

Randonnée pédestre

Balade de demi-journée, randonnée pause pique-nique ou séjour randonnée

Où que vous soyez, qui que vous soyez, quoi que vous aimiez, vous pouvez pratiquer chez nous votre loisir favori.

Sportifs, laissez vous séduire par les forts dénivelés des contreforts du Massif Central au Massif du Caroux, la « montagne de lumière ».

En famille, entre amis, promenez-vous dans les forêts de l'Espinouse et du Somail.

Des sentiers de courte durée permettront aux enfants de découvrir une nature préservée.

Pour les plus chanceux et les plus patients, mouflons, chevreuils et « circaètes » se découvriront peut-être au hasard de votre promenade.

Allez on se lance, qui sera le premier à traverser la « planque », petit pont de Lauze typique de notre région ?

Consultez et téléchargez toutes nos randonnées pédestres sur [Cirkwi](#) .

ANIMATEURS ET ASSOCIATIONS



La Salvetat-sur-Agout

SERVICE DES SPORTS

Randonnées accompagnées par l'éducatrice sportive de la mairie
Toute l'année : Programme à retirer en mairie

C.P.I.E.H.L.

Balades à thèmes – Toute l'année
Tél. : 04.67.97.51.16
contact@cpiehl.org
www.cpiehl.org

Le Soulié

ASSOCIATION LE SOLHER

Propose des randonnées gratuites et accompagnées
Tous les mardis de l'été
Mme HEBRAU Odette
lesolher@lesolher.fr
<https://www.lesolher.fr/>

Monts de Lacaune

LOS PASSEJAIRES

Association des randonneurs des Monts de Lacaune – Randonnées accompagnées toute l'année – Initiations à la marche nordique
05.63.37.11.33
www.lospassejaires-montsdelacaune.fr

LES MARCHEURS DU CAROUX

Séjours Randonnées itinérantes avec portage minimum.
«Prendre le temps de vivre et randonner dans une ambiance conviviale», telle est la devise de cette association depuis 40 ans
06.19.38.02.05
infos@lesmarcheursducaroux.com
www.lesmarcheursducaroux.com

MARCHE NORDIQUE

LES MONTS & LACS EN HAUT-LANGUEDOC SONT UN IMMENSE TERRAIN DE JEUX POUR LA MARCHE NORDIQUE

Lacs, forêts et cours d'eaux créent une atmosphère si particulière qu'ils nous permettent de plonger dans une nature préservée aux paysages spectaculaires...

Accros du sport ou novices, Gisèle peut vous y accompagner.

Sortie adultes le mercredi à 18h (point de rendez vous: devant la mairie de Lacaune) – durée de la séance environ 2h

Gisèle
tél: 06.38.41.47.76