

Les sujets du jour !

01 L'ADT

02 Les actions

- Opération "Un jour de libre »
- L'Ariège sans voitures
- Les randos accessibles sans voiture
- L'accueil de bloggeurs
- Les RDV pros
- Le HIT

03 Les aventures ariègeoises... sans voitures

04 Les actions partenaires

05 Comment valoriser ces données sur vos supports de communication ?

01

L'ADT

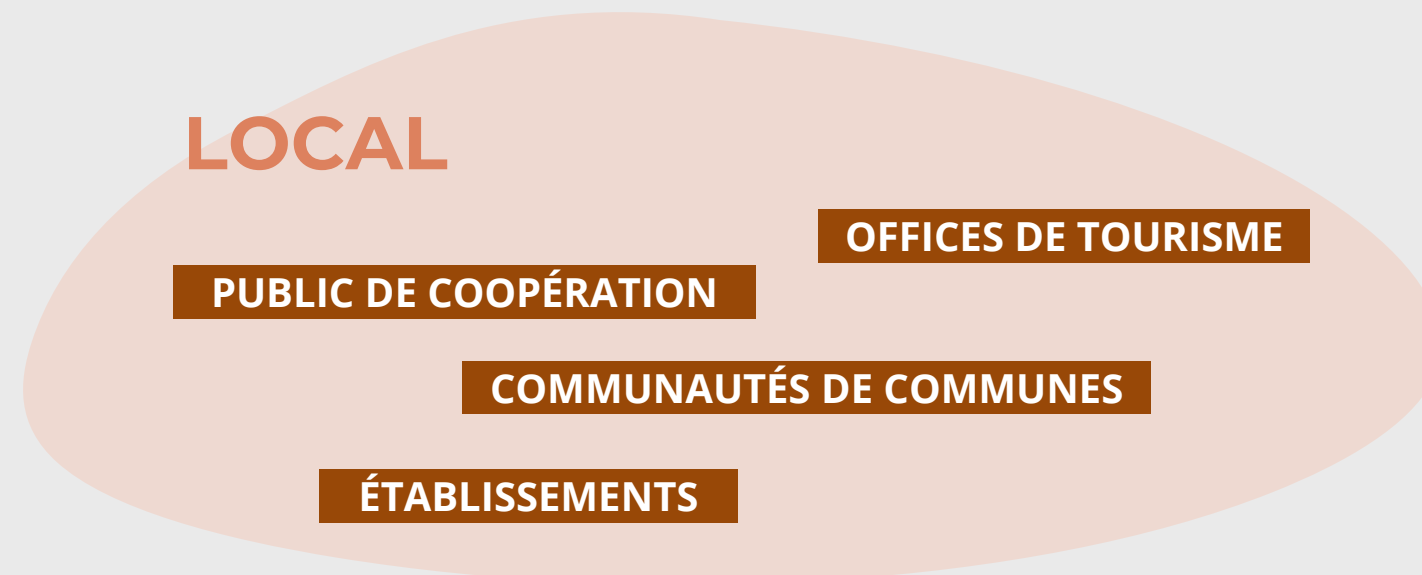
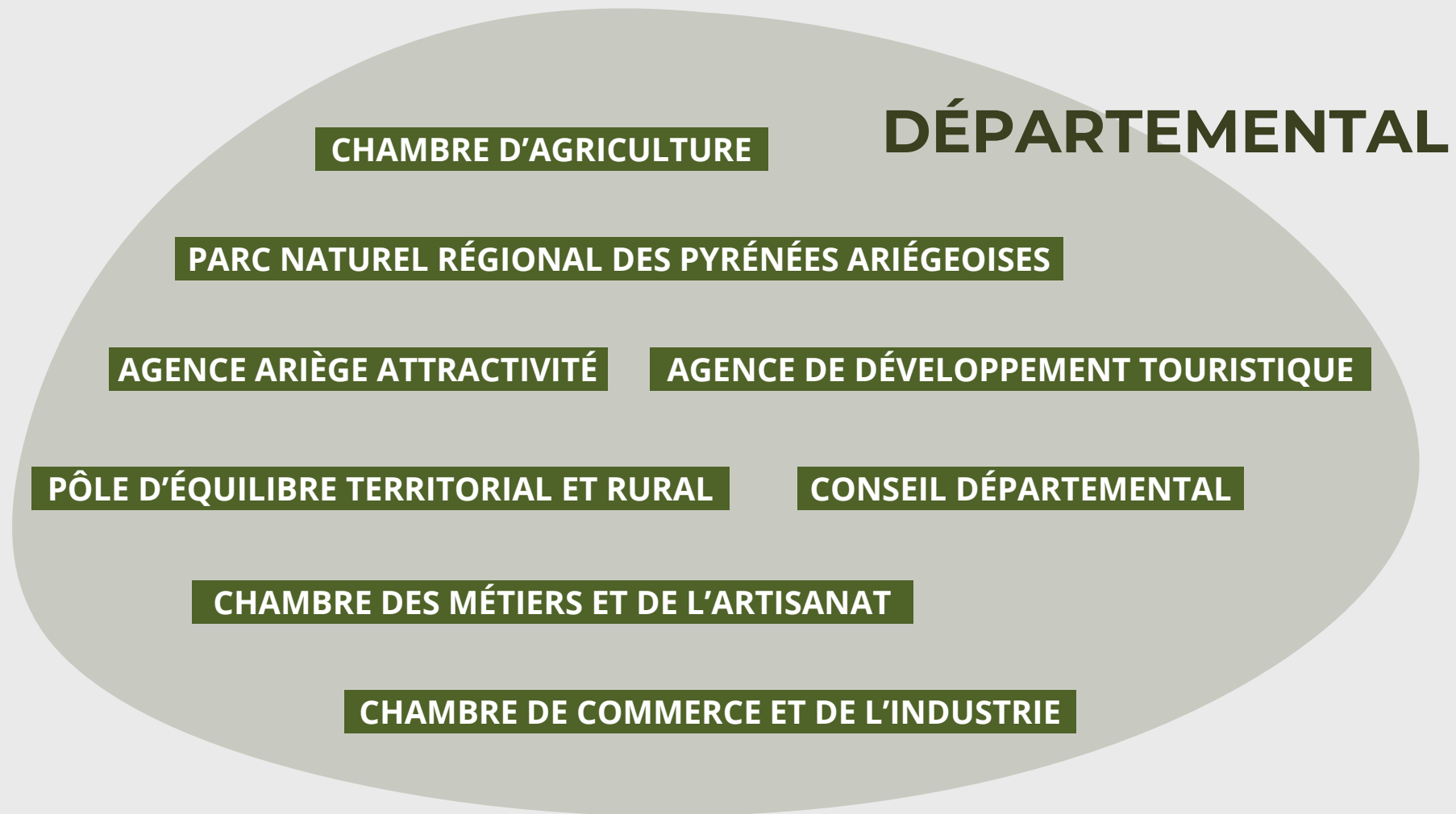
PYRÉNÉES
ARIÈGE
Tourisme



Agence de Développement Touristique Ariège Pyrénées

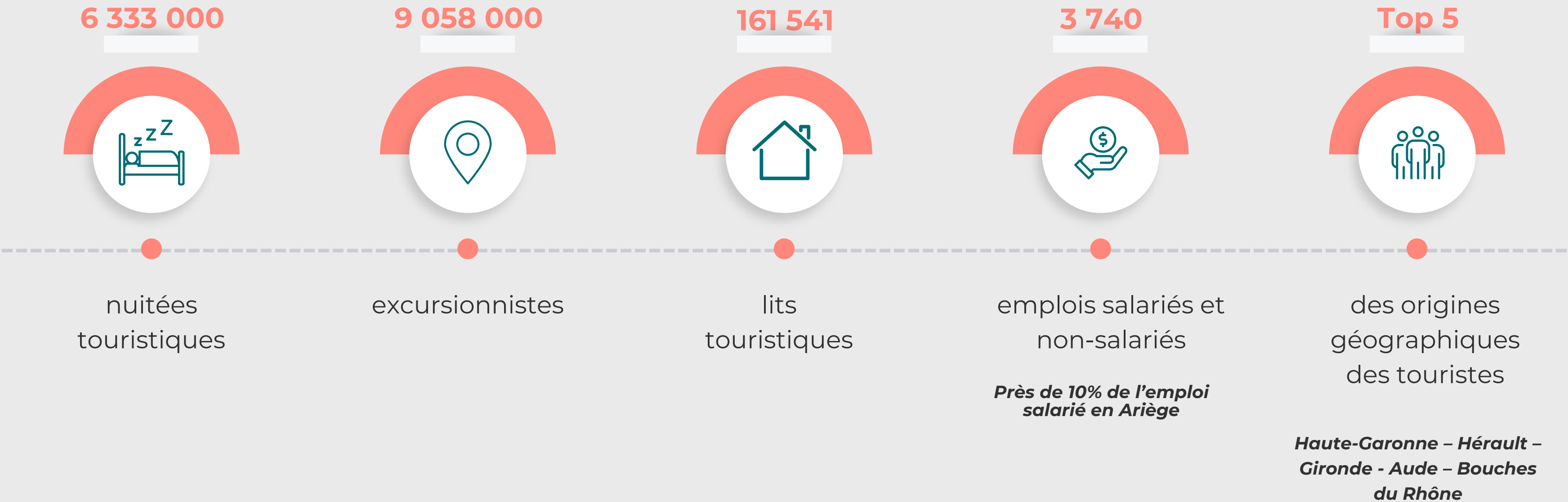
L'Agence de Développement Touristique Ariège-Pyrénées est un organisme associatif, chargé de la mise en œuvre de la politique touristique du Conseil Départemental de l'Ariège.

L'écosystème touristique



Le tourisme ariégeois

En 5 chiffres clés (données 2024)



Notre raison d'être

Une équipe génératrice d'impulsion, experte et bienveillante, au service de l'attractivité et du rayonnement de la destination, animée par le développement du territoire.

Ce qui nous tient à coeur

Faire rayonner l'Ariège

Faire ensemble pour aller plus loin

Booster l'économie locale

Créer des liens

Être utile aux acteurs du tourisme



Nos services

Les missions de l'ADT



Direction

Participe à l'élaboration de la stratégie et la définition des objectifs en lien avec les parties prenantes et la politique

Maintient un lien permanent avec le Conseil Départemental et les partenaires institutionnels

Représente institutionnellement l'ADT à l'extérieur

Coordonne les services et supervise la mise en œuvre des projets

Manage et gère les ressources humaines

Elabore le budget et assure le suivi comptable

Garanti une bonne organisation logistique

Assure le suivi de la vie statutaire de l'association



Développement

Elabore, analyse, diffuse les données et études sur le tourisme ariégeois

Qualifie l'offre et professionnalise les acteurs au travers de labels

Fédère et anime des filières et des réseaux

Conseille et accompagne les entreprises touristiques, les porteurs de projet, dans leur stratégie marketing

Accompagne les territoires dans leurs projets de développement

Impulse des actions pour le développement touristique de la destination



Commercialisation

Groupes :

Organise et vend des séjours sur mesure

Participe à des salons régionaux et nationaux BtoC/BtoB

Élabore des brochures groupes

Accueille des éductours BtoB

Renforce des partenariats avec des autocaristes et agences de voyages

Individuels

Accompagne dans la stratégie de commercialisation

Forme et configure des logiciels de vente en ligne

Gère le suivi et le support technique



Marketing

Défini et déploie des campagnes de communication et partenariats médias

Gère les relations presse, influenceurs et créateurs de contenus

Pilote des actions de marketing opérationnel

Participe à des salons et événementiels

Produit et diffuse des contenus éditoriaux et visuels

Mobilise et anime le réseau d'information touristique

Assure la communication institutionnelle auprès de nos partenaires

Données clés de l'Agence

Les indicateurs clés de performance de l'Agence sur l'année 2025.

BUDGET



2,1 M€

Dont 1,6k € de subvention du
Conseil Départemental

EFFECTIF



17 personnes

+ 2 alternants

SERVICES



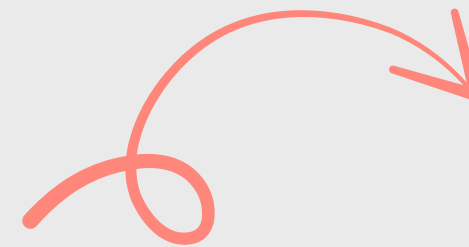
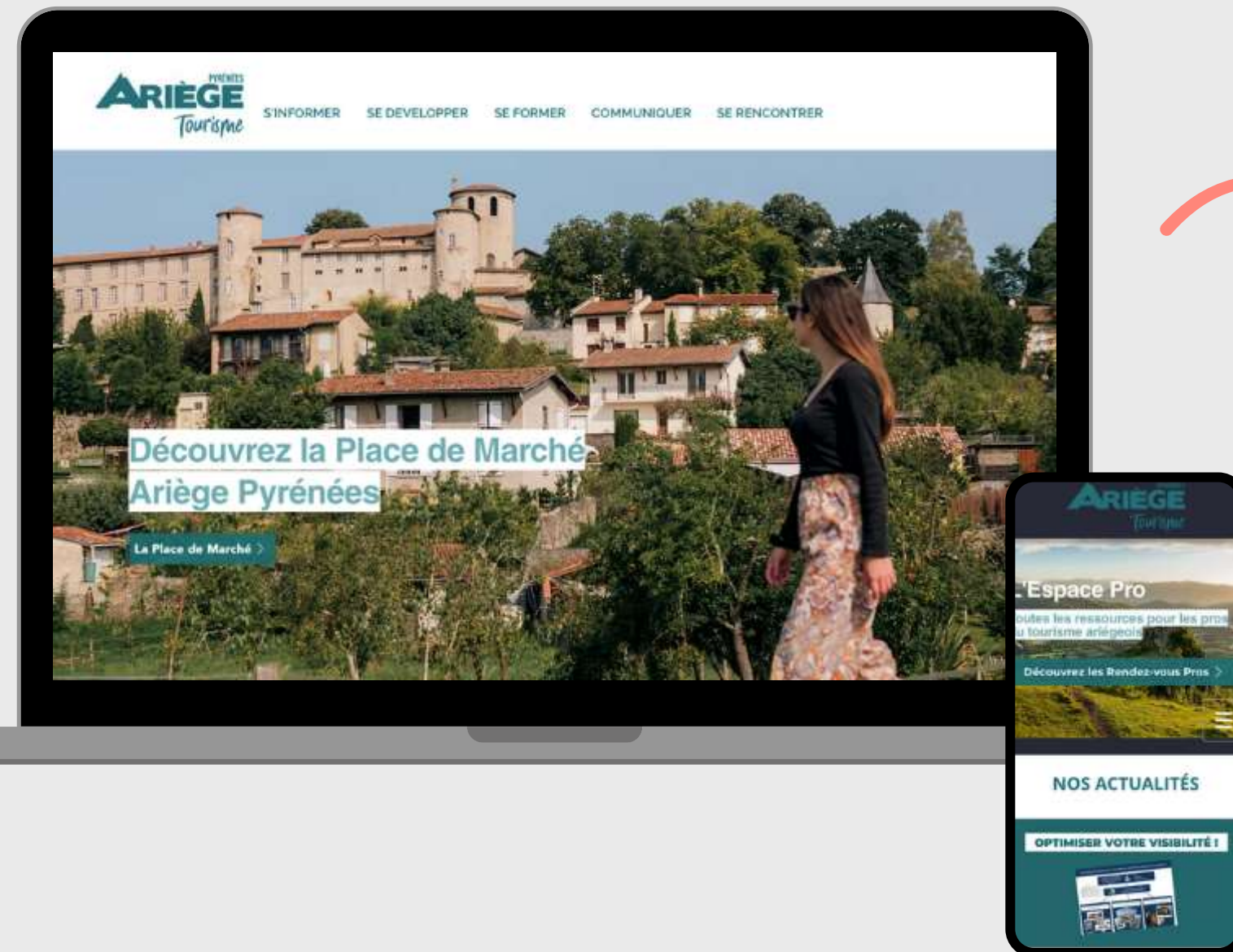
4 services

Direction, Développement,
Commercialisation, Marketing,



L'équipe de l'ADT

Trouvez le bon interlocuteur



Consultez notre organigramme depuis notre espace pro

www.pro-ariegepyrenees.com

02

LES ACTIONS

Un jour libre





3 éditions en 2023 – 2024 – 2025

<https://www.ariegepyrenees.com/un-jour-libre/>

Un jour libre ? Késako ? Késako ? 🤔

Un Jour Libre c'est une campagne de communication basée sur un évènement.

Ça commence par **15 jours de teasing** sur les réseaux sociaux, publicités sur internet, articles de presse... où l'on invite à un curieux rdv le **14 juin à 7h45** sur le parvis de la gare Matabiau pour un tirage au sort. Une page de présentation sur le site de l'ADT permet de s'inscrire : <https://www.ariegepyrenees.com/un-jour-libre/>

Le jour-j, **c'est une cinquantaine de personnes qui ont répondu à l'appel**, toutes prêtes à vivre une journée hors du temps, remplie de surprises et surtout d'aventures.

Au total, 6 binômes chanceux sont tirés au sort, ils seront répartis sur 3 territoires : Portes d'Ariège Pyrénées, Foix et Pyrénées Ariégeoises.

<https://www.pro-ariegepyrenees.com/post/la-troisi%C3%A8me-%C3%A9dition-d-un-jour-libre-a-eu-lieu-samedi-14-juin>

3

Partenaires engagés sur une stratégie de mobilité douce



actu.fr Nos régions 100%

Occitanie. Cette opération insolite permet de gagner un voyage vers une destination inconnue

Capable de monter dans un train sans en connaître la destination ? Alors rendez-vous sur le parvis de la gare de Toulouse Matabiau pour la deuxième édition d'Un jour libre.



Tirage au sort lors de la première édition d'Un jour libre. (©Guillaume Payen – Ariège Pyrénées Tourisme)

J-15 AVANT L'ÉVÈNEMENT

Campagnes RS et display

Tf1info.fr, Lesviolets.com, Marmiton.org, La Dépêche
Melty.fr, Spotify, Facebook, Instagram...

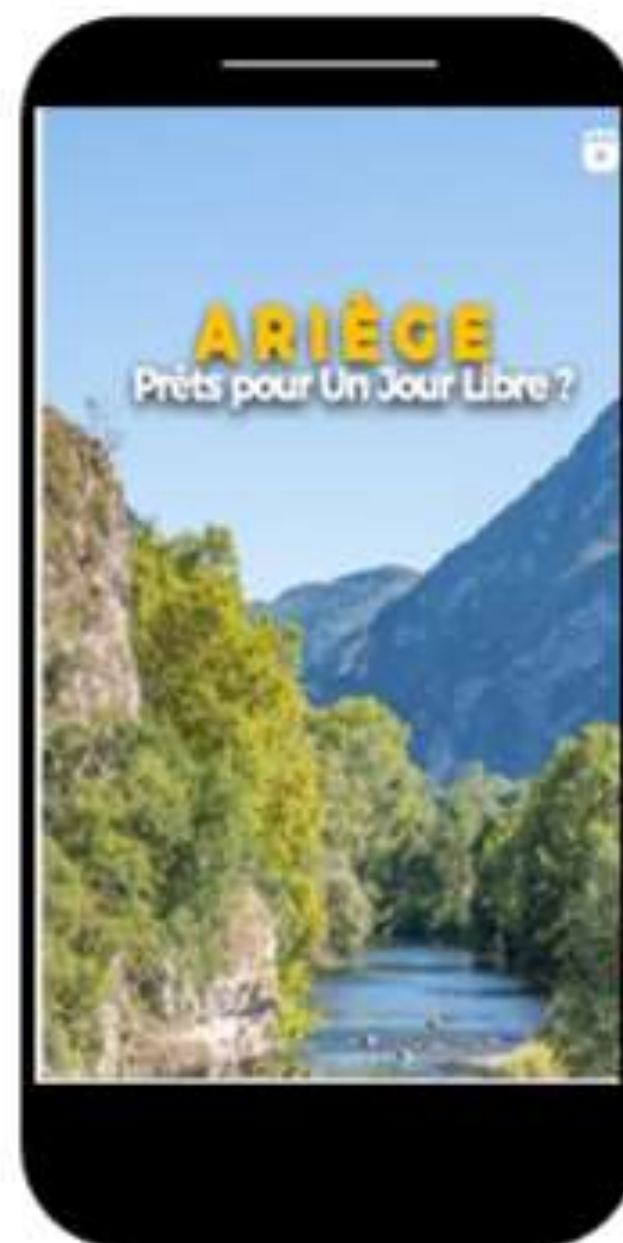


1 436 572
Impressions

Page du site web
#Unjourlibre

16 423 vues
(+17% par rapport à 2024,
+23% par rapport à 2023)
sur la page

 <https://www.ariegepyrenees.com/un-jour-libre/>



Reel « teasing » d'Un Jour Libre de
Guillaume Payen
en crosspost entre ADT et les OTs

11 439 comptes touchés
+ de 28 567 vues cumulées
+ de 150 commentaires
Sur FB & Instagram

106
binômes
inscrits soit 212
personnes

PENDANT L'ÉVÈNEMENT

Personnes présentes le JOUR-J

Environ **50 personnes** sur le parvis de la gare de Toulouse Matabiau

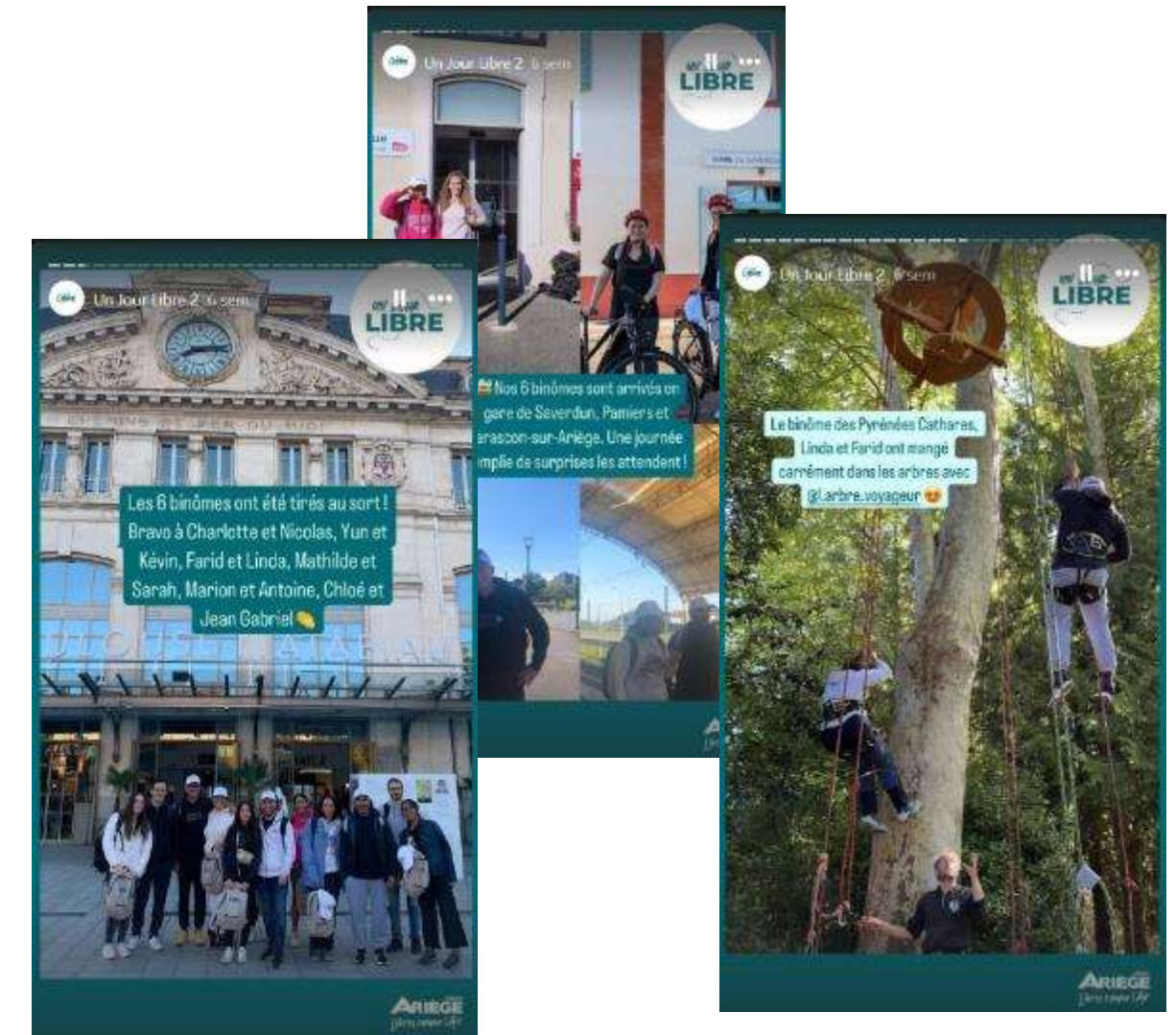


Reel teasing pour inciter les internautes à suivre les aventures des binômes sur les comptes des OTs

+ de 9 000 vues !



Suivi en direct sur les réseaux sociaux



+ de 56 000 personnes ont suivi les aventures de nos binômes sur les stories de @tourismeariege et des 3 Ots (soit +18% par rapport à l'an passé)

APRÈS L'ÉVÈNEMENT

Communication sur @tourismeariege et sur les comptes des OTs

1 Crosspost par semaine sur les aventures des binômes sur chacun des territoires



26 373 vues
10 416 personnes touchées
48 enregistrements (un contenu qui inspire pour une prochaine escapade ariégeoise !)



Vidéo rétrospective en cross-post avec @guillaumepayen, @tourismeariege et les 3 OTs



172 620 vues

679 likes

112 commentaires

152 enregistrements

Au total
177 000 vues sur les RS de
Guillaume Payen
(Tiktok, Instagram et Facebook)

L'Ariège et les Pyrénées sans voiture

Toujours sur les rails...

4 nouvelles pages ont fait leur apparition sur le site web de destination !

Ariegepyrenees.com

Toujours sur les rails... 4 nouvelles pages ont fait leur apparition sur le site web !

🎯 **L'objectif :** Mettre en avant **un tourisme plus responsable** en mettant en avant des **idées d'escapades à faire en Ariège sans voiture** en utilisant les **programmes** réalisés lors des éditions d'**Un Jour Libre**.

- **L'Ariège et les Pyrénées sans voiture**
- **Que faire à 1h de Toulouse sans voiture en Ariège Pyrénées**
- **Que faire à 2h de Toulouse sans voiture en Ariège Pyrénées**
- **Les randonnées accessibles sans voiture en Ariège Pyrénées**

La création d'une **carte interactive** qui recense toutes les **lignes et arrêts** de gares ariégeoises, de bus, de navettes hivernales et estivales 🚆



Envie de grand air et de nature sans utiliser la voiture ?
Ariège peut se découvrir en train, en bus ou à vélo !
Randonneur, amateur de patrimoine, ou en quête de sensations,
donnez-nous tous nos conseils pour une escapade ariégeoise libre



<https://www.ariegepyrenees.com/decouvrir/ariege-et-les-pyrenees-sans-voiture/>

NOS BONS PLANS SANS VOITURE

- Chaque 1er week-end du mois, le billet de TER Lio Occitanie est à seulement 1€ !
 - Des lignes estivales et hivernales sont mises en place :
 - Une [navette d'Ax-les-Thermes à Orlu](#),
 - une [navette de Boussens à Aulus-les-Bains](#),
 - une [navette d'Ax-les-Thermes jusqu'à la station d'Ax-3-Domaines](#),
 - une [navette depuis la gare des Cabannes jusqu'à la station de de Beille](#).
 - Une navette est mise en place toute l'année sur Foix : de la gare au centre-ville, jusqu'aux [Forges de Pyrène](#) ou encore jusqu'à la randonnée du [Pic de Montgailhard](#).
- Découvrir les lignes et les horaires de l'agglabus de Foix →
- Le **Pass Skirail** : 3 stations ariégeoises (Ax 3 Domaines, Beille, Monts d'Olmes) proposent le billet de train et le forfait de ski à moindre coût ! 🚆 Cette offre est valable à certaines dates de l'année, vous pourrez [les retrouver ici](#).
 - Une réduction au château de Foix est possible (-20% sur l'entrée) avec la présentation du billet de train

LES LIGNES DE BUS ET DE TRAIN POUR VENIR ET SE DÉPLACER EN ARIÈGE

 Vous pouvez cliquer sur l'icône informations pour visualiser la légende

 Vous pouvez aussi vous aider de la loupe pour rechercher un lieu précis



NOS IDÉES D'ESCAPADES ET DE RANDONNÉES SANS VOITURE



<https://www.ariegepyrenees.com/decouvrir/ariege-et-les-pyrenees-sans-voiture/que-faire-a-1h-de-toulouse-en-ariege-pyrenees/>



<https://www.ariegepyrenees.com/decouvrir/ariege-et-les-pyrenees-sans-voiture/que-faire-a-2h-de-toulouse-en-ariege-pyrenees/>



<https://www.ariegepyrenees.com/preparer/randonner/les-randonnees-accessibles-sans-voiture-en-ariege-pyrenees/>

Les randos accessibles sans voiture



22 randos Accessibles en train ou en bus



Sur le site grand public [ariegepyrenees.com](https://www.ariegepyrenees.com)



NOS IDÉES D'ESCAPADES ET DE RANDONNÉES SANS VOITURE

<https://www.ariegepyrenees.com/preparer/randonner/les-randonnees-accessibles-sans-voiture-en-ariege-pyrenees/>



Envie de grands espaces sans prendre le volant ? 🏔 En Ariège, c'est possible ! Grâce aux gares, bus et navettes, partez à l'aventure en pleine nature directement depuis les transports en commun.

Découvrez une sélection de **randonnées accessibles sans voiture**, pour allier liberté, évasion et respect de l'environnement, et tout ça à moins de 20min à pied des gares et arrêts de bus ariégeois !

LES RANDONNÉES À MOINS DE 20 MIN À PIED DES GARES ET ARRÊTS DE BUS TOUTE L'ANNÉE

👉 Choisissez votre randonnée, puis repérez l'arrêt correspondant [sur la carte](#)

22 résultats

LA BOUCLE DES 6 VILLAGES
Saverdun
📏 101.0 km ⏱ 32 km

DU LAC À LA BASTIDE
Saint-Martin
📏 5 km

LE TOUR DU GARINÉ
La Bastide-de-Sérou
📏 235.0 km ⏱ 9.0 km

LE TOUR DE LA PIQUE
Toulouse-Ariège
📏 147.0 km ⏱ 15 km

LA BALADE AUX OISEAUX AU FIL DE L'EAU
Mazères
📏 54.0 km ⏱ 11.0 km

LES TERRASSES DU PECH
Fosch
📏 230.0 km ⏱ 3.2 km

Filter

Liste

Carte

Mixte

Rechercher quand je réplique la carte



Sur la carte rando Ariège Pyrénées



<https://www.foix-tourisme.com/de-chateau-en-chateau-gr107-foix-roquefixade-montsegur/>

L'ACCUEIL DE BLOGGEURS



Comment aller de Paris à Ax-les-Thermes en train de nuit ?

Paris, France → Ax-les-Thermes, France

Train de nuit (N 10000)

Chercher la date de départ à Ax-les-Thermes ?

Reserver mon billet

CRÉE TON VOYAGE SUR NOTRE APP

Paris

Obtenir l'app

Station Guzet sans voiture : Skier dans le Couserans en Ariège

Dans un nouvel article je t'emmène au cœur des sommets enneigés et des forêts de sapins des Pyrénées ! Direction **Guzet**, sans doute la station de ski la plus pittoresque d'Ariège connue pour ses célèbres chalets de bois à l'aspect de montagne.

Le Savoir nouveau ? Une beauté de prendre le volant pour s'offrir un bit d'air. Entre train H2 et randonnée, rejoindre le Couserans sans voiture est tout à fait possible. Que tu sois monté de gîte ou simplement adepte de belvédère en randonnée et de ski local, c'est tout à fait possible au Mont Valier, je te donne toutes les clés pour réussir ton escapade.

- Résumé pratique : Guzet sans voiture**
- **Temps de trajet :** Toulouse → Bessens (Train) puis en H2 452 jusqu'à la station (environ 26,30 au total).
 - **Budget transport :** Billets de train à partir de 10€ (premier week-end du mois) et navette saisonnière à prix réduit.
 - **Top des activités :** Ski au socle du Pic du Ferret, balade en raquette de neige des chalets et lacs locaux.
 - **Profil du voyage :** Ardèche → Petit Canada → Bessens en altitude et paysages de vaches pyrénéennes.

Découvrir la station de Guzet en Ariège



Pyrénées
350 chalets
orêt de sapins
Mont Valier
Train
+ car n°452

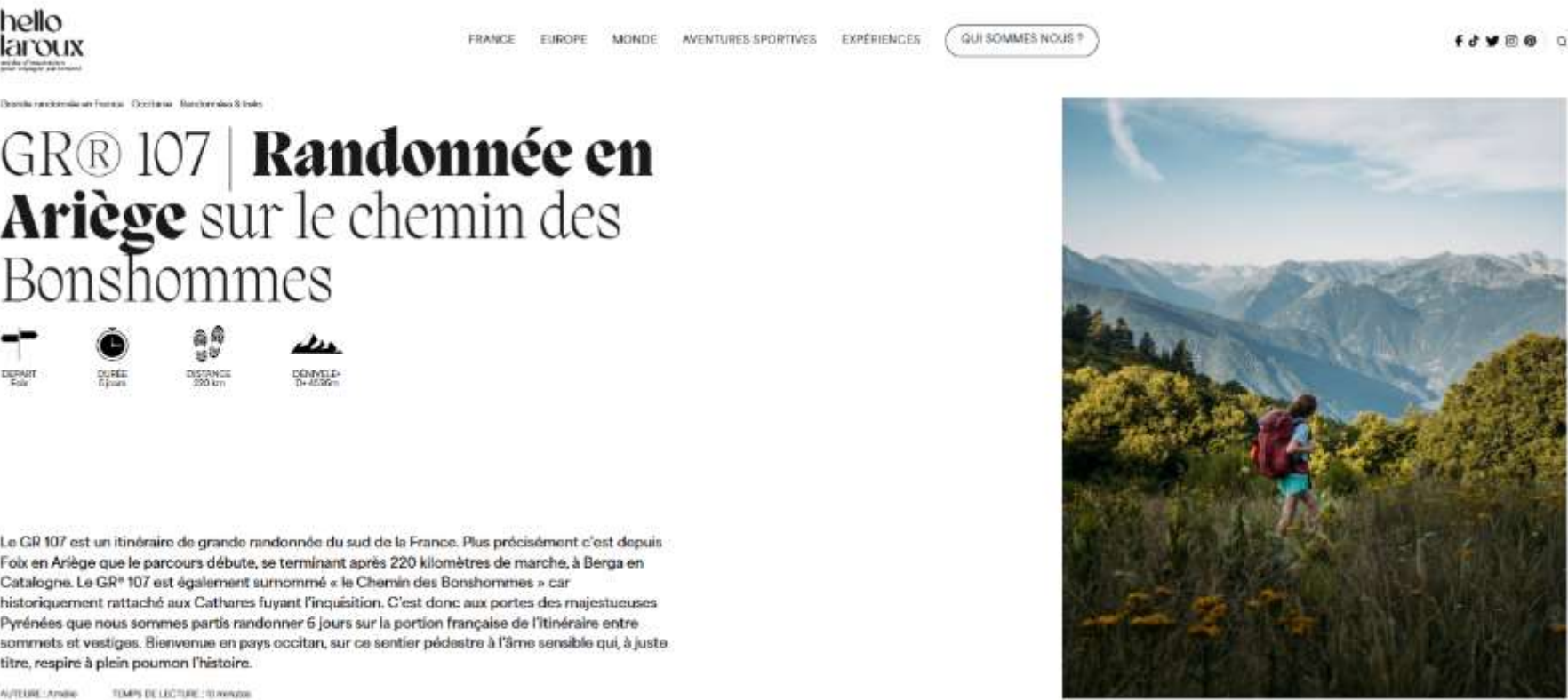


Comment venir à Guzet sans voiture avec les trains et cars liO

Comment aller à Guzet sans voiture depuis Toulouse ? Train et car liO

Pour-on vraiment atteindre une station sans voiture que Guzet sans voiture ? La réponse est oui, et le trajet est déjà partie de l'aventure !

Pour rejoindre les pistes, tu vas combiner le train et le car H2. C'est facile, accompagnons



<https://hellolaroux.com/gr-107-randonnee-ariege-chemin-des-bonshommes/>

<https://www.hourrail.voyage/fr/itinerair/paris-ax-les-thermes>

<https://guillaumepayen.fr/guzet-ariege/>

L'ACCUEIL DE BLOGGEURS

- **Les moustachus** : diffusion en crosspost le 6 juin
réalisé en partenariat avec le CRT dans le cadre de la filière agritourisme évélo
 Réel : 4450 interactions – 190 000 vues
 Réel : 990 interactions – 290 000 vues
- **Les moustachus** : tournage 18/19 septembre pour diffusion en mars 2026
réalisé en partenariat avec le CRT dans le cadre d'une action de valorisation multi-filières agritourisme, savoir-faire, outdoor et oenotourisme



LES RENDEZ VOUS PROS - journée découverte Ariège Pyrénées



JEU. 26 JUIN 2025

PÉDALEZ ET PAGAYEZ : UNE JOURNÉE DE DÉTENTE ET D'AVENTURE À FOIX

“ Amateurs de micro-aventure, cette journée est faite pour vous ! ”

Depuis l'office de tourisme à Foix, laissez vos vélos vous guider sur l'ancienne voie ferrée. Traversez le majestueux viaduc de Vernajoul, avant de rejoindre, la plus longue rivière souterraine navigable d'Europe : Labouiche. À 60 mètres de profondeur, une exploration hors du temps vous attend. Troquez vos vélos et laissez-vous bercer par le courant à bord d'une barque. Votre guide passionné vous dévoilera les secrets géologiques de ce lieu insolite. De retour sur la terre ferme, reprenez votre monture et suivez la voie verte jusqu'à l'Île Ô Pagaies. L'heure de la pause gourmande a sonné !

Savourez un pique-nique bien mérité concocté avec amour par «L'Épicerie d'Ici», une adresse primée pour son engagement envers les produits locaux. Après cette parenthèse culinaire, Ronan et Fabrice, vous convient à une exploration ludique et rafraîchissante de la rivière Ariège. Glissez sur l'eau en canoë ou en stand-up paddle, et laissez-vous surprendre par la biodiversité qui peuple ces eaux vives.

Cette journée riche en émotions touche à sa fin. Remontez en selle et regagnez l'office de tourisme, le cœur léger et des souvenirs plein la tête.

Cette journée est organisée en partenariat avec l'office de tourisme Foix Ariège Pyrénées.



ARIÈGE PYRÉNÉES
Tourisme

A VOUS DE CHERCHER!



Le camping
Localisation
Capacité
Tarifs / Ouverture
Prestations
Vous aimerez aussi



Nous proposons au départ du camping des descentes de l'Ariège en canoë, ainsi que du canyoning, de la spéléologie, du VTT... Vous trouverez une équipe de passionnés des activités montagnes: randonnée, escalade, balades ...
Le camping est également idéalement situé (à moins de 900m) pour les curistes de la station thermale d'Ornolac-Ussat-les-Bains.



Camping Ariège Evasion ★★ ★

CAMPING

Altitude : 500m

2 chemin de Fontanet, 09400 Ornolac-Ussat-les-Bains

M'y rendre

9.6 Excellent

Partager



Au coeur d'un pays authentique et d'une nature préservée, le camping vous accueille en bordure d'un plan d'eau et des ses eaux vives.

Nous proposons au départ du camping des descentes de l'Ariège en canoë, ainsi que du canyoning, de la spéléologie, du VTT... Vous trouverez une équipe de passionnés des activités montagnes: randonnée, escalade, balades ... Le camping est également idéalement situé (à moins de 900m) pour les...

Lire la suite

Disposition

88 Emplacement(s) classé(s)

11 Emplacement(s) locatif

54 Emplacement(s) tente(s)

Fermé aujourd'hui



+ 24 autre(s) prestation(s)

05 61 05 11

Contactez-nous

www.ariège-evasion.com



Camping Ariège Evasion ★★ ★

ORNOLAC-USSAT-LES-BAINS , ARIÈGE – HÔTELLERIE DE PLEIN AIR



À propos

Au coeur d'un pays authentique et d'une nature préservée, le camping vous accueille en bordure d'un plan d'eau et des ses eaux vives.

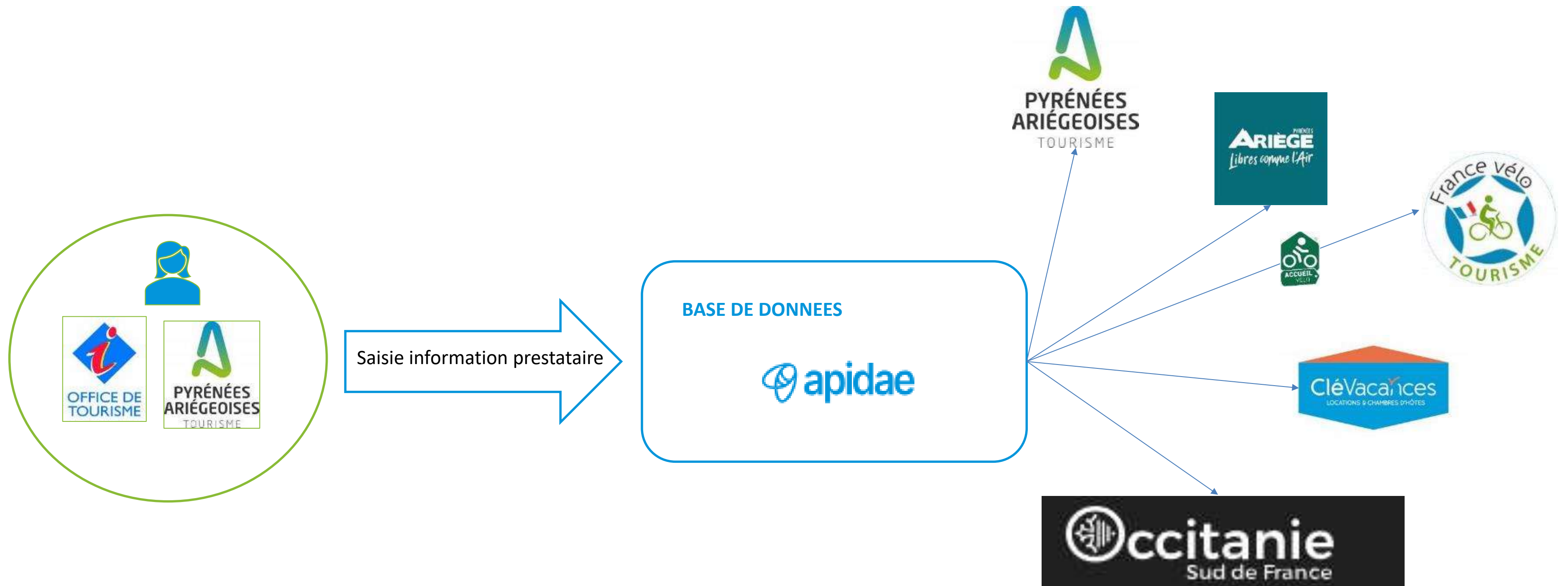
Nous proposons au départ du camping des descentes de l'Ariège en canoë, ainsi que du canyoning, de la spéléologie, du VTT... Vous trouverez une équipe de passionnés des activités montagnes: randonnée, escalade, balades ... Le camping est également idéalement situé (à moins de 900m) pour les curistes de la station thermale d'Ornolac-Ussat-les-Bains.

Langues parlées : Anglais – Espagnol – Français

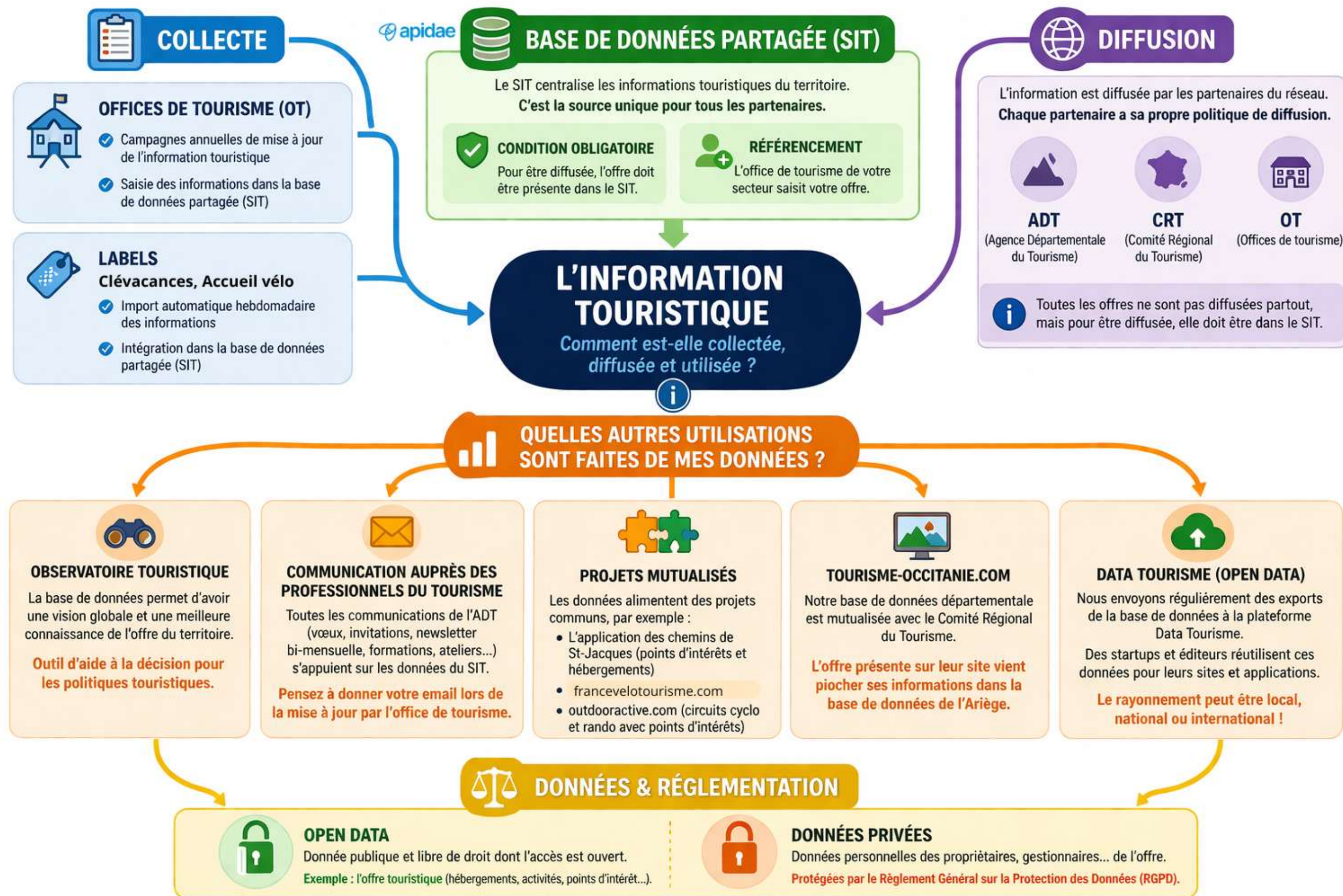


CHERCHEZ LES DIFFERENCES
ENTRE SES TROIS IMAGES !

LE SIT / APIDAE & le HIT !



LE SIT / APIDAE & le HIT !





Un référentiel territorial avec de nombreux tracés et zonages

- Zones administratives (EPIC, Communes...)
- Zonages et tracés thématiques (St Jacques, Canal du Midi ...)
- Zones d'étude professionnelles (Flux Vision tourisme, AirDNA...)
- Zonages d'étude isochrones autour de lieux ou de tracés
- Voies Equestres, pédestres, cyclistes, navigables
- Lignes de Trains, de Cars...

Assurer une large diffusion

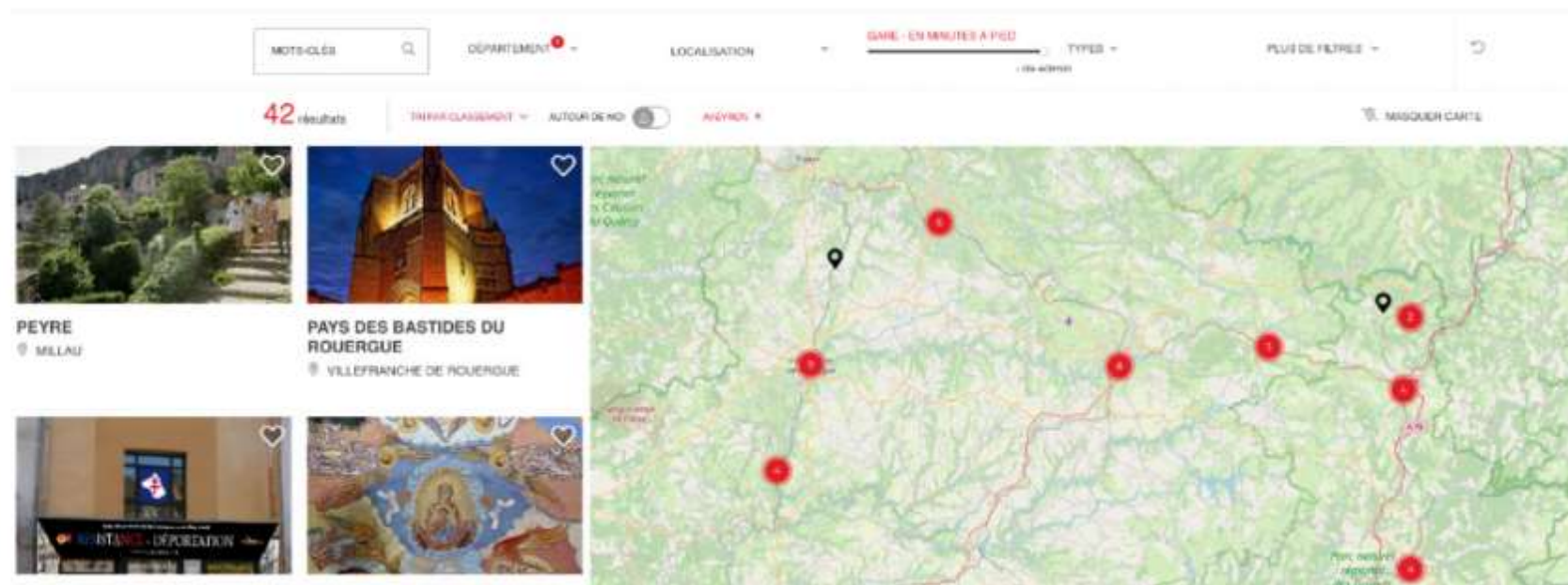
Objectifs cible : alimenter les sites Internet régionaux du CRTL et de ses partenaires, fournir des informations qualifiées dans le cadre d'actions partenariales et accroître l'audience, la visibilité de l'offre touristique.

Publics cible : voyageurs, starts-up, partenaires de l'écosystème ...



Lieux de visite à proximité d'une gare

Retrouvez tous les lieux de visite en Occitanie à proximité immédiate d'une gare.



LE HIT !

Le HIT Occitanie - La data au service de la transformation du tourisme

Le CRTL Occitanie développe et utilise depuis 2020 le **HIT Occitanie (HUB d'Information Touristique)**, plateforme d'intégration, de gestion et de traitement des données, dont l'architecture garantit ce DATA MANAGEMENT.

Le HIT Occitanie c'est quoi ?

Véritable HUB, le HIT est conçu comme une **plateforme interconnectant des systèmes pour agréger, relier et croiser des données issues de sources diverses**. Le Hub permet d'optimiser les actions et créer des services utiles.

Des DATA par milliers

- ▶ L'Offre touristique issue du **RRIT**
- ▶ Des données mobilité (Lio Train et Lio Bus)
- ▶ Des données traduites (DeepL – Datatourisme)
- ▶ Des données Open Data
- ▶ Des données d'observation touristique
- ▶ Des données liées au durable
- ▶ Des données socio-économiques



Critérisation de la mobilité dans les fiches – Type d’objets : Itinéraires

➤ Environnement => Le critère Mobilité



OBJECTIFS :

- Pour valoriser les itinéraires de randonnée accessible à partir des mobilités douces (Gare, bus, navette à l’année ou temporaire)

Mobilité

- ✓ 1. Une gare SNCF à pied
- ✓ 2. Une gare SNCF à vélo
- 3. Une gare SNCF à vélo électrique
- 4. Un arrêt de bus à pied
- 5. Une gare SNCF en voiture
- 6. Un arrêt de bus à vélo
- 7. Un arrêt de bus à vélo électrique
- 8. Un arrêt de bus en voiture



- **Moins de 10 min**
- **10-20 min**
- **20-30 min**

Type d'itinéraire	10 - 20 min d'une gare SNCF à pied	10 - 20 min d'une gare SNCF à vélo	20 - 30 min d'une gare SNCF à pied	20 - 30 min d'une gare SNCF à vélo	Moins de 10 min d'une gare SNCF à pied	Moins de 10 min d'une gare SNCF à vélo	Total général
Zone de ski freeride				1			1
Itinéraire cyclo	7	2			12	19	40
Itinéraire de Vélo à Assistance Electrique Véloroute		2					2
Itinéraire de VTT à Assistance Électrique Itinéraire VTT					1	1	2
Itinéraire VTT	8	6			2	11	27
Itinéraire VTT Itinéraire de randonnée équestre Itinéraire de randonnée pédestre					1	1	2
Itinéraire de randonnée pédestre	9	32	4	19	17	30	111
Itinéraire de randonnée pédestre Parcours / sentier thématique				1			1
Itinéraire de Trail					1	1	2
Parcours / sentier thématique	1					1	2
Total général	25	42	4	21	34	64	190

LE HIT !



Un référentiel territorial avec de nombreux tracés et zonages

- Zones administratives (EPIC, Communes...)
- Zonages et tracés thématiques (St Jacques, Canal du Midi ...)
- Zones d'étude professionnelles (Flux Vision tourisme, AirDNA...)
- Zonages d'étude isochrones autour de lieux ou de tracés
- Voies Equestres, pédestres, cyclistes, navigables
- Lignes de Trains, de Cars...

Assurer une large diffusion

Objectifs cible : alimenter les sites Internet régionaux du CRTL et de ses partenaires, fournir des informations qualifiées dans le cadre d'actions partenariales et accroître l'audience, la visibilité de l'offre touristique.

Publics cible : voyageurs, starts-up, partenaires de l'écosystème ...

<https://www.tourisme-occitanie.com/pratique/transports/venir-en-train/>



<https://pro.tourisme-occitanie.com/actions-du-crtl/accompagnement-des-pros/hub-dinformation-touristique-occitanie/>



Bougez en train !

C'est déjà voyager

Pratique, économique, écologique : allez-y en train et profitez du paysage ! Nous avons recensé pour vous tous les **hébergements**, les **activités**, les **restaurants** et les **lieux de visite** à proximité d'une gare d'Occitanie : à moins de 10 mn, 20 mn ou 40 mn à pied. Découvrez également notre sélection de **Fabuleux Voyages** et **séjours clés en main**, accessibles à partir des **gares étapes de l'Occitanie Rail Tour**. Voyagez en mode slow, sans contrainte de voiture dans toute l'Occitanie.





03

AVENTURES ARIEGEOISES,

Sans voiture !

PYRÉNÉES
ARIÈGE
Tourisme

GRANDE Traversée VTT DE L'ARIEGE !

Arrivée **en train** à Ax

Ax à St Giron en VTAE en 4 ou 5 jours

St Giron-Foix **par la voie verte**

Retour **en train** depuis la gare de Foix



<https://www.ariegepyrenees.com/preparer/faire-du-velo/vtt/grande-traversee-vtt/>

ARIÈGE
PYRÉNÉES
Tourisme

LE TOUR DU BIROS

itinérance de 4 jours

Arrivée **en bus** à St Giron
St Giron-Sentein **en bus** (ligne 455 Lio)
Boucle de 4 jours de randonnée



<https://www.ariegepyrenees.com/aventure-sur-le-tour-du-biros/>

ARIÈGE
PYRÉNÉES
Tourisme

Autres itinérances

4 jours de randonnées sur GR®78 St Jacques depuis Pamiers

Accès par la gare de Pamiers – 4 étapes jusqu'à St Giron (La Hille, Mas d'Azil, Lescure) – retour de St Giron à Boussens via un bus lio

5, 6, 7, 8 jours de randonnées sur le Chemin des Bonshommes depuis Foix

Accès par la gare de Foix, navette urbaine pour rejoindre le départ à Montgailhard

- 5 jours jusqu'à Ax les Thermes
- 6 jours jusqu'à Mérens les vals
- 7 jours jusqu'à l'Hospitalet près l'Andorre
- 8 jours jusqu'à Porta

<https://www.ariegepyrenees.com/preparer/randonner/itinerance-plusieurs-jours/chemin-des-bonshommes/>



TOUR DES PERICS



**D'autres idées d'aventures ariègeoises ?
...sans voitures !**



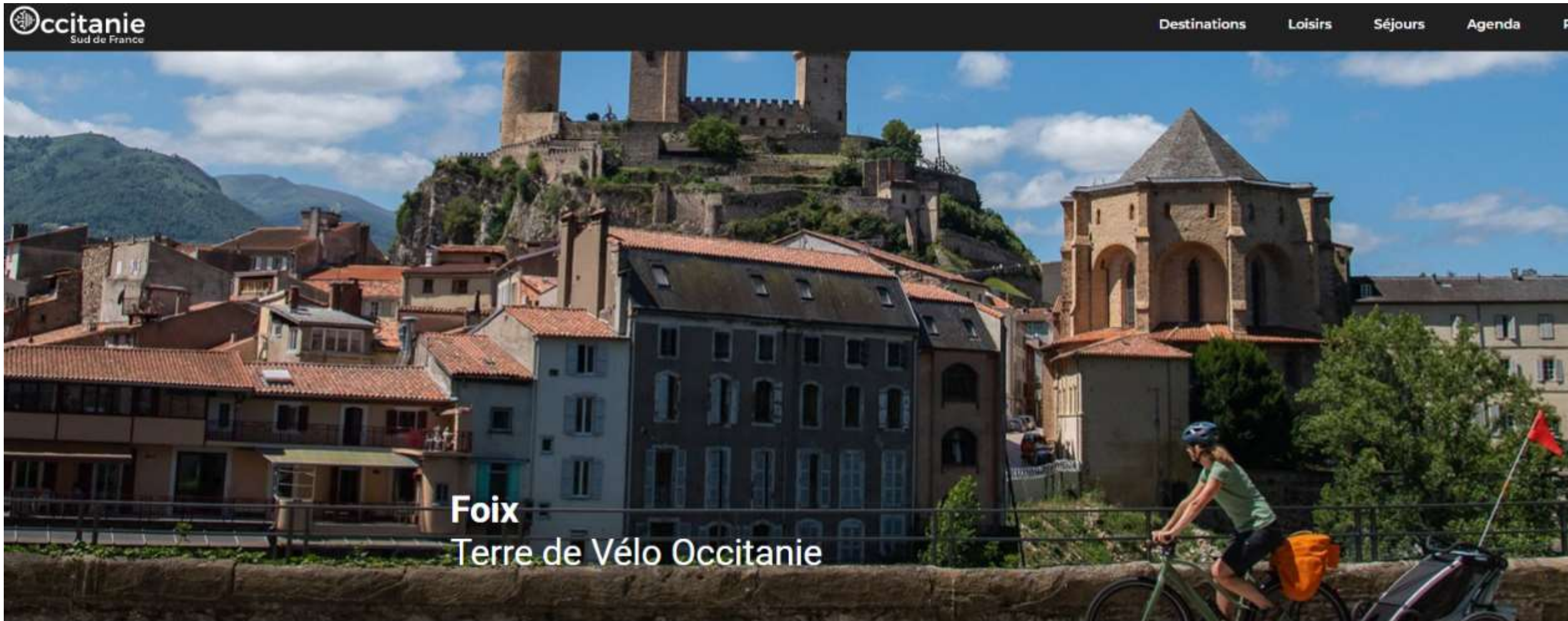
04

**ACTIONS
PARTENAIRES**

Sans voiture !

ARIÈGE PYRÉNÉES
Tourisme

Foix – TERRE DE VELO OCCITANIE



Foix Terre de Vélo Occitanie

A seulement 1h de Toulouse, Foix et la douce Ariège, terre d'accueil du Tour de France, vous tend les bras pour une virée plaisir tout comme pour un parcours sportif, ou encore une parenthèse de plusieurs jours en itinérance. Entre cols, patrimoine, artisanat d'art et gastronomie, Foix offre une évasion montagne aux portes de Toulouse.



À découvrir absolument

Sur les routes et chemins

- **Labeys** : la rivière post-raine de Labouche, la cité castrale de Foix et son château **Grand Site Occitanie**, les Forges du Pyréné.
- **Route** : le Col de l'Église et sa vue panoramique sur les Pyrénées occidentales (118 km de pente descendante, le plus plateau d'altitude du Massif d'Albi).
- **VTT** : Foix est le lieu de transition pour rejoindre les spots VTT, Espace du Couserans, des Pyrénées Cathares, du Mas d'Azil et OT VTT.



Parcours à vélo

La sélection du territoire

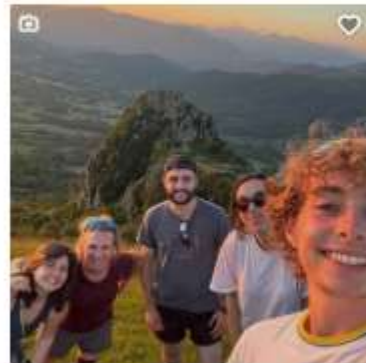
- **Labeys** :
 - **La voie verte de Foix à Saint-Girons** : 40 km de piste pour une découverte en douceur du territoire, d'une seule traite ou par tronçons.
 - **L'itinéraire vélo et touristique** : pour rouler tout en dégustant... entre vignes de fermes, caves d'affinage et tour de table 62 km entre Foix et Saint-Girons.
- **Route (cyclistes confirmés)** :
 - **Le col de l'Église** : 70 km, 10% de pente au plus, et l'un des plus beaux panoramas des Pyrénées.
 - **Les 3 bosses près de Foix** : 3 montées, 80 km et 2100 m de dénivelé positif.
 - **Une étape emblématique du Tour de France** : col de l'Église 5 km à 7,3%, col d'Aguda 10 km à 8,2%, col de l'Église 8,3 km à 7,9%, et Som à 18% de St-Girons à Foix.

Voir tous les itinéraires vélo



<https://www.tourisme-occitanie.com/loisirs/itinérance/velo/terres-de-velo-occitanie/foix-terre-de-velo/>

Sans voiture



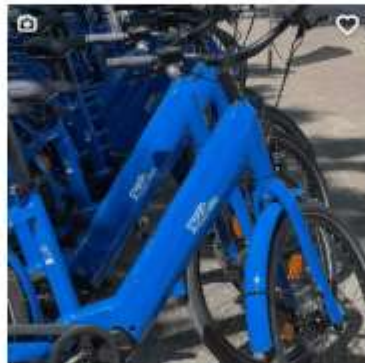
Activités outdoor Découverte Nature Randonnée Sans voiture...

De château en château : 3 jours en itinérance sur le GR107 ! Foix – Roquefixade – Montségur

Foix, Roquefixade, Montségur, ces trois forteresses intimement liées à l'histoire cathare sont des stars de deux GR connus : Le chemin des Bonshommes (GR107) et le Sentier Cathare...



Par Rozenn, le 10 Jul 2025
Temps de lecture : 10 min



Actu Sans voiture

L'agglovelo : Le nouveau dispositif de l'Agglo Foix Varilhes pour une mobilité douce !

Et si vous testiez le vélo comme moyen de locomotion sans vous ruiner ? C'est le pari lancé par l'Agglo Foix Varilhes avec le tout nouveau service L'Agglo vélo, une solution de location...



Par Rozenn, le 27 Mai 2025
Temps de lecture : 3 min



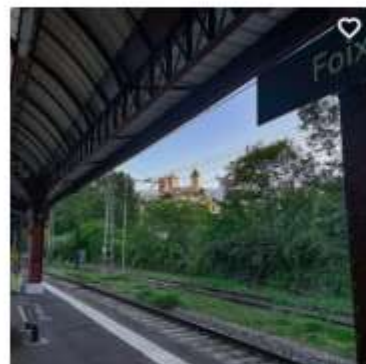
Découverte Nature Randonnée Sans voiture

Une journée sans voiture près de Foix, à Varilhes !

Aujourd'hui on sort de Foix pour découvrir le charmant village de Varilhes, à deux pas de la cité cathare ! On part sans voiture, avec nos jambes et quelques euros en poche. Vous venez,...



Par Rozenn, le 25 Avr 2025
Temps de lecture : 7 min



Bonnes adresses Découverte Les tops Sans voiture

Venir à Foix en train, top 5 des activités à faire sans voiture

À Foix, la gare est idéalement située à seulement deux pas du centre de la ville. Un bonheur pour les adeptes de mobilité douce, ceux qui aiment prendre leur temps tout en prenant so...



Par Rozenn, le 27 Mai 2024
Temps de lecture : 7 min



Une journée sur la Voie Verte Foix / Saint-Girons

Enregistrer

Viedun de Vernejoul

À tous ceux qui ont envie d'une belle journée au pied des **Pyénées** entre **nature**, **patrimoine** et **gastronomie**, cette page est faite pour vous ! Enfourchez votre bicyclette et suivez-nous sur la **Voie Verte Foix / Saint-Girons** qui traverse l'Ouest du département de l'**Ariège** pour une chouette aventure ! Alors prêts à pédaler avec nous ?

1



Kayak et paddle sur la rivière Ariège



Foix

L'île Ô Pagaies

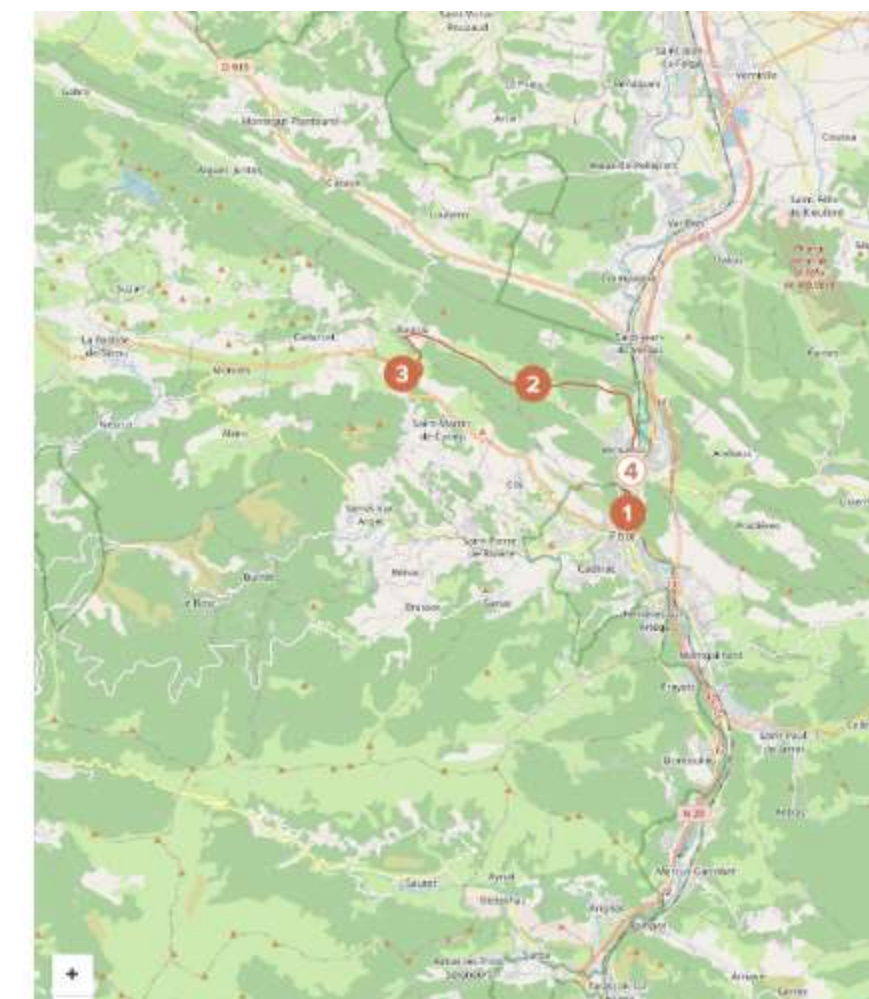
1 Chemin du Chêne Vert
09000 Vernejoul

06 85 81 11 75

06 82 32 83 34

Site web

Calculer mon itinéraire



<https://www.foix-tourisme.com/categorie/sans-voiture/>

<https://www.foix-tourisme.com/activites-outdoor/velo/une-journee-sur-la-voie-verte-foix-saint-girons-%f0%9f%9a%b2/>



**ACHETEZ
VOTRE PASS**

En train et car, voyagez en illimité et à petit prix en Occitanie

Achetez votre Pass Occitanie Rail Tour (ORT) dès maintenant et embarquez pour un voyage 100% éco-responsable à la découverte de l'Occitanie, une région grande comme un pays.

En partenariat avec liO trains/SNCF, **le Pass ORT** vous est proposé à un tarif très avantageux : **à partir de 20€ par personne pour voyager en illimité pendant 2 jours, et jusqu'à 6 jours consécutifs.**

En complément, et **pour 2€ de plus seulement par trajet, les lignes liO cars prennent le relais du train** pour vous emmener plus loin dans l'exploration de la région.

En savoir plus





Foix

Sur l'Occitanie Rail Tour

Incontournables Activités 54jours Correspondances Lio Car Infos pratiques



Découvrez Foix



Crapahutes randonnées : on vient vous chercher à la gare

Accompagnatrice en montagne, Anna Le Meur [Crapahutes randonnées] vient vous chercher gratuitement en gare de Foix pour une randonnée (à pied ou en raquettes), un bivouac ou une randonnée itinérante.



Crapahutes randonnées : en savoir plus

Spot eaux vives : l'Ariège

A Foix, doté d'un stade d'eau vive (stade du Rebech), plusieurs prestataires vous accueillent pour vous faire descendre l'Ariège en canoë ou en rafting.



<https://www.tourisme-occitanie.com/rail-tour/gares-etapes/foix/>

Ax-les-Thermes

Sur l'Occitanie Rail Tour

Incontournables Activités Séjours Infos pratiques



Découvrez Ax-les-Thermes



Crapahutes randonnées : en savoir plus

Prolongez le plaisir d'être à Ax-les-Thermes

En hiver, à la station d'Ax-3-Domaines, avec notre suggestion de Fabuleux Voyage.



Fabuleux Voyage "Tout schuss sur les pistes à Ax-3-Domaines"

<https://www.tourisme-occitanie.com/rail-tour/gares-etapes/ax-les-thermes/>

Bougez en train !

C'est déjà voyager

Pratique, économique, écologique : allez-y en train et profitez du paysage ! Nous avons recensé pour vous tous les **hébergements**, les **activités**, les **restaurants** et les **lieux de visite** à proximité d'une gare d'Occitanie : à moins de 10 mn, 20 mn ou 40 mn à pied. Découvrez également notre sélection de **Fabuleux Voyages** et **séjours clés en main**, accessibles à partir des gares étapes de l'**Occitanie Rail Tour**. Voyagez en mode slow, sans contrainte de voiture dans toute l'Occitanie.



Activités à proximité
d'une gare



Lieux de visite à
proximité d'une gare



Hébergements à
proximité d'une gare



Restaurants à proximité
d'une gare

DES PRESTATAIRES ACTIFS SUR LA MOBILITÉ



Comme suite à notre C.T. de ce jour, nous souhaitons réserver une chambre d'hôtes pour 2 adultes, aux dates suivantes :
-> mercredi 8 juin 2022 au soir,
-> lundi 27 et mardi 28/06 au soir

Est-il possible d'envisager un diner les 8 et 27 au soir ?

Notre projet : découvrir les pyrénées ariégeoises à partir du sentier GR10.

Organisation :

- nous rendre en bus, ou en train ou encore en covoiturage de FOIX à Bagnères de Luchon,
- Bagnères de Luchon, point de départ du GR10 pour aller jusqu'à Mérens-les-Vals,
- puis retour de Mérens à Foix en bus

Nombre de jours de marche calculé : environ 18 jours avec une arrivée à Mérens le 26 ou 27/06 au plus tard.

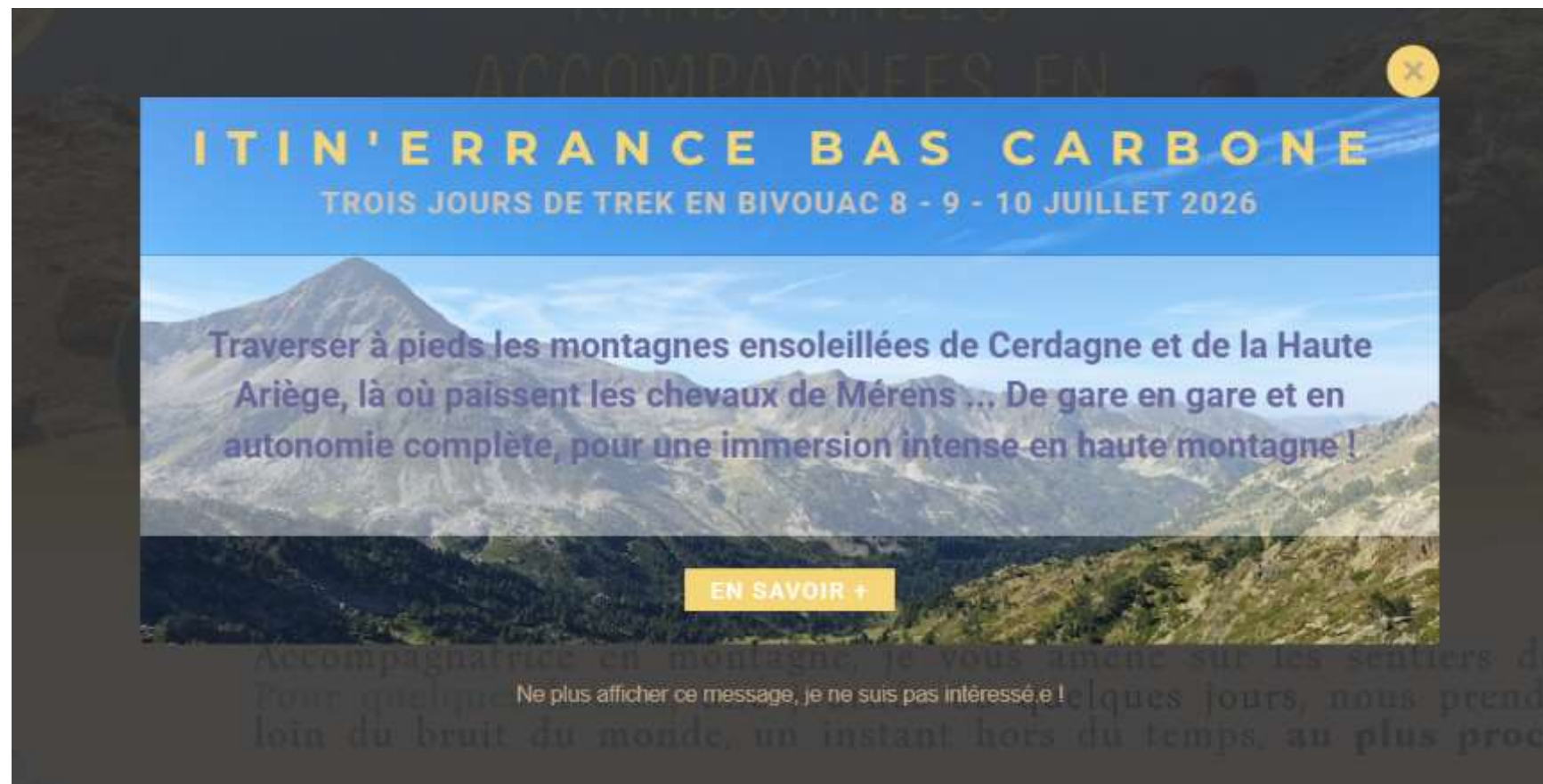
Autre attente :

- pouvoir laisser notre véhicule à votre domaine pendant notre traversée des pyrénées.

Restant à votre disposition et dans l'attente d'un retour,
Merci.

Bien cordialement.

DES PRESTATAIRES ACTIFS SUR LA Mobilité



« Je vous récupère ensuite en gare avec mon minibus pour rejoindre le point de départ de la rando : plus de stress pour vous garer, pas besoin de conduire au retour dans les bouchons, vous avez tout à y gagner ! »

<https://crapahutes-randonnees.fr/>

An advertisement titled "RANDONNÉES ACCESSIBLES EN TRAIN EN ARIÈGE" featuring a yellow train icon. It announces a new service for 2024 where hikes are accessible by train. The text explains that the service is designed to coincide with train schedules on the Toulouse - Latour de Carol line, using a minibus for transfers to reduce stress and avoid traffic. The service is free and limited to the first 8 registrants. It also mentions a 10% discount for holders of the Occitanie Solidari'o card using the code SOLIDARIOO0.

RANDONNÉES ACCESSIBLES EN TRAIN EN ARIÈGE

NOUVEAU EN 2024 : les randonnées sont accessibles en train !

Parce qu'il n'y a pas de petit geste pour la planète, j'ai adapté les horaires des randonnées pour coïncider avec les horaires du train sur la **ligne Toulouse – Latour de Carol**. Je vous récupère ensuite en gare avec mon **minibus** pour rejoindre le point de départ de la rando : plus de stress pour vous garer, pas besoin de conduire au retour dans les bouchons, vous avez tout à y gagner !

Cette prestation est **gratuite** et réservée aux **8 premiers inscrits**.

Les gares de départ peuvent être : **Foix, Tarascon-sur-Ariège** ou **Ax-les-Thermes**. Lors de votre inscription, prévenez-moi que vous venez en train, je vous communiquerai la gare concernée.

CODE PROMO PETITS BUDGETS

Parce que la montagne doit rester accessible, si vous êtes bénéficiaire de la carte Solidari'o de la région Occitanie, et que vous venez en train, je vous offre **10% de réduction sur toutes les activités du site** en rentrant le code **SOLIDARIOO0** lors de la commande 😊



05

**Comment valoriser
ces données sur vos
supports de
communication ?**

Qui a une rubrique « Comment venir chez moi » ?

SE RENDRE EN ARIÈGE EN TRAIN



Plan d'accès

Notre base nautique est à côté du village de Sinsat, entre Tarascon-sur-Ariège et Ax les Thermes (N20), en Ariège, à environ 1 heure de Toulouse, de Carcassonne ou de l'Andorre.

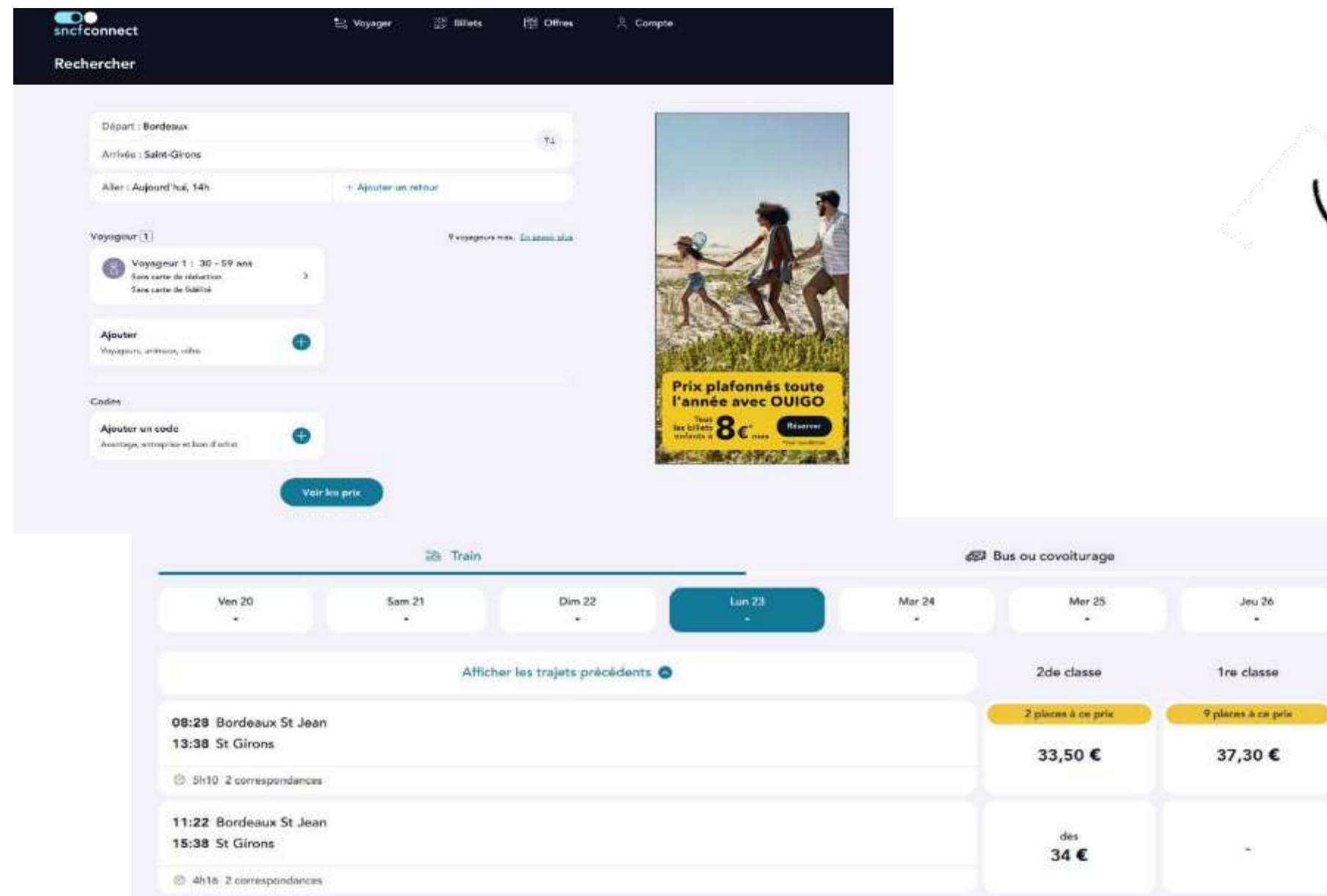
- Latitude : 42.8°
- Longitude : 1.6°
- Altitude : 500m

Il y a la possibilité de venir en train : gare de Les Cabannes ou gare de Tarascon-sur-Ariège, (navette minibus 6 personnes minimum)

PYRÉNÉES
ARIÈGE
Tourisme

Qui a une rubrique « Comment venir chez moi » ?

SE RENDRE EN ARIÈGE EN TRAIN



Rechercher

Départ : Bordeaux

Arrivée : Saint-Girons

Aller : Aujourd'hui, 14h

+ Ajouter un retour

Voyageur (1)

Voyageur 1 : 30 - 59 ans
Sans carte de réduction
Sans carte de fidélité

+ Ajouter
Voyageurs, animaux, vélos

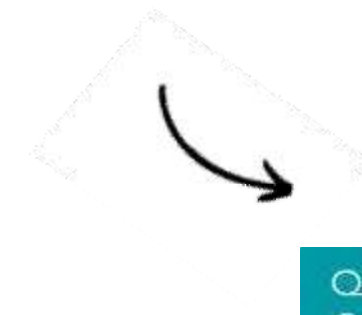
Codes

+ Ajouter un code
Avantage, entreprise et bon d'achat

Voir les prix

Train

Ven 20	Sam 21	Dim 22	Lun 23	Mar 24	Mer 25	Jeu 26
Afficher les trajets précédents						
08:28 Bordeaux St Jean 13:38 St Girons 5h10 / 2 correspondances				2de classe 2 places à ce prix 33,50 €		
11:22 Bordeaux St Jean 15:38 St Girons 4h16 / 2 correspondances				1re classe 9 places à ce prix 37,30 €		
				des 34 €		



SNCF connect est une plateforme qui permet déplacements partout en France

Quels modes de transports sur SNCF Connect ?

Sur SNCF Connect, retrouvez toutes nos offres pour voyager avec :

- TGV INOUI
- OUIGO
- INTERCITÉS
- TER
- Transilien et les transports publics en Île-de-France
- Thalys
- Eurostar
- TGV Lyria
- les lignes de bus
- les offres de covoiturage

Zoom sur le train de nuit



Pratique et tendance !

Départ de Paris Austerlitz

- PARIS-LATOUE DE CAROL
Paris-Austerlitz, Les Aubrais, Auterive, Savardun, Pamiers, Foix, Tarascon-sur-Ariège, Les Cabannes, Luzenac-Garanou, Ax-les-Thermes, Mérens-les-Vals, Andorre-L'Hospitalet, Porté-Puymorens and Latour-de-Carol-Enveitg

Accueil » Espace pro / partenaires » Vous êtes desservi par le réseau liO – Faites-le savoir !

Vous êtes desservi par le réseau liO – Faites-le savoir !

Votre structure ou votre territoire sont desservis par le réseau liO et vous souhaitez en informer vos visiteurs ? Vous pouvez intégrer le calculateur d'itinéraires liO directement sur votre site internet grâce à la marque-grise à télécharger ci-dessous.

Intégrer le calculateur d'itinéraires à votre site web

Pour intégrer la marque-grise du calculateur d'itinéraires sur votre site web suivez le lien ci-dessous et remplissez le formulaire.

Champs obligatoires

Départ *	arrêt, adresse, lieu...
Arrivée *	arrêt, adresse, lieu...

Partir maintenant ▾

Options

Qui a une rubrique « Comment venir chez moi » ?

SE RENDRE EN ARIÈGE EN TRAIN

TOUS MES 1ERS WEEK-ENDS DU MOIS À 1€

Avec la Région Occitanie et SNCF Voyageurs voyagez à 1€ le premier samedi et dimanche de chaque mois (sauf juillet et août)



CommandePanierCompte

Se déplacerFormules +AbonnementsTarifs et cartes de réductionServices et contactsDécouvrir la régionBons Plans

Avec la Région Occitanie et SNCF Voyageurs voyagez à 1€ le premier samedi et dimanche de chaque mois (sauf juillet et août)

Calendrier 2026 des week-ends à 1€

- ✓ Les billets sont disponibles à la vente à J-10 de la date du week-end à 1€
- ✓ Week-end du 2 et 3 mai 2026
- ✓ Le premier week-end du mois de juin est déplacé au 13 et 14/06 pour célébrer l'anniversaire des 90 ans des congés payés
- ✓ Week-end du 5 et 6 septembre 2026
- ✓ Week-end du 3 et 4 octobre 2026
- ✓ Week-end du 7 et 8 novembre 2026
- ✓ Week-end du 5 et 6 décembre 2026



Acheter un billet 1€

Comment acheter mon billet 1€ Train liO ?

VOTRE AVIS ?



Communiquer sur les actions que je mène en faveur de la mobilité ?

Étape 1 : Avoir un message simple et désirable qui soit le même partout!

Créer du contenu visuel simple

- ✓ 5–10 photos qualitatives et libres de droit
- ✓ Idéalement : 1 vidéo courte

Étape 2 : Mettre l'information

- ✓ Sur votre site web
- ✓ Sur vos réseaux sociaux (FB, Instagram, Whatsapp pro ...)
- ✓ Sur votre fiche Google My Business
- ✓ **Les équipes des Offices de Tourisme** avec une saisie dans Apidae

LES RENDEZ-VOUS PROS 2026

MAR. 5 MAI 2026

**SAVOIR COMMUNIQUER
EFFICACEMENT**

MAR. 9 JUIN 2026

**CONCEVOIR DES VISUELS
PERCUTANTS AVEC CANVA**

VEN. 27 NOV. 2026

**CRÉER DES VIDÉOS AVEC
UN SMARTPHONE**

<https://www.pro-ariegepyrenees.com/rendez-vous-pro-2026>

Communiquer sur les actions que je mène en faveur de la mobilité ?

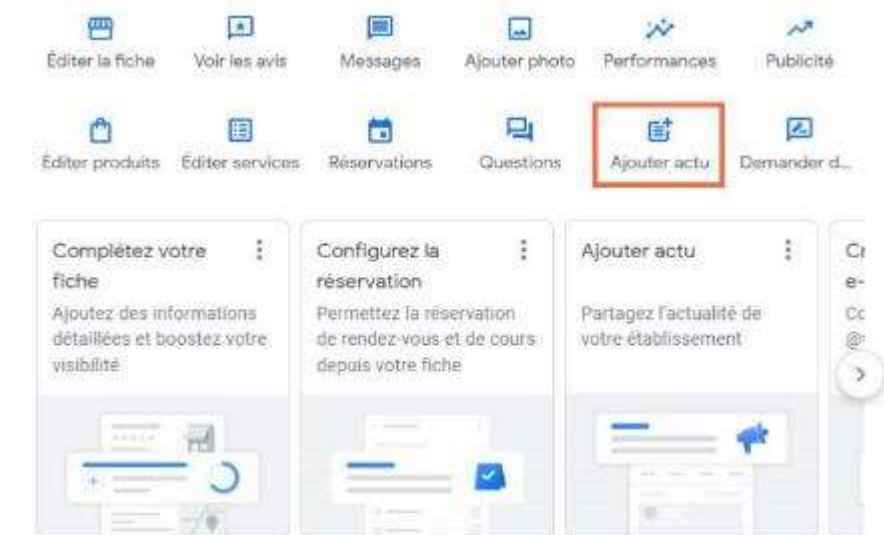
Activer Google en priorité

Le levier le plus rentable, la première source de clients

- Mettre à jour la fiche Google Business Profile
- Ajouter l'information dans la description
- Publier 2–3 posts avec photos
- Ajouter une photo avec votre info mobilité bien identifiable
- Publiez un "Google Post" (une actualité)

Les posts peuvent inclure du texte, des photos ou des vidéos.

Les clients peuvent les trouver dans : les onglets "Actu" ou "Présentation" de la fiche d'établissement sur Maps et la recherche Google depuis un mobile.



<https://www.pro-ariegepyrenees.com/rendez-vous-pro-2026>

Communiquer sur les actions que je mène en faveur de la mobilité ?



MERCI

**Groupe de travail - Mobilité touristique décarbonée vallée de
l'Ariège - 10 avril - Kilomètre Zéro à Tarascon**