## Sensations fortes en Ariège, au pied des Pyrénées

**Avouons le d'entrée, nous ne sommes pas de grands sportifs, encore moins des têtes brulées. Pour autant, nous adorons les activités outdoor. Voir, expérimenter la nature sous tous ses angles, c'est une autre manière de la découvrir, mais aussi de se découvrir. Pour cela, nous avons trouvé le terrain de jeu idéal : l'Ariège, au pied des Pyrénées. Rafting, via ferrata, spéléo, rando, parapente, canyoning, autant d'activités fortes en sensation pour découvrir la nature des Pyrénées ariégeoises, et en savoir un peu plus sur soi-même… Vous ne savez pas que faire en Ariège pendant vos vacances ou un week-end ? Nous avons quelques idées pour vous !**

Pour cette balade sensationnelle en Ariège, je vous propose un voyage vertical, du sous-sol jusqu'aux nuages.

# Les grottes de l'Ariège, voyage spéléo en milieu calcaire

Qu'on se le dise, l'Ariège est l'un des départements de France les plus riches en grottes et réseaux souterrains. Le type de sous sol de la région doublé d'un réseau hydrographique dense et de reliefs explique cette richesse. Car pour qu'une cavité se forme, il faut réunir différents paramètres : un sous sol composé de roche calcaire et une faille permettant l'infiltration de l'eau qui viendra progressivement éroder la roche. L'eau étant légèrement acide, elle dissout lentement le calcaire, creusant ainsi des galeries, et forme par endroits des concrétions (stalactites, drapées, colonnes etc.) en redéposant du calcaire précédemment dissous. Après cette introduction géologique, passons aux choses sérieuses : la spéléo.

Si je suis fasciné par ces milieux souterrains et relativement à l'aise, ce n'est pas le cas de Laura, parfois angoissée par l'aspect confiné. Elle exprimerait mieux que moi cette sensation, mais c'est surtout la sensation d'avoir des tonnes de roches au dessus de sa tête qui peut la gêner, plus que l'obscurité ou l'étroitesse de certains passages. Je sais qu'elle est très loin d'être la seule et différentes peurs peuvent être provoquées par les grottes.

Découvrir une grotte en spéléologie est très différent d'une balade touristique dans une grotte aménagée, le plus souvent éclairée, large, avec des escaliers. Là, on enfile une combinaison, des bottes, un casque surmontée d'une lumière et c'est parti pour crapahuter dans des cavités souvent très étroites et sans aménagement. Parfois il faut des cordages pour accéder à certaines galeries, marcher dans l'eau, nager et même faire de la plongée ! Je vous rassure, nous ne sommes pas allés jusque là… Vous pourriez me dire, mais pourquoi s'infliger ça ? Quel intérêt d'aller ramper dans le noir sur des cailloux, risquer de se cogner en permanence, surtout quand on a des appréhensions comme Laura ?

Observation des animaux de la grotte

Les réponses sont multiples. Pour ma part, je suis vraiment impressionné par les grottes qui sont des milieux singuliers, hors du temps, presque hors du monde. Quand on pénètre dans une grotte, on découvre un univers totalement différent. La température déjà, constante toute l'année, elle représente en fait la température moyenne annuelle. L'obscurité totale ensuite. Quand on fait l'expérience d'éteindre sa lampe, on comprend ce qu'est le noir absolu, et les autres sensations s'en trouvent décuplées. D'autant plus que les sons sont très rares, les odeurs également. A peine entend on le goutte à goutte de l'eau, parfois le bruissement d'une chauve souris.

C'est pour moi une expérience sensorielle extrême, non pas pour son intensité, mais au contraire son dépouillement. La quiétude des grottes apporte une sérénité et un éveil des sens que j'adore. Mais pour autant, il y a plein de choses à voir ! Les concrétions par exemple, mais aussi de la vie, entre les espèces qui arrivent à survivre dans ce milieu si hostile et celles qui sont apportées par hasard, notamment par les cours d'eau. Si la vie est rare sous terre, elle est très diverse et passionnante. Notre guide, biologiste de formation, a su nous montrer à quel point.

Enfin, il y a une dimension « fun », passer dans des endroits très étroits, marcher dans la boue, ramper, passer dans l'eau, c'est tout simplement marrant ! Il y a un petit côté sportif que j'aime beaucoup.

Quant à Laura, je pense qu'il y avait également une dimension supplémentaire, de dépassement de ses peurs. Pouvoir atténuer ses appréhensions en apprenant à mieux connaitre ce qui nous angoisse. S'ouvrir à de nouvelles possibilités. Dompter son irrationalité, autant de motivations ô combien salvatrices. De mon côté, ce ne sont pas les sous sols, mais plus les grandes hauteurs qui me provoquent des sueurs froides. Mais j'aurai l'occasion d'en parler sur d'autres activités…

### Informations pratiques – Spéléologie et grottes de l'Ariège

Nous avons expérimenté la spéléo en Ariège avec Horizon vertical. Une très belle expérience en toute convivialité, encadrée d'une main de maitre par Franck, passionné de spéléologie. Il a parfaitement su nous transmettre un extrait de ses connaissances du milieu, donnant envie d'aller plus loin.
Accessible aux enfants à partir de 6-8 ans, en demi journée ou journée. l'activité est possible toute l'année. Leur base est située à Saint-Girons.

> Renseignements et réservation

Il est bien sûr possible de visiter des grottes en mode plus tranquille. Dans l'Ariège, ce n'est pas ce qui manque ! Il y a notamment des grottes avec des peintures, les plus connues étant celle de Niaux.

Pour notre part, nous avons visité la rivière souterraine de Labouiche, 1,5 km en barque sous terre, c'est quelque chose à vivre ! Nous sommes également passés par la grotte du mas d'Azil, une impressionnante cavité.

## Canyoning dans l'Ariège – aventure aquatique au canyon de marc, vallée de Vicdessos

Nous rejoignons la surface pour découvrir un autre milieu : l'eau et ses rapides. Car cela ne vous aura probablement pas échappé, l'Ariège est un territoire montagneux, en particulier au sud, avec la naissance

des Pyrénées .Étant bien arrosée, l'Ariège possède de nombreux cours d'eaux et lacs. Qui dit eau + montagne, dit chutes, torrents, rapides… Autant d'occasions de se rafraichir en s'émerveillant devant la beauté des paysages ariégeois.

C'est particulièrement le cas en canyoning. Les canyons étant des milieux encaissés, les panoramas sont superbes, mêlant eau transparente, forts dénivelés et végétation abondante. C'est le cas notamment du canyon de Marc, situé dans le parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, dans la vallée de Vicdessos.

Ayant enchainé randonnée, spéléo, rafting et via ferrata les deux jours précédents, nous étions quelques peu fatigués en arrivant sur le site du canyon de Marc. La perspective d'aller barboter de bon matin dans une eau à 9° n'était pas hyper affriolante je dois l'avouer.

Mais une fois Jérôme arrivé (notre guide), le matériel réconfortant présenté (une combinaison en néoprène bien costaud, avec cagoule et chaussons), les appréhensions ont vite été levées, laissant place à l'excitation. En découvrant en plus le cours d'eau, le canyon et ses magnifiques couleurs, l'envie d'aller patauger dans le Vicdessos est devenue pressante.

Le canyoning consiste à descendre un ruisseau ou une rivière à pied. Cela se pratique le plus souvent dans des canyons ou la profondeur de l'eau est faible et le dénivelé fort. Ainsi, on progresse dans l'eau en franchissant divers obstacles, dont certains peuvent être assez impressionnants. Il existe différents niveaux de difficulté, celui de Marc est de niveau 2 (ne me demandez pas à quoi ça correspond…).
Au menu :

- des sauts jusqu'à 8 mètres de hauteur (nous avons déjà fait des sauts de plus haut, mais ça reste très impressionnant !). Les plus courageux pourront tenter le salto… Les plus frileux pourront faire l'impasse sur les sauts et descendre en rappel ou par un autre passage. Les sauts n'étant jamais obligatoires !
- Des toboggans naturels : les combinaisons étant renforcées, cela donne de jolies glissades avant un grand plouf rafraichissant. Le guide a même réservé une petite surprise avec un toboggan pris sur le dos, tête vers le bas ! Effrayant quand on voit ses camarades passer en premier, mais finalement pas si rude.
- Pour agrémenter ces diverses réjouissances, une tyrolienne finissant bien sûr dans l'eau et des descentes en rappel, dont une de 20 mètres sur les flancs d'une cascade. Un des moments les plus fort du parcours, surtout quand on voit la fin de la corde et qu'on réalise qu'il va falloir se laisser tomber dans l'eau pour les quelques mètres restants.

Au final, beaucoup de sensations, de beauté et un effort physique assez modéré. La distance parcourue totale durant cette demi journée étant finalement faible (400 m), le rythme étant tranquille vu qu'on est en groupe, ça ne demande pas tellement d'efforts et est accessible à la plupart d'entre nous. Pour Laura, c'était même la meilleure expérience de ce séjour, pourtant la barre est haute ! Attendez la suite…

### Infos pratiques – canyoning dans l'Ariège – canyon de Marc et alternatives

Le canyon de Marc se situe dans la vallée de Vicdessos. Le départ se situe dans la commune d'Auzat, mais le rendez-vous à lieu la plupart du temps à Tarascon sur Ariège. Jérôme faisait partie du bureau des guides de l'Ariège, qui regroupe des professionnels des activités sportives en montagne qualifiés. Son accompagnement s'est fait dans la convivialité, avec bienveillance !
A partir de 10-12 ans, activité à la demi journée ou journée complète. Activité possible d'avril à octobre, mais soumise à la météo (principalement le niveau d'eau).

> Renseignements et réservation

Il existe d'autres canyons à explorer dans l'Ariège, il y en 38 de référencés, si la vallée du Vicdessos est la plus réputée pour le canyoning. Lors de notre parcours « Roc aventure » nous sommes passés au dessus du canyon d'Aubert, il avait l'air franchement sympa. Il a très bonne réputation, mais il n'y a pas toujours assez d'eau en fin d'été. Nous avons vu de beaux toboggans et en supplément, un rappel de 45m !

## Rafting sur l'Ariège au départ de Foix – tous à la flotte !

Jamais sans mon casque !

Nous poursuivons notre aventure aquatique ariégeoise par un autre sport d'eau vive fort en sensations, le rafting.

- Prenez une sorte de bouée géante.
- Gonflez là.
- Mettez 7 personnes dessus sans oublier le moniteur !
- Donnez leur une pagaie.
- Mettez l'embarcation à l'eau, dans des rapides.
- Amusez-vous !

Voilà comment je résumerai cette activité vraiment centrée sur le pure plaisir et le fun. Il y a bien sûr de beaux paysages en toile de fond et quelques efforts physiques, mais c'est avant tout une recherche de bonnes sensations de glisse en groupe, dans la bonne humeur. En tout cas, c'est comme cela que je l'ai ressenti !

Dès le départ, notre guide, Fabrice, a tout fait pour mettre une belle ambiance dans le bateau et fédérer le groupe pour profiter ensemble du plaisir de naviguer dans sur les eaux tumultueuses de l'Ariège. L'eau était assez fraiche, mais pas tant que ça, environ 15°. Ce qui nécessite tout de même une combinaison en néoprène. Mais avec ça, on n'a pas du tout froid !

On prend nos marques

Après une gentille mise en jambe, l'explication des consignes de sécurité, les premiers remous, nous entrons dans le vif du sujet. L'objectif du jour n'est pas seulement de descendre les rapides, mais de foncer le plus rapidement possible sur les rochers pour rebondir dessus, cette figure, appelée « rock'n'roll », est la spécialité de notre accompagnateur. C'est d'ailleurs le nom de son agence.

D'abord gentiment, puis de plus en plus sûrement, nous nous prêtons avec plaisir à la manœuvre, à tel point que le jeu fini par être « qui sera le premier à tomber à l'eau » ? Ce qui finira par arriver bien entendu ! Et pour ceux qui ne tomberaient pas « naturellement », nous les y aidons un peu…

Au final, nous passerons plus de temps dans l'eau que dans le bateau à force de s'arroser et se pousser les uns les autres, comme des gamins. Il faut dire que notre cher guide a tout fait pour nous y encourager. D'abord en arrosant tout le monde, puis en nous faisant faire des petits jeux. Par exemple courir debout

autour du bateau !

Nage en eaux vives, ça rafraichit !

En supplément, nous avons fait deux arrêts le long du parcours. Un pour faire des sauts (optionnels bien sûr) depuis un promontoire à 3-5 mètres. Un autre pour descendre une portion de rapide à la nage. Cette descente, était vraiment chouette. Après s'être lancé en sautant dans l'eau, il suffit de se laisser dériver, allongé sur le dos, les pieds en avant. La portion n'étant pas très longue et les rapides pas trop agités, tout le monde l'a fait de bon cœur et en redemandait.

Nous gardons un super souvenir de cette matinée aussi rafraichissante que divertissante !

Le ridicule ne tue pas !

### Infos pratiques – rafting sur l'Ariège au départ de Foix

Le rafting se pratique sur l'Ariège dans le département, le plus souvent au départ de Foix. Nous étions accompagnés d'une main de maître par Fabrice de rock'n'roll rafting, ambiance garantie ! En supplément, nous avons droit à quelques photos et une vidéo de nos aventures.
A partir de 8-9 ans (+ savoir nager). Durée : une demi journée.

> Renseignements et réservation

---

## Randonnées sur les terrasses du Pech et dans le parc naturel des Pyrénées ariégeoises

Avec ses paysages vallonnés et préservés, ses cols et ses montagnes fiers, l'Ariège est bien entendu un terrain inépuisable pour s'adonner à la randonnée. Lors de notre court séjour, nous avions déjà programmé beaucoup d'activités sportives (comme vous avez pu le constater). Nous avions donc peu de temps pour de faire de longues randonnées (une très bonne excuse pour revenir).

### Les terrasses du Pech

Notre première randonnée se fait directement à partir de la gare de Foix. Nous avons rendez vous avec Mélanie Saves, guide conférencière. Elle va nous accompagner sur le sentier de 3 km qui mène jusqu'aux terrasses du Pech. Tout au long de notre balade, Mélanie va nous dévoiler les secrets de ces lieux. Nous grimpons à flanc de colline et très rapidement la ville de Foix s'épanouit sous nos yeux. D'ici le château de Foix parait encore plus étonnant, juché sur son imposant rocher. Mélanie attire notre attention sur quelques édifices particulièrement remarquables, la préfecture et son joli jardin secret, l'extravagant lycée, la splendide abbatiale. Elle a des anecdotes pour chacun de ces bâtiments.

Plus nous montons et plus Foix se découvre, le panorama est sublime. Mélanie profite d'une pause contemplative pour nous raconter l'histoire de la ville au cours des siècles. D'en haut, nous distinguons bien la délimitation architecturale entre les différentes époques. Par ses connaissances, elle nous ouvre d'autres perspectives sur ce panorama : le lien entre les Hommes et le paysage, l'histoire du catharisme, la vie au moyen âge. Avec douceur et un grand sens de la vulgarisation, Mélanie nous captive sur des sujets atypiques pour nous.

Et les terrasses me direz vous ? De quoi s'agit il ? Les Hommes ont creusé la montagne pour former des terrasses afin de gagner un peu d'espace pour cultiver. Elles sont délimitées par de très beaux ouvrages de murs en pierres sèches qui ont fait l'objet de restaurations par des spécialistes. Aujourd'hui, les terrasses sont inutilisées et offrent un décor insolite à cette randonnée. Sur le parcours, si vous n'êtes pas accompagnés d'un guide, vous pourrez avoir quelques informations grâce à une série de panneaux explicatifs.

## Un coucher du soleil au Montcalivert

Après avoir passé une nuit à Foix, nous avons pris la route vers Saint Lizier où nous avons posé nos valises pour quelques jours. Toujours à la recherche de points de vue pour contempler le coucher de soleil, nous en avions repéré un à seulement 10 min en voiture de notre hébergement. Et la chance nous a sourit puisque le propriétaire du gîte connaissait bien l'endroit et a pu nous donner toutes les indications pour y accéder. C'est donc parti pour 45 minutes de montée au travers des pâtures. Malgré la fatigue de la journée, nous hâtons le pas tout en crachant nos poumons. Pas question de rater le coucher du soleil à 10 minutes près. Déjà l'horizon s'ouvre et une ribambelle de montagnes s'alignent dans une belle lumière dorée.

Une croix blanche signe notre arrivée et la fin du calvaire de Laura qui a le souffle et les jambes coupées. Mais la récompense est bien au delà des efforts fournis. Un pique nique avec vue à 360° sur la campagne et les montagnes ariégeoises juste pour nous, pas mal non ? Nous apprécions les moindres variations du soleil qui s'éloigne tranquillement, embrasant le ciel. Nos joues sont empourprées après ces efforts et quelques gorgées de bières (oui on le confesse, on en avait glissé dans notre sac). Rien ne vient perturber ce doux moment rythmé par les souffles venteux et le tintement des cloches des moutons.

L'obscurité nous invite à repartir pour ne pas finir cette balade dans la nuit noire. A quelques mètres de notre voiture, un patou gardant son troupeau de brebis nous enjoint à hâter le pas. Il est suffisamment impressionnant pour que nous l'écoutions.

## Du lac de Bethmale au col de La Core

Nous avions beaucoup entendu parlé du lac de Bethmale et nous avons profité d'un petit créneau dans notre agenda pour aller y faire un petit tour. A notre arrivée, nous constatons que sa réputation de lac magnifique n'est pas usurpée. Une étendue émeraude est enlacée par une montagne imposante. Nos yeux s'habituent aux différentes nuances de vert. Le soleil joue à cache cache, démultipliant ainsi les teintes du lac. Après tant de sensations et d'émotions lors de nos différentes activités, nous profitons pleinement de ce moment de calme et de sérénité. Nous observons avec plaisir les familles qui passent un bel après midi. Leur bonheur nourris le nôtre. Nous sommes simplement heureux d'être côte à côte pour vivre cet instant.

Lac de Bethmale

Après cette parenthèse de douceur, nous filons voir une autre pépite de l'Ariège, le col de La Core. En cette fin de journée, les lumières sont magnifiques et rebondissent sur le voile montagneux. Même si nous n'avons pas randonné dans ces deux endroits, il y a de nombreuses opportunités à ces différents endroits et nous espérons les réaliser la prochaine fois.

Paysage au Col de La Core

**Infos pratiques – Randonnée dans l'Ariège**

De la balade familiale à la randonnée de plusieurs jours, chaque randonneur peut trouver son bonheur en Ariège. L'office de tourisme recense les différents sentiers sur son site internet.

## Parcours roc' aventure

Pour cette nouvelle activité, nous continuons à prendre de la hauteur pour voir que faire en Ariège niveau activités de pleine nature. Nous avons encore besoin d'un casque pour aborder le sentier « Roc aventure ». Ce parcours en hauteur au dessus du canyon d'Aubert est un mélange entre de la via ferrata, de l'escalade et de l'accrobranche. Cette fois-ci, c'est moi (Seb) qui vais affronter mes peurs, puisque je suis sujet au vertige. Et l'itinéraire commence fort par le passage sur un fil suspendu à une dizaine de mètres du sol.

Parcours Roc aventure

Bien entendu, nous sommes bien équipés et mis en sécurité en étant attachés à une ligne de vie (comme à l'accrobranche). Il n'empêche que c'est très impressionnant et cela donne le ton pour la suite. Durant trois heures, nous allons traverser d'une rive à l'autre le canyon à l'aide de ponts de singes, de passerelles diaboliques et de tyroliennes démoniaques ! La plus haute culminant à 100 mètres de hauteur, pour 200 mètres de long tout de même.

Finalement, je me débrouille pas mal malgré mon appréhension du vide. Le fait d'être attaché me rassure énormément et je passe sans encombre les obstacles. Ma peur se réveille quand je dois crapahuter à même la paroi à la verticale (les passages de type via ferrata). En revanche, je n'hésite pas à dévaler les tyroliennes sans les mains sous le regard médusé de Laura.
La pluie vient compliquer notre progression. Nous sommes complètement trempés et les éléments sont ultra glissants. Cela ne manque pas de faire flipper Laura. Elle n'a pas peur du vide en soi, par contre elle n'est pas enthousiaste à l'idée de rester pendue comme une nouille sans pouvoir se remettre d'aplomb pour repartir.

Je peux vous dire que j'étais vraiment fier d'avoir pu accomplir cette activité qui me semblait franchement difficile voire impossible à accomplir vu mon vertige. Pouvoir dépasser ses appréhensions de cette manière, quelle gratification ! Depuis je songe à prendre des cours d'escalade pour aller plus loin et atténuer sérieusement mon vertige.

Si vous aussi avez le vertige, j'ai écris un article à ce sujet, avec des échanges très intéressants en commentaire.

### Infos pratiques – Roc'Aventure dans l'Ariège

Si vous voulez tenter l'expérience, n'hésitez pas à faire appel à Horizon Vertical qui gère ce parcours. Il est possible de partir à la demi-journée ou la journée entière. Cette activité est accessible dès 9-10 ans (taille minimum 1m40). Il n'est pas nécessaire d'être un grand sportif. Le moniteur pourra s'adapter aux capacités du groupe (10 personnes maximum).

> Renseignements et réservation

## Parapente au dessus des Pyrénées ariégeoise à Moulis

Pour terminer ce séjour plein de sensations fortes, nous allons carrément nous envoyer en l'air. Nous avons rendez-vous avec Laurent et Franck de parapente family pour un vol en bi-place. Après quelques minutes d'attente, ils tombent littéralement du ciel. Nous n'avons pas d'appréhensions spécifiques, car le parapente n'est pas une première pour nous. Nous avons déjà volé en Colombie, à Lanzarote et en France à Orcières. A chaque fois, nous avons adoré. Au delà de pouvoir admirer le paysage différemment, le parapente fait vivre des moments d'une grande sérénité.

Après avoir replié les voiles, nous montons dans le camion de l'équipe pour rejoindre le lieu de départ du vol. Durant le trajet, nous écoutons les parapentistes parler des conditions météo de la journée. Le jargon employé nous est complètement inconnu mais nous comprenons que le vent n'est pas si facile à appréhender aujourd'hui. Le parapente tient plus du jeu de stratégie que de la discipline sportive. Il faut savoir lire le vent, l'anticiper, trouver les colonnes d'air chaud. Leur discussion nous fascine et limite notre impatience.

Arrivés sur le site d'envol, nous écoutons les quelques consignes pour le décollage et c'est parti ! Durant le vol, les échanges avec les moniteurs permettent de saisir les subtilités du pilotage. Sentir les colonnes d'air, anticiper les manœuvres, rien ne paraît simple. A cet instant, notre attention est entière pour le paysage et ses multiples détails. Nous adorons cette sensation de se sentir tout petit. Franck tente d'aller chercher une colonne d'air plus loin mais elle n'est pas suffisant puissante. Pas de panique ! le parapente ne part pas en chute libre mais la descente est inéluctable et nous atterrissons doucement dans un champs voisin.

En vol, sa pédagogie est passionnante, je comprends à quel point le parapente est une discipline d'analyse fine, qu'une grande partie du plaisir réside dans cette observation minutieuse, ces variations infinies des conditions météo qui rendent chaque vol unique. Ici un pollen qui indique le sens du vent, là les frémissements dans les pins indiquant un courant ascendant.

vol en bi-place

Du côté de Laura, c'est un peu plus sportif, Laurent lui propose de faire quelques figures acrobatiques. Elle a déjà virevolté plusieurs fois donc elle accepte. Elle était loin de se douter du tourbillon dans lequel Laurent allait l'amener. Ah ça oui, elle en a eu des sensations ! En la retrouvant à l'atterrissage, elle ne s'en est toujours pas remise. Elle en rigole et se jure de demander plus de précisions la prochaine fois au lieu de faire la téméraire. Je précise que cette figure acrobatique a été réalisée en toute sécurité, mais c'est très impressionnant !

### Infos pratiques – parapente à Moulis

Si vous voulez vous initier au parapente lors d'un vol découverte ou apprendre à voler en autonomie (plusieurs formules de stage), nous vous recommandons Parapente Family, l'équipe est très sympa et expérimentée.
Pour un vol découverte en biplace, comptez 80 € les 15 minutes et 100€ les 25 minutes.

> Renseignements et réservation

---

## Que voir, que faire dans l'Ariège ? Les incontournables nature aventure en été

Nous avons passé 4 jours en Ariège à enchainer les activités de pleine nature, mais nous avons bien conscience qu'aussi intense que ce fut, nous n'avons fait qu'effleurer les possibilités qu'offrent le département en matière d'outdoor…

Col de la Core

Alors voici un petit résumé non exhaustif des possibilités et principaux spots à voir en Ariège :

- Randonnée – cascade d'Ars, lac de Bethmal, étang d'Appy, sentier de la croix, pic des trois seigneurs, terrasses du Pech et tant d'autres !
- Parapente – Prat d'Albis, château de Montségur, Vicdessos, Moulis…
- VTT / fat bike / trottinette tout terrain – Ax les Thermes, Lavelanet, Sainte croix de Volestre, Bonascre…
- Rafting / canoë / hydrospeed – principalement sur l'Ariège, au départ de Foix, Bouan ou le Vernet
- Escalade / via ferrata – Vicdessos, Saint Girons, Castillon en Couserans, Ax les Thermes, Auzerat…
- Spéléologie – les possibilités sont quasi illimitées ! Renseignez vous auprès des professionnels
- Canyoning – Vicdessos (canyon de Marc), Moulis, canyon d'Aubert
- Et bien d'autres activités : canirando, grimpe d'arbre, marche nordique, trail, équitation…

---

Pour plus d'informations sur toutes ces activités et les lieux à découvrir en Ariège, rendez vous sur le site de l'office de tourisme : Ariège Tourisme

---

Vous aurez bien noté que nous avons écarté les activités de plein air motorisées. C'est volontaire, il y a de quoi faire sans moteur ! Avec un impact moins important sur l'environnement ;)

### Où dormir dans l'Ariège

**Hôtel Pyrène à Foix**
Nous n'avons passé qu'une nuit dans cet hôtel à notre arrivée en Ariège. Nous y avons passé une nuit

confortable. Une partie de l'hôtel a été récemment rénovée. Nous avons été bien accueilli. Le petit déjeuner est varié et copieux. Il est situé en périphérie de Foix ce qui peut être pratique pour rayonner sur la partie sud et sud ouest de l'Ariège.
> Informations et réservations

**Gîte de la Fadette à Saint-Lizier**
Au cœur du Couserans, nous avons logé dans un gîte trop mignon et parfaitement équipé dans le centre historique de Saint Lizier. Il est situé juste à côté de l'église et c'est un lieu idéal pour découvrir le village et rayonner aux alentours. En plus, le propriétaire nous a réservé un très bel accueil.

gîte de la Fadette

> Informations et réservations

*Ce séjour s'est fait en partenariat avec Ariège Pyrénées tourisme. Nous avons construit avec eux ce parcours sur mesure qui nous a apporté tant de plaisir. N'hésitez pas à consulter leur site pour préparer votre visite !*