



## CHAMBRES D'HÔTES - DOMAINE DU VAL DE SOUX - MONT GAILLARD-DE-SALIES

### DOMAINE DU VAL DE SOUX

Au pied des Pyrénées, dans un site exceptionnel, nous vous accueillons dans une demeure historique en pleine nature au sein d'un vallon de 80 ha traversé par la rivière Arbas.

<https://domaineduvaldesoux.fr>



Mme LALANNE BELAIR

06 07 39 95 22

**A** **Chambres d'hôtes - Domaine du Val de Soux - Montgaillard-De-Salies** : Lieu dit Soux 31260 MONTGAILLARD-DE-SALIES





## Chambres d'hôtes - Domaine du Val de Soux - Montgaillard-De-Salies

 Suite Pyrène  Chambre Epona  Chambre Isis  Chambre Années Folles

Chambres d'hôtes de charme dans une demeure historique, au pied des Pyrénées où vous pourrez savourer le calme et la sérénité, bercé par le murmure de la rivière Arbas. Au cœur du Comminges et des Pyrénées centrales, au pied du massif de l'Arbas, Christine et Didier vous accueillent au sein de leur élevage de chevaux Frisons dans un manoir du XVI<sup>e</sup> siècle ayant appartenu au Général Compans durant le 1<sup>o</sup> Empire. au coeur d'une propriété de 4 hectares.



## Infos sur l'établissement

 *Communs*

Dans maison  
Jardin commun

Entrée indépendante  
Mitoyen propriétaire

 *Activités*


Espace Fitness

 *Réseaux*

Accès Internet

 *Stationnement*

Parking  
garage moto

 *Services*

 *Extérieurs*

Matériel de sport

Parc







## Suite Pyrène



Chambre



4

personnes



2

chambres



40

m<sup>2</sup>



Cette chambre porte le nom de Pyrène, princesse aimée d'Hercule qui serait, d'après la légende, à l'origine de la naissance de la chaîne des Pyrénées

Chambre de 26 m<sup>2</sup> avec lit King Size (180)

Salle de bains avec baignoire

WC privatif indépendant

Sauna à disposition

Cette chambre peut être transformée en suite par communication avec la chambre Féerie de 15 m<sup>2</sup> équipée de 2 lits en 90 pouvant ainsi accueillir 3 ou 4 personnes

Réservation 48 h avant l'arrivée

Réservation de 2 nuits minimum

*Chambres*

Chambre(s): 2

Lit(s): 3

dont Suite: 1

dont lit(s) 1 pers.: 2

dont lit(s) 2 pers.: 1

La chambre Pyrène comporte un lit King Size (180) pour 2 personnes, 26 m<sup>2</sup> La formule suite Pyrène comporte en plus une chambre communicante avec 2 lits en 90 portant la capacité à 4 personnes, 40 m<sup>2</sup> SDB et WC communs aux deux chambres

*Salle de bains / Salle d'eau*

Salle de bains avec baignoire  
Sèche cheveux

Salle de bains privée  
Sèche serviettes

Salle(s) de bains (avec baignoire): 1

*WC*

WC: 1  
WC indépendants

WC privés

*Cuisine*

Réfrigérateur

*Autres pièces*

Salon

Séjour

*Media*

Télévision

Wifi

*Autres équipements*

*Chauffage / AC*

Chauffage

*Bien être*

Sauna

*Exterieur*

Abri pour vélo ou VTT  
Local pour matériel de sport

Jardin  
Salon de jardin

*Divers*



## Chambre Epona



Chambre



2

personnes



1

chambre



26

m<sup>2</sup>



Chambre de 26 m<sup>2</sup> dédiée à la déesse gauloise des chevaux et des cavaliers  
 lit Queen size (160)  
 Salle de bain avec baignoire  
 WC privatif indépendant  
 Sauna à disposition  
 Réservation 48 h avant l'arrivée  
 Réservation de 2 nuits minimum

<i>Chambres</i>	Chambre(s): 1 Lit(s): 1	dont lit(s) 1 pers.: 0 dont lit(s) 2 pers.: 1
	lit Queen Size (160)	
<i>Salle de bains / Salle d'eau</i>	Salle de bains avec baignoire Sèche cheveux	Salle de bains privée Sèche serviettes
	Salle(s) de bains (avec baignoire): 1	
<i>WC</i>	WC: 1 WC indépendants	WC privés
<i>Cuisine</i>	Réfrigérateur	
<i>Autres pièces</i>		
<i>Media</i>	Télévision	Wifi
<i>Autres équipements</i>		
<i>Chauffage / AC</i>	Chauffage	
<i>Bien être</i>	Sauna	
<i>Exterieur</i>	Abri pour vélo ou VTT Local pour matériel de sport	Jardin Salon de jardin
<i>Divers</i>		





## Chambre Isis



Chambre



2

personnes



1

chambre



26

m<sup>2</sup>

Cette chambre porte le nom de la déesse égyptienne Isis dont une statue a été retrouvée dans un village voisin.

Chambre de 26 m<sup>2</sup>

lit 140

Salle de bains avec baignoire

WC privatif indépendant

Sauna à disposition

Réservation 48 h avant l'arrivée

Réservation de 2 nuits minimum

<i>Chambres</i>	Chambre(s): 1 Lit(s): 1	dont lit(s) 1 pers.: 0 dont lit(s) 2 pers.: 1
<i>Salle de bains / Salle d'eau</i>	Salle de bains avec baignoire Sèche serviettes	Sèche cheveux
	Salle(s) de bains (avec baignoire): 1	
<i>WC</i>	WC: 1 WC indépendants	WC privés
<i>Cuisine</i>	Réfrigérateur	
<i>Autres pièces</i>		
<i>Media</i>	Télévision	Wifi
<i>Autres équipements</i>		
<i>Chauffage / AC</i>	Chauffage	
<i>Bien être</i>	Sauna	
<i>Exterieur</i>	Abri pour vélo ou VTT Local pour matériel de sport	Jardin Salon de jardin
<i>Divers</i>		





## Chambre Années Folles



Chambre



2

personnes



1

chambre



35

m2

Les Années Folles, début de l'émancipation des femmes !

Chambre de 35 m<sup>2</sup>

Salle de bains privative comprenant baignoire, douche et WC. Cette salle de bain est mitoyenne à la chambre.

1 lit double en 140

Sauna à disposition

Réservation 48 h avant l'arrivée

Réservation de 2 nuits minimum

<i>Chambres</i>	Chambre(s): 1	
	Lit(s): 1	dont lit(s) 1 pers.: 0 dont lit(s) 2 pers.: 1
		lit 140 Salle de bains privative comprenant baignoire, douche et WC. Cette salle de bain est mitoyenne à la chambre
<i>Salle de bains / Salle d'eau</i>	Salle de bains avec douche et baignoire	
	Salle(s) de bains (avec baignoire): 1	
<i>WC</i>	WC: 1	
	WC privés	
<i>Cuisine</i>	Réfrigérateur	
<i>Autres pièces</i>		
<i>Media</i>	Télévision	Wifi
<i>Autres équipements</i>		
<i>Chauffage / AC</i>	Chauffage	
<i>Bien être</i>	Sauna	
<i>Exterieur</i>	Abri pour vélo ou VTT	Jardin
	Local pour matériel de sport	Salon de jardin
<i>Divers</i>		





# Mes recommandations

Randonnées

Les incontournables

OFFICE DE TOURISME CAGIRE GARONNE SALAT  
OPYRENEES.FR



## RESTAURANT MEURETTE

☎ 05 61 97 60 61

3.9 km  
📍 ROUEDE



Un moment convivial dans un cadre 100% nature, face aux Pyrénées !



## RESTAURANT LE CARRE D'AS

☎ 05 61 97 11 00  
Allée des Tilleuls

🌐 <http://www.omnium-casinos.com>

5.6 km  
📍 SALIES-DU-SALAT



Le restaurant du Casino, au coeur de station thermale de Salies du Salat vous accueille !



## CHEZ ANNE ET GASTON

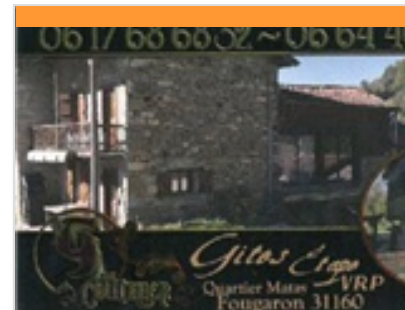
☎ 05 61 90 34 80  
3 Place des Thermes

🌐 <http://www.chezanneetgaston.fr>

5.7 km  
📍 SALIES-DU-SALAT



Chez Anne et Gaston, c'est la rencontre des produits du terroir et des saveurs du monde !



## RESTAURANT GITE DU COUTELIER

☎ 06 17 68 68 32

7.4 km  
📍 FOGARON



Venez déguster un bon repas dans cette auberge de montagne.



## CAVALCAGIRE

☎ 06 88 28 32 60  
2 Chemin de Lannes  
🌐 <http://cavalcagire.fr>

5.0 km  
📍 CHEIN-DESSUS



Cavalcagire propose des balades découvertes (2h, demi journée journée, piémont, montagne, rivière, lac, de nuit, tout est permis !) et des randonnées à cheval de 2h à 12 jours dans les grands espaces du Comminges, et des Pyrénées centrales Des poneys sont aussi à la disposition des plus jeunes !



## SALINEA - THERMES DE SALIES DU SALAT

☎ 05 61 90 56 41

Place des Thermes

🌐 <http://www.opyrenees.fr/thermes-de-s>

5.7 km

📍 SALIES-DU-SALAT



Située à 45 min de Toulouse, la ville a su moderniser son établissement thermal, créer des structures d'accueil, proposer des activités et offrir des loisirs aux 2000 curistes qui, chaque saison, viennent profiter des propriétés curatives du sel.



## CASINO

☎ 05 61 97 11 00

Avenue du Casino

🌐 <http://www.omnium-casinos.com>

5.7 km

📍 SALIES-DU-SALAT



Le Casino de Salies-du-Salat, est un site exceptionnel et son équipe spécialisée vous garantit le meilleur service. Venez profiter de ses machines à sous, des tables de roulette anglaises ou de black-jack, de la roulette anglaise électronique. Retrouvez dans l'enceinte du Casino, un restaurant



## SALINEA SPA

☎ 05 62 01 50 90

🌐 <http://opyrenees.fr/salineia-spa-therme>

6.2 km

📍 SALIES-DU-SALAT



A 45 min de Toulouse, au cœur de la Cité thermale de Salies du Salat, Salinea Spa est espace bien-être en eau thermale, loin de l'agitation citadine.



## ASSOCIATION PAYS DE L'OURS - ADET

☎ 05 61 97 48 44

Place du Biasc

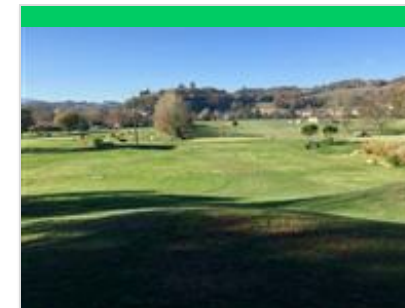
🌐 <http://www.paysdelours.com>

6.6 km

📍 ARBAS



Balades et randonnées sur le thème de l'ours. L'association Pays de l'Ours – Adet est un acteur majeur du retour de l'ours dans les Pyrénées. Nous sommes à l'origine des lâchers qui ont permis d'éviter la disparition de l'ours en France. "On ne lâche rien, sauf des ours !"



## GOLF DE SALIES DU SALAT

☎ 05 61 87 46 29 ☎ 06 37 22 10 68

Quartier du Bout du Pont

🌐 <http://golfsaliesdusalat.fr>

6.6 km

📍 SALIES-DU-SALAT



Ouverts aux débutants comme aux joueurs confirmés, le golf de Salies-du-Salat vous propose un parcours en 9 trous dans un cadre naturel des plus agréables.



## COCKTAIL AVENTURE

☎ 06 37 50 65 51

Quartier La Tour

🌐 <http://cocktailaventure.fr>

9.0 km  
📍 HERRAN



Découvrez de nombreuses activités de plein air proposées par Cocktail Aventure : spéléologie, canyoning, randonnée en raquettes à neige en Comminges Pyrénées !



## SALNITRO ESCALADE ET CANYONING

☎ 06 82 75 10 77

Place Peyrot

🌐 <http://pyrev.jimdoweb.com>

11.2 km  
📍 ASPET



Venez vivre l'aventure en pleine nature ! En famille, entre amis, ou en collectifs sur les falaises en escalade ou bien dans les torrents de montagne en canyoning.



## PISCINE AQUALUDIQUE

☎ 05 62 00 16 25

Rue Olivier de Serres

🌐 <http://www.stgo.fr>

17.6 km  
📍 SAINT-GAUDENS



Piscine de plein air dans un cadre de verdure.



## MEDIATHEQUE INTERCOMMUNALE COEUR ET COTEAUX DU COMMINGES

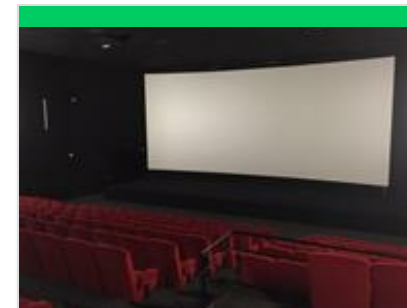
☎ 05 61 89 85 86

3 Rue Saint-Jean

17.8 km  
🌐 <http://mc.saintgaudinois.fr/>  
📍 SAINT-GAUDENS



Lieu de culture, de découverte, de rencontre et d'animation autour du livre, de l'image et du son, la Médiathèque Intercommunale met à la disposition de tous les publics une multitude de supports, en consultation sur place ou en prêt de documents, que vous recherchiez un loisir ou de l'information



## CINEMA LE REGENT

☎ 05 62 00 81 57

16 Rue de l'Indépendance

🌐 <http://www.cineregent.fr>

18.1 km  
📍 SAINT-GAUDENS



Vivez vos émotions en grand format dans votre cinéma ! Profitez de la carte du Bistrot du Régent pour un petit régal avant ou après la séance !



## STATION DU MOURTIS

☎ 05 61 79 97 00

🌐 <http://www.haute-garonne-montagne.com>

20.5 km  
📍 BOUTX



Été comme hiver, la station du Mourtis est ouverte aux amoureux de la montagne. Quand les pistes se transforment en sentiers...



## BASE NAUTIQUE DE CAZERES

☎ 05 61 97 00 64 ☎ 06 26 50 15 69

Route de Gensac

21.2 km  
📍 COULADERE



Connaissez-vous le wake-board, le ski nautique ou la bouée tractée ? A moins que vous préfériez la promenade en bateau, le pédalo ou le canoé ? Seul ou en famille, venez vous initier aux activités nautiques, ou simplement profiter de moments de plénitude et de partage...



## LA CLAIRIERE AUX INSECTES

☎ 06 75 71 60 35

🌐 <http://laclairiereauxinsectes.fr>

25.0 km  
📍 MONTBRUN-BOCAGE



A la Clairière, nous mettons en place des projets pour explorer, éveiller l'enthousiasme, la curiosité, la créativité, et s'aventurer dans la nature. Au programme: découverte des insectes, jeux collectifs, sensibilisation à la nature, moments conviviaux, activités créatives et bien plus.



## PYRÉNÉES HO

☎ 05 61 94 08 36

Avenue de Rouziet

🌐 <http://www.pyrenees-ho.com>

26.5 km  
📍 CIERP-GAUD



Un parc d'aventures et de loisirs atypique pour une journée 100% nature. PYRÉNÉES HÔ : sérieux et qualité, dans une ambiance conviviale, au service de ses clients.



## LE VILLAGE GAULOIS - L'ARCHEOSITE

☎ 05 61 87 16 38

3657 Route de Saint Julien

🌐 <http://www.village-gaulois.org>

27.6 km  
📍 RIEUX-VOLVESTRE



Voyagez au cœur de l'Antiquité au Village Gaulois de Rieux-Volvestre, à 50 km de Toulouse. Archéosite unique, artisans en démonstration, application immersive et camp romain en visite guidée quotidienne l'été. Une expérience vivante et ludique pour toute la famille.



## BALCON DES ETOILES

☎ 05 61 97 09 62

Grand Rue

🌐 <http://www.balcondesetoiles.fr>

36.2 km  
📍 LATRAPE



Le Balcon des Étoiles est un lieu magique et passionnant. C'est le site idéal pour faire ses premiers pas en astronomie et franchir une à une les étapes qui conduisent à comprendre et à observer le ciel, pour petits et grands, seul, en famille ou en groupe, novices ou initiés



## GOLF DE LUCHON

☎ 05 61 79 03 27

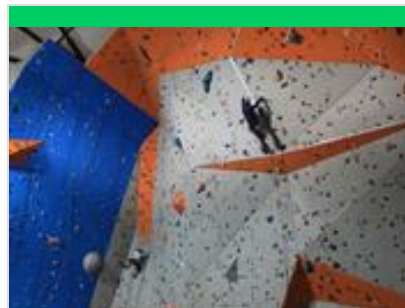
Avenue du Bois Chantant

🌐 <http://www.luchon.golf>

39.5 km  
📍 MONTAUBAN-DE-LUCHON



A 600 mètres du centre ville de Luchon, Reine des Pyrénées, dans un cadre magnifique, au pied du Vénasque, venez profiter du charme de ce parcours à l'ancienne créé en 1908 présentant des trous courts mais techniques, très bien dessinés dans la vallée luchonnaise.



## SALLE D'ESCALADE LUCHON HAUTE MONTAGNE

☎ 07 87 04 53 85

Route du Col du Portillon

🌐 <http://www.lhm31.fr>

40.2 km  
📍 SAINT-MAMET



Mur d'escalade indoor qui, de par sa hauteur et la variété de ses prises, offre un terrain de jeu idéal aussi bien pour les débutants que grimpeurs confirmés.



## ESPACES LOISIRS DE LA PIQUE

☎ 05 61 79 03 03

Allée des Bains

40.3 km  
📍 BAGNERES-DE-LUCHON



Situé à proximité du centre ville, idéal pour passer un moment en famille, en accès libre aires de jeux et fronton.



## STATION DE LUCHON- SUPERBAGNÈRES

☎ 05 61 79 97 00

🌐 <http://www.haute-garonne-montagne.fr>

42.8 km  
📍 BAGNERES-DE-LUCHON



En toutes saisons, Luchon Superbagnères offre un véritable balcon naturel grâce à ses 4 versants, une vue panoramique sur la vallée de Luchon et les "3000" des Pyrénées, dont l'Aneto. Accessible avec la Crémaillère Express depuis Luchon en 8mn, découvrez!



## LAC D'OO

☎ 05 61 79 21 21

🌐 <http://pyrenees31.com>

49.6 km  
📍 OO



Lac de montagne où la baignade est interdite.



## PARC ZOOLOGIQUE - AFRICAN SAFARI

☎ 05 61 86 45 03

41 Rue des Landes

🌐 <http://www.zoo-africansafari.com>

62.6 km

📍 PLAISANCE-DU-TOUCH



Venez profiter d'un voyage hors du temps à 20min de Toulouse et vivez des moments authentiques. 600 animaux vous attendent : pandas roux, lions, guépards, loutres d'Asie, ... Découvrez les animaux à travers 2 parcours de visite : le Safari et le parc à pied ombragé. Dépaysement assuré !



## SALIES-DU-SALAT - MON TSAUNES

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr>

6.1 km

📍 SALIES-DU-SALAT



Cette promenade sur les hauteurs de Salies du Salat en Comminges vous offrira une des plus belles vues panoramiques de la chaîne des Pyrénées. Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## ARBAS - LABADERQUE - PLAN DE GAULE

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://opyrenees.fr>

6.7 km

📍 ARBAS



Sur les traces des facteurs qui faisaient, entre les deux guerres, la tournée à pied et étaient, pour les fermes isolées, les seuls agents de liaison. De jolis points de vue s'offrent le long de ce parcours, alternant entre milieux forestiers frais et pistes ouvertes laissant profiter du soleil dans les beaux jours. Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## DECOUVERTE DES HAMEAUX DE LA VALLEE DE L'ARBAS N°23

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://opyrenees.fr>

6.7 km

📍 ARBAS



Piste VTT cross country verte - Circuit officiel Cagire Garonne Salat Ce circuit permet de découvrir la variété des paysages de la vallée de l'Arbas. Topoguide papier gratuit à l'Office de Tourisme.



## LE BOIS DU THOUAS N°34

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://opyrenees.fr>

7.0 km  
📍 ESTADENS



Piste VTT cross country bleue - Circuit officiel Cagire Garonne Salat Circuit forestier agréable et ombragé. Présence fréquente de cervidés dans les grands prés du « Fond de la Mate » et au-dessus d'Estadens d'Amont. Fermes traditionnelles dans la traversée des hameaux d'Estadens. Topoguide papier gratuit à l'Office de Tourisme.



## FOUGARON - HERRAN

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://opyrenees.fr>

7.4 km  
📍 FOUGARON



Ce bel itinéraire entre forêt et Piémont pyrénéen offre une alternance de passages découverts et ombragés qui vous guideront sur les sentiers de la vie agricole d'autrefois! Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## BEAUCHALOT : LE SENTIER DES BORDS DE GARONNE

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr>

7.7 km  
📍 BEAUCHALOT



Cette promenade très facile est idéale pour les familles, en bord de Garonne, tout est réuni pour passer un agréable moment. Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## OMBRES ET LUMIERES AUTOUR DE GANTIES N°22

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://opyrenees.fr>

8.1 km  
📍 GANTIES



Piste VTT cross country bleue - Circuit officiel Cagire Garonne Salat Promenade variée avec une alternance de sous bois et d'espaces agricoles plus ouverts : beau point de vue sur les montagnes du canton d'Aspet. A proximité du circuit, vous pouvez vous rendre aux anciens thermes de Ganties-Couret (propriété privée visible uniquement de l'extérieur). Topoguide papier gratuit à l'Office de Tourisme.



## SENTIER VTTAE AUTOUR DE GANTIES - N°44

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr>

8.8 km  
📍 GANTIES



Au départ des anciens thermes de Couret-Ganties découvrez le Piémont et le Comminges au travers de beaux panoramas et paysages bucoliques. Une balade en VTTAE idéale en intersaison. A l'automne comme au printemps les forêts traversées ne seront que plus belles. Topoguide en version papier dans les accueils de l'Office de Tourisme - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## HERRAN : LE ROCHER DE PENE BLANQUE

☎ 05 61 94 86 51

📄 <http://www.opyrenees.fr>

9.5 km  
📍 HERRAN



Cette randonnée au cœur de la vallée pyrénéenne d'Arbas vous permettra de découvrir le rocher calcaire de Pène Blanque ! Vous profiterez d'une formidable vue sur la vallée de la Garonne ! Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## SAINT-MARTORY : LE SENTIER DE MONTPEZAT

☎ 05 61 94 86 51

📄 <http://www.opyrenees.fr>

9.7 km  
📍 SAINT-MARTORY



Entre Garonne, patrimoine et sublimes panoramas ! Le sentier s'élève vers la colline, passant devant le château de Montpezat pour des vues sur les Pyrénées et la plaine de la Garonne. Un superbe voyage en pleine nature. Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## PIC DE PALOUMERE

☎ 05 61 94 86 51

📄 <http://opyrenees.fr/randonnees/>

10.7 km  
📍 HERRAN



Prenez la direction de la vallée de l'Arbas et découvrez le plus beau panorama des Pyrénées centrales ! Une fois arrivés sur les crêtes vous pourrez admirer la chaîne pyrénéenne des sommets ariégeois jusqu'au Pic du Midi de Bigorre. Le point culminant sera votre arrivée au Pic de Paloumère qui culmine à 1 608 mètres d'altitude ! Le passage par les estives vous amènera à côtoyer troupeaux de moutons, de vaches et de chevaux qui passent l'été, paisiblement protégés par de gros chiens des Pyrénées : les Patous. Une sublime randonnée familiale en moyenne montagne à ne rater sous aucun prétexte ! - Circuit officiel Cagire Garonne Salat -



## LES MONTAGNES ASPETOISES N°28

☎ 05 61 94 86 51

📄 <http://opyrenees.fr>

11.2 km  
📍 ASPET



Piste VTT cross country noire - Circuit officiel Cagire Garonne Salat Ce circuit permet la découverte des vallées du Ger et du Job. Les paysages rencontrés sont agréables et variés : alternance de collines boisées et d'espaces agricoles plus ouverts sur la plaine. Topoguide papier gratuit à l'Office de Tourisme.



## DU JOB AU GER N°25

☎ 05 61 94 86 51

📄 <http://opyrenees.fr>

11.2 km  
📍 ASPET



Piste VTT cross country rouge - Circuit officiel Cagire Garonne Salat Ce circuit permet de découvrir la partie basse de la vallée du Job et du Ger. Les paysages rencontrés sont typiques du Haut Comminges. Alternance de collines boisées et d'espaces agricoles plus ouverts sur la plaine. Topoguide papier gratuit à l'Office de Tourisme.



## DECOUVERTE AUTOUR D'ASPET N°27

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://opyrenees.fr>

11.2 km  
📍 ASPET



Piste VTT cross country bleue - Circuit officiel Cagire Garonne Salat On rencontre au long de cette randonnée un abrégé des paysages du Haut-Comminges alternances de plaines ouvertes et de collines boisées avec en toile de fond le pic emblématique du Cagire. A proximité immédiate du circuit, l'église St-Paul, dotée d'un superbe portail du XVIème siècle, mérite le détour. Un peu en dessous, se trouve la source de St-Paul ; cette eau aux vertus miraculeuses donne une eau faiblement radioactive. Topoguide papier gratuit à l'Office de Tourisme.



## ASPET : PRAIRIES DE GELES

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr/randonnees>

11.7 km  
📍 ASPET



Partez à la découverte des prairies de Gèles : un formidable pâturage, sur les hauteurs d'Aspet, au cœur du Comminges. Une balade familiale, en grande partie ombragée, qui émerveillera petits et grands lors de votre arrivée sur les prairies où vaches et moutons vous accueilleront ! Le Pic de Cagire, face à vous, c'est le lieu idéal pour un pique-nique à la mi-journée (ou face à un sublime coucher de soleil estival !). Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## PROMENADE DANS LA PLAINE DE SOUEICH N°24

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr>

12.3 km  
📍 SOUEICH



Piste VTT cross country verte - Circuit officiel Cagire Garonne Salat C'est un circuit très accessible techniquement et physiquement, et avec un paysage varié. Topoguide papier gratuit à l'Office de Tourisme.



## LE BALCON DE CAGIRE N°29

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://opyrenees.fr>

12.4 km  
📍 MILHAS



Piste VTT cross country rouge - Circuit officiel Cagire Garonne Salat Circuit avec un paysage très ouvert tout au long de la montée avec une magnifique vue sur la vallée du Ger, face au Mourtis et au massif de Cagire. Topoguide papier gratuit à l'Office de Tourisme.



## LAFITTE-TOUPIERE : LE SENTIER DES CRETES

☎ 05 61 95 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr>

12.5 km  
📍 LAFFITE-TOUPIERE



Au milieu des hêtres et des petits chênes pédoncules, le sentier serpente dans un environnement sud-méditerranéen étonnant au cœur des massifs calcaires des Petites Pyrénées. Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## AUTOUR DE L'ABBAYE DE BONNEFONT - PR8

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr>

13.0 km  
📍 PROUPIARY



Dans ce paysage des petites Pyrénées en Comminges, promenez vous autour de l'Abbaye cistercienne du XIIe siècle et marchez dans les pas de Norbert et Elisabeth Casteret à Auzas (célèbres spéléologues)



## PROUPIARY : LE CHEMIN DE NANKIN

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://opyrenees.fr/randonnees/>

13.0 km  
📍 PROUPIARY



Cette randonnée vous fait découvrir le passé de ce coin du Comminges, proche de l'Abbaye cistercienne de Bonnefont. Une randonnée familiale et très agréable à la découverte des paysages caractéristiques du massif des "Petites Pyrénées". La randonnée peut aussi être débutée de l'Abbaye de Bonnefont. Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## SEPX : LE SENTIER DES ORCHIDÉES

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr>

13.4 km  
📍 SEPX



Parmi les orchidées. Installé au cœur des Petites Pyrénées, dans un paysage collinéen de prairies, on y trouvera, à la bonne saison un ensemble d'orchidées (printemps / début d'été). Sepx offre une balade nature, le sentier donne le sentiment de l'immensité, il offre un temps une coupure du monde, pour y revenir au cœur d'un petit village paisible. Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## AUZAS : LE SENTIER DES PIERRES SECHES

☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr>

13.5 km  
📍 AUZAS



Une balade au cœur du massif des Petites Pyrénées et du Comminges ! Les Petites Pyrénées forment un massif calcaire qui donnent leur particularité aux paysages : une végétation pauvre et aride. Le tout est agrémenté de superbes vues sur les Pyrénées. Un beau petit sentier à réaliser en famille et sans modération ! Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## COL DE PORTET D'ASPET - PIC DE PALOUMERE

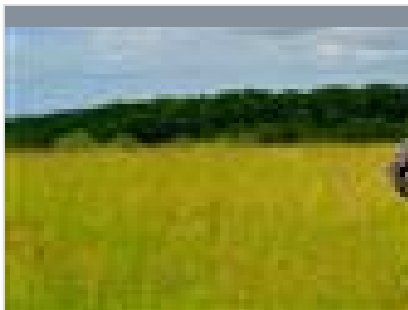
☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr>

13.6 km  
📍 PORTET-D'ASPET



Itinéraire aller-retour, sans grande difficulté, permettant d'accéder au Pic de Paloumère (1608 m). Une fantastique vue sur les Pyrénées alentours mais aussi la plaine de la Garonne vous attend au sommet. Une randonnée à consommer sans modération pour vivre les Pyrénées centrales à 100% ! Topoguide papier à retrouver dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Arbas, Salies-du-Salat et Saint-Martory - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## LE FRECHET : SENTIER NATURE ET PATRIMOINE

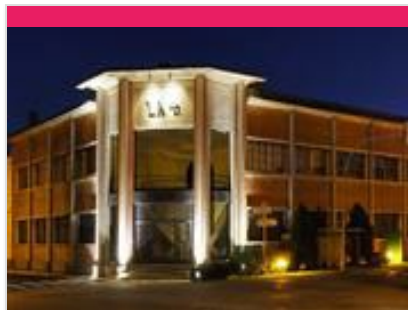
☎ 05 61 94 86 51

🌐 <http://www.opyrenees.fr>

15.0 km  
📍 FRECHET (LE)



Entre nature et patrimoine une belle balade ombragée (à notre en été !) vous invite à découvrir Le Fréchet ! La maison-forte qui domine le village traduit le caractère insolite de cette balade, pleine de surprise. Une plaque de rue, située dans le village, datant du XIXème siècle indiquant « Interdit de trotter dans l'intérieur du village » renforce ce sentiment et cette richesse rustique. Le Fréchet a un caractère intime, une échelle humaine, une gaieté rurale ! Les Pyrénées ne sont jamais très loin, et se livreront à vous au cours du chemin sous de beaux panoramas. Topoguide en version papier en vente dans les accueils de l'Office de tourisme - Circuit officiel Cagire Garonne Salat



## MUSEE RIZLA CROIX

☎ 05 61 97 48 22

Rue du Stade

9.5 km  
📍 MAZERES-SUR-SALAT



Un musée consacré à RIZLA CROIX de 1874 à 1994. Ouverture 2026 : du 16 avril à septembre du mercredi au samedi de 14h à 18h. Les visites sont assurées par les bénévoles de l'association. Pour les groupes souhaitant visiter en dehors de ces horaires, téléphonez à la mairie au 05 61 97 48 22.



## ABBAYE DE BONNEFONT

☎ 05 61 98 28 77

1 Chemin de Bonnefont

🌐 <http://www.abbayedebonnefont.fr>

13.0 km  
📍 PROUPIARY



Ancienne abbaye cistercienne, petite-fille de Cîteaux fondée en 1136, le monastère de Bonnefont fut grandement démantelé au XIXème siècle et ces éléments revendus. Ouvert au public de juin à septembre : visites guidées historiques, jardin médiéval, expositions, concerts, conférences, ateliers...



## LES RUCHERS DU NAUDIS

☎ 05 61 98 24 66

4.1 km  
📍 FIGAROL



Vente de miel à la ferme



## FROMAGERIE ICART

☎ 05 61 90 53 07 ☎ 06 38 02 18 27

2 Impasse Jaouriau

4.8 km  
📍 URAU



Vente de fromage à la ferme

# Mes recommandations (suite)

Randonnées

Les incontournables

OFFICE DE TOURISME CAGIRE GARONNE SALAT  
OPYRENEES.FR



## LA FERME LES BESSOUS

☎ 06 25 87 64 19#06 34 18 85 54

1 Chemin de la Carrau

9.4 km

📍 CASSAGNE



3

Vente de fromage à la ferme à Cassagne et élevage d'agneaux et brebis ! Boutique à la ferme mais aussi visites !

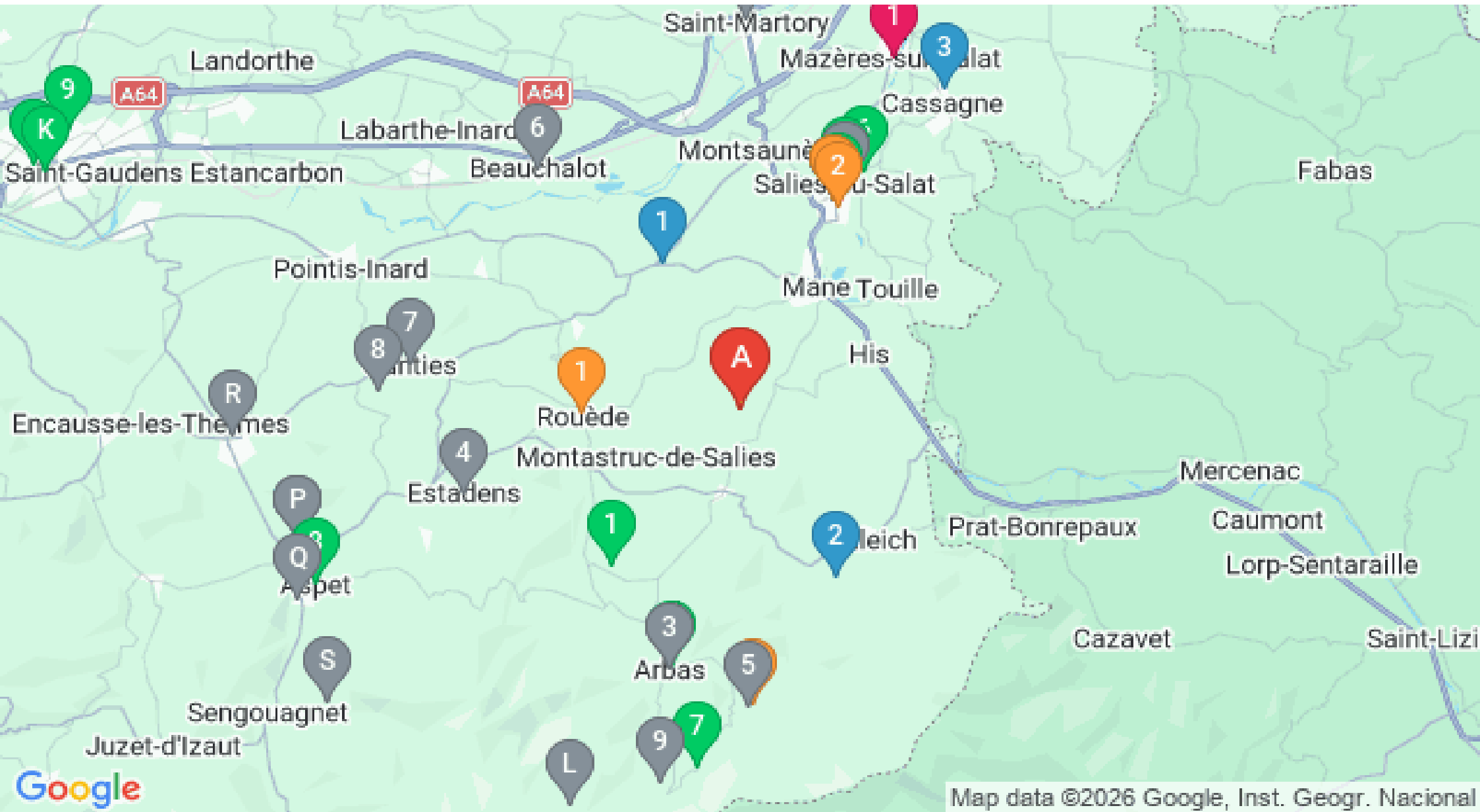


# Mes recommandations (suite)

Randonnées

Les incontournables

OFFICE DE TOURISME CAGIRE GARONNE SALAT  
OPYRENEES.FR



Map data ©2026 Google, Inst. Geogr. Nacional

: Restaurants : Activités et Loisirs : Nature : Culturel : Dégustations