



ÉVASION

Vacances

Midi-Pyrénées côté face

TOURISME. Avec ses villages classés, ses espaces naturels et ses produits du terroir, votre région dispose de nombreux atouts.

ESCAPADES. Voici quelques idées de week-end que vous ne trouverez pas toujours dans les guides.

 DELPHINE TAYAC

VIS MA VIE D'HEIDI

Qui de mieux placé qu'un berger pour vous faire découvrir la montagne ? Dans une ferme perchée à 1 000 mètres d'altitude à Beaudéan, près de Bagnères-de-Bigorre (Hautes-Pyrénées) Cédric Lababrière et Yan Brianti élèvent 200 brebis de race Aure et Campan, des porcs gascons en liberté mais aussi des poules et des lapins. « Le temps d'un week-end, nous faisons découvrir nos travaux quotidiens, déguster nos produits et, en été, il est possible de nous accompagner en estive avec le troupeau. » Les plus motivés peuvent même dormir en cabane de berger à 2 300 mètres d'altitude.

Entre 22,50 et 35 € par adulte, viestestive.com

DÉVALER LES SENTIERS DE MONTAGNE EN FAT BIKE

Des sensations en toute sécurité. Telle est la promesse du fat bike, qui



Pas de raison de tomber grâce aux larges roues de ces VTT taillés pour la descente. CORSI MCF



Découvrez la vie de berger le temps d'un week-end. VIESTESTIVE

débarque cette saison dans les Pyrénées. Ce vélo aux roues surdimensionnées qui s'adaptent aux terrains aussi glissants que la neige ou le sable offre les sensations du VTT tout en étant plus stable. « Cela ouvre la pratique du vélo de montagne à des débutants » explique Benoît Bex, moniteur à Pyrénées vélo évolution, qui propose dès ce printemps des sorties en fat bike à assistance électrique.

A partir de 60 € par personne, pour 1 h 30 à 2 heures de balade, pyrenees-velo.com

NUITS ÉTOILÉES DANS LE LOT

Peu impactée par la pollution lumineuse, une partie du Quercy dispose d'un des ciels les plus purs de France. Situés dans ce qui a été baptisé le triangle noir du Quercy, des hébergements permettent de profiter de la voute céleste. Le gîte de l'Ile aux étoiles, à Saint-Sulpice, prête du matériel d'observation. Et Noct'en bulle, à Cabrerets, met à disposition des bulles au toit transparent pour dormir à la belle étoile.

Noct'en bulle (120 € la nuit pour 2)
noct-enbulle.com, l'Ile aux étoiles
(120 € le week-end) ileauxetoiles.com

LE GERS À L'HEURE ANGLAISE

Plus besoin d'aller en Angleterre pour parfaire son anglais. Plusieurs familles britanniques tombées amoureuses du Gers proposent des séjours pour adolescents et pour adultes. « Nous obtenons de bons résultats car nous personnalisons au maximum les séjours en trouvant des familles partageant des centres d'intérêt communs avec l'hôte », explique Nadège Pagès, fondatrice d'Anglais en France qui répertorie environ 70 familles accueillant couples et familles dans le Gers mais aussi dans le Tarn et le Tarn-et-Garonne.

640 € la semaine en pension complète, anglais-en-france.com.

L'AVEYRON, UN VRAI RÉGAL

La meilleure porte d'entrée pour découvrir l'Aveyron est certainement sa gastronomie. Pour ceux qui souhaitent mettre la main à la pâte, le café Bras, à Rodez, a ouvert des cours de cuisine dans l'enceinte de l'incontournable musée Soulagès. Le chef Christophe Chaillou dévoile ses techniques aux passionnés. Les stages



Les cours de cuisine du chef Christophe Chaillou, à Rodez, sont pris d'assaut. DR

étant victimes de leur succès, il faudra attendre le mois de septembre pour réserver une place. Plus insolite, à Saint-Laurent-du-Lévezou, Charles et Séverine Pioffet, spécialisés dans la production de plantes aromatiques, dévoilent leurs astuces pour tirer le meilleur de la nature en partant à la cueillette des plantes et des fleurs sauvages avant de vous apprendre à les cuisiner.

naturellementsimples.com, cafebras.fr

SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL SE PREND POUR HOLLYWOOD

La cité médiévale ne cache pas sa fierté d'avoir accueilli le tournage du film *Les Recettes du bonheur*, produit par Steven Spielberg. Bien que le long métrage n'ait pas fait grand bruit en France, l'office de tourisme mise sur une visite originale du village où l'on redécouvre les lieux du tournage et notamment le marché du dimanche, l'un des plus réputés de la région. En contrebass, la rivière Aveyron offre un splendide décor pour des sorties en canoë-kayak. ●

tourisme-saint-antonin-noble-val.com