

MIGLOS, PAS À PAS

UN MIGLOS, DES VILLAGES DANS L'ASSIETTE !

\ territoire \



En tout et pour tout, les vrais Miglossiens ne sont qu'une toute petite centaine à vivre perchés dans les hameaux d'Arquizat, Norgeat, Norrat, Axiat et Baychon. À Arquizat, on ne compte pas plus de 18 habitants à l'année... La plupart des maisons du village donnent sur une place dominée par l'unique clocher de la commune, dédié à Saint-Hilaire. Bâtie vers l'an 1000, cette église romane, résista aux tempêtes, à la révolution et au choléra. Le château féodal est seulement accessible depuis Arquizat. Sa situation imprenable ne l'empêcha pas de connaître une funeste fin. Lui qui avait appartenu au système défensif du comte de Foix, tomba en désuétude au XVIII^e siècle avant d'être incendié à la révolution. Faisant corps avec le rocher, les ruines du château rappellent le fougueux passé ariégeois, du temps où la vallée de Vicdessos n'était pas vraiment un lieu de villégiature.

Les Amis du château // Renseignements auprès de l'association, aac.miglos@free.fr

\ et dans le verre \

Au cœur du jardin de Gitamiglos, il suffit de sonner la cloche située au coin du bar pour commander l'une des boissons affichée sur l'ardoise. Les capsules de bouteilles de bières incrustées sur le sol et les murs donnent le ton : ici on joue sur la décontraction. Isabelle n'utilise pas d'alambic et mis à part les boissons et le miel du voisin, tout est fait maison. Inspirée du jardin, la cuisine des tables d'hôtes s'amuse de la saveur des fleurs et des herbes folles. Le temps de quelques soirées d'été les jumeaux se lancent au fourneau pour des soirées pizzas, cuites au feu de bois dans un vieux four en pierre. Et pour les réveils difficiles, la meilleure solution reste de venir prendre un petit déjeuner sur l'herbe. Tout en profitant de l'occasion pour goûter les mille et une confitures d'Isabelle.

GUIDES À DOMICILE

\ sport et nature \

Inutile d'aller à Ax-les-Thermes pour trouver un spécialiste des sports de montagne : les experts s'invitent à Miglos ! En 2004, des professionnels de la montagne se rassemblent et fondent le Bureau des guides des Pyrénées ariégeoises. L'alliance fait la force. Grâce à cette enseigne, les activités gagnent en qualité et s'efforcent de véhiculer une certaine éthique. En petit groupe et tout en sûreté, il est possible de s'initier à tout un tas d'activités : Canyoning, escalade, VTT, raquette à neige, accrobranche, cascade de glace, randonnée, spéléologie, construction d'igloo, alpinisme... Une formule « à la carte », permettant aux familles de découvrir les sports de montagne et aux passionnés de perfectionner leur technique. Le bureau des guides propose aussi des stages, des séjours ou des treks de plus longue durée, loin, bien loin de la civilisation. Pour en savoir plus, les habitants de Gitamiglos peuvent rencontrer ces pros des cimes au cours du pot d'accueil concocté par Isabelle. Une bonne occasion pour discuter des innombrables possibilités d'escapades ariégeoises avec des passionnés de montagne et d'adrénaline.

Bureau des Guides // Ax-les-Thermes (09), 05 61 01 90 62, www.guides-ariege.com



Forges de Pyrène © Grands Sites Ariège

TRAVAIL À LA MAIN / musée /

On ne doute pas un instant que ce site soit le domaine de Vulcain, le forgeron des dieux de l'Olympe ! Caché dans un hameau hors du temps, les forges de Pyrène rassemblent plus de 6000 instruments et machines utilisés par quelques 130 métiers d'autrefois. Ils étaient colporteurs, montreurs d'ours, arracheurs de dents, fabricants de peigne en corne... Ils ont disparu du paysage, mais leurs outils gardent la mémoire de ce passé, pas si lointain que ça. Pour redécouvrir ces gestes de tous les jours, des artisans boulangers, orpailleurs ou martineteurs se mettent à l'ouvrage sous les yeux des visiteurs. Autour de la forge à martinet, actionnée par une roue hydraulique, il y a aussi un Musée du fer qui rappelle la richesse métallurgique de l'Ariège depuis le haut moyen-âge.

Les Forges de Pyrène // route de Paris, Mongaillard (09)
05 34 09 30 60



Grottes de Niaux © Grands Sites Ariège

RUPESTRE EVEREST

/ grottes et Cie /

Un petit village des Pyrénées ariégeoises, étendu à l'Est de la rivière du Vicdessos ? Niaux. Dans ce bourg, on trouve aussi une grotte longue de près de 2 km. Mais à l'intérieur, pas de stalagmites ou de stalactites, et encore moins de mers souterraines. La galerie d'entrée chemine sur 700 m, pour aboutir à un carrefour, d'où partent deux galeries : celle des Éboulis et celle du Salon Noir. Là, le visiteur peut découvrir une centaine de peintures rupestres datant de la préhistoire. Ces dessins d'animaux, points, traits noirs, claviformes de couleur rouge, fascinent par leur réalisme, et sont seulement éclairés par la lueur des lampes qui sont remises à chaque visiteur. Aussi appelée

la « Grande Caougnou », la grotte de Niaux est l'une des plus célèbres grottes ornées préhistoriques d'Europe et la seule qui soit encore ouverte au public. Son vaste porche s'ouvre à 678 mètres d'altitude. Pour préserver les figures et la température de la grotte (12°), les visites sont ritualisées : 11 visites par jour, 20 personnes par visite, 45 minutes entre chaque groupe. Au cours de l'histoire, la grotte a toujours été fréquentée. Certains n'ont pas manqué de laisser une trace de leur plus tendres souvenirs, tel ce «... ici, j'ai perdu mon pucelage à l'âge de 13 ans». \ Cécile Paulet \

Grottes de Niaux // Niaux (09),
05 61 05 88 37,
www.sesta.fr/grotte-de-niaux.html

en marche !

/ randonnée /

Paresseux et oisifs, à vos bâtons ! Le départ du GR menant au point culminant de la vallée, le Pla de Montcamp, se trouve à Ges-tiès, village voisin de Gitamiglos. Et puis de Miglos, on est aussi tout proche des deux plus hauts sommets de l'Ariège, le Montcalm (3077 m) et la Pique d'Estats (3143 m). Les sentiers entraînent le marcheur zélé dans un dédale de roches, entrecoupé de petits torrents. Jusqu'à 1800 m d'altitude, domine la forêt de hêtres. Ce seuil atteint, la montagne offre dans les estives sa flore la plus variée et la plus colorée : conites, grande gentiane jaune, saxifrages, trèfles de montagne et rhododendrons. Un terrain de jeu favori pour les sangliers, les renards, les isards - le charmois pyrénéen - et les lagopèdes. Et l'ours ? Animal plutôt discret et peureux, ce n'est certainement pas lui qui fera le premier pas. Non loin du Montcalm, on peut aussi pêcher en toute tranquillité dans l'étang Sourd, l'étang du Pinet ou encore l'étang de Médécourbe. Ça mord ?

Bureau des guides // En visite dans le Gitamiglos chaque samedi pour l'apéritif



© Bureau des Guides

UNE HISTOIRE DE BONNE BOUFFE

/ plaisir gourmand /

Terrasse pour l'été, cheminée pour l'hiver, l'auberge de la grotte à Bédheillac semble avoir pensé à tout. Dans cette ancienne auberge, rustique et bien restaurée, la lumière file tout autant que les saveurs. Son chef étoilé, Xavier Charaux, livre une cuisine à la fois gastronomique et créative. Inspiré par le sud ouest et la Provence, il revisite le conservatoire régional pour élaborer de nouvelles recettes fines et savoureuses. Au menu : un noble saucisson de magret et foie gras de canard, un fritto misto de homard, un craquelin florentin de poire épicée à l'hypocras... Pour sublimer les parfums, l'auberge joue sur des vins en accord avec les plats. Curieuse, cette cuisine gastronomique s'ouvre sur des saveurs particulières ou venues d'ailleurs, le temps de soirées à thème : soirée homard, œnologie, soirée provençale, asiatique ou bourguignonne.

Auberge de la grotte // Bédheillac (09), 05 61 02 84 68, www.restaurant-auberge-de-la-grotte.com



© DR

« TOUCHES-Y SI TU L'OSES ! »

/ sociologie ariégeoise /

La formule est de Gaston Phœbus, comte de Foix et du Béarn au XIV^e siècle ! Depuis toujours, les Ariégeois ont témoigné d'un amour inconditionnel pour leur terre. Pour la défendre, les comtes de Foix ont mis en place au cours des siècles un système terriblement efficace, dont ces fameux châteaux nids d'aigles comme ceux de Foix ou de Miglos, sont le témoignage. Inventive, l'Ariège est une terre où poussent les histoires, les contes et les légendes. Aujourd'hui comme hier, des conteurs promènent leurs récits de princesses, de grottes, de diable ou de farfadets. Jean-Marc Biolley est l'un des leurs, on l'appelle même le conteur des cimes. Alpiniste et voyageur, il est avant tout un colporteur de mots, un troubadour des temps modernes qui se déplace aussi bien dans les refuges de montagne que sur les péniches toulousaines. De temps à autres, on le retrouve même dans le jardin de Gitamiglos ! Comme les contes, les chansons venues d'Ariège se promènent, tel le désormais célèbre « Se canto », devenu l'hymne du territoire pyrénéen. Pour l'histoire, ce poème aurait été écrit par Gaston Phœbus à sa femme, afin de se faire pardonner ses nombreuses infidélités... Sacré Gaston !

Le conteur des cimes // www.conteur-des-cimes.com