

◆
**PARCS
NATURELS
D'OCCITANIE**
.....
CARNET D'INSPIRATIONS





édito



LE CONSEIL RÉGIONAL DÉLÉGUÉ AUX PARCS NATURELS RÉGIONAUX D'OCCITANIE

L'Occitanie est une région où les parcs naturels forment une composante essentielle de son vaste territoire et de son offre touristique. Ces espaces préservés ne sont pas seulement des havres de biodiversité, mais aussi les gardiens d'un patrimoine culturel et naturel inestimable. Ils incarnent la promesse d'un tourisme responsable, écologique, et respectueux de l'environnement, un modèle que nous avons tous à cœur de promouvoir.

C'est dans cet esprit que la Région, en collaboration avec les Parcs et le Comité Régional du Tourisme et des Loisirs, a mis au point un mode de travail coopératif inédit. Ce partenariat, aujourd'hui formalisé par une convention, marque une étape clé dans notre démarche collective pour un tourisme de nature durable. Ensemble, nous œuvrons pour une gestion harmonieuse de ces territoires, en veillant à ce que chaque visiteur soit accueilli dans le respect des valeurs qui nous sont chères.

Ce réseau, unique en France, est une véritable richesse pour notre région : huit parcs naturels régionaux, deux parcs nationaux, un parc naturel marin... Autant d'entités qui s'unissent autour d'un même programme opérationnel. Ce programme vise à donner une visibilité nouvelle, importante et collective à ces joyaux de notre territoire, afin de renforcer leur rôle d'acteurs clés du tourisme en Occitanie.

Nous souhaitons aujourd'hui partager ce Carnet d'Inspirations avec tous les acteurs de la destination, engagés dans l'accueil et le réceptif sur ces territoires. Ce document est bien plus qu'un guide : il illustre la promesse-client des parcs d'Occitanie. Il s'agit de parcs qui, bien au-delà de la contemplation, transmettent leurs engagements à leurs visiteurs, offrant une expérience où la nature se vit en harmonie avec les valeurs de durabilité et de respect.

À travers cette initiative, nous réaffirmons notre volonté commune de bâtir une destination où le tourisme est synonyme de responsabilité et de préservation, pour le plus grand bonheur des générations présentes et futures. L'Occitanie, région des parcs, est prête à accueillir les visiteurs dans ses écrans de nature, avec le respect et l'attention qu'ils méritent.

Vincent Garel

Président du Comité Régional du Tourisme et des Loisirs d'Occitanie

Benjamin Assié

Conseiller régional délégué aux Parcs Naturels Régionaux d'Occitanie



SOMMAIRE

| **p.4** - PRÉSENTATION
DU COLLECTIF

| **p.5** - LES PARCS NATURELS
EN QUELQUES CHIFFRES

| **p.6** - LES OBJECTIFS DE CE
CARNET D'INSPIRATIONS

| **p.7** - COMMENT UTILISER CE
CARNET D'INSPIRATIONS ?

| **p.8** - CARTOGRAPHIE
DES PARCS NATURELS

| **p.9** - 4 THÉMATIQUES
POUR VOUS INSPIRER

01

DU VIVANT

- p.11** - De belles plantes pour un bon lait
- p.12** - La Braunhie, une nature sauvage et humaine
- p.13** - Des rencontres de haut vol
- p.14** - L'eau dans tous ses états
- p.15** - La biodiversité au rythme des saisons
- p.16** - Prendre son envol en Narbonnaise
- p.17** - Entre grandes aventures et murmures des temps
- p.18** - L'inconnu des Pyrénées
- p.19** - Une charte pour une pratique respectueuse du vivant
- p.20** - Cévennes : le règne du végétal
- p.21** - Le bouquetin signe son grand retour dans les Pyrénées

02

DANS LE TEMPS

- p.23** - Sentiers de l'Imaginaire : une expérience qui dépasse l'imagination
- p.24** - Phosphatières du Quercy : un voyage au centre de la terre
- p.25** - Les cinq fils de Carcassonne
- p.26** - Avance rapide : l'Histoire des Grands Causses
- p.27** - Œuvrer pour le savoir-faire
- p.28** - Massif de la Clape, le plus vieux témoin du littoral
- p.29** - Bouquetin d'hier et d'aujourd'hui
- p.30** - Le train Jaune : voyage à destination d'un autre temps
- p.31** - Quand le patrimoine navigue
- p.32** - Esprit cévenol : forgé dans la pierre
- p.33** - Dans les traces des glaciers des Pyrénées

03

EN RENCONTRE

- p.35** - Les Burons, symbole de l'Aubrac
- p.36** - Marais de Bonnefont : un espace naturel unique accessible à tous
- p.37** - La recette des souvenirs
- p.38** - L'épopée de la brebis des causses
- p.39** - L'art en roue libre
- p.40** - Miellerie des Clauses : des passionnés au naturel
- p.41** - La ferme des choses simples
- p.42** - Léonie, gardienne de notre humanité
- p.43** - e-Sperança : une vague d'espoir en Méditerranée
- p.44** - Cévennes écotourisme : vers un voyage durable
- p.45** - Un itinéraire de rencontres

04

EN IMMENSITÉ

- p.47** - Les Monts d'Aubrac invitent à appuyer sur pause
- p.48** - Via Caus'smos : quand art et nature ne font plus qu'un
- p.49** - Visite guidée avec des experts de l'immensité
- p.50** - Itinérance d'un retour aux sources
- p.51** - Parc national des Cévennes : réserve de ciel étoilé du monde
- p.52** - Un voyage en bleu, blanc, rose
- p.53** - Quand prendre de l'altitude vous change en profondeur
- p.54** - Géotraverse, une randonnée de 600 millions d'années
- p.55** - Pech de Bugarach : le monde à l'envers
- p.56** - Plongée dans l'univers des canyons sous-marins
- p.57** - Fenêtre sur l'univers

1 RÉGION, 11 PARCS NATURELS, 1 COLLECTIF

L'ensemble des 8 parcs naturels régionaux, 2 parcs nationaux et du parc naturel marin, représente près d'un tiers de la surface du territoire d'Occitanie auquel il faut ajouter un espace maritime remarquable. Sur ces vastes territoires préservés, tout est prétexte à s'étonner devant la beauté de la nature, et à s'émouvoir face aux créations de l'Homme.

Depuis 2021, une Convention de Partenariat unit le réseau de ces 11 Parcs naturels, le Comité Régional du Tourisme et des Loisirs (CRTL) et la Région Occitanie. L'objectif est d'œuvrer collectivement pour faire de cette région une destination premium en termes de tourisme de nature en favorisant un tourisme durable, harmonieux, accessible et équitable.

Engagés conjointement dans un plan d'action mutualisé, la coopération entre ces Parcs, le CRTL et la Région concerne :

- ◆ L'intégration des parcs naturels à l'écosystème touristique régional et la gouvernance du CRTL Occitanie
- ◆ La mise en commun de moyens pour la connaissance des offres et des attentes des clientèles
- ◆ L'association des partenaires lors de temps forts organisés autour d'enjeux partagés
- ◆ La promotion d'une offre constituée et la facilitation de mise sur le marché des offres touristiques des territoires et prestations afférentes
- ◆ L'innovation dans des offres écotouristiques en lien avec l'identité régionale et ses valeurs
- ◆ La progression du déploiement des marques et des démarches de qualification de l'offre
- ◆ La recherche d'équilibre entre cadre de vie et cadre de vacances au bénéfice des habitants et visiteurs



8
PARCS NATURELS
RÉGIONAUX

2
PARCS NATIONAUX

1
PARC NATUREL
MARIN

Afin de porter cette dynamique collaborative, un comité de pilotage animé par le CRTL représente les nombreux acteurs professionnels qui travaillent quotidiennement au sein des parcs naturels d'Occitanie selon leurs différents domaines de compétences : patrimoine, biodiversité, éducation à l'environnement, communication, tourisme...



LES PARCS NATURELS D'OCCITANIE EN QUELQUES CHIFFRES



+ DE **450 000**

HABITANTS 



884

COMMUNES

18 000

ESPÈCES ANIMALES



11 000

ESPÈCES VÉGÉTALES

+ DE **2 100 000** ha

SOIT 30% DU TERRITOIRE RÉGIONAL

LES 5 MISSIONS DES PARCS NATURELS

- ◆ La protection et la gestion du patrimoine naturel, culturel et paysager
- ◆ L'aménagement du territoire
- ◆ Le développement économique et social
- ◆ L'accueil, l'éducation et l'information
- ◆ L'expérimentation et l'innovation



LES OBJECTIFS DE CE CARNET D'INSPIRATIONS

Fruit d'une collaboration étroite entre les équipes des Parcs naturels d'Occitanie, du CRTL et de la Région, ce carnet d'inspirations s'articule en 4 thématiques :

- Du vivant,
- Dans le temps,
- En rencontre,
- En immensité.

Ce carnet répond à de nombreux objectifs communs :

- ◆ Affirmer l'Occitanie comme destination de tourisme durable auprès des prescripteurs et des opérateurs touristiques,
- ◆ Associer les Parcs naturels d'Occitanie à des offres "Haute Qualité d'Expérience" touristiques,
- ◆ Valoriser la diversité des offres touristiques des Parcs naturels et partager les bonnes pratiques entre eux,
- ◆ Donner des clés aux socio-professionnels et agences réceptives pour valoriser, accompagner, présenter, commercialiser ces territoires et leurs offres d'activités, séjours, loisirs, découvertes originales et hautement qualitatives,
- ◆ Caractériser des offres existantes typées "Parcs d'Occitanie" mais également influencer leur adaptation ou la création de nouvelles offres à venir,
- ◆ Inspirer les partenaires professionnels du tourisme de ces territoires.





COMMENT UTILISER CE CARNET D'INSPIRATIONS ?

Ce carnet est dédié à toutes celles et ceux qui travaillent chaque jour au sein de ces territoires d'exception, afin de valoriser leur destination sous l'angle d'un tourisme de nature durable, responsable, respectueux voire contributif ou restauratif, en :

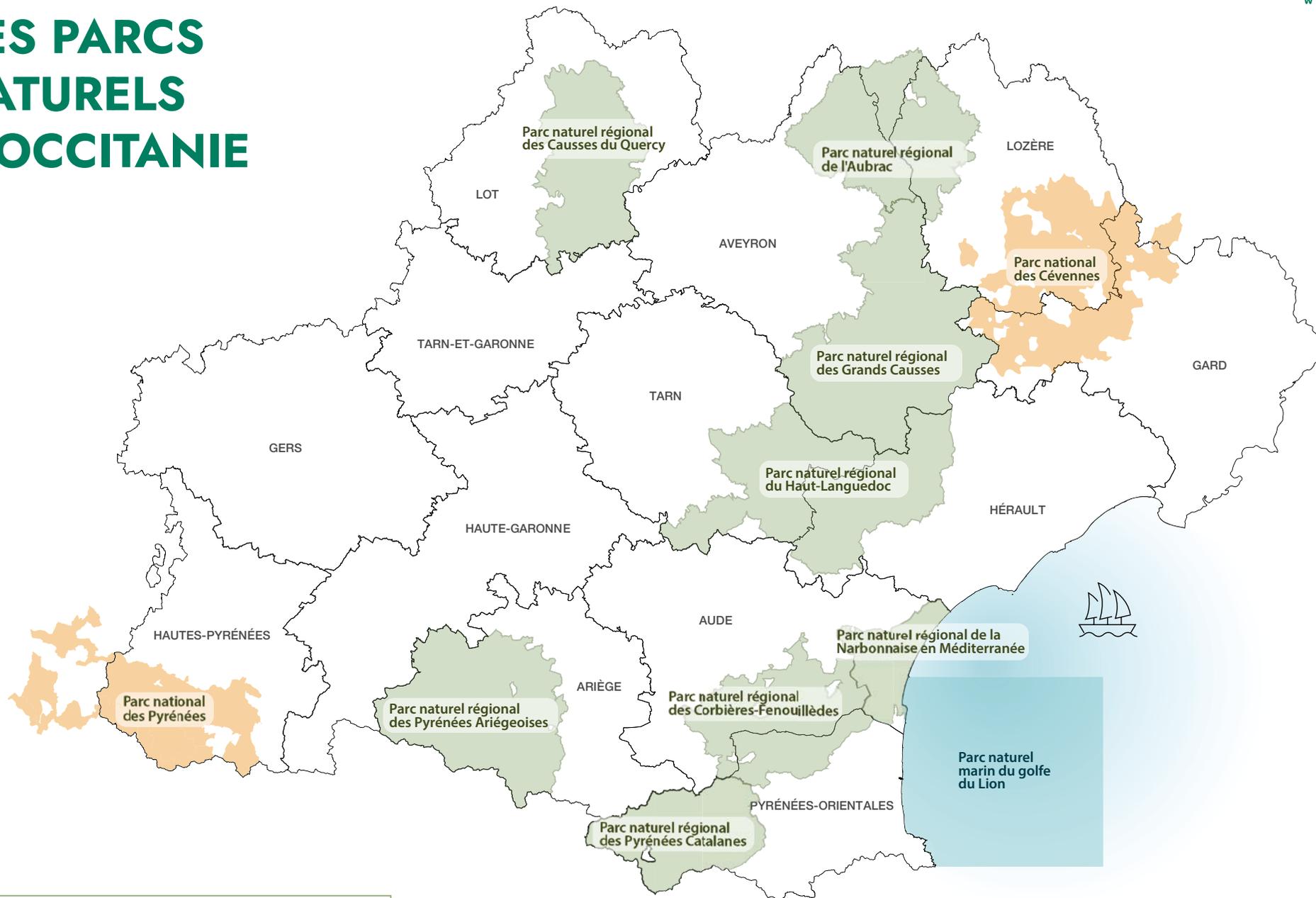
- ◆ s'appuyant sur la richesse constituée par ces 11 parcs représentatifs d'une image très variée des biodiversités animales et végétales et des patrimoines naturels rencontrés en mer, en montagne et en campagne,
- ◆ portant une offre ou un site parmi un ensemble de thématiques traversant la région : géologie, formation des reliefs et de la montagne, ciel étoilé, agroécologie, ornithologie...
- ◆ situant une pratique spécifique de découverte de la nature sur un itinéraire ou un réseau de territoires qualifiés au sein de cette collection : observation nocturne, observation des oiseaux, restauration de patrimoines diffus, sports outdoor...

Chaque acteur du tourisme et des loisirs de ces espaces naturels sensibles pourra situer son offre ou sa destination dans cette identité territoriale composite et s'appuyer sur la légitimité de cet ensemble.



Cet ouvrage avec ses 4 thématiques (*Du vivant, Dans le temps, En rencontre et En immensité*), ses textes descriptifs, ses visuels, ses choix d'activités et de personnalités mis en avant sont à la disposition des professionnels des Parcs naturels d'Occitanie pour être source d'inspiration afin de les aider à décrire, adapter, concevoir, communiquer, vendre, enthousiasmer des visiteurs toujours plus en attente de découverte de la nature, d'émerveillement et d'apprentissage, avec de fortes exigences d'originalité et d'engagement.

CARTOGRAPHIE DES PARCS NATURELS D'OCCITANIE



◆ 4 THÉMATIQUES POUR VOUS INSPIRER

Prendre le temps de vous émerveiller avec le vivant, de faire un saut dans le temps, d'oser partir à la rencontre des personnes qui façonnent nos territoires, de plonger dans l'immensité de la diversité. Ce carnet d'inspirations est votre guide pour aider à partir à la découverte des Parcs naturels d'Occitanie : de leurs espèces animales et végétales, de leurs coutumes, de leurs histoires, de ceux et celles qui y vivent en harmonie avec la nature.

01 — DU VIVANT —◆

Palpitant, fascinant, bourdonnant, vibrant, émouvant, puissant... **Le vivant est partout, tout le temps : sous nos yeux, sous la terre, au-dessus de nos têtes. Il est le gardien de la diversité, des écosystèmes.** C'est lui qui est à l'origine de l'équilibre parfait de la nature. Parfait mais plus que jamais fragile. Alors comment le protéger ? Réviser notre rapport aux végétaux et aux animaux emblématiques de nos régions, les respecter, apprendre à cohabiter, comprendre leur façon de penser. À travers les Parcs naturels d'Occitanie, partez à la découverte des espèces : au fil des paysages observez, contemplez, pour apprendre, finalement, à mieux vivre ensemble.

02 — DANS LE TEMPS —◆

Des hommes venus de la Préhistoire, aujourd'hui une grotte qui livre ses mémoires. Un mouvement de pierres il y a des millénaires, aujourd'hui un pays de hautes terres. Un volcan en éruption il y a des milliers d'années, aujourd'hui un panorama aux mille singularités. **Le passé et le présent vivent dans nos paysages, qui sont les premiers témoins des changements climatiques, géologiques et biologiques.** Pour apprendre à lire entre les failles et feuilles de nos paysages, à ressentir le mouvement perpétuel du sol, à nous émerveiller des arts ancestraux, entrez dans la grande Histoire qui a façonné les horizons des Parcs naturels d'Occitanie. Ici, il est possible qu'à la lecture de ce chapitre, vous perdiez la notion du temps : rassurez-vous, c'est tout à fait normal, c'est l'effet des Parcs naturels d'Occitanie.

03 — EN RENCONTRE —◆

Il y a celles et ceux qui veillent sur nos parcs. À toute heure du jour ou de la nuit, dans un laboratoire ultra équipé ou une cabane haut perchée. Celles et ceux qui sont toujours partants pour partager des moments de vie, autour d'un bon repas, ou au détour d'un sentier de randonnée. Celles et ceux qui ont toujours quelque chose à raconter, les ambassadeurs de la générosité. Partez à la découverte de ces hommes et de ces femmes, de ces traditions, de ces instants qui se savourent à plusieurs et qui se partagent au marché du village et sur les plus hauts sommets de la région.

04 — EN IMMENSITÉ —◆

Les Parcs naturels d'Occitanie vous proposent des expériences grandioses qui vous emmènent, du haut du ciel jusque dans les entrailles de la terre, d'un trou de fourmi, au sommet d'une montagne, pour rejoindre l'infini. Ils vous font plonger au plus profond des mers et remonter à la surface des arbres centenaires. Voir toujours plus loin pour se laisser inspirer par la beauté. Se retrouver dans l'écho des pas et mêler le murmure des arbres à celui de nos voix. **Votre voyage dans l'immensité des Parcs naturels d'Occitanie commence ici.**



01

DU VIVANT



PARC NATUREL RÉGIONAL DE L'AUBRAC DE BELLES PLANTES POUR UN BON LAIT

"Vous êtes tous jeunes et sur la montagne, non ?" Il ne fallait pas plus que cette remarque de la mère d'André Valadier, pour qu'il nomme son collectif Jeune Montagne. Jeune Montagne, c'est une coopérative fromagère créée en 1960 par André et de jeunes agriculteurs passionnés et originaires de l'Aubrac, dans le but de sauvegarder la fabrication du fromage Laguiole et de l'Aligot. 64 ans plus tard, la coopérative s'élève toujours fièrement à Laguiole, et il est aujourd'hui possible de visiter les fermes du collectif. Les portes et les bras grands ouverts, voilà comment vous serez accueillis.



Au cœur des pâturages, les plantes du Parc naturel régional de l'Aubrac sont intimement reliées au lait : une fois broutées, elles apportent au lait des propriétés uniques et un goût inimitable. Cet univers verdoyant est à découvrir grâce aux équipes passionnées du Jardin botanique de l'Aubrac qui vous guident entre fleurs et plantes. Et pour découvrir le goût de ces merveilleuses plantes, vous pourrez savourer une pause gourmande à base des spécialités fromagères des fermes du collectif Jeune Montagne.



Durant ces visites, plongez dans le quotidien des agriculteurs, où, la passion dans les yeux, ils racontent comment ils s'occupent de leurs vaches pour que leur lait soit conforme aux exigences du label Laguiole AOP.

Avec vous, ils partagent bien plus qu'un simple moment : ils vous offrent un vrai bout de leur routine, de leur histoire, de leurs habitudes, et un moment privilégié avec les vaches, puisque vous pouvez même assister à leur traite !



LA BRAUNHIE, UNE NATURE SAUVAGE ET HUMAINE



Un paysage composé de murets savamment construits en pierre : la nature et l'homme travaillent en symbiose en Braunhie, dans le Parc naturel régional et Géoparc mondial UNESCO des Causses du Quercy.

Par la richesse de ses formes karstiques et la pratique ancienne du pastoralisme, l'espace naturel sensible de la Braunhie présente une diversité écologique, un patrimoine culturel unique. Entre cavités calcaires, monde souterrain varié, bâtis en pierre et brebis du causse : dans ce parc, la nature se conjugue à tous les temps.



Elles pâturent en paix, et il serait intéressant de savoir si les brebis du causse se rendent compte du territoire exceptionnel où elles sont élevées.

Pour le découvrir, deux circuits de randonnées vous permettent de vous immerger en Braunhie. Ils vous mèneront dans un espace où l'action conjuguée de l'homme et de la nature a façonné les paysages.

L'activité pastorale y est privilégiée afin de ne pas dénaturer ces paysages si typiques et uniques. Sur ces terres, les espèces se croisent et travaillent main dans la patte. Au-dessus des "lacs" de Saint-Namphaise, la légende continue d'animer les balades, presque palpable.



Ce serait ici qu'un dragon aurait été aperçu et terrassé par un moine ermite. Aujourd'hui, pas de dragon à l'horizon, mais la brebis partage son territoire avec des espèces végétales et animales tout aussi remarquables, comme les orchidées ou le farouche lézard ocellé.



Dans le ciel du Parc naturel régional des Corbières-Fenouillèdes, de larges ombres disparaissent au cœur des arbres et réapparaissent pour jouer les voltigeuses. Ce territoire est connu et reconnu pour la diversité de rapaces qu'il abrite. Haut perchés sur une branche d'arbre, prêts à s'élancer du haut des falaises, flirtant avec les gorges abruptes : les vautours, faucons, aigles, hiboux et autres busards veillent sur ce territoire préservé.



Pour tous ces rapaces, les grands espaces dégagés du parc offrent un terrain de chasse exceptionnel. Une diversité aux mille plumages et aux mille avantages. Les rapaces laissent rarement indifférents : ils questionnent, impressionnent, intriguent... Mais il suffit d'une visite dans le parc pour découvrir à quel point ces oiseaux sont précieux. Ils sont des acteurs primordiaux de leur écosystème : perchés tout en haut de la chaîne alimentaire, ils participent à la régulation naturelle des espèces en privilégiant les animaux blessés ou malades.

Les vautours, eux, sont les équarisseurs de la nature et ils maintiennent un harmonieux équilibre entre le sauvage et l'humain : leur action permet de prévenir le développement d'épidémies. Partir à leur rencontre et les observer dans l'écrin du Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes est une expérience inoubliable.



Les pitons rocheux et les falaises du parc, sont le décor privilégié du vol du vautour fauve, de l'aigle royal ou encore du faucon pèlerin. Les forêts sont le parfait refuge pour l'aigle botté ou le circaète Jean-le-Blanc.

L'EAU DANS TOUS SES ÉTATS

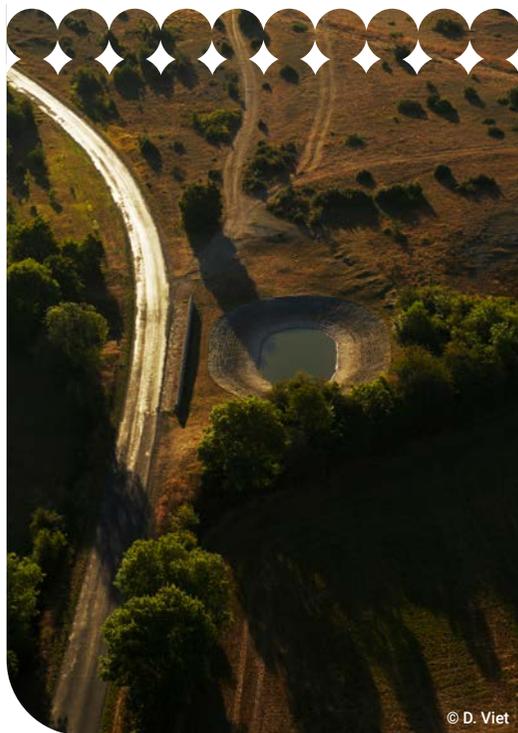


S'il y a bien un élément qui réunit tous les vivants, c'est l'eau. Indispensable, essentielle, elle est à l'origine de tout : des humains, des espèces animales, végétales mais aussi de la formation de la terre. Depuis des millions d'années, les eaux sculptent les canyons du Parc naturel régional des Grands Causses. Ces causses majeurs sont des massifs calcaires fracturés, fissurés, troués par l'eau qui use, ronge et dissout la roche, créant ces impressionnants reliefs karstiques. Et par tous les moyens, l'Homme a essayé d'apprivoiser cette ressource indispensable.

À l'époque où l'eau potable n'était pas accessible, les habitants des causses devaient se battre pour recueillir l'eau tombée du ciel, alors que sous leurs pieds bouillonnaient des millions de mètres cubes d'eau !



Ces points d'eau sont appréciés des espèces : comme de vraies petites oasis, les mares et les lavognes accueillent de nombreuses espèces d'amphibiens. Elles attirent le gibier qui souhaite s'y abreuver, les oiseaux et les chauves-souris qui chassent tout proche... Aujourd'hui, on redécouvre ces écosystèmes comme autant de gemmes vertes et bleues qui surgissent au milieu de ce désert karstique.



En effet, sous ces grands causses se cachent de véritables châteaux d'eau naturels. Pour accéder à cet "eldorado", les hommes ont redoublé de créativité et d'ingéniosité afin de faire jaillir des sources pour leurs besoins. Pour conserver l'eau à la surface du sol, ils ont construit des lavognes afin de récupérer l'eau de pluie pour laver, abreuver les troupeaux ou irriguer les cultures...



LA BIODIVERSITÉ AU RYTHME DES SAISONS



De l'hiver à l'été, c'est toute l'année, qu'au Parc naturel régional du Haut-Languedoc, la nature nous entoure, s'agite, vit et nous entraîne dans cette fantastique aventure qu'est la découverte de ce parc hors normes. Immersion immédiate sur le Causse de Caucalières et Labruguière, site Natura 2000.



À la sortie de l'hiver, près du sol naissent plus d'une vingtaine d'espèces d'orchidées sauvages. En été, plus de 140 espèces de papillons virevoltent dans les airs, et un peu plus haut dans le ciel, le circaète Jean-le-Blanc surveille le secteur avec la présence de sa proie favorite : le serpent.

Perchée non loin, une alouette déclame ses plus beaux vers. À l'automne, c'est la magicienne dentelée qui enchante le parc par sa présence : elle est la plus grande sauterelle d'Europe, pouvant mesurer jusqu'à 12 cm ! Son espèce est entièrement composée de femelles, se reproduisant de façon asexuée. Puis, quand la nuit dépose son voile sur la nature, ce sont les chauves-souris qui seront heureuses de servir de guides. D'ailleurs, une vingtaine d'espèces différentes vivent ici, sur 35 en France métropolitaine.



Durant l'hiver, le grand-duc d'Europe sera ravi de vous démontrer pourquoi on dit qu'il est le plus grand oiseau de proie nocturne au monde.

Que le soleil brûle, que le vent souffle ou que la neige tombe, ici en toute saison, la nature reste la grande maîtresse des lieux.

PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE EN MÉDITERRANÉE

PRENDRE SON ENVOL EN NARBONNAISE



En Narbonnaise, avoir la tête en l'air n'est pas un vilain défaut. Bien au contraire ! Le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée est situé sur un des principaux couloirs de migration d'oiseaux entre l'Afrique et le continent européen. La diversité de ses paysages et de ses habitats en fait un endroit très convoité par les oiseaux, ce qui offre au parc une avifaune très riche. Mais lors de votre visite, même si vous avez la tête en l'air, veillez à bien garder les pieds sur terre !



Des oiseaux qui survolent le Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée, il y en a une nuée de plus de 350 espèces d'oiseaux peuvent être observés sur le territoire du parc, soit 40% des oiseaux présents en Europe de l'Ouest. Et ici, même si vous n'êtes pas un expert en ornithologie, vous pouvez tout de même repérer suivant les saisons le multicolore guêpier d'Europe, ou identifier le vol d'un groupe de cigognes blanches grâce l'application "Birdwatching Narbonnaise".

Imaginée et conçue spécialement pour le parc, cette application permet de partir à la découverte des oiseaux dans 6 sites d'observations : les communes de Fleury d'Aude, Gruissan, Narbonne (Grand Castélou), Port-la-Nouvelle, Leucate et Fitou. On y découvre plus de 70 espèces répertoriées ainsi que les meilleurs endroits du parc pour les découvrir. L'experte à l'origine du projet, c'est Philippa Benson, une anglaise installée en narbonnaise et fondatrice de l'association "La Nature du Sud".



Après avoir découvert cet univers fascinant, il n'y a plus aucun doute : au Parc naturel régional de la Narbonnaise, il fait bon y faire son nid !



PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

ENTRE GRANDES AVENTURES ET MURMURES DES TEMPS

Au Mas d'Azil, les paysages impressionnants du massif de l'Arize se marient harmonieusement avec les vestiges d'une histoire millénaire. Des mares, des sentiers de randonnée adaptés à tous les niveaux, et une grotte mystérieuse vieille de 6 millions d'années racontent les aventures de nos ancêtres préhistoriques. Équipé de votre sac d'explorateur, laissez-vous guider par les murmures du passé et les promesses de découvertes du Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises.



© R. Natura PNRPA



© R. Natura PNRPA



© R. Natura PNRPA



© A. Spani PNRPA



Sur terre, le Mas d'Azil et de Camarade, terres de contrastes, déroulent sous vos yeux une mosaïque de prairies verdoyantes, de pelouses sèches et de landes naturelles. Pour une immersion totale dans cette nature envoûtante, le rallye Natura 2000 propose une aventure familiale hors du temps : pendant trois heures, armés de cartes, d'une loupe et d'objets de découverte, percez les mystères de ces écosystèmes fascinants. Et pour se promener dans l'Histoire, rien de mieux qu'un tour au parc Xploria, la forêt à remonter le temps.

Maintenant, plongez sous terre : des cavités creusées par les eaux proposent aux spéléologues et aux chauves-souris un vaste labyrinthe souterrain dans les réseaux de Peyronnard et de l'ancienne carrière de Sabarat. Visitez cette grotte et entrez dans l'Histoire.



Dans cette grotte du Mas d'Azil, des œuvres pariétales et sépultures mégalithiques sur les murs racontent l'histoire des premiers agriculteurs, une époque charnière baptisée du même nom que le site, Azilien. Au grand air ou sous la terre, ici, vous êtes sûrs de faire une seule et même rencontre : celle de l'Histoire qui vous attend.

L'INCONNU DES PYRÉNÉES

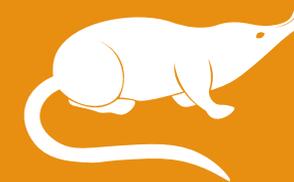
Je ne suis ni un rat, ni une taupe, ni un poisson. Je suis un petit mammifère semi-aquatique, endémique des Pyrénées et de la péninsule ibérique... Je me balade principalement la nuit, échappant ainsi à l'œil des curieux promeneurs. Je suis... le desman des Pyrénées ! Espèce mal connue et menacée, le desman a aussi reçu le surnom de "rat-trompette", en raison de son museau allongé. Cousin éloigné des taupes, ses pattes palmées et sa longue queue lui valent d'excellentes qualités de nageur.



© A. Delbreil



© PNRPA



Un petit animal qui suscite une grande curiosité. Tout d'abord de par son physique original, avec son museau qui fait le quart de la longueur de son corps, mais également par son côté très énigmatique... Il est extrêmement rare d'avoir la chance d'observer un desman, il n'en existe que deux familles au monde : l'une vit en Russie et l'autre dans les Pyrénées catalanes. Les scientifiques et autres naturalistes n'ont pas beaucoup d'informations à son sujet, et on a d'ailleurs jamais observé de jeunes desmans dans la nature.

Mais si vous avez l'incroyable chance d'en apercevoir un, il sera sûrement près d'un cours d'eau : aussi à l'aise que sur terre, il chasse dans les cours d'eau de montagne et se nourrit de larves d'insectes aquatiques. Mais déjà rare, l'espèce risque de le devenir encore plus : la répartition du desman a régressé, y compris dans la zone centrale du Parc national des Pyrénées, pourtant protégée. Un Plan National d'Actions a été mené ainsi qu'un programme européen *Life + Desman*, hélas, le changement climatique n'épargne personne, et surtout pas les petites espèces déjà peu répandues...

UNE CHARTE POUR UNE PRATIQUE RESPECTUEUSE DU VIVANT



Marcher sur le sable, s'accrocher à un rocher, donner à manger aux poissons... Cela peut paraître anodin, mais multiplié par le nombre de visiteurs du Parc naturel marin du Golfe du Lion, ces actions risquent de perturber cet écosystème fragile et de mettre en péril la faune et la flore marines. C'est pourquoi le parc a décidé de mettre en place une charte "Guide d'observation partenaire", afin de créer un partenariat avec les acteurs locaux, dans le but de les sensibiliser et de les accompagner dans leur engagement à préserver leur milieu de pratique.



Dans le parc, 9 structures de kayak et de paddle se sont engagées à faire appliquer la charte, prouvant ainsi leur implication aux enjeux de sensibilisation pour les fonds marins.

La charte ? Concrètement, c'est un guide de plusieurs engagements rédigés sur la base d'un socle de critères communs à tous les parcs naturels marins, et affinés en concertation avec les structures d'embarcations. Parmi les engagements, s'y trouvent notamment : le respect des zones de nidification, l'évitement des zones d'habitats fragiles lors de la sortie d'embarcations, la recommandation de ne pas accoster sur les fonds rocheux propices au développement des jeunes poissons, ou encore de ne pas entrer en contact avec les espèces marines fixes (étoiles de mer, oursins...) ou mobiles (poissons, oiseaux)...



Ces 9 structures s'engagent via cette charte à former leurs personnels saisonniers et donc à transmettre des messages sur les espèces rencontrées et leur préservation lors des sorties qu'ils proposent, afin de sensibiliser le plus grand nombre. La préservation de la biodiversité au sein du parc marin ne prend jamais de vacances.



Dans le Parc national des Cévennes, chaque paysage est un véritable bouquet de diversité, notamment grâce aux 2 350 espèces de plantes à fleurs recensées. Pour remettre le chiffre en perspective, cela représente 40% de la flore française dispersée sur 0,5% de la surface du territoire national. Les espèces peuvent provenir du cercle polaire comme des tropiques et permettent à chacun de trouver fleur à son cœur.

Un peu, beaucoup, passionnément...
Les paysages du Parc national des Cévennes, on les aime à la folie.



© E. Herault



© O. Prohin

Tels des décors de cinéma qui défilent les uns après les autres, la nature fait fleurir une mise en scène différente à chaque habitat visité. Dans un rayon de 30 km autour des montagnes du Bougès par exemple, se côtoient des chênaies, des hêtraies et différents types de landes composées de bruyères, de myrtilliers ou encore de genévriers : un décor luxuriant et généreux. Lorsque l'on se rapproche des sources et des cours d'eau cévenols, le spectacle diffère à nouveau : **tourbières, berges de ruisseaux ou encore murs de pierres bordant le fil de l'eau.**



Cette nature continue de nous surprendre et de nous émerveiller : au cours de ces dernières années, des spécialistes ont découvert avec l'aide des équipes du parc près de 60 espèces de fougères, 730 espèces de mousses, plus de 1000 espèces lichens et plusieurs milliers de champignons différents. Un environnement exceptionnel qui donne envie d'ouvrir grand les poumons et les yeux.



© C. Devévy



PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES

LE BOUQUETIN SIGNE SON GRAND RETOUR DANS LES PYRÉNÉES

Bien campé sur ses pattes et décidé à le rester, le bouquetin fait un retour remarqué dans les Pyrénées. Très abondant au XIV^{ème} siècle, sa population a fortement chuté au XVIII^{ème} et XIX^{ème} siècle à cause de la chasse, pour disparaître complètement du versant français des Pyrénées en 1910. Aujourd'hui, grâce à la persévérance du Parc national, ce mammifère majestueux et paisible arpente de nouveau les milieux rocheux et escarpés des montagnes pyrénéennes.



Afin de repeupler les Pyrénées de cette espèce emblématique, 162 bouquetins ont été prélevés en Espagne, sélectionnés avec soin en fonction de leurs qualités génétiques et sanitaires, puis relâchés dans le Parc national des Pyrénées entre 2014 et 2023. Aujourd'hui, cette opération peut être considérée comme un succès car on dénombre plus de 410 individus présents sur le territoire. Ce qui laisse présumer que le bouquetin s'épanouit pleinement dans les Pyrénées !



Des bouquetins ont aussi été réintroduits dans le Parc naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, ce qui laisse espérer le même résultat, et à terme, une colonisation de l'ensemble de la chaîne Pyrénéenne, pour signer un retour (on l'espère) définitif de l'espèce. Pour découvrir cette espèce aux belles cornes en forme de lyre, la meilleure période est de novembre à mai : en vallée de Cauterets et en val d'Azun.



L'été, ils aiment vivre hauts perchés, alors comme eux, tentez de bien vous cramponner...
...et restez à distance pour les observer et préserver la quiétude de cet animal sauvage.



02

DANS LE TEMPS



PARC NATUREL RÉGIONAL DE L'AUBRAC

SENTIERS DE L'IMAGINAIRE : UNE EXPÉRIENCE QUI DÉPASSE L'IMAGINATION



Il y a les sentiers qui baladent les jambes, et les sentiers qui emportent l'imaginaire. Ceux-là font partie des deux catégories. Au départ de six villages du Carladez, six sentiers de randonnées recèlent de mystères et de poésie. Chacun à sa façon, vous embarque dans son univers bien à lui : perdez-vous entre les arbres d'une forêt magique, explorez les restes d'un ancien volcan, naviguez au fil de l'eau, ou peut-être choisirez-vous de plonger au cœur de l'Histoire ?



Depuis plus de vingt ans, une envie tenace de création s'est emparée des habitants du Carladez qu'on appelle d'ailleurs les habitants-créateurs. Ce sont des bénévoles au grand cœur et à l'imagination encore plus vaste : ils font vivre ces chemins toute l'année en bricolant des créations grâce à des objets de récup' pour que ces sentiers relatent toutes les histoires qu'ils ne peuvent pas vous raconter. C'est au départ de Brommat, Lacroix-Barrez, Mur-de-Barrez, Murols, Taussac et Thérondels que ces sentiers débutent.



Et il ne faut pas être étonnés si au détour du circuit "de feu et de vent" vous croisez un dragon, si vous remontez le temps dans la cité médiévale de Mur-de-Barrez, si des petits génies se jouent de vous sur le sentier "Au fil de l'eau", si une taupe vous livre tous les secrets des volcans du Cantal, si certaines vaches sont faites de chairs et de bois, ou encore si vous croisez le chemin de véritables sorcières...

Ici tout est possible, la seule limite, c'est votre imagination et celles de vos enfants, puisque les sentiers sont accessibles dès 3 ans.



© A. MéraVilles

© P. Soissons

© P. Soissons



PARC NATUREL RÉGIONAL ET GÉOPARC MONDIAL UNESCO
DES CAUSSES DU QUERCY

PHOSPHATIÈRES DU QUERCY : UN VOYAGE AU CENTRE DE LA TERRE

Dans le Géoparc mondial UNESCO des Causses du Quercy, vous pourriez vous croire tout droit sortis d'un roman d'exploration et d'aventures. Grâce à leur patrimoine paléontologique exceptionnel, les Causses du Quercy sont riches en curiosités géologiques, comme les phosphatières qui fascinent et suscitent toujours autant d'émois aussi bien chez les scientifiques que les visiteurs. Elles abritent des fossiles vieux de -50 à -20 millions d'années témoignant de l'évolution du vivant et du climat. Encore aujourd'hui explorées et fouillées, il est même possible de les visiter !



Les phosphatières sont d'anciennes cavités souterraines creusées dans le plateau calcaire, que l'érosion a mis à jour entre -50 et -20 millions d'années. Ces gouffres ont agi comme de véritables pièges pour les animaux : plus de 700 espèces fossiles ont été identifiées dans les phosphatières du Quercy, allant du rhinocéros à la petite guêpe, en passant par le primate et le serpent géant. Certains fossiles présentent une qualité de conservation incroyable, comme des momies de grenouilles ou de salamandres. Mais l'étonnante histoire des phosphatières tient aussi à leur temporalité. Les 300 phosphatières du Quercy ont vu défiler 30 millions d'années d'histoire de la vie.



Cette grande richesse paléontologique est aujourd'hui saluée par le label Géoparc mondial UNESCO attribué au Parc naturel régional des Causses du Quercy, et protégée par la Réserve naturelle nationale d'intérêt géologique du Lot. Un voyage dans le temps long de 30 millions d'années qui restera tout aussi longtemps dans vos mémoires !

LES CINQ FILS DE CARCASSONNE



Du haut de leurs sièges rocheux, cinq fils veillent sans relâche sur un pays au passé tourmenté. Mais qui sont ces emblèmes légendaires du Parc naturel régional des Corbières-Fenouillèdes ? Les châteaux royaux de Quéribus, Peyrepertuse, Aguilar, Puilaurens et Termes, dominent les paysages et écrivent l'histoire de ce territoire à l'avant-garde de l'ancienne frontière franco-aragonaise depuis le XIII^{ème} siècle.



Lorsque l'on observe les crêtes battues par le vent des Corbières et du Fenouillèdes, des formes presque imperceptibles découpent ce paysage, se dressent comme pour fendre le ciel et défier le temps. Elles sont les témoins d'une lutte sans merci entre les royaumes de France et d'Aragon.

Bâties par les maîtres d'œuvre du roi de France, au lendemain de la croisade contre les Albigeois qui mit fin à la période cathare, ces châteaux sont de vraies merveilles faits de défis techniques et de prouesses architecturales destinés à affirmer l'autorité des rois Capétiens.



Ces cinq fils de rois, intimement liés aux fortifications de Carcassonne et aux châteaux de Lastours et Montségur, forment cette famille exceptionnelle : celle des citadelles du vertige, actuellement en lice pour leur inscription à la prestigieuse liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

PARC NATUREL RÉGIONAL
DES GRANDS CAUSSES

AVANCE RAPIDE : L'HISTOIRE DES GRANDS CAUSSES

Le Parc naturel régional des Grands Causses est une terre façonnée par l'Histoire. Depuis le paléolithique, les Grands Causses n'ont cessé d'évoluer, au gré des époques et de leurs usages. Le Parc naturel régional en est le témoin privilégié du temps passé : rétrospective sur ces terres en mouvement.

Datant du néolithique, de nombreux dolmens se dressent toujours fièrement face aux promeneurs des causses : ils sont les preuves de l'installation des premiers agriculteurs - éleveurs de cette époque. C'est également à cette période que s'érigent les insolites statues menhirs encore observables aujourd'hui.



© D. Viet



© D. Viet



© D. Viet



© E. Dams

À l'âge du fer, la voie romaine relie la voie Domitienne afin de se rendre vers les comptoirs grecs méditerranéens. Ces "voies de passages" entretiennent l'influence de seigneurs catalans et languedociens jusqu'aux confins du Gévaudan. Plus tard, le roi d'Aragon affranchit Millau, l'unique pont sur le Tarn. La Guerre de Cent ans signe le début d'un grand changement pour l'architecture : on érige des tours, on fortifie les églises, on reconstruit les châteaux. Au XIX^{ème} siècle, la densité de population explose, engendrant une surexploitation des terroirs. C'est le point rupture : c'est la première vague d'exode rural de la région.



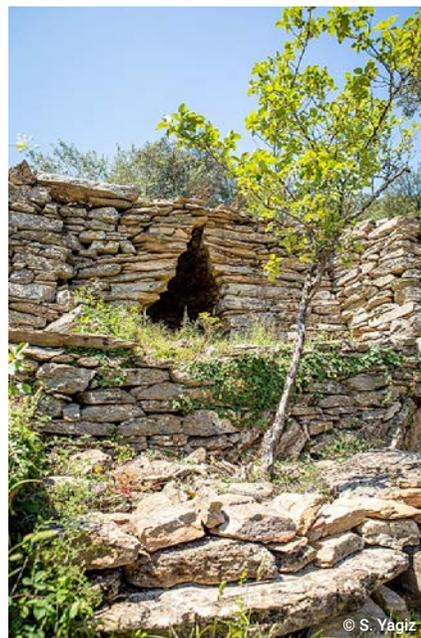
Pour les habitants restants, c'est la révolte contre le projet d'extension du camp militaire du Larzac qui engendra 10 années d'opposition, révélant les valeurs patrimoniales et culturelles des habitants, porteuses d'une envie de renouveau. Le projet de parc est le fruit de cette appropriation collective des patrimoines locaux. Le Viaduc de Millau balise cette histoire comme un pont entre hier et demain.



PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC

ŒUVRER POUR LE SAVOIR-FAIRE

Dans les paysages méditerranéens où le minéral domine, les hommes ont su façonner le schiste et développer à partir de pierres sèches des techniques de construction sans mortier. Des années plus tard, ces techniques sont devenues un véritable savoir-faire encore visible dans la garrigue, dans les châtaigneraies et dans les vignes. Un savoir-faire aujourd'hui reconnu Patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO.



Près de Faugères se cache un site qui témoigne de cette richesse, le site des Mates Basses, propriété du Parc naturel régional du Haut-Languedoc. Un domaine de 3 hectares emblématique où les sentiers aménagés mènent à la rencontre de murets, carabelles, clôtures et autres terrasses, tout en profitant de la faune et de la flore du site. Pour sublimer et rendre hommage à cet héritage, Jean Denant, plasticien Sétois, a installé en 2023, une œuvre monumentale baptisée "À voix basse" sur une ancienne terrasse de culture.

Une création sous la forme d'un paravent de 3 m de haut sur 7 m de large, conçu dans un matériau réfléchissant qui fragmente les reflets du paysage en 8 parties et permet une immersion totale dans "l'ocre de la terre, l'ombre, la lumière et les couleurs saisonnales" explique l'artiste.



Cette création contemporaine vient contraster un lieu chargé de passé et emblématique de la culture paysanne. Grâce à l'effet miroir du paravent, le site devient le sujet de l'œuvre. Posée en pleine nature, l'œuvre pourrait presque apparaître comme une offrande, destinée au génie des premiers bâtisseurs.



PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE EN MÉDITERRANÉE

MASSIF DE LA CLAPE, LE PLUS VIEUX TÉMOIN DU LITTORAL



© Maison de la Clape



© Maison de la Clape

D'île solitaire au Néolithique, en passant par le statut de presqu'île timide dans l'Antiquité et aujourd'hui un symbole de la région narbonnaise : le massif de la Clape n'a cessé d'évoluer pour devenir un incontournable en Occitanie. Aujourd'hui bien rattaché au continent, il est le témoin de la métamorphose du littoral narbonnais : un lieu protégé, mais qu'il faut encore et toujours préserver.



© Maison de la Clape



Pour découvrir le caractère éphémère du littoral narbonnais, c'est à la Maison de la Clape qu'il faut se rendre. Grâce aux bénévoles en charge des visites, il est aisé de comprendre que rien n'est permanent dans ce monde, et ce massif en est le parfait exemple.

Les visiteurs vont pouvoir mieux comprendre les métamorphoses de la Narbonnaise à travers le temps, la formation des étangs, l'évolution du couvert végétal et des cultures... grâce à une maquette 3D qui en fait découvrir les grandes étapes.

La visite dévoile également comment le littoral a évolué sous l'action des éléments naturels et des humains. Elle offre une véritable immersion dans les secrets de son histoire par le biais de films et de photos d'époque. La diversité aussi est un des thèmes phares de la maison : aussi bien la faune que la flore sont mises en avant au travers d'un écran tactile prêt à dévoiler les acteurs qui contribuent à rendre cette nature toujours plus exceptionnelle.

BOUQUETIN D'HIER ET D'AUJOURD'HUI



© E. Demoulin



© J. Estébe

“À la lueur d'une flamme vacillante, un Magdalénien contemple l'œuvre qui vient de jaillir de son esprit et de son âme. Dans l'intimité d'une grotte ariégeoise, quelque part au cœur de la Terre, les courbes raffinées d'un bouquetin aux cornes en forme de lyre trônent désormais pour l'éternité.” Julien Canet, Chargé de la réintroduction du bouquetin au Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, photographe professionnel et grand passionné de l'histoire du bouquetin.



Les cavités des Pyrénées Ariégeoises étaient des refuges, des lieux de vie pour nos ancêtres mais servaient aussi de supports d'expression et de production artistique.

Le bouquetin, animal qui occupait une place importante dans le quotidien des Magdaléniens pour l'alimentation, l'habillement et la production d'outils, était largement représenté sur les parois de ces cavités.

Niaux ou Bèdeilhac portent encore aujourd'hui la trace de ces récits, où le bouquetin se plaçait parfois dans les rôles principaux. Largement répandu au Moyen-Âge, les populations ont commencé à décliner dès le XVIII^{ème} siècle, pour s'éteindre complètement durant l'hiver 2000 des Pyrénées.



© J. Carnet

Après un long cheminement et grâce à la persévérance de certains et ainsi qu'un grand programme de réintroduction dans le Parc national des Pyrénées et le Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, le bouquetin nous fait l'honneur de son grand retour. Aujourd'hui, le bouquetin pleinement réintroduit sur le massif Pyrénéen, permet aux artistes contemporains d'immortaliser la même rencontre humain/animal qu'il y a 80 000 ans. Seuls les supports diffèrent.



PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES

LE TRAIN JAUNE : VOYAGE À DESTINATION D'UN AUTRE TEMPS

Le Train Jaune, c'est une histoire qui dure depuis 1909. C'est une ligne longue de 62,6 km. 21 gares desservies. Culminant parfois à plus de 1500 m d'altitude. 650 ouvrages d'art qui défilent le long du paysage, 19 tunnels, 40 ponts, dont le plus ancien pont suspendu de France encore en service. Oui, il n'y a pas à dire : les calculs semblent bons, très bons même.



: **Et si les prochaines vacances se faisaient... en train ?** Après la mode du vélo et du van, c'est
: au tour du train de faire son apparition dans les moyens de déplacement les plus écologiques
: et appréciés pour se déplacer en vacances. Et ici, les vacances sont douces et dépaysantes : à
: flanc de montagne, au-dessus d'un viaduc centenaire, perdu au milieu des champs, survolant des
: gorges abruptes, le Train Jaune continue son épopée dans les Pyrénées depuis plus de 115 ans.

Avec les 21 gares desservies dont 8 sont obligatoires (comme dans les bus, les autres gares sont accessibles à la demande au conducteur), vous êtes certains de trouver la destination à vos envies d'ailleurs !



Qu'il neige, qu'il vente ou que le soleil pointe le bout de ses rayons, le train continue sa traversée, à vous de voir si vous préférez voyager en wagons ouverts ou fermés... Alors éloignez-vous de la bordure du quai, et embarquez pour des vacances qui ont le goût d'un autre temps : celui où l'on savait ralentir pour profiter.

QUAND LE PATRIMOINE NAVIGUE



À bâbord, les barques catalanes, ces petits navires pouvant mesurer jusqu'à 10 m de long font vivre les coutumes et traditions de la région. À tribord, les voiles latines font la fierté des marins catalans. À la proue, les vieux gréements, sont les symboles et témoins d'une zone maritime commerciale prospère. À ce jour, plus de 50 bateaux patrimoniaux naviguent dans les eaux du Golfe du Lion, ces navires chargés d'histoires sont entretenus et restaurés par des passionnés, soutenus par le Parc naturel marin du Golfe du Lion dont un des objectifs est la préservation du patrimoine maritime local.



© Office français de la biodiversité



© Office français de la biodiversité

Le Parc naturel marin du Golfe du Lion collabore avec plus d'une vingtaine d'associations spécialisées dans la restauration de navires patrimoniaux, comme l'Atelier des Barques situé à Paulilles dans les Pyrénées-Orientales, afin de continuer à faire vivre ce patrimoine maritime exceptionnel.

En complément, de nombreux événements permettent d'admirer ces bateaux en navigation, comme le Vire-Vire de Port-Vendres ou encore le Trophée de Voile du Parc, qui mettent à l'honneur la navigation à la voile sous toutes ses formes.



Les écoles de voiles locales sont également engagées dans cette démarche : elles initient les enfants à la navigation traditionnelle à travers des sorties en optimistes ou grées en voiles latines (appelés "opticassous"). Depuis 2018, le parc contribue au montage d'un dossier pour inscrire la voile latine au patrimoine immatériel de l'UNESCO, en partenariat avec l'Atelier des Barques aux côtés de l'Espagne, l'Italie, la Croatie et la Suisse. Dans le Parc naturel marin du Golfe du Lion, le patrimoine maritime a plus que jamais le vent en poupe !



© Office français de la biodiversité

PARC NATIONAL DES CÉVENNES

ESPRIT CÉVENOL : FORGÉ DANS LA PIERRE



Les Cévennes sont des terres de caractère. Elles sont des trésors géologiques chargés d'histoire où météo et humains façonnent chacun à leur manière les reliefs et les paysages du Parc national. Ensemble, ils ont non seulement construit ces horizons emblématiques, mais également posé les bases d'une culture cévenole riche et passionnante à découvrir absolument.



© B. Descaves - PNC

Avant d'être ce paysage si reconnaissable, les Cévennes étaient bordées par un océan de profondeur moyenne. Puis, des centaines de mètres d'argile et de sable s'y sont accumulées, accompagnées d'une phase de compression transformant ces roches en schistes. À des milliers de kilomètres sous terre, des magmas granitiques ont été produits, entraînant la naissance de massifs entiers que l'on connaît aujourd'hui sous les noms de Mont Lozère ou Mont Aigoual. Une terre en mouvement donc, avec une érosion très active des sols.

C'est dans cet environnement parfois hostile et aride qu'est née une civilisation qui entendait bien prospérer et s'adapter à cette nature minérale. Avec cette notion d'érosion en tête, il est d'autant plus impressionnant d'observer le dur labeur des humains.



© O. Prohin - PNC



© O. Prohin - PNC



© M. Sabatier - PNC



Un mas cévenol nous paraît comme un trésor d'ingéniosité, un hameau est une perle de créativité et une bergerie, une ouverture vers la culture.

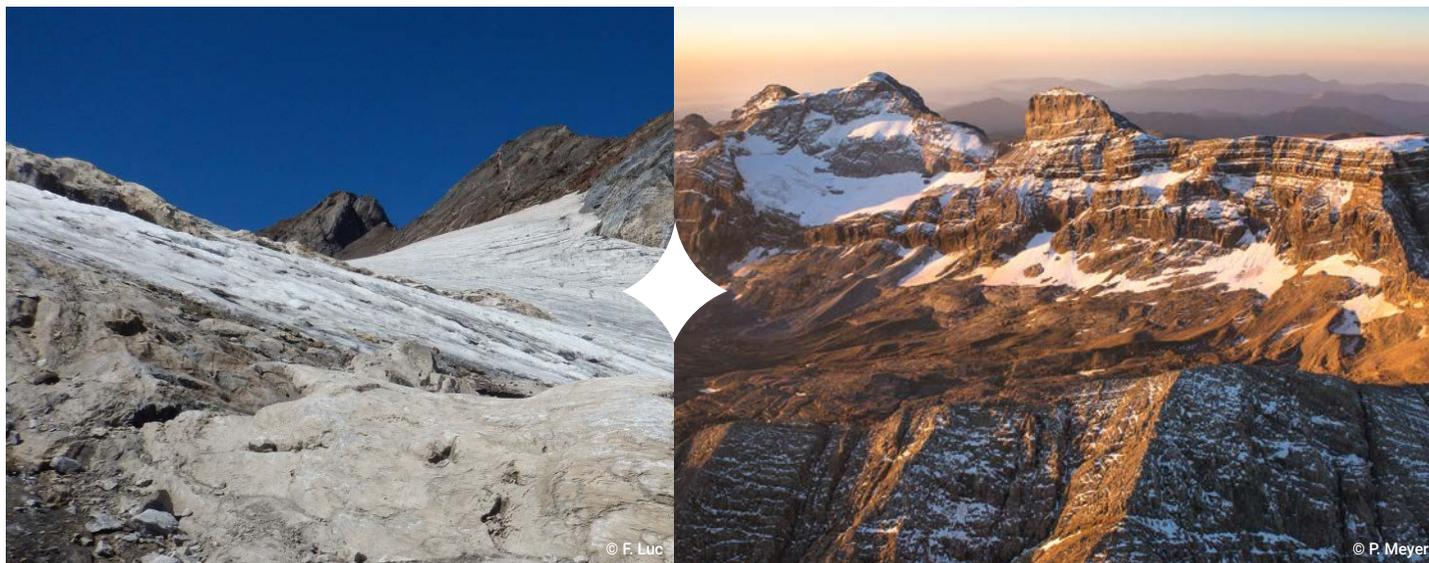
Bien accommodés à cette vie autour de la pierre, ces humains à l'esprit libre ont construit autour des notions de résistance, de tolérance et d'accueil, un monde en harmonie avec la nature.

.....

PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES

DANS LES TRACES DES GLACIERS DES PYRÉNÉES

Les glaciers ont toujours été source d'inspiration, d'admiration et de défis. Au XIX^{ème} siècle, des randonneurs intrépides, des naturalistes ou encore des auteurs n'ont pas hésité à entreprendre de grandes ascensions, presque impossibles pour l'époque, afin de mieux comprendre ces géants de glace. Ces explorateurs étaient des "pyrénéistes".



C'est en 1789 que Louis Ramond de Carbonnières, premier pyrénéiste, rédige l'ouvrage "Observations faites dans les Pyrénées". Mais le mot "pyrénéisme" n'apparaît qu'en 1898, avec l'ouvrage d'Henri Béraldi "Cent ans aux Pyrénées". Il raconte : "L'idéal du pyrénéiste est de savoir à la fois ascensionner, écrire, et sentir. S'il écrit sans monter, il ne peut rien. S'il monte sans écrire, il ne laisse rien. Si, montant, il relate sec, il ne laisse rien qu'un document, qui peut être il est vrai de haut intérêt. Si - chose rare - il monte, écrit et sent, si en un mot il est le peintre d'une nature spéciale, le peintre de la montagne, il laisse un vrai livre, admirable."



Ce sont dans ces livres que les premiers "états de glace" sont recensés. Aujourd'hui, ces états permettent de comprendre l'évolution des glaciers en fonction du réchauffement climatique. Depuis 2001, l'association Moraine suit l'évolution de 9 glaciers des Pyrénées françaises, dont 6 situés en zone cœur du Parc national.

© P. Meyer



Les conclusions climatiques sont alarmantes : ces glaciers sont voués à disparaître à l'horizon 2050. Il est donc temps de se hâter pour partir à leur exploration, tout en les respectant, afin d'en ramener ses plus beaux écrits, pour le plus grand des hommages.



03

EN RENCONTRE



PARC NATUREL RÉGIONAL DE L'AUBRAC

LES BURONS, SYMBOLE DE L'AUBRAC

Si à l'origine, ces petites maisons faites de pierre et d'ardoise étaient la norme, aujourd'hui, elles symbolisent un savoir-faire authentique et local. Tout là-haut, à 1330 m d'altitude sur le plateau de l'Aubrac, le Buron de la Treille datant de 1874, est bien plus qu'un simple lieu. C'est le symbole de cette tradition préservée et entretenue sans relâche par Ugo Diaz, jeune et unique buronnier en activité de la région.



© B. Colomb



© Parc naturel régional de l'Aubrac



© B. de la Treille



Mais le Buron de la Treille, ce n'est pas que du fromage de qualité, c'est aussi l'un des sites phares des soirées "Les Nuits des Burons" organisées par le Parc naturel régional de l'Aubrac. Lors de ces soirées, 14 burons sont visités par le public pour vivre une expérience inoubliable, entre coucher de soleil, tradition, et programmation artistique éclectique. Au milieu de ces vestiges, la maîtrise d'un savoir-faire ancestral nous saute aux yeux, la musique rebondit sur les pierres, le soleil les magnifie, et pourtant c'est la convivialité qui nous éblouit.

Sur la commune des Salces, le Buron de Jean-Paul Serre est aux commandes d'Ugo le buronnier, et le seul à être utilisé pour sa vocation première : la fabrication du fromage. Ici, l'air pur se mêle aux effluves envoûtants du fromage AOP Laguiole, du beurre frais et de la tomme, tous fabriqués sur place avec passion. De juin à début septembre, ce sanctuaire fromager ouvre ses portes aux curieux désireux d'assister à la traite quotidienne des vaches et de déguster de délicieux produits fabriqués au Buron.



© Parc naturel régional de l'Aubrac



PARC NATUREL RÉGIONAL DES CAUSSES DU QUERCY

MARAI DE BONNEFONT : UN ESPACE NATUREL UNIQUE ACCESSIBLE À TOUS

Véritable mystère de la nature, le marais de Bonnefont donne naissance à l'Alzou connue pour son canyon creusé dans les roches calcaires du causse de Gramat au pied de Rocamadour. Ce marais est la seule Réserve naturelle régionale des Causses du Quercy, ce qui en fait un lieu étonnant et unique, au cœur d'un espace naturel protégé et réglementé de 42 hectares. Un sentier accessible aux personnes en situation de handicap a été aménagé pour permettre au plus grand nombre d'accéder à cette nature si particulière.



Pour percer tous les secrets de ce lieu si atypique, Anne-France Poillion, animatrice de la Réserve s'occupe des visites. Elle nous raconte : *“Ce marais à caractère tourbeux est très rare dans le département et notamment sur le territoire du parc ; il possède la plus grande roselière (lieu où poussent les roseaux) du Lot. Il abrite des zones inondées, des pelouses sèches ou des landes à genévriers qui s’étendent à flancs de coteau au-dessus du marais”.*

Afin de s'assurer que les secrets de la Réserve soient partagés à tous les publics, Anne-France s'est formée pour adapter au mieux les visites et animations. Au Géoparc mondial UNESCO des Causses du Quercy, que l'on soit handicapé mental et/ou psychique, handicapé moteur, visuel ou auditif, tout ce qui compte c'est que chacun puisse communiquer et apprécier la nature à sa manière.



Anne-France conclut : *“sorties, ateliers, animations sont organisés pour visiter ce site peu commun du département : orchidées, papillons, libellules, oiseaux et paysages remarquables sont à découvrir au fil des saisons, chacun à son rythme !”.*



PARC NATUREL RÉGIONAL DES CORBIÈRES-FENOUILLEDÈS
LA RECETTE DES SOUVENIRS

Située entre les Pyrénées-Orientales et l'Aude, cette terre plurielle où cultures occitane et catalane s'entremêlent, offre un éventail de possibilités : musiques, chants, traditions... mais aussi gastronomie !

En partant à la rencontre de celles et ceux qui ont hérité de ces traditions culinaires, Philippe Marcy, chargé de la collecte de la mémoire du Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes, a concocté, dans un livret, les recettes les "petites histoires" qui mijotent dans les chaumières de ce territoire aux mille saveurs.



© B. Malassingne



© REGARDSCROISES



© PNRCF



Plus qu'un instant de délectation, la cuisine est un bouquet garni de grandes valeurs, une histoire de transmission entre les aïeux et la jeunesse, mais aussi d'enrichissement des cultures. Ici, on sait exactement comment récupérer ces belles histoires : en prenant le temps d'écouter, de partager et de laisser les souvenirs reprendre de leur couleur et de leurs saveurs. Collecter cette mémoire, c'est ainsi nourrir celle d'aujourd'hui, et lui donner le goût d'aquí.

Chargé de la "collecte de la mémoire" ?

Ce titre vaut à Philippe de rencontrer les habitants de ce territoire pour partir à la découverte des spécialités locales, des cultures et du terroir. À la clé, de savoureux moments de partage avec les gens d'ici qui lui ont permis de recueillir les recettes de famille, les ingrédients secrets, et ce savoir-faire qui donne ce petit goût en plus : celui de l'authenticité.

L'ÉPOPÉE DE LA BREBIS DES CAUSSES



Depuis 6000 ans, la brebis arpente les reliefs escarpés des causses calcaires si caractéristiques des paysages du Parc naturel régional des Grands Causses. Ce paysage a été façonné de longue date par la présence dominante d'un agropastoralisme basé sur l'élevage de la brebis, dont la suprématie s'est imposée avec la reconnaissance de l'AOP, Roquefort, pour le plus grand plaisir des gourmets.



© D. Viet



© D. Viet



Ici, la brebis n'est pas un simple mammifère qui paît tranquillement, elle règne en reine sur les causses : la filière brebis est la première économie du territoire et représente 60% de l'activité économique. Ainsi, l'économie du Parc naturel régional des Grands Causses repose sur un pilier essentiel : l'agriculture et l'agro-alimentaire, incarnée par la filière fromagère d'AOP Roquefort. Oui, le Roquefort est plus qu'un fromage : c'est le symbole d'une tradition et d'un savoir-faire régional, un patrimoine vivant, où l'histoire du territoire s'écrit chaque jour. Un territoire façonné par l'agropastoralisme, où chaque parcelle raconte une histoire de traditions séculaires.

Les Causses et les Cévennes sont inscrits sur la liste du patrimoine mondial reconnu par l'UNESCO en tant que paysage culturel évolutif et vivant de l'agropastoralisme méditerranéen. Un titre qui illustre le lien fort entre économie et environnement.



© PALLE

Et pour partir à la rencontre de cet agropastoralisme, de nombreuses visites de fermes, de caves ou la découverte de la ganterie millavoise, ou du travail du cuir et de la laine sont accessibles sur tout le parc, pour à votre tour, porter fièrement les valeurs du parc.

L'ART EN ROUE LIBRE

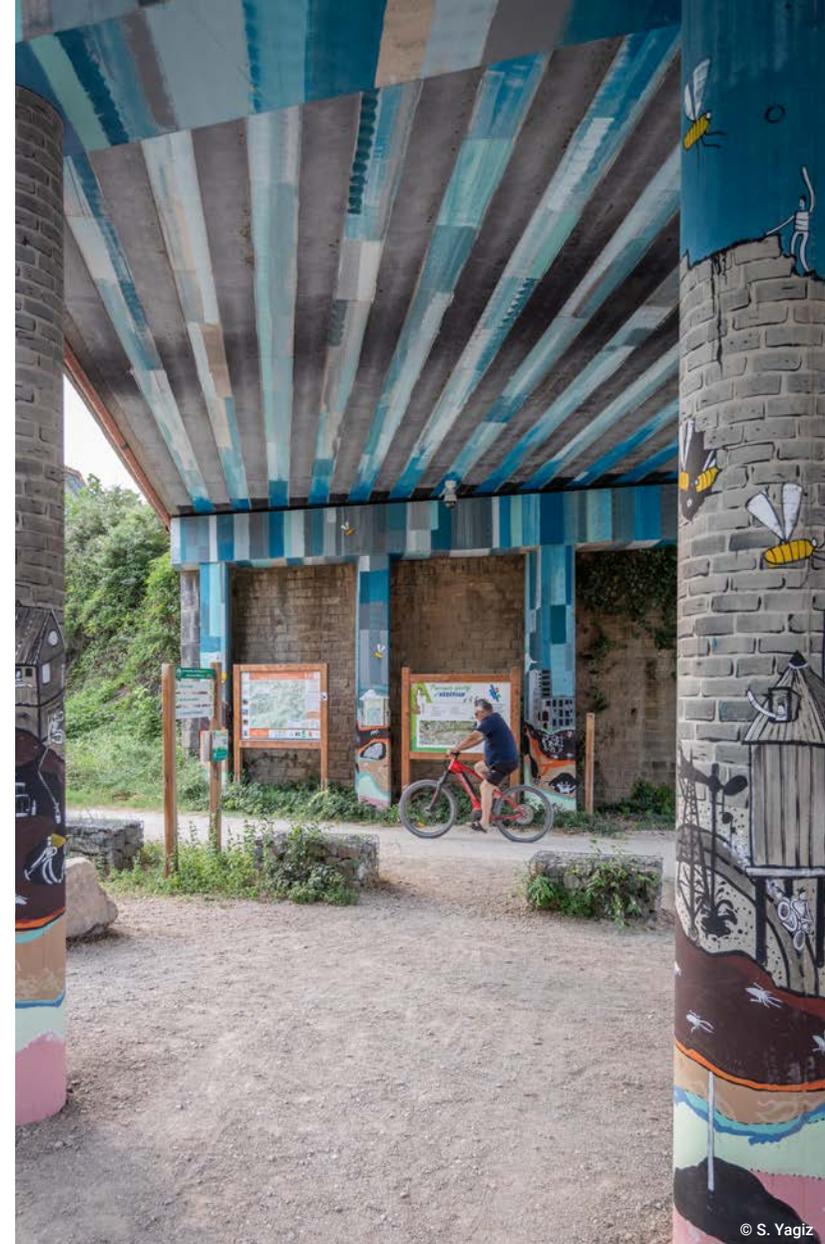


Au cœur de la Véloccitanie, sur la voie verte Passa Païs, entre Mazamet et Bédarieux, se trouve une fresque de 80 km réalisée par 7 artistes engagés. À chaque coup de pédale les œuvres d'art défilent. Toutes ont été pensées pour sensibiliser aux enjeux environnementaux, sans impacter la nature et "expérimenter la contemplation en mouvement afin d'éprouver l'urgence de ralentir", comme le dit si bien Laurent Kilani, Directeur artistique du projet.



Chaque artiste a interprété son petit pan de mur pour faire vivre leurs œuvres en plein cœur de la nature. Débutez votre voyage par une nature réinventée, où les arbres, oiseaux et abeilles forment une communauté harmonieuse dans le monde imaginé par l'artiste Adec. Après quelques coups de pédales, vous voilà droit dans le mur, ou plutôt vous pourriez en avoir l'impression avec les vélos encastrés créés par les artistes Nadège Féron et Mr BMX.

Après cette rencontre fracassante, Clara Langelez et son univers onirique aux formes géométriques nous hypnotisent. On se laisse porter par la magie des paysages colorés de Yann Hostingue (FOA) jusqu'à l'éphémère de La Nuée de Marianne Villière et ses oiseaux blancs. On continue guidé par deux magnifiques mouflons (échappés du Caroux ?) signés Sandrot, qui veillent désormais sur les passagers de la Véloccitanie.



Dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, l'art se mêle à la nature et vice-versa, à ne plus les distinguer l'un de l'autre.

PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE EN MÉDITERRANÉE

MIELLERIE DES CLAUSES : DES PASSIONNÉS AU NATUREL

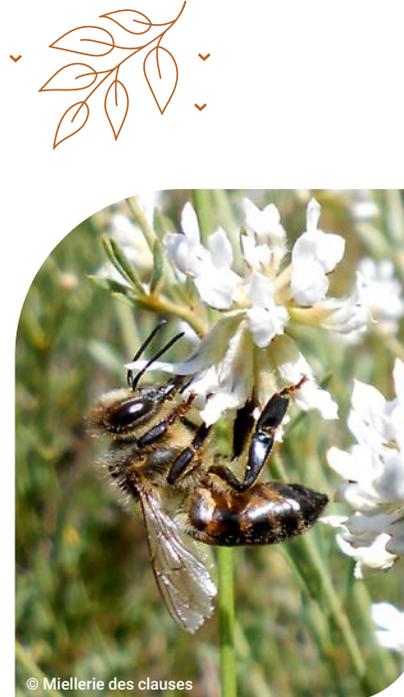
À la Miellerie des Clauses, les abeilles bourdonnent, butinent, mais surtout, elles fascinent. De tous temps, ces petites bêtes ont toujours su piquer la curiosité de tous. Au cœur des Corbières et du Parc naturel régional de la Narbonne en Méditerranée, elles ont séduit Laurent et Hélène, les deux gestionnaires de la Miellerie. Partez à la découverte de ces deux garants d'un savoir-faire ancestral et de leur passion pour les bons produits.



© Miellerie des clauses

De garrigue, de forêt, des Pyrénées, de romarin, de maquis ou blond d'été, à la Miellerie des Clauses, vous êtes certains de trouver miel à votre palais, dont certains sont certifiés marque "Valeurs Parc naturel régional".

Cela fait des années qu'à Montséret, au cœur du pays cathare, le couple veille sur ses abeilles d'un œil attentif et passionné. Grâce à leurs 600 ruches, ce sont eux qui élaborent les recettes qui vous donneront l'eau à la bouche et en particulier les deux incontournables de la maison : le pain d'épices et l'hydromel, une boisson réalisée à base de miel. Grâce à leurs connaissances sans faille et de leurs produits d'excellence, ils ont remporté plusieurs prix, dont des distinctions au Salon International de l'Agriculture à Paris.



© Miellerie des clauses



© Miellerie des clauses



© Miellerie des clauses



Mais Laurent et Hélène ne sont pas seulement de fins gourmets, ils sont surtout de grands amoureux du monde des abeilles, c'est pourquoi ils ont créé des expériences "l'univers Bzzz" à découvrir à la Miellerie, pour transmettre leur savoir-faire et partager tous les petits secrets des ruches au plus grand nombre.



PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

LA FERME DES CHOSES SIMPLES

Ici, on invente, on réinvente, on bouscule parfois, on chamboule, mais on évolue toujours. Dans les Pyrénées Ariégeoises, les transitions à venir sont prises au sérieux et accompagnées, de l'embryon de l'idée à la naissance du projet. Grâce à cette philosophie, le territoire a vu naître des personnages singuliers et accueille encore et toujours des projets et installations qui osent "le pas de côté". Et il est possible d'en partager un moment éphémère au cours d'un séjour, d'une randonnée ou encore d'une rencontre chez un producteur ou artisan.



© T. Salva PNRPA



© T. Rajic PNRPA



© T. Salva PNRPA



Et l'artisan, c'est Emmanuel Bendick. Fils de Wolfgang, débarqué en Ariège en van Volkswagen depuis la route d'Augirein en 1979. Depuis, chez les Bendick, flotte dans l'air un vrai parfum de douceur : celui des choix assumés et des bonheurs simples. Emmanuel ne se prédestinait pas à la traite des vaches, non, il a troqué son costume d'assureur pour une salopette de fermier par fidélité pour ses versants bien-aimés.

Aujourd'hui entouré d'une vingtaine de vaches laitières qu'il soigne aux huiles essentielles, il crée une tomme à son image : tendre et ferme à la fois, élaborée patiemment avec des affineurs. Il tient autant à ses convictions qu'au plaisir de sa clientèle. Il ne triche pas sur l'âme du fromage, mais admet que les goûts et les mœurs évoluent.



Mais ça, Emmanuel, ça ne lui fait pas peur : il arbore d'ailleurs fièrement sa marque Valeurs Parcs et sa certification agriculture biologique. À la ferme de Pourtères, il est facile de croire que le temps s'est arrêté à l'époque où tout était plus simple.

PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES

LÉONIE, GARDIENNE DE NOTRE HUMANITÉ

À 1870 m d'altitude, sur la commune de Matemale près de Mont-Louis, au cœur du Parc naturel régional des Pyrénées catalanes, se cache le refuge du col del Torn. À 78 km de Perpignan, au-dessus de tous les tracés quotidiens, découvrez l'antre de la convivialité. Ici, les langues se délient, les confidences échappent, les conseils fusent, les bonnes paroles rassurent et l'ambiance fait chaud au cœur. Normal, parce qu'ici vous êtes chez Léonie.



"Bienvenue ! Je m'appelle Léonie, je suis la nouvelle gardienne du refuge du col del Torn. Je suis là pour vous partager mon amour pour ce havre de paix, vous faire savourer la beauté et le calme de ces montagnes, mais aussi pour échanger autour de nos expériences, de notre histoire, et de nos traditions. Ensemble, nous allons vivre en harmonie avec la nature, se ressourcer simplement, loin de la civilisation et de ses aléas."

Félicitations, vous venez de faire la rencontre de Léonie, gardienne du refuge du col del Torn, votre prochaine belle rencontre. Dans ce refuge de haute montagne, niché dans le Parc naturel régional des Pyrénées catalanes, l'atmosphère est des plus chaleureuses.

Léonie est la fille de Dominique, l'ancienne gardienne du refuge, figure incontournable de l'endroit. Comme sa mère, Léonie perpétue les traditions : l'ambiance est bon enfant, les discussions légères, les plats un peu moins, mais tout de même locaux, et le stress est resté devant la porte. Ce qui compte c'est de venir comme vous êtes : à pied, à VTT, à cheval, à ski ou raquette, peu importe car le refuge est idéal pour une première expérience de randonneur. Et devinez quoi ? En repartant, il est fréquent d'oublier de remballer le stress dans ses affaires. Une aubaine !



PARC NATUREL MARIN DU GOLFE DU LION

E-SPERANÇA : UNE VAGUE D'ESPOIR EN MÉDITERRANÉE

Il y a des projets intéressants pour la nature, et puis il y a les projets qui redonnent l'espoir. Ou plutôt "l'e-Sperança". Simon Briot a lancé son activité de plongée éco-responsable en 2015 à Port-Vendres pour offrir un nouveau regard sur le monde de la plongée sous-marine.

Ancien ingénieur dans le spatial, Simon n'a pas hésité à mettre les mains dans l'eau pour créer un projet qui lui ressemble : engagé et innovant.



Le Paradis des Bulles, c'est le nom du club lancé par Simon. C'était essentiel pour lui de proposer une pratique de la plongée qui respecte les fonds marins tout en éduquant sur les espèces et les écosystèmes. Mais il ne comptait pas s'arrêter en si bon chemin : pour aller au bout de la démarche, l'ancien ingénieur a souhaité modifier fondamentalement la façon dont on explore la Méditerranée.

C'est ainsi qu'il a créé l'e-Sperança : un bateau 100% électrique, entièrement autonome alimenté grâce à des panneaux solaires et des batteries. À bord, une station de gonflage pour être autosuffisant et un dessalinisateur d'eau de mer pour laver le matériel de plongée et ainsi consommer moins d'eau. En partenariat avec le Parc naturel marin du Golfe du Lion et la Région Occitanie, l'e-Sperança est le premier catamaran électrique de plongée. Pour couronner le tout, celui-ci ne fait aucun bruit et ne dégage aucune odeur afin de laisser la mer la plus calme possible.

À noter qu'il est également accessible aux personnes à mobilité réduite. Vraiment, l'e-Sperança porte bien son nom !





Partir à la découverte des différents parcs naturels est une véritable chance, mais chaque déplacement laisse une trace dans l'environnement. Bien consciente de ce constat, Cévennes écotourisme, une association composée de professionnels, figure parmi les pionniers à être engagés pour un tourisme de qualité et responsable, dans le respect de l'environnement naturel et culturel des Cévennes.

L'association Cévennes écotourisme a été créée en 2001 dans le Parc national des Cévennes. Sa mission : fédérer les acteurs locaux du tourisme et agir pour développer un accueil des voyageurs solidaire et vertueux, le tout autour de valeurs éco-responsables. Laurence Tirfort, Créatrice de Parfum d'aventure, le 1^{er} parc d'attraction éco-responsable en Cévennes, et membre de l'association nous livre : "Cela fait près de 20 ans que nous faisons partie du réseau Cévennes écotourisme, pour nous sentir soutenus dans notre

démarche d'éco-responsabilité qui trouvait peu d'écho à l'époque. On se questionnait beaucoup et le réseau nous a confortés dans nos idées, grâce aussi au soutien du Parc national des Cévennes et à la signature de la Charte européenne pour un tourisme durable." Actrice majeure local du tourisme, Laurence fait vivre une expérience en pleine nature à ses clients, en misant sur le moins autant que sur le mieux. Moins de clients par créneau de visite, mais plus de temps à leur accorder et plus d'espace pour la végétation et les animaux.



© Y. Manche



© R. Domergue - PNC



© A. Majourel



Au menu : zéro déchet et label éco-exemplaire décerné par l'agglomération. C'est pour offrir des moments de vie et de belles rencontres, que l'association Cévennes écotourisme continue de baliser un chemin plus éco-responsable pour le tourisme dans les Cévennes.

UN ITINÉRAIRE DE RENCONTRES



Pour vous faciliter les vacances, voici une itinérance qui compte parmi les plus belles rencontres possibles : parce qu'avec ces femmes et ces hommes, on sait que l'on s'apprête à vivre un instant délicieux, de ceux qui se savourent. Rencontre avec ces porteurs des valeurs du Parc national des Pyrénées, qui font la richesse de ce territoire.



La balade débute accompagnée de l'abeille noire, une abeille sauvage relativement rare. Cap sur le rucher de Fabien Ponce à Arrens-Marsous, Apiculteur récoltant qui perpétue la tradition familiale en travaillant avec minutie les produits des miels issus exclusivement de fleurs sauvages, à découvrir lors de la visite de la miellerie. Les fleurs sauvages, c'est aussi l'affaire de Muriel.

Cueillies à la main par Muriel, les plantes sauvages et aromatiques qui sèchent à l'ombre afin de confectionner des tisanes, huiles, ou autres sirops, sont à déguster sur les marchés d'Argelès-Gazost ou encore en direct à Gez. Pour la visite suivante, préparez-vous à un Changement d'Ère avec la ferme éponyme nichée dans la vallée de l'Ouzoum. Ici le bien-être animal est une priorité, et le respect de la nature indispensable.



Si ces convictions sont déjà de bon goût, attendez-vous à du haut niveau grâce au lait de qualité produit par les chèvres de l'éleveur Franck Burillo.

Et une fois repus, montez sur les hauteurs du village d'Arrens-Marsous, le gîte Deth Pecoumet, créé par Laure et Baptiste Cazaux, vous accueille toute l'année pour vous endormir avec le plus beau des paysages : les étoiles qui allument la chaîne des Pyrénées.



04

EN IMMENSITÉ



PARC NATUREL RÉGIONAL DE L'AUBRAC

LES MONTS D'AUBRAC INVITENT À APPUYER SUR PAUSE

Et si vous preniez le temps de prendre votre temps ? Tout là-haut, au sommet des 1300 m du Pic de Mus, face aux paysages flamboyants de l'Aubrac ou bien au beau milieu d'une nuit étoilée, savourez l'instant qui se suspend. Un peu plus près des étoiles, le temps se comprime ou se dilate, difficile à dire quand on en perd la notion.



© G. Astruc



© G. Astruc



© G. Astruc



© G. Astruc

Sur la route du Pic de Mus, sur la commune de Saint-Laurent-de-Muret, la vue embrasse les Cévennes. Marqué par un passé volcanique unique, le Pic de Mus n'est pas seulement un lieu de contemplation, il porte en lui une riche charge culturelle et historique. C'est ici que l'on rencontre la Géode de l'Aubrac, conceptualisée par le paysagiste Xavier Bonnet de A3-paysage et réalisée par Emmanuel Hebrard, tailleur de pierre ; immense bloc de pierre de plus de 3 tonnes, venu méditer face au paysage des contreforts de l'Aubrac. Fabriquée en pierre naturelle et locale, elle est gravée des noms de lieux emblématiques de la commune de Saint-Laurent-de-Muret, resserrant encore plus étroitement le lien entre patrimoine local et création contemporaine.



Cette Géode est accessible depuis le sentier de Grande Randonnée de Pays Tour des Monts d'Aubrac : au cœur de cette boucle emblématique de 165 km, elle invite les visiteurs à prendre une pause bien méritée pour contempler, comprendre et apprécier la beauté des paysages qui s'offrent à eux. 5, 10 ou 45 minutes, cette pause n'est pas faite pour reposer les jambes, mais bien pour apaiser les esprits offrant une immersion profonde dans l'âme de l'Aubrac.

PARC NATUREL RÉGIONAL ET GÉOPARC MONDIAL
UNESCO DES CAUSSES DU QUERCY

VIA CAUSS'MOS : QUAND ART ET NATURE NE FONT PLUS QU'UN



La nature s'est toujours imposée dans les toiles des plus grands artistes comme étant une source d'inspiration inépuisable. Avec Via Causs'mos, cette fois, c'est l'art qui vient s'installer en pleine nature. Pour découvrir cette douce collaboration, il faut se lancer dans une itinérance artistique de 3 jours, entre causses et vallées.



Via Causs'mos, c'est une boucle d'itinérance et une expérience sensible qui fait prendre de la hauteur, au cœur des trois vallées du Vers, du Lot et du Célé. En trois étapes d'une vingtaine de km, elle conduit sur les bords des Causses de Gramat, de Saint-Chels et de Limogne, à la découverte des milieux naturels remarquables et du patrimoine des vallées.



Tout au long du chemin, des installations artistiques invitent à remettre notre monde en perspective, à entrer en conversation avec le paysage, et à prendre le temps de souffler (dans tous les sens du terme) avant de repartir du bon pied sur le chemin de randonnée. Au Géoparc mondial UNESCO des Causses du Quercy, la nature rend l'art encore plus vivant !

PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANUEDOC

VISITE GUIDÉE AVEC DES EXPERTS DE L'IMMENSITÉ



L'immensité est verticale quand vous lui faites face sur une paroi. L'immensité est profonde quand vous descendez dans les entrailles de la Terre. L'immensité est immersive quand vous louvoyez entre les flots. Sans aucune faille, l'immensité se contemple, se goûte, se respire, se perçoit à chaque pas, mais plus que jamais, elle se partage.



... : **Au Parc naturel régional du Haut-Languedoc, des passionnés œuvrent sans relâche pour faire plonger dans l'immensité des lieux.** Parmi eux, on retrouve Xavier Garayt qui partage sa passion pour la spéléologie, le canoë, le paddle et l'escalade. Avec lui, chaque expédition est une invitation à se connecter intimement aux éléments naturels. Il y a également Yann Gilant ou encore Alexandre Lokteff, tous deux Accompagnateurs en montagne.

Avec Alexandre, les randonnées réveillent bien plus que les muscles : elles éveillent à l'identité profonde des lieux. Yann Gilant, lui, est aussi vigneron et propose des œno-randos. Et il y a aussi Pierre Raynal qui vous emmène à la conquête des parois vertigineuses du parc. Ce moniteur d'escalade raconte les légendes de ces parois, tout en sensibilisant les visiteurs à la faune, la flore et la géologie.



◆ Ici, chaque rencontre est une chance de ressentir l'immensité sous toutes ses formes. Ensemble, ces guides font vivre l'esprit de la marque Valeurs Parc, où chaque activité devient un hommage à la beauté et à la préservation de la nature.



PARC NATUREL RÉGIONAL DES GRANDS CAUSSES

ITINÉRANCE D'UN RETOUR AUX SOURCES

Du Mont Lozère jusqu'à Albi, la rivière Tarn balise un chemin qui ravit les randonneurs les plus chevronnés. En 300 km et une quinzaine d'étapes, ce voyage connecte à l'esprit du cours d'eau, alors voguez à son gré, et suivez le fil de l'eau pour un vrai retour aux sources.



© E. Dams



© E. Dams



En sortant des gorges, grimpez sur le Causse Noir et retrouvez la rivière à La Cresse. En aval de Millau, montez sur le plateau du Larzac, passez sous le Viaduc et redescendez. Après Saint-Rome-de-Tarn, le sentier pénètre les Raspes, où le Tarn s'écoule doucement vers le village d'Ambialet et son isthme. Le GR suit les méandres de la rivière jusqu'au site du Saut de Sabo à Saint-Juéry, marquant la transition vers le Bassin aquitain.

Enfin, le sentier rejoint Albi par la promenade des berges du Tarn, concluant ainsi un voyage de 300 km à travers des paysages où le cours de l'eau fait vite oublier le cours de la vie.

.....

Au départ du GR736®Gorges et Vallée du Tarn à Villefort, suivez le Tarn jusqu'à Albi, pour un parcours spectaculaire à travers des paysages grandioses. Dès le départ, le sentier longe le versant oriental du Mont Lozère et atteint une plaine d'altitude. Juste après, le domaine de Mas Camargues où le jeune Tarn apparaît, descendant des landes du Mont Lozère où il prend sa source. Le GR736®Gorges et Vallée du Tarn relie ensuite Le-Pont-de-Montvert à Bédouès-Cocurès par les pentes boisées du Signal du Bougès. La Haute Vallée du Tarn s'ouvre sur le bassin de Florac, et peu après le méandre d'Ispagnac, le sentier rejoint le plus long canyon karstique d'Europe : les Gorges du Tarn.



© E. Dams

PARC NATIONAL DES CÉVENNES

PARC NATIONAL DES CÉVENNES : RÉSERVE DE CIEL ÉTOILÉ DU MONDE



Dans le Parc national des Cévennes, les nuits regorgent de magie. En effet, il s'agit de l'une des plus vastes réserves internationales de ciel étoilé d'Europe, l'endroit idéal pour contempler l'immensité de la voie lactée, observer le trajet somnambule de la lune et admirer le scintillement de milliers d'étoiles.

La qualité du ciel étoilé, la beauté des paysages et la richesse de la faune nocturne ont fait de ce site un lieu exceptionnel lui valant de décrocher en août 2018 le prestigieux label Réserve Internationale de Ciel Étoilé (RICE).



Agents du parc, astronomes amateurs, professionnels du tourisme, ou encore habitants s'engagent au quotidien pour limiter la pollution lumineuse, sensibiliser et mettre en valeur ce trésor céleste. Pour éviter au maximum les lumières venues de la ville, la réserve comprend une zone centrale où la noirceur naturelle est préservée. Dans les environs, ce sont les élus, les habitants et les entreprises qui s'engagent à respecter cette zone où le noir est de mise.



Cet engagement local permet de dévoiler au beau milieu des nuits les plus noires, les plus belles étoiles, constellations et voie lactée à admirer à l'œil nu. Oui, une voie lactée et des constellations à l'œil nu ! Une expérience incomparable, dont est privée plus d'un tiers de la population mondiale, à cause de l'éclairage artificiel excessif... C'est au milieu de ce noir intense qu'on se dit qu'Apollinaire avait raison : il était "grand temps de rallumer les étoiles". Et c'est ce qu'a fait le Parc national des Cévennes accompagné de ses partenaires.



UN VOYAGE EN BLEU, BLANC, ROSE



Le Salin de Gruissan, ce n'est pas seulement un sel naturel remarquable et un savoir-faire ancestral qui se transmet de père en fils, c'est un écosystème à part entière, au beau milieu du Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée. Ce paysage joue avec les éléments de la nature, il abrite une biodiversité incomparable et sait en mettre plein la vue, mais également plein les papilles...

C'est dans le bleu et l'immensité de la mer Méditerranée que le sel se cache. Et c'est dans les salins de la Narbonnaise que, depuis l'Antiquité, ce précieux minéral est récolté. Une fois entrée dans les salins, l'eau de mer va parcourir les bassins d'évaporation où elle va perdre de son eau douce pour se concentrer en sel.



© Le salin de gruissan

Blanc, c'est la couleur de ce sel une fois que les sauniers, les travailleurs des salins, l'ont récupéré manuellement. De larges collines de sel d'un blanc immaculé se dressent alors autour des salins. Ce travail minutieux requiert une connaissance très intime de la nature et de ses cycles, c'est pourquoi les sauniers sont les premiers témoins et acteurs du juste équilibre de ces bassins.



Le rose des reflets de l'eau, est un rose naturel qui existe grâce à une micro-algue appelée *Dunaliella salina*. Cette algue est résistante à une forte salinité. Quand la lumière solaire devient intense dans les bassins des salins elle se protège des UV en produisant des bêta-carotènes rouge-orangé et donne ainsi aux salins de Gruissan leur tonalité rosée. Une couleur qui n'est pas sans rappeler une des espèces emblématiques de la Narbonnaise : le flamant rose. Sa teinte vient des petits crustacés marins qu'il consomme, notamment la crevette *Artemia salina* qui elle se nourrit de *Dunaliella salina* source de ce pigment rosé. Au Parc naturel régional de la Narbonnaise, on sait jouer avec les couleurs et les éléments pour offrir le plus incroyable des spectacles...



© Le salin de gruissan



© Le salin de gruissan



PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

QUAND PRENDRE DE L'ALTITUDE VOUS CHANGE EN PROFONDEUR

Sur les hauteurs, loin du brouhaha des avenues, à des kilomètres des lumières aveuglantes de la ville et des tracés quotidiens, les itinérances changent les individus. Ces longues marches vont parfois puiser dans les limites. Elles sculptent, endurcissent mais adoucissent aussi. Oui, elles transforment. Dans les Pyrénées Ariégeoises, on ne compte plus les itinérances qui ont changé des destinées, comme la voie de Compostelle du Chemin du Piémont ou encore la vertigineuse Haute Route Pyrénéenne qui flirte avec les hauts sommets français, catalans et andorrans.



© T. Rajic PNRPA



© AFCC J. Gelbart



© A. Spani PNRPA



© A. Baschenis PNRPA

Il y a des idées et des paysages qui donnent le vertige. Le vertige du temps et de l'espace. À l'heure du changement climatique, nous sommes plus que jamais confrontés à ces deux notions : celle du temps qui défile trop vite pour certaines espèces, et celle de l'espace, qui ne cesse de se redéfinir chaque jour. Des changements qui poussent à des modes de vie plus durables à changer les habitudes, et font explorer de nouvelles possibilités, comme partir à la rencontre de ces paysages qui ne seront plus les mêmes demain. Que ce soit à pied, à vélo, à ski de randonnée ou avec ses chaussons d'escalade, 3 jours, 8 ou 13, le Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises se parcourt en itinérance sous toutes les coutures et avec toutes sortes de montures. Ici, partir à la découverte de la nature, c'est aussi partir à la rencontre de soi-même, c'est se retrouver et se ressourcer.



Ici, partir à la découverte de la nature, c'est aussi partir à la rencontre de soi-même, c'est se retrouver et se ressourcer. Et comme les premiers "pyrénéistes", au fil des sentiers, il est aisé d'imaginer son récit initiatique, celui qui, depuis les plus hauts sommets, touche au plus profond de l'âme.

PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES

GÉOTRAVERSE, UNE RANDONNÉE DE 600 MILLIONS D'ANNÉES

600 millions d'années : c'est l'étendue de temps que vous propose d'arpenter la Géotraverse. La Géotraverse ? C'est un itinéraire pédestre de 250 km perdus entre les paysages au beau milieu des patrimoines exceptionnels des Parcs naturels régionaux des Pyrénées catalanes et des Corbières-Fenouillèdes, à la découverte de la longue histoire des Pyrénées.



© OB PNRPC



© P. Mérimée PNRCF



© P. Mérimée PNRCF



© P. Mérimée PNRCF

En itinérance sur le flanc nord des Pyrénées méditerranéennes, partez à la recherche de 600 millions d'années gravées dans la diversité des paysages, des patrimoines et immortalisés par les activités humaines. La Géotraverse n'est pas qu'une randonnée : c'est l'histoire géologique de la chaîne des Pyrénées, une histoire qui débute au plus profond des eaux et se conclut au sommet de vastes plateaux découpés par les glaces des dernières glaciations. Entre pentes ardues et douceur du climat, ce sentier pédagogique explore le lien entre la roche et la glace, le patrimoine en pierre sèche et le bâti roman, entre les découpes du paysage et les activités agricoles et pastorales, ainsi qu'entre le sol, la flore et toute la faune associée.

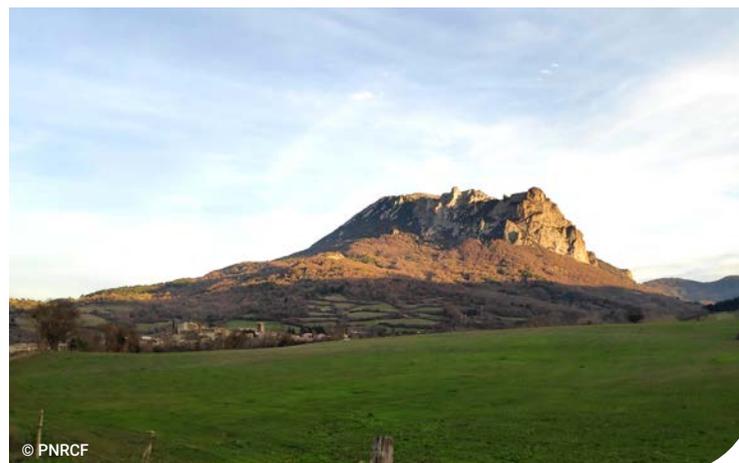


De massif en plaine, de mine en marne noire, de crête en forêt, la Géotraverse dévoile toutes les curiosités de la nature et de celles créées par l'Homme. Encore en phase de préfiguration, la Géotraverse sera proposée au public en 2025. De quoi laisser un peu de temps pour se préparer à ce voyage holistique qui s'annonce des plus fantastiques.

PECH DE BUGARACH : LE MONDE À L'ENVERS



De -84 à -34 millions d'années, des compressions incroyablement intenses ont eu lieu sur les Pyrénées. À force de plissements, les couches ont fini par se retourner. Véritable curiosité géologique, le Pech de Bugarach est connu comme étant la "montagne inversée", car les couches géologiques les plus anciennes sont venues recouvrir les roches plus récentes. Du village de Bugarach jusqu'au sommet de son "Pech" ou "Puech", c'est un bout de l'histoire de la formation de la chaîne de montagne méridionale qui se dessine au cœur du Parc naturel régional des Corbières-Fenouillèdes.



Au-delà, la vallée de l'Aude, discrète, semble se frayer un chemin à travers le paysage. Au sud, le synclinal du Fenouillèdes, grand pli de tissu géologique parsemé de cultures viticoles, qui fendent le blanc du calcaire.

À l'horizon, la chaîne des Albères surgit des flots méditerranéens pour s'élever vers les monts catalans. L'ondulation lente et massive du paysage fait apparaître les stigmates et la complexité de la formation des Pyrénées. Du haut de ses 1230 m, le Pech semble s'élever au-dessus du monde, là où le temps s'arrête, l'esprit s'apaise, et où le spectacle est à couper le souffle !



... **Au départ du village, se dresse un sentier de randonnée réservé aux marcheurs chevronnés. L'ascension du "Bugarach" nous offre les clés de compréhension de la formation des Pyrénées, l'influence des reliefs sur les paysages et la biodiversité qui y est liée.**
... Le sommet inlassablement fouetté par le vent se dresse face à un panorama exceptionnel.
... Au premier plan, les Corbières se dévoilent en une succession de moyennes montagnes aux pentes douces et forestières.
...



PARC NATUREL MARIN GOLFE DU LION

PLONGÉE DANS L'UNIVERS DES CANYONS SOUS-MARINS

Comme l'écrivait l'illustre Théodore Monod, "en route pour un pays plus vaste que les terres émergées et cependant jusqu'ici inexplorable". Si les fonds marins sont encore de véritables mystères, les scientifiques s'affairent à en savoir plus sur ce qu'il se passe sous la surface de la Méditerranée. Le Parc naturel marin du Golfe du Lion s'étend à 60 km du large afin d'intégrer 3 canyons sous-marins, certains pouvant atteindre 2000 m de profondeur et renfermant des trésors... de géologie et de biodiversité.

La formation de ces canyons a commencé il y a plus de 20 millions d'années. Tout a débuté avec l'éloignement de la Corse et de la Provence, créant des failles et de nouveaux reliefs. Puis, lors de la crise Messinienne (- 5 millions d'années), le niveau de la mer a significativement baissé, exposant les vallées anciennement immergées à l'érosion des vents. Lors des 5 derniers millions d'années, le niveau de la mer est remonté grâce à l'ouverture du détroit de Gibraltar, ré-immmergeant ces vallées. C'est donc l'érosion sous-marine qui finira le travail : le Canyon de Pruvot, de Bourcart et de Lacaze-Duthiers sont nés. Plusieurs explorations de ces canyons ont été menées et ont permis de découvrir des coraux blancs, espèce unique en Méditerranée, des cachalots, des dauphins ou encore une multitude d'espèces de planctons qui composent cet écosystème fragile.



© Office français de la biodiversité



© Office français de la biodiversité



© Office français de la biodiversité



Fragile car menacé par la pollution et certains types de pêche. Ces canyons, véritables témoins de l'évolution, sont plus que jamais en danger. Le Parc naturel marin du Golfe du Lion réalise au quotidien un travail abyssal visant à protéger ce monde sous-marin méconnu et pourtant si essentiel.

.....

PARC NATIONAL
DES PYRÉNÉES

FENÊTRE SUR L'UNIVERS



Dans le Parc national des Pyrénées, la lueur des étoiles sait exactement comment se frayer un chemin au beau milieu d'une nuit noire. Sous ce ciel étoilé reconnu de qualité exceptionnelle (Réserve Internationale de Ciel Étoilé), ces paysages sont magnifiés par les jeux d'ombre et de lumière. Face à l'infini, apercevez la nébuleuse d'Orion ou la constellation du Scorpion et imprégnez-vous des sons de la nuit : le hullement d'une chouette chevêche, le chant d'amour du crapaud accoucheur, le brame du cerf, le bruissement d'ailes du grand paon de nuit...

Pour savourer le spectacle à sa juste valeur, rendez-vous en vallée d'Aure au village d'Aulon pour une balade sur le chemin du Castet. Des poteaux balisent le début du sentier accompagnés d'un pictogramme photoluminescent pour vous guider même dans le noir le plus complet. Plus loin en sous-bois, laissez-vous bercer par un fil d'Ariane, pour une balade à la lumière des astres et au rythme de la forêt. Celui-ci vous mènera tout droit au sommet du belvédère de Lurgues. Une fois là-haut, montez sur la plateforme et déchiffrez les ombres des montagnes, puis installez-vous sur une méridienne ou un hamac pour profiter pleinement du ballet céleste.



Et si vous êtes de ceux qui rêvent d'une vraie nuit à la belle étoile, 20 refuges situés entre 1500 et 2650 m d'altitude se gagnent à pied (de 1h30 à 3h de marche). De là-haut, un peu plus proches des étoiles, elles semblent pourtant appartenir à un univers encore plus lointain.



◆
PARC NATUREL RÉGIONAL DE L'AUBRAC
site internet : www.parc-naturel-aubrac.fr
téléphone : 05 65 48 19 11
mail : info@parc-naturel-aubrac.fr

◆
PARC NATUREL RÉGIONAL DES CAUSSES DU QUERCY
site internet : www.parc-causses-du-quercy.fr
téléphone : 05 65 20 24 50
mail : contact@parc-causses-du-quercy.org

◆
PARC NATIONAL DES CÉVENNES
site internet : www.destination.cevennes-parcnational.fr
téléphone : 04 66 49 53 02
mail : info@cevennes-parcnational.fr

◆
PARC NATUREL RÉGIONAL DES CORBIÈRES-FENOUILLEDÉS
site internet : www.parc.corbieres-fenouilledes.fr
téléphone : 04 68 33 99 80
mail : contact@corbieres-fenouilledes.fr

◆
PARC NATUREL MARIN DU GOLFE DU LION
site internet : www.parc-marin-golfe-lion.fr
téléphone : 04 68 68 40 20
mail : parcmarin.golfe-lion@ofb.gouv.fr

◆
PARC NATUREL RÉGIONAL DES GRANDS CAUSSES
site internet : www.parc-grands-causses.fr
téléphone : 05 65 61 35 50
mail : info@parc-grands-causses.fr

◆
PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC
site internet : www.parc-haut-languedoc.fr
téléphone : 04 67 97 38 22
mail : accueil@parc-haut-languedoc.fr

◆
PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE
EN MÉDITERRANÉE
site internet : www.parc-naturel-narbonnaise.fr
téléphone : 04 68 42 23 70
mail : info@pnrm.fr

◆
PARC NATIONAL DES PYRÉNÉES
site internet : www.pyrenees-parcnational.fr
téléphone : 05 62 54 16 40
mail : contact@pyrenees-parcnational.fr

◆
PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES
site internet : www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr
téléphone : 05 61 02 71 69
mail : info@parc-pyrenees-ariegeoises.fr

◆
PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES
site internet : www.parc-pyrenees-catalanes.fr
téléphone : 04 68 04 97 60
mail : contact@pnrpc.fr

POUR EN SAVOIR + →





PARCS NATURELS D'OCCITANIE

LES VOYAGES QUI NOUS ENGAGENT

voyage-occitanie.com

