

# J'ai plus de 12 ans (ados)

Covid-19: Les informations indiquées ci-dessous sont sous réserve des autorisations gouvernementales et du respect des préconisations.

Télécharger la page en PDF

## CHILLER, SE DÉTENDRE



### Les plages

#### BOULDOUIRES À LA SALVETAT-SUR-AGOUT

Aire de jeux et terrain de volley.  
Sur place: tables de pique-nique et toilettes.

Tél.: 04.11.95.08.07

#### GUA DES BRASSE À LA SALVETAT-SUR-AGOUT

Sur place: tables de pique-nique et toilettes.

Tél.: 04.67.97.61.47

#### LAC DU LAOUZAS À RIEUMONTAGNÉ

Aire de fitness, terrains de pétanque, tennis, espace fitness, homeball et espace feu de camp.  
Sur place: tables de pique-nique et toilettes.

Tél.: 05.32.11.09.47

### Les parcs et plans d'eau

#### SAINT-MICHEL À LACAUNE

Parc arboré avec city stade et parcours sportif.  
Sur place: tables de pique-nique et toilettes.

Domaine Saint-Michel  
Tél.: 05.63.37.00.18

#### ILE SUR L'AGOUT À FRAÏSSE-SUR-AGOUT

Des canards, le bruit de l'eau... l'endroit idéal pour se poser entre amis.

Sur place: tables de pique-nique et toilettes.

Tél.: 04.11.95.08.06

#### LE LANDAS À NAGES

Deux petits parcs au bord du Viau.  
Sur place: tables de pique-nique et toilettes.

Tél.: 05.32.11.09.47

#### LA RABAUDIÉ À VIANE

Plan d'eau avec aire de jeux, skate park et terrains de foot et volley.

Sur place: tables de pique-nique et toilettes.

Tél.: 05.63.37.69.92

## BIEN-ÊTRE: JACUZZI, SAUNA...



#### ESPACE DÉTENTE DU LAC DU LAOUZAS À RIEUMONTAGNÉ

Jacuzzi et sauna privatifs avec vue sur le lac du Lauozas.

Ouvert toute l'année, sur réservation.

- Consulter les tarifs détaillés sur le [dépliant des bases de loisirs](#)

Tél.: 05.32.11.09.47

#### CENTRE DE BIEN-ÊTRE À LACAUNE

Bassin hydromassant, jacuzzi extérieur, sauna, hammam... le tout au milieu de la nature.

Ouvert toute l'année, sur réservation.

- Consulter les tarifs et horaires détaillés sur le [site internet du centre de bien-être](#)

Domaine Saint-Michel  
Tél.: 04.67.97.59.09

#### ESPACE DES SOURCES CHAUDES À LACAUNE

Jacuzzi, sauna et hammam nordique.

Ouvert toute l'année, sur réservation.

- Consulter les tarifs et horaires détaillés sur le [site internet de l'Espace des Sources Chaudes](#)

Domaine Saint-Michel  
Tél.: 05.63.37.69.90

## ON SE JETTE À L'EAU!



### LES BASES DE LOISIRS

#### BOULDOUIRES À LA SALVETAT-SUR-AGOUT

Plage et piscine surveillées.  
Activités: canoë, pédalo, stand-up paddle, voile, optimist, catamaran, paddle, planche à voile, canoë-kayak et hydrobeeble pédalo.  
Sur place: tables de pique-nique et toilettes.

Plage surveillée: juillet et août.  
Piscine: du 27 juin au 30 août.

- Consulter les tarifs et horaires détaillés sur le [dépliant des bases de loisirs](#)

Tél.: 04.11.95.08.07

#### LAC DU LAOUZAS À RIEUMONTAGNÉ

Plage et piscine surveillées.  
Activités: canoë, kayak, pédalo, bateau moteur, voile, catamaran, optimist, paddle, planche à voile et séances d'aquagym.

Sur place: tables de pique-nique et toilettes.

Plage surveillée: du 6 juillet au 30 août.  
Piscine: du 27 juin au 13 septembre.

- Consulter les tarifs et horaires détaillés sur le [site internet de l'Espace des Sources Chaudes](#)

Tél.: 05.63.37.48.60

### PISCINE-SPORT LOISIRS

#### ESPACE DES SOURCES CHAUDES (EXTÉRIEUR) À LACAUNE

Bassins, pentaglis, toboggan et snack sur place.

Du 29 juin au 30 août, ouvert tous les jours de 10h15 à 14h15 et de 14h30 à 18h30.  
A la rentrée, les activités extérieures seront accessibles le 2 septembre de 12h à 19h30 ainsi que les 5 et 6 septembre de 14h à 17h30.

- Consulter les tarifs et horaires détaillés sur le [site internet de l'Espace des Sources Chaudes](#)

Domaine Saint-Michel  
Tél.: 05.63.37.69.90

## SPORT ET NATURE



### INITIATIONS

#### ECOLE DE PILOTAGE DE MOTOS À VIANE

Séance d'initiation motos de 2 heures encadrée par un moniteur diplômé.

Ouvert toute l'année, sur réservation.

Tarifs: de 35 à 65€ (pour 3 pilotes - sans ou avec location de motos).

Tél.: 06.43.89.80.45

#### PÊCHE À LA SALVETAT-SUR-AGOUT

Découverte de nombreuses techniques de pêche: à la mouche, aux appâts, aux leurres ou au coup sous toutes ses formes.

Ouvert toute l'année, sur réservation.

Tél.: 06.14.41.87.31

#### VTT À LACAUNE

Randonnée à la carte sur les meilleurs « spots » VTT de la destination (1/2 journée, journée ou week-end).

Ouvert toute l'année, sur réservation.

Tarifs: de 145 à 340€.

Tél.: 06.77.11.12.06

#### TIR À L'ARC ET BMX À RIEUMONTAGNÉ

Avec Christophe, apprenez des techniques pour franchir des obstacles en toute sécurité ou pour manier l'arc comme Robin des Bois!

Ouvert du 9 juillet au 31 août, le jeudi (sauf 6 et 13 août).

Tarif: 12€ l'heure.

Tél.: 05.63.37.48.60

### ACCÈS LIBRE

#### PARCOURS D'ORIENTATION À LACAUNE

A l'aide d'un plan et d'indices, retrouvez les 15 balises cachées dans le parc du château de Calmels.

Sur place: tables de pique-nique et toilettes (à 2 min. à pied - au niveau des salaisons Oberti).

Ouvert toute l'année.

- Dépliant à récupérer au Bureau d'Information Touristique de Lacauene.

Calmels  
Tél.: 05.32.11.09.45

#### BIKE PARK ET SKATE PARK À RIEUMONTAGNÉ

Des bosses, des creux, des virages... pour les jeunes amateurs de sensations fortes!

Ouvert toute l'année.

Accès libre.  
Location de BMX, skates et trottinettes sur place: 12€ la 1/2 journée.

Tél.: 05.63.37.12.29

#### ACCROBRANCHE À LA SALVETAT-SUR-AGOUT

Dans un parc ombragé, 4 parcours acrobatiques adaptés à différentes tailles.

En juillet et août, de 12h à 19h.

8€ (de 1,10 à 1,20 m), 12€ (de 1,20 à 1,35 m) et 16€ (plus d'1,35 m).

Les Bouldouïres  
Tél.: 04.67.97.63.45

#### KARTING SALVETOIT À LA SALVETAT-SUR-AGOUT

Piste de karting outdoors (800 m).  
Karting location automatique 120 cm3 et 200 cm3.

A partir de 1,20m.

Du 1er juillet au 31 août, tous les jours de 14h à 18h30.

Du 1er septembre à fin octobre, ouvert les week-ends.

15€ les 10 minutes.

Besses  
Tél.: 06.75.57.81.62

#### FORT BOYARD JUNIOR À LA SALVETAT-SUR-AGOUT

Parc de jeux gonflables pour les moins de 14 ans avec toboggan aquatique de 24 m et rodéo.

De début juillet à fin août, de 14h à 19h (sauf par mauvais temps).

9€.

Lac de la Raviège  
Tél.: 06.08.49.38.56

## CHOUETTE... IL PLEUT!



#### ESPACE DES SOURCES CHAUDES À LACAUNE

Bassin de natation, bain bouillonnant et banquettes à bûche.

Ouvert toute l'année.

Suite aux dernières mesures gouvernementales, le complexe est fermé jusqu'à nouvel ordre.

- Consulter les tarifs et horaires détaillés sur le [site internet de l'Espace des Sources Chaudes](#)

Domaine Saint-Michel  
Tél.: 05.63.37.69.90

#### ESCAPE GAME À RIEUMONTAGNÉ

En équipe de 2 à 5 joueurs, vous avez 1 heure et pas une minute de plus pour défier les forces maléfiques et tenter de sauver une vie!

En juillet et août, 5 séances de jeux le jeudi de 10h à 12h et de 14h à 18h.

Le reste de l'année, sur réservation.

30€/personne

Salle Jean-Baptiste Cavallès  
Tél.: 05.63.37.12.29

#### CHÂTEAU DE NAGES

4 aventures énigmatiques autour du château de Nages (durée: 45 minutes par mission).

- Mission 1 - Le prisonnier est-il innocent ? : rendre justice et libérer le prisonnier du château de Nages.
- Mission 2 - Châteaue de Fantôme : un fantôme hante le château et fait peur à tous. Les nageols et nageoles (habitants de Nages) font appel à vous pour que vous apaisiez ce fantôme.
- Mission 3 - Songes d'antan : Ce n'est pas un hasard si vous êtes là aujourd'hui. Vous n'avez aucun souvenir, mais en réalité vous êtes déjà venu ici. Chacun d'entre vous, a rencontré dans ses rêves au moins une personne ayant un rapport avec cet ancien château. Cette personne vous a entraîné le temps d'un songe dans sa vie de l'époque.
- Mission 4 - Lo Biats del Castel : Vivre et découvrir, le temps de l'aventure, la réalité de la vie de tous les jours dans ces murs et donc découvrir « Lo Biats del castel » (Le savoir-faire de nos anciens dans un château »).

En juillet et août, du mardi au samedi de 17h30 à 19h30. Ne nécessite pas de réservation au préalable.

5€/personne ou 10€ pour 2 à 4 personnes (dont 1 adulte obligatoire).

Rue du château  
Tél.: 05.63.37.12.29

#### ESPACE CULTUREL DE L'ENFANT SAUVAGE À LACAUNE

Ludothèque avec un coin ados - baby-foot, billard, wii, jeu du palet, PS2 et jeux de société.

Le mercredi de 15h à 18h30 et le vendredi de 16h30 à 18h30.

Pendant les vacances scolaires, du mercredi au vendredi de 13h30 à 18h30.

3, rue du Biarnès  
Tél.: 05.63.37.20.70

## ON RESTE CONNECTÉS



### POINTS WIFI

Profitez d'une connexion gratuite d'1 heure dans nos [7 bureaux d'information touristique](#) :

- Anglès - Fraïsse-sur-Agout

- La Salvetat-sur-Agout - Lac du Lauozas (Rieumontagné)

- Lacauene-les-Bains - Murat-sur-Vèbre

- Viane

### 5 SPOTS POUR PRENDRE LA POSE!

Une liste de sites et lieux à ne pas manquer pour faire un selfie!

Piquer une tête aux lacs de la Raviège ou du Lauozas

En prendre plein les yeux au Roc du Montalet

Voir la vie en rose au milieu des bruyères du Caroux

Se sentir tout petit devant la Pierre Plantée

Flâner dans les marchés et savourer les produits d'ici

Partager les plus belles photos de vos vacances avec le hashtag [#fantasticmontsetlacs](#)