

Échappées en Cœur de Garonne

La Newsletter



L'actu de l'office de tourisme

L'Office de Tourisme Cœur de Garonne est ravi d'accueillir Sarah Moro pour la saison estivale, jusqu'en septembre. Elle rejoint l'équipe d'accueil et renforce nos conseillers en séjour Delphine, Fabienne et Thibault.

Sarah complète l'équipe composée de :

- Quentin, chargé de communication, qui travaille avec Virginie, notre alternante en promotion touristique.
- Clément, en charge de la stratégie de développement touristique.
- Françoise, chargée de développement touristique.

L'ensemble de l'équipe est sous la supervision de notre directrice, Coralie.



[> NOUS CONTACTER ...](#)



Évènements à la une : "Électrons Livres"



Un évènement familial, collectif, joyeux et créatif :
quand les dessins sortent des livres !

Nos 2 invités :

LÉA GERMAN



Après un master BD aux Beaux-arts d'Angoulême et une petite carrière dans le social, Léa s'installe à Toulouse pour développer son activité professionnelle. Depuis, elle publie à la fois des BD jeunesse, mais aussi des illustrations dans divers magazines ou livres jeunesse. Elle travaille actuellement sur sa première BD adulte qui paraîtra chez Delcourt.

A suivre sur @lea.c.german

LOÏC MÉHÉE



Loïc Méhée est né en 1979 en Charente Maritime. Il vit aujourd'hui à Poitiers, où il illustre pour la presse et l'édition. Il intervient parfois dans les écoles ou les médiathèques pour présenter son métier et expliquer les coulisses de la réalisation d'un livre. On peut aussi le voir sur scène dessiner en direct, improviser et jouer la comédie.

Le reste du temps, Loïc adore cuisiner, manger, jouer, manger, faire de la musique, manger, bricoler et aussi manger.

A suivre sur @loicmehee

Places limitées pour ateliers et spectacles : réserve vite sur festivalelectronslivres@gmail.com ou en flashant le QR code



Infos sur : linktr.ee/electronslivres

Le festival Électrons Livres ! est une manifestation organisée dans le cadre de l'évènement national Partir en Livre, porté par le Centre National du Livre...

Un grand merci à tous les bénévoles et partenaires !



Préparez-vous pour la 1ère édition du festival Électrons Livres ! à Rieumes et Poucharramet, du 24 au 26 juin 2025.

Au programme : rencontres, spectacles, ateliers, dédicaces et un concours d'écriture.

Participez au Concours d'Écriture "Électrons Livres !" sur le thème "Les animaux et nous".

Ouvert à tous, soumettez votre histoire de 2500 signes max avant le 13 juin 2025 par email à festivalelectronslivres@gmail.com ou à la librairie L'île en papier à Rieumes.

Les meilleurs textes seront lus et illustrés par Léa German lors de la soirée de clôture le jeudi 26 juin à 19h00 à la Halle aux Marchands de Rieumes.

> EN SAVOIR PLUS ...



Évènements à la une : MÉDIÉVALE DE LA TOUR À MAURAN



Préparez-vous à remonter le temps ! La Mesnie Muretaine et la Mairie de Mauran sont ravies de vous inviter à la 4ème Médiévale de la Tour les 14 et 15 juin 2025 , dans le jardin de la salle des fêtes de Mauran.

Au programme :

- Initiations : Calligraphie, héraldique, tir à l'arc et à l'arbalète.
- Démonstrations : Combats en armure, présentation des armes et protections.
- Campement médiéval avec artisans.

Animations à ne pas manquer :

- Parcours nature jusqu'à la tour (samedi 10h30).
- Combat de joute courtoise à pied (samedi et dimanche 14h30).
- Initiations danses médiévales (samedi 17h00).

Initiations danses traditionnelles avec "Les Dançairès de Boussens" (samedi 20h00).

Informations pratiques :

Accueil public : **Samedi 14 juin de 10h à 18h** (avec soirée à 20h pour les danses traditionnelles) et **dimanche 15 juin de 10h à 16h**.

Snack et buvette disponibles les midis.

Cet événement met en lumière le patrimoine de Mauran, notamment le projet de valorisation de la tour.

Pour toute question, contactez-nous : secretariat@mairie-mauran31.fr / la_mesnie_muretaine@proton.me.

> EN SAVOIR PLUS ...



Évènements à la une : Grande Traversée de la Haute-Garonne

MARTRES-TOLOSANE VILLAGE ARRIVÉE

29 JUIN
DE 9H00 À 23H00

La Grande Traversée DE HAUTE-GARONNE
DU 27 JUIN AU 1ER JUILLET #GTHG POUR TOUS

Producteurs
Acteurs de pleine nature
Restauration sur place

Balade en calèche et à cheval
Activités culturelles
Mini parcours sportif

Challenge VTT
Trottinettes électriques

Courses à pied
Randonnée nature
Canoë

Informations sur la journée
Programme, inscriptions, tarifs, menu, informations
www.tourismecoeurdegaronne.com

Le programme

9h00	Randonnée pédestre nature accompagnée GRATUIT	PI Général de Goulle
	Réservation conseillée au 05 62 02 01 79	
9h30	Courses à pied 2 niveaux GRATUIT	PI Général de Goulle
	Proposées par l'ASPTT Cœur de Garonne	
Dès 10h00	Carahéros : Dispositif Pompiers GRATUIT	
	Sensibilisation aux gestes qui sauvent - Prévention des risques avec nos partenaires - Protection de l'environnement - Promotion de l'engagement citoyen - Parcours sportif	
10h00	Marché	PI Général de Goulle
19h00	Producteurs locaux, acteurs touristiques, associations sportives & Restauration	
10h00	Initiation à la technique lumière	Angonia
12h00	Sur réservation au 05 67 05 01 80 - Ados/adultes GRATUIT	
10h00	Tour de ville en calèche	PI Général de Goulle
12h30	Avec Les Chemins de Diva Sur réservation au 05 78 09 91 14	
Dès 14h00	Challenge VTT avec obstacles	PI Général de Goulle
	Avec Pyrénées 3 Vallées Sans réservation - 2€ sans vélo / 5€ avec location	
	Tir à l'arc et run archery enfants GRATUIT	
	Avec l'ASPTT Cœur de Garonne	
14h00	Ateliers Tohu Bohu GRATUIT	Angonia
15h00	Balades à cheval en forêt	Forêt de Montouilles
18h00	Avec les chemins de Diva Sur réservation au 05 78 09 91 14	
15h30	Canoe	Camping le Moulin
17h00	Sur réservation avant le 28/06 au 05 61 98 86 40 - 15€/pers Prévoir rechanges et chaussures fermées	
17h30	Remise des prix GRATUIT	PI Général de Goulle
18h00	Opérette Voix O'Show GRATUIT	Angonia
19h00	Repas	PI Général de Goulle
	Jambon grillé avec sa ratatouille maison et panacotta à la framboise Sur réservation au 05 62 02 01 79	

La Grande Traversée organisée par Haute Garonne Tourisme revient cette année du **27 juin au 1er juillet** qui partira de Revel (Lac St Ferréol) et arrivera au Mourtis en passant sur notre territoire par **Martres-Tolosane**, le dimanche 29 juin.

Une **journée festive, sportive et gratuite** autour de la nature, du patrimoine et de la découverte !

🌟 **Animations pour tous les âges** : sport, culture, spectacle, balades, ateliers, marché, opérette, et plus encore...

AU PROGRAMME :

- Rando nature accompagnée
- 🚶♀️ Courses à pied
- 🐎 Balades à cheval et en calèche
- 🚲 VTT avec obstacles
- 🏹 Tir à l'arc enfants
- 🛶 Canoë (sur résa)
- 🎨 Ateliers créatifs & Opérette Voix O'Show
- 🍴 Grand repas (16€ - sur résa)
- 🛍️ Producteurs locaux de **10h à 19h**
- 🏆 Remise des prix à 17h30 + **Concert & animations** toute la journée !

[> EN SAVOIR PLUS ...](#)



Focus Prestataire : Amarok Ride



⚡ Depuis 2014, Amarok Ride est LA référence en outdoor électrique.

🌍 Accédez aux plus beaux coins du Comminges et des Pyrénées – crêtes, forêts, lacs – sans impacter la nature, grâce à nos engins écoresponsables :

🏍️ Motos électriques

🛵 Quads électriques

🛴 Trotinettes tout-terrain

📁 Des randos encadrées, accessibles à tous, entre sensations fortes et respect de l'environnement.

♥ Une immersion totale dans les paysages, le patrimoine local, l'artisanat et la vie paysanne.

📍 Entre Haute-Garonne & parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises

👉 Une seule mission : vous faire vibrer, sans laisser de trace.

📍 Montclar de Comminges

☎ 07 81 03 21 78



Amarok Ride sera présent lors de la Grande Traversée, le dimanche 29 juin.



Retrouvez également Amarok Ride pour la 3ème édition lors du festival 2 roues Électriques

📍 Le Plan

☎ 07 81 03 21 78

> EN SAVOIR PLUS ...

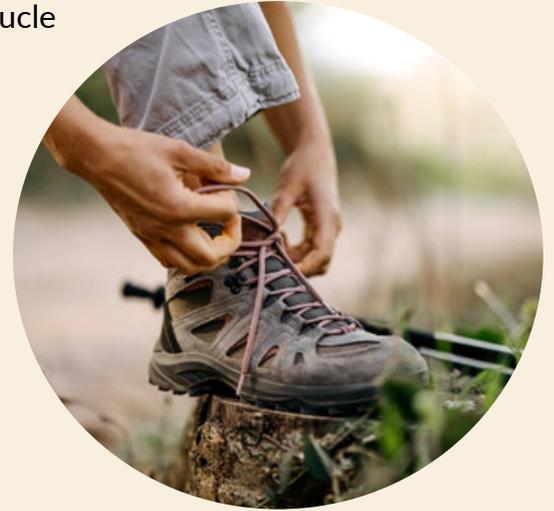


J'ai me promener avec vous à Plagnole

Chaque mois, l'office de tourisme intercommunal vous propose une idée rando :

Ce mois-ci nous vous proposons une randonnée "**Bois de Beaupuy**". Randonnée accessible aux pédestres, équestres et vttistes. Boucle facile.

- Départ Mairie de Plagnole
- 8,2 Km
- 2h15
- Dénivelé +100m
- Boucle - Facile



Retrouvez tous nos sentiers sur notre site internet : <https://tourismecoeurdegaronne.com/nos-chemins-de-randonnees/>

sur IGN Rando ou encore sur l'application Cirkwi.



[> CONSULTER NOS FICHES RANDO](#)



Zoom Patrimoine : Labastide-Clermont



Labastide-Clermont est une commune au riche passé médiéval. C'est dans cette commune que fut fondée l'abbaye cistercienne des Feuillants en 1144. On peut, en se promenant aller jusqu'à l'abbaye voir la porterie du XVIIe siècle. "Labastide-des-Feuillants" devint "Labastide-Clermont" en 1794. L'église dédiée à Saint-Loup, conserve du mobilier de l'ancienne abbaye.

Le village est traversé par la rivière Le Touch et par le ruisseau des Feuillants, qui est un affluent du Touch.

[> EN SAVOIR PLUS ...](#)

Photos Coup de

[@xabier fornells](#)



[@jeromesalor](#)



[@Rémi WhatElse](#)



COEUR DE GARONNE