

GUIDE DE VOYAGE

Monts & Lacs

en Haut-Languedoc

Si proches de vous !



en MONTS & LACS
en HAUTES TERRES d'OC
ANGUEDOC

en
Hautes Terres d'OC

Cœur d'Occitanie



En route pour les Monts & Lacs en Haut-Languedoc ...

A moins de 2 heures de Montpellier et Toulouse, offrez-vous une **parenthèse Nature !!!**

Si proches de vous et pourtant si dépaysants... les Monts & Lacs sont la promesse du temps retrouvé, du savoir-vivre, de l'air pur et du lâcher-prise.

Entre influences Atlantiques et Méditerranéennes, vous en prendrez plein les mirettes avec un **métissage de paysages aux couleurs chatoyantes à chaque saison**. Du vert des forêts au printemps, du bleu des lacs, du jaune et mauve des landes de genêts et de bruyères en été, de l'orange des sous-bois à l'automne, du blanc givré des sommets en hiver, c'est une véritable palette d'artiste peintre qui s'ouvre à vos yeux ébahis.

Vous en prendrez plein les poumons aussi ! Oscillant entre **600 et 1200 mètres d'altitude**, vos sens seront régénérés grâce à un air pur et un climat de moyenne montagne propice au repos et à l'ancrage, mais aussi aux activités physiques, aussi bien intenses pour les plus sportifs, que douces pour les flâneurs.

En famille, vous retrouverez le temps d'être ensemble, le goût des plaisirs simples d'une balade en pleine nature ou la **joie des enfants** rencontrant des compagnons à 4 pattes ou à grandes oreilles. Vous retrouverez les éclats de rires et les éclaboussures lors de baignades rafraîchissantes.

En amoureux, vous vous laisserez bercer par la torpeur d'un **spa, d'un soin ou d'un modelage**, dans un cadre idyllique. Vous savourerez des **produits naturels faits** avec l'amour du terroir, vous vous retrouverez, tout simplement.

Laissez-vous accueillir à bras ouverts par nos prestataires qui seront aux petits soins pour vous faire passer un moment inoubliable.

Alors n'attendez plus, chaussez vos baskets, bouclez vos sacs à dos ou vos valises, embarquez la famille, les amis, ou juste vous !

Vous avez bien mérité vos vacances en Monts & Lacs en Haut-Languedoc !





Les Monts & Lacs comme si
vous y étiez !



SOMMAIRE

- 2 **BIENVENUE**
Présentation de la destination, sommaire
- 4 **CARTE DE SITUATION**
Plan touristique, comment venir ?
- 6 **L'OFFICE DE TOURISME**
Une équipe à votre service
- 8 **A NE PAS MANQUER
PENDANT MON SÉJOUR**
Ma «to-do» list des vacances (Top 10)
- 10 **ZOOM SUR LE CAROUX**
La Montagne de lumière
- 12 **ON PASSE AU VERT**
Randonnée pédestre, VTT, cyclotourisme,
balade équestre, pêche, trail et triathlon
- 19 **ON SE JETTE À L'EAU**
Activités nautiques, bien-être, Route des lacs
- 25 **HISTOIRE ET HISTOIRES**
Villages, musées, statues-menhirs
- 32 **VACANCES EN TRIBU**
10 idées de sorties en famille, le top 5 des
ados, les jeux de piste
- 36 **L'EAU À LA BOUCHE**
Produits du terroir, fermes et entreprises à
visiter
- 42 **JE PASSE DES VACANCES VERTES**
Des idées pour des éco-vacances
- 44 **UNE DESTINATION POUR TOUS**
5 activités pour les personnes en situation de
handicap
- 46 **DES VACANCES ANIMÉES**
Fêtes, foires, ... reconnectez-vous aux autres

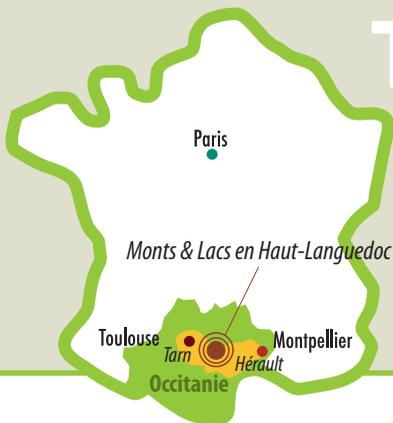
Crédits photos : OTMLHL, FITdays, Adeline Gazel, Blandine Gos, Karen Sulter, Hello Travelers, Laurent Frezouls, Julie Galonnier, ©Etdieucréa, CDT Tarn, @ellesenparlent, Pierre Escande, Pascale Walter, Auriane Izard, Christelle Desroches.

Conception : Office de Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc

Impression : Imprimerie Périé  - Lacaune - Tél. : 05 63 37 12 51

Ne pas jeter sur la voie publique

TARN



Comment venir ?

En voiture

- De Toulouse par Castres ou Albi : A68 - D99
- De Montpellier : A750 - D907 - D922 - D622
- De Béziers : D909 - D922 - D622
- De Millau : D999 - D32
- De Bordeaux par Montauban : A62 - A68 - D999
- De Paris : A6 - A10 - A75

En bus

Hérault : Hérault Transports

- Béziers - La Salvetat-sur-Agout / ligne n°645
- Informations et réservations :
04 34 88 89 99 - www.herault-transport.fr

Tarn : liO

- Albi - Lacaune-les-Bains / ligne n°708
 - Castres - Lacaune-les-Bains - Murat-sur-Vèbre / ligne n°763
 - Castres - Vabre - Lacaune-les-Bains / ligne n°766
- Informations et réservations :
0 806 990 081 - www.lio.laregion.fr

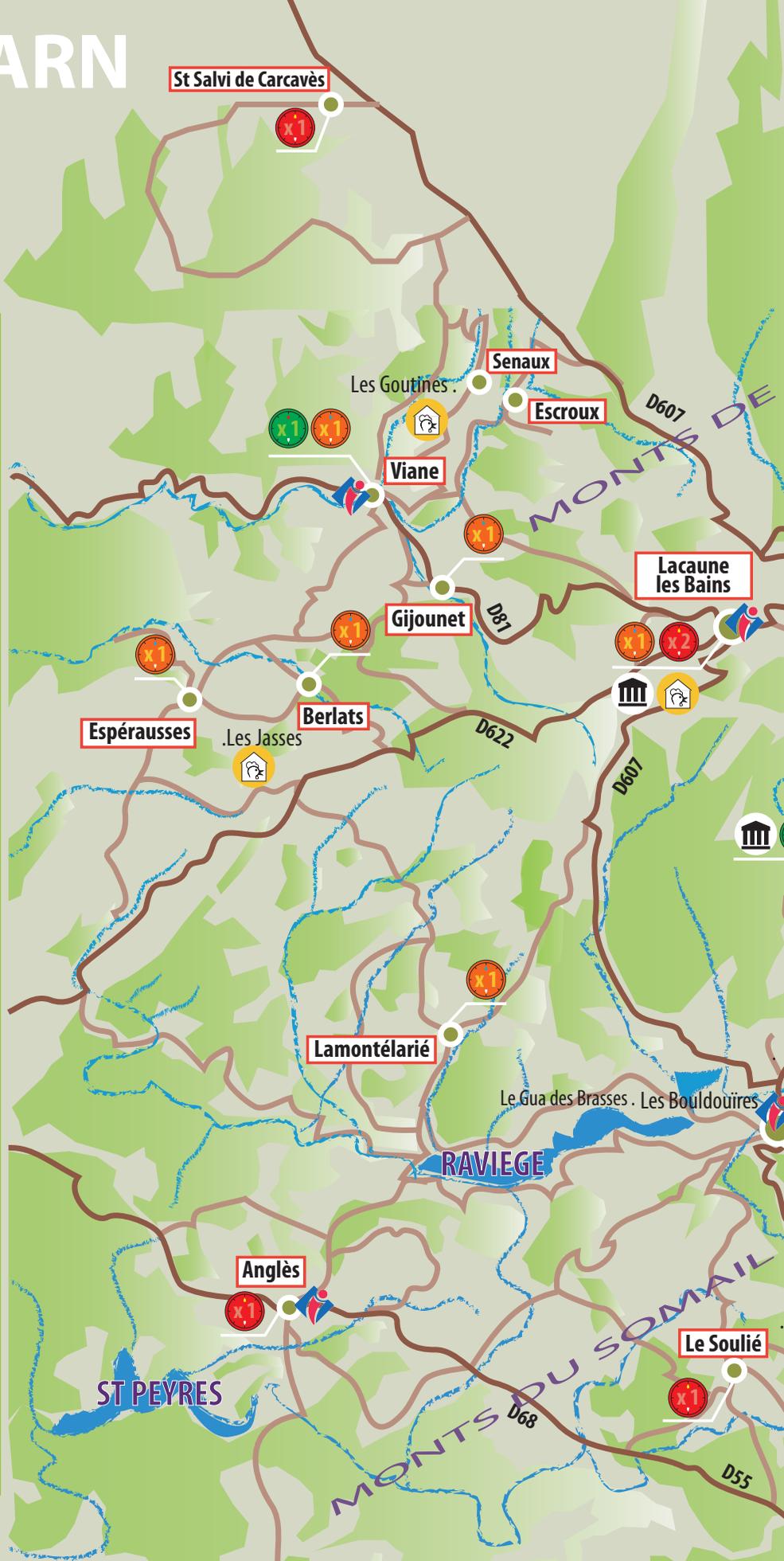
En train

Gares SNCF

- Castres
 - Mazamet
 - Albi
 - Béziers
- Informations et réservations :
36 35

En avion

- Aéroport de Castres - Mazamet
Informations : **05 63 70 34 77**
- Aéroport de Toulouse - Blagnac
Informations : **0 825 380 000**
- Aéroport de Montpellier - Méditerranée
Informations : **0 825 830 003**
- Aéroport de Béziers - Cap d'Agde
Informations : **04 67 80 99 09**



AVEYRON

Légende

-  Départ(s) de randonnée(s) facile(s)
 -  Départ(s) de randonnée(s) moyenne(s)
 -  Départ(s) de randonnée(s) difficile(s)
- Circuits de randonnées pédestres (page 14)*
-  Musées à visiter
Informations et coordonnées (pages 26 et 27)
 -  Fermes ou entreprises à visiter
Informations et coordonnées (pages 40 et 41)

LACAUNE

Barre

Moulin-Mage

Roc de Montalet
1259 m

Nages

Murat sur Vèbre

Castanet le Haut

LAOUZAS

Cambon et Salvergues

Rosis

La Salvetat sur Agout

Fraïsse sur Agout

Col de Fontfroide
972 m

Bel Air

MONTS VESOLES

Col du Cabaretou
941 m

HÉRAULT

D52

D622

Payrac

Rieumontagne

.Cahac

.Le Devès

.Le Pradel

Andabre

Sommet de l'Espinouse
1124 m

.Campsales

Douch

Gorges d'Héric

Mont Caroux
1091 m

DE

L'ESPINOUSE

Un Office de Tourisme à votre service

Notre équipe est à votre écoute pour vous conseiller lors de la préparation de votre séjour et vous faire vivre des expériences inoubliables en Monts & Lacs en Haut-Languedoc.



Nos + :



L'Office de Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc, **classé en catégorie 1**, s'est vu décerner la marque nationale **Qualité Tourisme**. Toujours à votre écoute, nous nous engageons à vous offrir un accueil chaleureux, un espace confortable, notre connaissance de la destination et une connexion WIFI gratuite.



La destination Monts & Lacs en Haut-Languedoc est idéale pour des vacances en famille ! La **marque «Pitchouns»**, attribué à de nombreux sites à visiter et restaurants, promet un accueil personnalisé aux petites têtes blondes et leurs familles !



Le Bureau d'Information Touristique de Lacaune-les-Bains a obtenu la marque **Tourisme & Handicap** pour les déficiences motrice et mentale. Le personnel est sensibilisé et formé à l'accueil de personnes en situation de handicap. Une offre accessible est proposée sur les Monts & Lacs en Haut-Languedoc.



La commune de Lacaune-les-Bains et la base de loisirs du lac du Laouzas sont labellisées **«Famille Plus»**. Animations et activités adaptées à tous les âges, des tarifs malins, des informations pratiques, des professionnels sensibilisés... Tout pour un séjour réussi en famille !



OFFICE DE TOURISME MONTS &
LACS EN HAUT-LANQUEDOC

Place du Général de Gaulle
81230 Lacaune-les-Bains

+ 33 (0)5 32 11 09 45

contact@tourismemlhl.fr

www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

7 bureaux d'information touristique (BIT) pour vous informer et vous conseiller à toutes les étapes de votre séjour :

BIT d'Anglès
Route de Saint Pons
81260 Anglès
Ouvert toute l'année

BIT de Fraïsse-sur-Agout
Route de la Salvetat-sur-Agout
34330 Fraïsse-sur-Agout
Ouvert d'avril à octobre

BIT de La Salvetat-sur-Agout
Place des archers
34330 La Salvetat-sur-Agout
Ouvert toute l'année

BIT de Lacaune-les-Bains
Place du Général de Gaulle
81230 Lacaune-les-Bains
Ouvert toute l'année

BIT du lac du Laouzas
Rieumontagné
81320 Nages
Ouvert d'avril à octobre

BIT de Murat-sur-Vèbre
10, rue de la salle des fêtes
81320 Murat-sur-Vèbre
Ouvert toute l'année

BIT de Viane
5, avenue Elysée Gaches
81530 Viane
Ouvert toute l'année

Préparez votre séjour :



TROUVEZ VOTRE HÉBERGEMENT IDÉAL
SUR NOTRE **GUIDE DES HÉBERGEMENTS**
OU EN **SCANNANT CE QR CODE**



Rejoignez-nous sur
notre page **Facebook**
@TourismeMontsetLacsHautLanguedoc



Découvrez les plus belles photos
de notre destination sur **Instagram**
@MontsetLacsHautLanguedoc



Retrouvez les Monts & Lacs
en vidéos ! Abonnez-vous à la chaîne
Monts & Lacs en Haut-Languedoc

**RESTEZ
CONNECTÉS !**

#FANTASTICMONTSETLACS





Ma «to-do list»^{*} des vacances !

- ✓ 1. Respirer au Saut de Vesoles
- ✓ 2. Buller au Centre de Bien-Être
- ✓ 3. Visiter une salaison et déguster le jambon de Lacaune
- ✓ 4. Marcher dans les pas de l'Enfant Sauvage
- ✓ 5. Se jeter à l'eau aux lacs de la Raviège et du Laouzas
- ✓ 6. Revivre comme autrefois à la Maison de Payrac
- ✓ 7. Admirer les mouflons dans le Caroux
- ✓ 8. Rencontrer les producteurs locaux dans leurs fermes
- ✓ 9. Remplir son panier sur les foires et marchés des villages
- ✓ 10. S'émerveiller sur le circuit des Statues-Menhirs

* Les incontournables de la destination

Le Caroux, la montagne de lumière...



Le Caroux constitue l'extrémité orientale des Monts de l'Espinouse au coeur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Son plateau culminant à 1091 mètres d'altitude est limité à l'ouest par les célèbres gorges d'Héric, à l'est par les superbes gorges de Colombières et au sud par la vallée de l'Orb.

Cette montagne de mystères reste un trésor dans notre paysage où se mêlent l'or des genêts, le fuchsia des bruyères et le vert des forêts : un spectacle incomparable et unique pour les visiteurs !

Terre d'aventures par excellence, c'est le lieu de prédilection des adeptes de l'escalade, le domaine des randonneurs et celui de l'aigle royal et du mouflon méditerranéen !

Cet animal emblématique est aujourd'hui le maître des lieux ! Introduite entre 1956 et 1960, dans l'une des vallées les plus sauvages du massif du Caroux, la population de mouflons méditerranéens est aujourd'hui l'une des plus importantes de France !



top 5 du Caroux



1. Gravir le sommet du Caroux

Cette randonnée familiale de 8 km est un incontournable quand on est amoureux des grands espaces et des points de vue à couper le souffle ! A 1091 mètres d'altitude, vous admirerez une vue à 360° sur la vallée du versant sud, un véritable balcon sur la Méditerranée. Vous voyez, loin là-bas ? C'est la mer !

2. Partir à l'affût du «Guetteur de Lune»

En petit groupe, suivez les animateurs professionnels du Centre Permanent d'Initiative pour l'Environnement du Haut-Languedoc et découvrez l'incroyable épopée du roi du Caroux, le Mouflon de Corse ou mouflon méditerranéen. Equipés de jumelles et de longues vues, sur une crête et à la tombée du jour... soyez patients, vous verrez les troupeaux qui sortent pour se nourrir et chercher le frais... Oh ! une tête cornue !

3. Se balader au village de Douch

Hameau le plus pittoresque de la commune de Rosis, Douch, blotti au pied du majestueux Caroux depuis plus de 1000 ans, se distingue par son architecture typiquement cévenole, avec ses habitations aux toits de lauzes et pierres de Madale. Ses rues étroites, son four à pain traditionnel et sa petite chapelle invitent à la flânerie et conservent tant à raconter, sans oublier sa Maison du Mouflon (d'avril à octobre) véritable musée sur l'écosystème de ce lieu unique. Ici, vous poussez la porte d'entrée du Caroux.

4. Dépassez-vous par l'escalade ou le canyoning

Les parois rocheuses du massif du Caroux et les eaux vives de ses cours d'eau sont un terrain de jeu idéal pour les sportifs. De célèbres grimpeurs y ont déjà effectué leur ascension : Fraissinet, Azéma, Desmasion, Flematti...

A ne pas manquer : le site école d'escalade de «La Fage», ses voies accessibles aux débutants et son ruisseau pour se rafraîchir après l'effort !

5. Voir la vie en rose au milieu des bruyères

En plein été, vous ne pourrez pas vous balader dans le Caroux sans être émerveillés par la beauté des bruyères en fleurs. Où que vous regardiez, le mauve est partout et met en valeur les parois escarpées du massif. Ici, la bruyère cendrée et la bruyère callune sont reines. Et en plus d'offrir de splendides couleurs à vos photos et à vos souvenirs, elles permettent de récolter un miel aux saveurs exceptionnelles !



ON PASSE AU VERT

En Monts & Lacs en Haut-Languedoc,
faites le plein d'énergies renouvelables !

Chez nous, la pratique de la randonnée est reine.
A pied, sur 2 roues ou avec un compagnon à 4
pattes, un grand bol d'air pur vous y attend !

Et pour les amateurs de sensations plus
douces, les rives des lacs ou des rivières et
leurs frondaisons sont parfaites pour
les mordus de l'hameçon.





Randos et sac à d'eau

PLUS DE 400 KILOMÈTRES DE SENTIERS !

Anglès

- Le Plateau d'Anglès (19 km - 5h)

Barre

- Le Mont Barre (6,5 km - 2h)

Berlats

- Le Puech del Carboniès (12 km - 3h20)

Cambon-et-Salvergues

- La haute vallée de l'Agout (17 km - 6h)

Espérausses

- Houx et bois (7,5 km - 2h30)

Fraïsse-sur-Agout

- Le sentier Prévert (4,5 km - 1h30)
- Le tour du lac de Vésoles (6,5 km - 2h30)

Gijounet

- Malefayère (9 km - 3h)

Lacaune-les-Bains

- Les Ardoisières (12 km - 4h)
- Le Roc du Montalet (19 km - 5h30)

Le Petit Train

- (21 km - 6h30)

Lamontéliarié

- La balade montéliote (13 km - 4h)

La Salvétat-sur-Agout

- La Lauze (10 km - 3h30)

Le Soulié

- Les Planques (17,5 km - 4h)

Murat-sur-Vèbre

- Les Tourelles (12 km - 4h)

Le Plo de Canac

- (12 km - 4h)

La route des Saints

- (20 km - 5h)

Chemin de Saint-Jacques

- (13 km - 5h) *Linéaire*

Nages - Rieumontagné

- La presqu'île (3,1 ou 5,6 km - 1 ou 2h)

De Lacanal à Rouvières

- (4,4 ou 6,8 km - 1 ou 2h)

Sommet du Rouayras

- (5,5 km - 1h05)

Le chemin de Tsaquarello

- (6,5 km - 2h15)

Entre lac et château

- (9,5 km - 3h)

La Maison de Payrac

- (11 km - 3h30)

Du Laouzas au Montalet

- (19 km - 6h)

Les Rivages du lac

- (21,3 km - 6h)

Le tour du lac

- (27 ou 28,5 km - 8h ou 8h30)

Rosis

- Le sommet du Caroux (8 km - 3h)

Le portail de Roquandouire

- (11 km - 4h)

Les Banissous

- (15 km - 4h)

Le Vialais

- (15 km - 5h30)

Saint Salvi de Carcavès

- Saint Salvi de Carcavès (17 km - 5h)

Viane

- La Valette (5 km - 1h30)

La Malquière

- (10,5 km - 3h30)



Située au coeur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, notre destination est un lieu privilégié pour la pratique de la randonnée pédestre.

Entre Caroux, Espinouse et Monts de Lacaune, des sentiers qualifiés de 1h à 8h30 de marche vous emmènent dans les bois, en bordure de lacs et de ruisseaux ou bien sur les sommets des départements de l'Hérault et du Tarn.

Que vous soyez un adepte de la marche à pied ou un randonneur du dimanche, vous trouverez forcément votre bonheur parmi plus de 30 circuits de randonnée qui jalonnent notre territoire.

Partir plusieurs jours en randonnée, c'est également possible !

Le circuit «En suivant l'Enfant Sauvage» (52 km) vous réserve 3 jours d'itinérance entre Lacaune, La Salvétat-sur-Agout et Le Laouzas.

Les GR de Pays «Hautes Terres d'Oc» (10 jours de randonnée) et «Montagne du Haut-Languedoc» (20 jours de randonnée), quant à eux, raviront les marcheurs plus aguerris !

Consultez et téléchargez
les circuits de randonnées
sur notre site internet



top 5 du randonneur

en Monts & Lacs en Haut-Languedoc



1. Prendre de la hauteur au Roc du Montalet

Attachez... vos chaussures et grimpez sur le toit des Monts de Lacane ! Cette randonnée incontournable, qui s'adresse aux bons marcheurs avec ses 19 km de balade, vous emmènera au plus haut sommet du Tarn, à 1259 mètres d'altitude. De là, une vue à 360° sur les contreforts du massif central s'offriront à vos yeux émerveillés !

Notre coup de ♥ : la vue est encore plus belle au lever du jour ou bien au doux crépuscule de l'été.

2. S'émerveiller des paysages à Vésoles

Avec ses 6 km autour du lac, la randonnée de Vésoles est LA balade de prédilection des familles et des marcheurs « du dimanche » en quête de nature simple. Les paysages ont un petit air de Canada et la vue sur le versant méditerranéen est juste époustoufflante ! Au début de l'été, les landes de bruyères en fleurs rendent ce site naturel unique.

Notre coup de ♥ : le chemin des légendes (13 km) et ses 1000 marches qui font la renommée du site (pour les bons marcheurs) !

3. Admire le petit patrimoine bâti sur le sentier de la Lauze

Traversez le temps sur le pont médiéval Saint Etienne et vous voilà partis pour 10 km de balade au coeur des forêts salvetoises. Grimpez jusqu'au col d'Empy et admirez la vue sur la vallée. Au loin, on aperçoit

le village et même le lac de la Raviège.

Notre coup de ♥ : fermes, hameaux, fontaines ou encore statues-menhirs ponctueront votre balade telles des sentinelles du temps au détour d'un chemin.

4. Découvrir les mystères de la balade Montéliote

Voilà une des randonnées les plus mystérieuses des Monts & Lacs... Au cours d'une boucle de 13 km au départ du petit village de Lamontéliari, vous serpenterez entre combes humides et tourbières, forêts de feuillus et de résineux, ou encore le long d'un cours d'eau clair, jusqu'à une vue sur le lac de la Raviège au-dessus du Rouquié.

Notre coup de ♥ : les ruines du village abandonné de Sicardens dont la population fut décimée par une terrible épidémie au 19^e siècle...

5. Le chemin de Saint-Jacques de Compostelle

Le chemin d'Arles (ou Via Tolosana) est l'un des plus vieux chemins de Saint-Jacques inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Depuis Saint-Gervais-sur-Mare, cette portion de 42 km fait étape à Murat-sur-Vèbre, La Salvetat-sur-Agout et enfin à Anglès. Chaque halte propose des hébergements pour profiter d'un repos bien mérité et reprendre des forces.

Notre coup de ♥ : la chapelle Sainte Eutrope à Castanet-le-Haut, l'église Saint-Etienne de Murat-sur-Vèbre, la Vierge Noire à La Salvetat-sur-Agout.



SHOPPING LIST

Fiche de randonnée
35 circuits pédestres de 1h à 8h30.
Tarif (1 fiche) : 1 €
Tarif (20 fiches) : 10 €

Tours en Hautes d'Oc Sidobre - Monts de Lacane
4 randonnées de 3 à 4 jours et 14 PR.
Tarif : 14,70 €

Tours dans la Montagne du Haut-Languedoc
4 randonnées de 2 à 4 jours et 10 PR.
Tarif : 15,70 €

Le Tarn (Chamina)
20 balades de 1h30 à 4h30 et 1 circuit en ville.
Tarif : 9,80 €

Le Tarn à pied
54 circuits de 45 minutes à 7h.
Tarif : 15,20 €

L'Hérault à pied (du Haut-Languedoc à la Méditerranée)
69 randonnées de 1h à 6h30.
Tarif : 15,20 €

Tous les loisirs sont dans la nature



Sur les chapeaux 2 roues **EN VTT !**

A cheval entre les départements du Tarn et de l'Hérault, notre destination a la chance de posséder non pas 1 mais 2 espaces VTT-FFC : «Hautes Terres d'Oc» (n°8) et «La Salvetat Haut-Languedoc» (n°55) !

Les Monts & Lacs en Haut-Languedoc, ce sont plus de 1300 km de pistes balisées et classées selon leur niveau de difficulté. Un spot idéal pour la pratique du VTT ! Ici, les vététistes trouveront leur bonheur aux quatre coins de la destination : adeptes de l'Enduro et de la descente, le massif du Caroux est fait pour vous ! Vous aimez les beaux paysages et les sensations fortes ? Mettez le cap sur les Monts de Lacaune et le sommet du Montalet ! Vous préférez les balades sportives qui en mettent plein la vue ? Les tours des lacs seront des parcours idéaux ! Vous êtes une famille de sportifs ? De même, à condition que vos enfants soient assez grands et aient l'habitude de pratiquer le VTT, de jolies boucles classées allant du vert au rouge satisferont vos envies et vous laisseront des souvenirs impérissables !

Vous êtes partis sans votre VTT ? Pas de panique, il est possible d'en louer chez les prestataires, notamment sur les bases de loisirs des lacs !



Vous ne voulez pas partir «à l'aveuglette ?». Vous avez raison ! C'est pourquoi les traces GPX des circuits sont téléchargeables gratuitement sur notre site internet, et que notre équipe sera ravie de vous accueillir dans nos bureaux d'information touristique pour vous renseigner !

Consultez et
téléchargez les circuits
VTT sur notre site internet





Si vous partiez sur les chemins **À BICYCLETTE ?**

Vous aimez prendre votre temps ? Admirer les paysages ? Découvrir le patrimoine ? Mettez votre casque et partez en virée cyclo !

Des lacs, des points de vue, des lavoirs, des statues-menhirs... Nos circuits (de 24 à 73 km) vous réservent de belles surprises ! Ouvrez l'oeil !

On descend de la montagne **À CHEVAL !**

Qui n'a jamais rêvé d'avoir fière allure sur sa monture ?

Au pas, au trot ou au galop, au bord des lacs, en prairie, ou en sous-bois, prenez le temps d'apprécier les Monts & Lacs en Haut-Languedoc autrement !

Au rythme cadencé de votre compagnon à grandes oreilles, les paysages et les odeurs de la nature prendront un tout autre sens !

En famille, partez à l'aventure ! De la simple promenade à dos d'âne à l'excursion à la journée, nos prestataires équins vous proposent leurs services pour allier vacances et passion.



Une destination qui donne **LA PÊCHE !**

Loisir incontournable des Monts & Lacs en Haut-Languedoc, la pêche trouve sa place sur toute la destination.

6 lacs et cours d'eau sont classés en 1ère catégorie (Vésoles, l'Agout, le Dadou, la Vèbre, le Gijou et l'Arn), 2 autorisent cette pratique toute l'année (Le Laouzas et les Saints-Peyres) et 1 est classé «grand lac intérieur et lac de montagne» (La Raviège).

Ici, vous vous adonnerez à tout type de pêche : carpe de nuit, lac, rivière, mouche, no-kill... que vous soyez novices, expérimentés ou à mobilité réduite (pontons), ... !

Taquiner le poisson, c'est aussi pour les enfants ! En bassin, sur des parcours de pêche faits pour les plus petits, dans des piscicultures... demandez votre matériel et profitez d'un moment «pêche» en famille !

Au pas de course !



De longues montées et descentes, des terrains variés et accidentés, parfois des sommets enneigés, et la nature à perte de vue... Vous êtes en moyenne montagne : le terrain de jeu idéal pour la pratique du trail ou du triathlon !

Charcu'trail à Lacaune-les-Bains



Fitdays à Nages et la Salvetat-sur-Agout

LES RENDEZ-VOUS SPORTIFS

- ✓ FITdays MGEN à Nages et La Salvetat-sur-Agout
- ✓ Charcu'trail à Lacaune-les-Bains
- ✓ Foulées de Saint-Jacques à Murat-sur-Vèbre
- ✓ Trail en Terres d'Oc à La Salvetat-sur-Agout



Foulées de Saint-Jacques à Murat-sur-Vèbre

Zoom sur LES FITDAYS !

Depuis 2017, les FITdays mgen font escale en Monts & Lacs en Haut-Languedoc. Ce rendez-vous d'envergure valorise les bienfaits d'une pratique sportive et met à l'honneur le triathlon.

Cette discipline comporte 3 épreuves : la natation en eau libre, un parcours en vélo et pour finir, une course à pied.

Pendant les FITdays mgen, les champions de la discipline, tout comme les initiés ou débutants repoussent leurs limites autour du lac de la Raviège à La Salvetat-sur-Agout et du lac du Laouzas à Nages.

Les FITdays mgen, c'est aussi l'occasion de faire du sport en famille ! Les plus jeunes athlètes pourront faire équipe avec leurs parents, grands-parents, frères et soeurs, ou bien encore apprendre à mieux manger et mieux bouger, trier les déchets et même devenir un sapeur-pompier au Village sport-santé !

Plus d'informations sur : www.fitdays.fr

ON SE JETTE À L'EAU

Qui n'aime pas barboter ?

Des plus petits aux plus grands,
«vacances» riment souvent avec «eau».

Reconnectez-vous avec ces plaisirs simples !

Lacs, piscines, rivières... de la baignade
au nautisme en Monts & Lacs en Haut-
Languedoc, vous vous sentirez comme
un poisson dans l'eau !



Plouf, plouf, ...!

Les bases de loisirs séduiront les familles en vacances, mais aussi les centres de loisirs, les clubs sportifs ou tout simplement les passionnés de nature et de sensations nouvelles, grâce à une grande variété d'activités nautiques et sportives proposées par des prestataires, et des aménagements de loisirs pour petits et grands.



Lac du Laouzas à Nages

AU LAOUZAS OU À LA RAVIÈRE, DÉCOUVREZ LES LACS AUTREMENT

En bateaux électriques ou à moteur, en canoé ou kayak de rando, en stand up paddle, en voilier, caravelle ou optimist, devenez de véritables marins d'eau douce !

Voguez sur les eaux calmes de La Ravière ou du Laouzas, découvrez leurs îles et les petits coins qu'on ne voit que depuis une embarcation...

Certains prestataires proposent même des cours et des stages pour devenir des as de la navigation !

Et pour les plus «têtes brûlées», n'oubliez pas un petit plongeon depuis un pédalo !



Le Gua des Brasses à La Salvetat-sur-Agout



Lac de la Rabaudière à Viane

PIQUEZ UNE TÊTE ET COULEZ-VOUS LA DOUCE AU BORD DE L'EAU

Plages de sable, de galets ou de verdure, les bases de loisirs seront votre petit coin de paradis pour une baignade rafraîchissante. En famille, elles feront le bonheur des enfants et les parents profiteront d'un moment de quiétude et de sérénité grâce à des aires de baignades délimitées et surveillées tout au long de la saison estivale. Les joies de la mer à la montagne, qu'en dites-vous ? N'oubliez pas votre parasol ou votre chapeau de paille !

Vous préférez l'ambiance « piscine » ? ça tombe bien ! Elles vous attendent aussi ! A Lacaune, l'Espace des Sources Chaudes, grand complexe aquatique, vous garantira une journée de fun et de rigolades ! Dans le grand toboggan ou le pentaglass, chacun y retrouvera son âme d'enfant ! Et s'il fait un peu frais, on s'en moque, puisqu'il y a aussi des bassins à l'intérieur ! Quant aux bases de loisirs de Rieumontagné et des Bouldouires, elles sont équipées de piscines extérieures à plusieurs bassins.

Et si vous cherchez la tranquillité et la sécurité pour les plus petits, optez pour le Gua des Brasses au lac de la Raviège ou la Rabaudié à Viane. Ces espaces, plus intimistes et moins fréquentés, offrent des pataugeoires sécurisées et un environnement plus calme que les grandes bases de loisirs.

La baignade en Monts & Lacs ? Vous n'aurez que l'embarras du choix !



Plage des Bouldouires à La Salvetat-sur-Agout



Espace des Sources Chaudes à Lacaune-les-Bains



PARTAGEZ DES MOMENTS INOUBLIABLES

Quoi de mieux qu'un pique-nique au grand air et au bord de l'eau ? Toutes les bases de loisirs sont équipées d'aires aménagées de tables et ombragées, certaines proposent même des barbecues !

Et pour les puristes, des petits coins de verdure sous un arbre ou un petit bout de plage n'attendent plus que votre jolie nappe à carreau et votre panier en osier !

Pique-nique, produits locaux, nature, baignade et amusement, vous avez trouvé la combinaison parfaite pour une journée exceptionnelle, à partager avec ceux que vous aimez !

A l'eau !

les activités nautiques
en bref ...

~ Où se baigner ?

	Lac / plage aménagée	Piscine intérieure	Piscine / pataugeoire extérieure
Base de loisirs de Rieumontagné (Nages)	✓		✓ Mi-juin à mi-sept.
Base de loisirs des Bouldouires (La Salvetat-sur-Agout)	✓		✓ Fin juin à août
Base de loisirs du Gua des Brasses (La Salvetat-sur-Agout)	✓		✓ Juillet et août
Base de loisirs de la Rabaudié (Viane)			✓ Juillet et août
Espace des Sources Chaudes (Lacaune)		✓	✓ Mi-juin à mi-sept.

~ Les activités nautiques (locations *)

	Pédalo, bateau à moteur	Canoe, kayak	Paddle, planche à voile	Vélo sur l'eau	Barque de pêche	Catamaran
Base de loisirs de Rieumontagné (Nages)	✓	✓	✓		✓	✓
Base de loisirs des Bouldouires (La Salvetat-sur-Agout)	✓	✓	✓	✓		✓

* Il est possible de louer ce matériel pendant la saison estivale. Les périodes d'ouverture et tarifs sont disponibles sur notre site internet.

~ Nos amis les toutous !

Les zones aménagées des bases de loisirs, proches de la zone de baignade, sont interdites aux chiens en juillet et août. Tenus en laisse, vous pouvez vous promener à la périphérie de ces zones à respecter. Des «toutounets» sont mis à la disposition afin de préserver la propreté des sites. Les lacs sont grands ! Il y aura toujours un endroit où vos gentils toutous pourront se tremper !



On se met dans sa bulle ...

Appuyez sur «pause» et retrouvez le temps... de prendre votre temps !
Les Monts & Lacs sont propices à la ressource et à la détente,
notamment grâce à leurs nombreux espaces bien-être et à leur
environnement privilégié qui invite au calme et à la déconnexion.

top 5 bien-être



#1 Buller au
Centre de Bien-Être



#2 Un instant privilégié
avec vue sur le lac



#3 Se faire chouchouter



#4 Se la couler douce
au bord de l'eau



#5 En tête à tête
avec la nature

JE PROFITE DES EAUX CHAUDES DU CENTRE DE BIEN-ÊTRE DE LACAUNE

Situé au cœur de la nature, sur le site même
des anciens thermes lacaunais d'où sort une
eau de source naturellement chaude à 25°, le
Centre de Bien-Être des Sources Chaudes vous
promet un moment de pure détente. L'espace
intérieur est équipé d'un hammam, de bassins
à jets hydromassants, et à l'extérieur, un sauna
et un jacuzzi vous attendent dans un écrin
de verdure. Bien au chaud, délectez-vous des
paysages, du coucher de soleil ou des décors
enneigés. Et avant de partir, passez vous
détendre près du poêle à la tisanderie !

1

JE M'OFFRE UN MOMENT PRIVILÉGIÉ AU SPA DU LAOUZAS

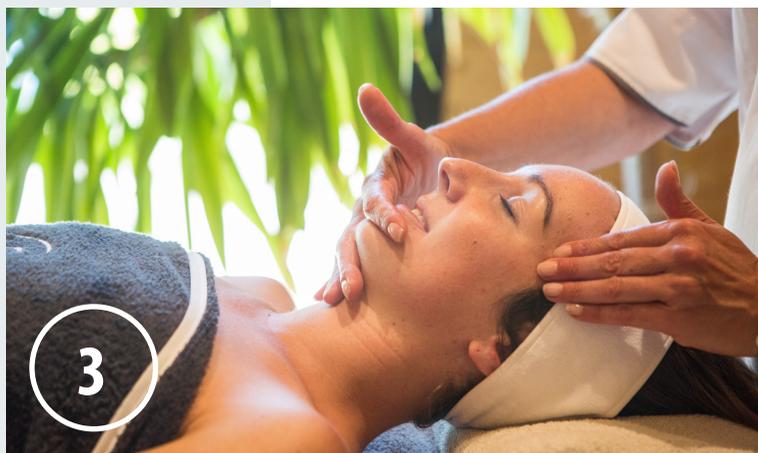
Un spa rien que pour soi, c'est possible ? Oui, au lac du Laouzas ! Seul, en amoureux, en famille ou entre amis, pour une heure ou plus, l'espace détente du Laouzas n'appartient qu'à vous ! Depuis la torpeur et les bulles du jacuzzi, retournez-vous, regardez par la fenêtre et admirez le paysage !

Le lac du Laouzas se dévoile sous vos yeux. N'oubliez pas de passer par le sauna, toutes les tensions disparaîtront sous l'effet de la chaleur !



JE TENTE L'EXPÉRIENCE DU MODELAGE/SOIN

Modelages californiens, aux pierres chaudes, aux huiles essentielles, réflexologie plantaire, shiatsu, reiki... Un large choix de soins s'offre à vous, et de nombreux professionnels sont là pour vous chouchouter ! Dans les centres de bien-être, dans les instituts privés ou même chez certains prestataires d'hébergement, tout est fait pour vous faire oublier les tracas du quotidien. Alors n'hésitez plus et venez vous refaire une beauté, et même une santé !



JE LÉZARDE À LA PLAGE

Plage au bord des lacs, sur les bases de loisirs ou encore plages au bord des piscines, chaussez vos tongs, prenez votre serviette et badigeonnez-vous de crème solaire : vous êtes prêt à lézarder au soleil ! Enfin du temps pour vous ! Lire un bon bouquin ou somnoler en écoutant le doux clapotis de l'eau... profitez de ce moment qui n'appartient qu'à vous !



JE ME RECONNECTE À LA NATURE

Besoin de vous ressourcer, de faire une pause ? Prenez une bonne bouffée d'oxygène ! Écoutez ce silence qui vous parle, regardez cette eau qui frémit, imprégnez-vous de cet environnement authentique, reposant pour les yeux et pour l'esprit. Après tout... les choses les plus simples sont souvent les meilleures !



Sur la Route des lacs !

Les excursionnistes en camping-car ne la manqueraient pour rien au monde, les motards l'adorent, à elle seule, elle nous fait voyager d'un paysage à l'autre... C'est la Route des lacs !



VOUS AIMEREZ...

- vivre de nouvelles expériences sur **le lac de la Raviège**
- lézarder en famille au **lac du Laouzas**
- retourner à l'état sauvage au **lac des Saints-Peyres**
- vous émerveiller au **lac de Vesoles**



Lac de la Raviège



Lac de Vesoles



Lac des Saint Peyres



Lac du Laouzas

RETROUVEZ

la Route des lacs et 3 autres circuits touristiques sur la carte «Voyages au Pays des Paysages»

Disponible à l'Office de Tourisme !



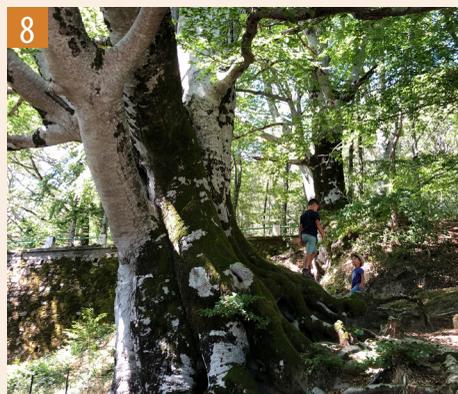
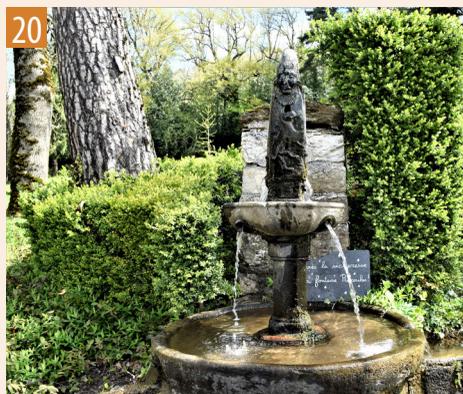
HISTOIRE ET HISTOIRES

Petits ponts, fontaines, anciens fours, moulins,
portes anciennes, temples, églises, chapelles, ...

Les Monts & Lacs en Haut-Languedoc
sont riches de leur passé.



Nos villages : toute une histoire



Le saviez-vous ?



19



17



18



9

1. Anglès

Au 18ème siècle, la commune faisait partie de l'Hérault. Ce n'est qu'en 1797 qu'Anglès fut «échangée» avec la commune de Saint-Gervais-sur-Mare et passa dans le Tarn.

2. Barre

Le village a accueilli plusieurs célébrités locales au fil des âges, comme le Maréchal Soult qui y fit une halte en 1815 ou la célèbre poétesse occitane Louisa Paulin qui y fut institutrice au 20ème siècle.

3. Berlats

Le village doit sa singularité à ses forêts qui fournissaient jadis le charbon de bois aux hameaux et fermes du pays, mais aussi à ses jasses, abris de bergers en pierres sèches, datant du 20ème siècle.

4. Cambon-et-Salvergues

C'est ici que se situe le point culminant du département de l'Hérault, au lieu-dit La Grésièrre. De même, c'est à Cambon, au coeur de l'Espinouse, que l'Agout prend sa source, au rec d'Agout.

5. Castanet-le-Haut

C'est sur une haute crête rocheuse, au-dessus de de Nougayrol, que se niche une chapelle insolite : Saint-Eutrope. Son origine exacte n'est pas connue, mais elle a sans doute été un ermitage.

6. Escroux

Escroux fut touché par les guerres de religions au 16ème siècle. La famille De Bayne qui régnait sur le village se convertit à la religion protestante et résista aux troupes catholiques du prince de Condé.

7. Espérausses

Le petit séminaire Saint Louis de Pratlong, lieu reculé et perdu dans les bois, était pendant la Seconde Guerre Mondiale un refuge pour de nombreux Résistants et Juifs persécutés.

8. Fraïsse-sur-Agout

Le village possède un hêtre millénaire, classé aux «arbres remarquables», qui impressionne par son système racinaire mis à jour lors d'un violent orage au 19ème siècle.

9. Gijounet

Plus d'une soixantaine de pesquiers ont été découverts sur la commune. Ces réservoirs d'eau permettaient l'irrigation des pentes des vallons et prairies cultivées.

10. Lamontéliarié

En 1870, une épidémie de charbon, grave maladie respiratoire, s'abat sur le hameau de Sicardens et décime sa population. Les ruines sont encore visibles le long de la balade Montéliote.

11. Lacaune-les-Bains

En plus d'être diurétique, l'eau de la Fontaine des Pisseurs serait aphrodisiaque. Serait-ce le message subliminal de ces 4 petits bonshommes «tous nus» qui l'ornent ?

12. La Salvetat-sur-Agout

Au 19ème siècle, une petite Vierge Noire aurait été découverte par un boeuf et aurait sauvé les salvetois d'une épidémie de choléra. Elle est actuellement conservée dans la chapelle Saint Etienne de Cavall.

13. Le Soulié

Blotti à flanc de colline, à 900 mètres d'altitude, sur le plateau du Somail, Le Soulié est particulièrement bien exposé au soleil, duquel le village tirerait d'ailleurs son nom «Solher».

14. Moulin-Mage

Le village est connu pour ses garennes à lapins très utilisés à la fin du 19ème siècle, mais aussi pour un ancien facteur, vedette du jeu TV «Questions pour un champion» en 2015 !

15. Murat-sur-Vèbre

Le bourg était divisé en 4 seigneuries distinctes : Boissezon, Murat, Bessièrres et Canac. Au 19ème siècle, Murat est désigné chef-lieu. Aujourd'hui encore, Murat reste le village «aux 4 clochers».

16. Nages

L'église Saint Victor renferme de magnifiques et remarquables fresques de Michael Greschny. Elle a également donné son nom à la désormais célèbre bière locale, la Saint Victor.

17. Rosis

Le massif du Caroux est aussi appelé la Femme Allongée. Il serait nait de l'amour impossible de 2 géants, Réa et Cebenna. Cette dernière, bannie par son père Zeus, se serait pétrifiée de chagrin.

18. Saint Salvi de Carcavès

Les origines de Saint Salvi de Carcavès se perdent dans la nuit des temps. La statue-menhir des Ouvradous, découverte en 1930, témoigne d'une période remontant à 3000 avant Jésus-Christ.

19. Senaux

Plus petit village du Tarn, Senaux est connu pour son pigeonnier abritant une fontaine romane unique en son genre de par son architecture en pierre sèche de lauze dont on ne connaît pas d'équivalent.

20. Viane

Le village est un véritable musée à ciel ouvert ! Il possède 4 lieux de culte, des ponts et fontaines dont la plus célèbre reste la Fontaine de Recoules (16ème siècle), inscrite aux Monuments Historiques.

Musez dans nos musées

Localisez les musées
(pages 4 et 5)



1. Salaisons Oberti (Lacaune)

- Granisse - 05 63 50 82 04

Musée de la fabrication du jambon de Lacaune et exposition d'anciennes machines, matériels et objets d'époque.
Ouvertes de mi-février à mi-novembre.

2. Maison du Mouflon et du Caroux (Rosis)

- Douch - 07 87 30 17 19

Les écosystèmes, l'environnement, la flore, la faune (dont le majestueux mouflon)... Le massif du Caroux n'aura plus de secret pour vous !
Ouverte de mi-avril à mi-septembre.

3. Musée des battages (Murat-sur-Vèbre)

- Avenue du Languedoc - 06 81 06 69 00

Outre le petit matériel agricole d'époque, cet espace muséal présente 110 tracteurs datant de 1921 aux années 60.
Ouvert de juin à septembre, sur rendez-vous.

4. Filature Ramond (Lacaune-les-Bains)

- Rue Rhin et Danube - 05 32 11 09 45

Plongez dans l'atmosphère d'une filature de 1841. Votre guide actionnera, devant vous, des machines du 19^{ème} siècle, toujours en état de marche.
Ouverte de mi-juin à mi-septembre.

5. Musée de la vie paysanne (Nages)

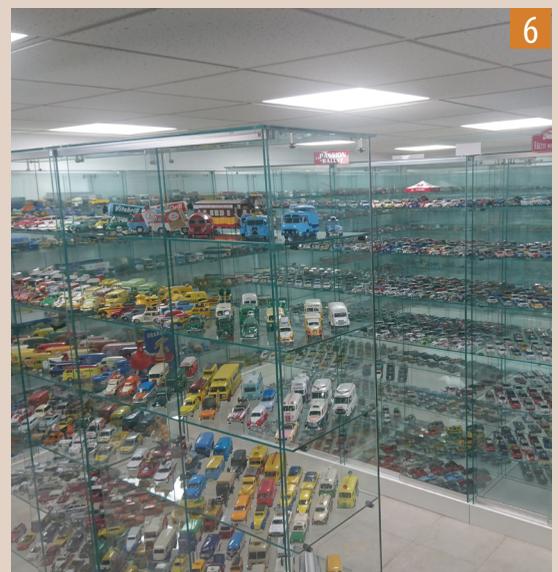
- Rieumontagné - 05 63 37 12 29

Site dédié à la conservation et la transmission du patrimoine rural. Géologie, savoir-faire anciens... remontez le temps !
Ouvert de mai à septembre.

6. Lacaune Miniature (Lacaune-les-Bains)

- 4, rue André Théron - 06 07 50 89 65

Exposition de plus de 7300 véhicules miniatures: les taxis du Monde, le cirque Pinder, La Poste, le rallye et Monte Carlo, EDF, ...
Ouvert toute l'année, sur rendez-vous.





7. Musée du Vieux Lacaune (Lacaune)

● Place du Griffoul - 06 63 60 34 69

Découverte du quotidien des Lacaunais de 1700 à 1945 (reconstitution de scènes de vie) au travers de 15 salles d'exposition.

Ouvert de mi-juin à fin septembre.

8. Conservatoire du Presbytère de Tastavy (Nages)

● Tastavy - 05 63 37 12 29

Découverte du patrimoine religieux catholique d'hier et d'aujourd'hui, dans le secteur des Monts de Lacaune et du Haut-Languedoc.

Ouvert en juillet et août.

9. Musée des voitures anciennes (Moulin-Mage)

● Lièges - 06 08 22 43 47

Collection privée d'une vingtaine de voitures datant des années 20 aux années 70 : la Floride, la décapotable, la Peugeot 203, ...

Ouvert toute l'année, sur rendez-vous.

10. Tours du château (Nages)

● Rue du château - 05 63 37 12 29

Montez le majestueux escalier du château du comte de Thézan pour rejoindre 2 belles salles et 1 tour ronde.

Ouvertes en juillet et août.

11. Maison de Payrac (Nages)

● Payrac - 05 63 37 12 29

Observation de l'habitat rural montagnard dans un site exceptionnel qui mêle saveurs, rencontres, ateliers, jeux et démonstrations.

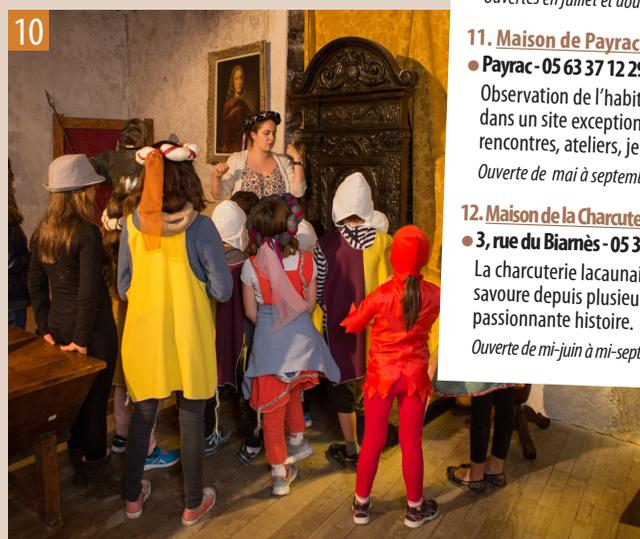
Ouverte de mai à septembre.

12. Maison de la Charcuterie (Lacaune-les-Bains)

● 3, rue du Biamès - 05 32 11 09 45

La charcuterie lacauanaise se fabrique et se savoure depuis plusieurs siècles. Découvrez sa passionnante histoire.

Ouverte de mi-juin à mi-septembre.



DES DÉESSES AU COEUR DE PIERRE

Au cours de votre séjour, vous croiserez forcément le chemin de mystérieuses pierres dressées et sculptées.

Représentation de divinités ? De chefs de clan ? Repères géographiques ? Le mystère demeure depuis près de 5000 ans... !



La Pierre Plantée à Lacauze-les-Bains

UNE STATUE-MENHIR : C'EST QUOI ?

Une statue-menhir est une pierre plantée en terre dont la forme ressemble très souvent à un menhir. Elle est gravée et représente une figuration humaine : féminine ou masculine.

Dressées il y a plus de 5000 ans, nos statues-menhirs ont été les témoins muets de la vie des premiers habitants de nos contrées, premiers paysans sédentaires, cultivateurs et éleveurs dont nos agriculteurs actuels sont les dignes descendants.

On ne connaît pas vraiment la signification de ces statues-menhirs du Néolithique, ainsi diverses hypothèses ont toujours été évoquées : bornes, dieux, figures magiques ou personnages importants.



Statue-menhir de Malvielle à Murat-sur-Vèbre



Statue-menhir du Laouzeto à Nages

A VISITER :

LE CENTRE D'INTERPRÉTATION DES MÉGALITHES

A Murat-sur-Vèbre, le Centre d'Interprétation des Mégalithes vous propose un véritable voyage dans le temps. Au gré des salles, explorez la « Révolution Néolithique », véritable tournant de l'Humanité, où l'Homme se découvre paysan et installe ses premiers villages. Témoins de cette époque si lointaine et si proche de la nôtre à la fois, les dolmens et statues-menhirs des Monts & Lacs ont bien des choses à raconter.

Pourquoi nos ancêtres ont-ils érigé de tels monuments ? Comment ont-ils pu transporter de telles masses de granit ? Comment vivaient-ils en ces contrées ? A découvrir dans ce musée accessible même aux plus jeunes grâce à un livret de jeu offert à l'accueil !

Dans les locaux du Bureau d'Information Touristique - 81320 Murat-sur-Vèbre
Tél. : 05 32 11 09 45

Ouvert toute l'année.



Centre d'interprétation des mégalithes à Murat-sur-Vèbre

A FAIRE :

LE CIRCUIT DE DÉCOUVERTE

A bord de votre véhicule, suivez le circuit de découverte « Statues-menhirs des Monts de Lacaune » (60 km) et partez en quête de ces déesses muettes.

Certaines sont remarquables de par leur taille (la Pierre Plantée de Lacaune est classée aux Monuments Historiques et veille sur la plaine de Laucate du haut de ses 4,50 m), d'autres de par la préservation inespérée de leurs sculptures (statues-menhirs de Malvielle ou de Camp Grand par exemple).



3 statues-menhirs à ne pas manquer !



LA PIERRE PLANTÉE
(Lacaune-les-Bains)

Une statue-menhir à la hauteur (4,50 m) !



CAMP GRAND
(Paillemalbiau - Murat-sur-Vèbre)

Des gravures intactes depuis plus de 5000 ans.



LAOUZETO
(Payrac - Nages)

Une vue sur le lac du Laouzac à couper le souffle !

ON VOYAGE EN TRIBU

En Monts & Lacs en Haut-Languedoc,
chaque expérience se vit et se partage.

De 0 à 99 ans, chez nous, les familles sont à
l'honneur et sont sûres de trouver leur bonheur !



LES INCONTOURNABLES EN FAMILLE



Sentier «Sur les traces de l'Enfant Sauvage» à Lacaune-les-Bains

LE TOP 10 des familles



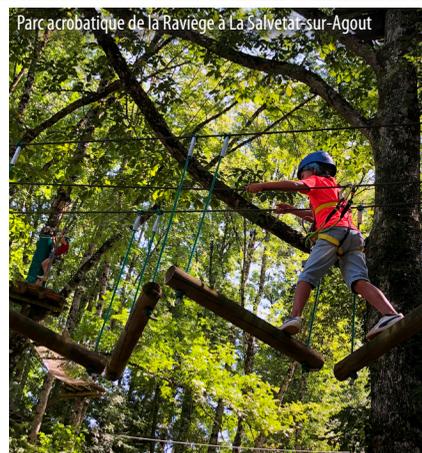
La Maison de Payrac à Nages



L'Espace des Sources Chaudes à Lacaune-les-Bains



Ramer au lac du Laouzas à Nages



Parc acrobatique de la Raviège à La Salvetat-sur-Agout

- S'aventurer sur les **traces de l'Enfant Sauvage**
- Redevenir des petits fermiers à **la Maison de Payrac**
- Faire le tour du **lac de Vésoles en âne**
- Visiter une ferme** et rencontrer des animaux
- S'amuser à l'**Espace des Sources Chaudes**
- Pédaler et ramer au **lac du Laouzas**
- Se prendre pour un écureuil au **parc acrobatique de la Raviège**
- Retrouver l'objet perdu par Petit Paul au **musée de Rieumontagné**
- Pique-niquer au bord du **lac de la Rabaudié**
- Taquiner la truite au **parcours de pêche de Fraisse-sur-Agout**

Faire le plein de sensations fortes au karting de La Salvetat-sur-Agout



Frissonner à l'Escape Game de Rieumontagné



Se défier au parcours d'orientation du parc de Calmels à Lacaune



Se dépasser au bike park du lac du Laouzas



LE TOP 5
des ados



Chiller autour du lac d'Espérausses

On joue aux explorateurs !

Nos villages et musées ont été transformés en véritables terrains de jeux pour les Sherlock Holmes en herbe ; découvrez nos jeux de piste et chasses au trésor aux quatre coins de la destination, mais aussi les nombreux circuits patrimoine qui raviront les curieux et nostalgiques du passé !

RANDOLAND : MÈNE L'ENQUÊTE AVEC L'INSPECTEUR RANDO !

Conçues sous forme d'énigme à résoudre, les fiches Randoland incitent le jeune randonneur à aller de l'avant à la recherche d'indices tout au long du parcours. Ceux-ci sont collectés sur des éléments du patrimoine historique, architectural ou naturel (une inscription, une date sur une croix, la présence d'un arbre centenaire...). Une promenade adaptée à tous les âges ! Les circuits proposés sont composés d'une fiche parents et de 3 niveaux d'enquête en fonction de l'âge des enfants, de 4 à 12 ans.

En Monts & Lacs en Haut-Languedoc, 4 villages à visiter : **CASTANET-LE-HAUT, ESPÉRAUSSES, FRAÏSSE-SUR-AGOUT, LA SALVETAT-SUR-AGOUT.**

JEUX DE PISTES : DES VILLAGES À DÉCOUVRIR AUTREMENT !

La plupart des villages des Monts & Lacs proposent aux familles de découvrir leur histoire et leur patrimoine à travers des jeux de piste, des chasses au trésor ou encore des escape games. Munissez-vous de bonnes chaussures, d'un crayon, d'un peu de malice et de sagacité et déplacez vous de points en points, de totems en totems, observez, réfléchissez, la clé de l'énigme est entre vos mains... et pensez à revenir à l'Office de Tourisme, un petit cadeau vous y attend en guise de récompense !

MUSÉES : QUI A DIT QUE VISITER UN MUSÉE ÉTAIT ENNUYEUX ?

Non, non, non ! En Monts & Lacs, les musées ne sont pas des successions de vieux objets qui prennent la poussière. Au contraire, ils sont des lieux de mystères et de savoirs ! Là aussi, de nombreux jeux de pistes y sont proposés pour que les plus jeunes puissent apprécier les différentes collections tout en s'amusant. Les petits curieux se prendront au jeu à coup sûr et ressortiront de leur visite avec des étoiles dans les yeux.





L'EAU À LA BOUCHE

En Monts & Lacs en Haut-Languedoc, comme dans le cochon, «tout est bon» !

Découvrez un terroir et un savoir-faire incomparable qui ont permis de tirer le meilleur parti des ressources naturelles disponibles.

Ici, les animaux grandissent au rythme de la nature et de la végétation, en plein air. De cette agriculture respectueuse sont nés de nombreux produits dont certains sont même reconnus par des labels ou des appellations.

ON ÉVEILLE SES PAPILLES!



DES PRODUITS QU'ON NE TROUVE QU'ICI

Soumise à trois influences climatiques bien particulières, et située sur l'historique «Route du Sel», notre destination est LE pays de la charcuterie par excellence. Le jambon de Lacaune, la saucisse sèche et le saucisson en sont le fleuron et bénéficient de l'Indication Géographique Protégée (IGP) depuis 2015. La ville de Lacaune a également reçu le label «Site remarquable du goût» en 2017.

Tout le monde connaît le Roquefort bien sûr, le roi des fromages ! Mais saviez-vous qu'il est exclusivement fabriqué à partir du lait des brebis «race Lacaune», élevées sur nos terres ?

Côté boisson, des eaux minérales naturelles reconnues dans la France entière font la renommée de notre destination : Mont Roucous® et Salvetat®. Mais des petites entreprises plus insolites y ont également vu le jour, comme des brasseries artisanales qui ont fait naître des bières locales aux saveurs incomparables, ainsi que le whisky «Black Mountain», distillé à l'eau de source des Monts & Lacs, et à consommer avec modération !



ET SI ON ALLAIT FAIRE UN TOUR AU MARCHÉ ?

Dès l'arrivée des beaux jours, nos villages s'animent de marchés de pays où les étals colorés et odorants donnent envie de remplir son panier et de se régaler de bons produits.

Marchés hebdomadaires, marchés artisanaux ou marchés gourmands, un large choix s'offre à vous pour faire des emplettes 100 % locales et authentiques ! Prenez le temps de vous délecter des bonnes odeurs mais aussi d'échanger avec les producteurs et de glaner au passage quelques secrets de fabrication ou encore des idées de recettes.

Ma liste de courses à ramener dans mon panier

DE LA MADELEINE SALVETOISE



Ne vous attendez pas au petit gâteau bosselé de notre enfance. Il s'agit ici d'une brioche aérée et fondante, parfumée aux agrumes et à la fleur d'oranger, typique du village de la Salvetat. Autrefois confectionnée par nos grands-mères, elle se trouve aujourd'hui chez le pâtissier ou le boulanger du village et se déguste à l'heure du goûter ou en dessert accompagnée d'une crème anglaise... un délice !

UN PAQUET DE CHIPS



Des chips ? Rien de plus banal en vacances nous direz-vous. Oui, mais les chips de Barre, on ne les trouve que chez nous et leur goût est unique ! De fabrication familiale et artisanale, elles sont issues du petit village de Barre, au nord-est des Monts & Lacs. Très peu salées et avec un croquant unique, elles accompagneront à merveille vos pique-niques et apéritifs !



UN FROMAGE FERMIER

On croise de nombreux chèvres, brebis ou encore vaches dans nos pâturages. Élevés au grand air, ces animaux sont choyés par leurs éleveurs pour offrir un lait de grande qualité et des fromages plus ou moins affinés selon les goûts de chacun. Tome de brebis, crottin de chèvre, mélange 3 laits, un régal à déguster en fin de repas ou juste pour le plaisir... avec une touche de miel !



DU JAMBON DE LACAUNE

Avec sa texture fondante et son petit goût de noisette, ce jambon IGP est la plus noble expression des salaisons des Monts de Lacaune. Affiné 6, 9, 12 ou 24 mois, vous ne pouvez pas passer à côté. Et n'oubliez pas de compléter votre panier avec un saucisson ou une saucisse sèche.



UN POT DE MIEL



Justement !!!! En accompagnement de fromages, en tartine, dans un thé ou à la petite cuillère, impossible de ne pas goûter à l'or des abeilles et de tomber sous son charme ! Avec le miel du Haut-Languedoc et ses produits dérivés, vous ferez une «happy» thérapie à coup sûr !



UNE BOUQUETTE

Spécialité des Monts & Lacs en Haut-Languedoc, vous n'en trouverez nulle part ailleurs. Cousine du melsat, cette charcuterie se compose de viande de porc, d'oeufs, de pain et de lait. Sous forme de boule, coupez-la en tranches ou en cubes, froide ou planchée, elle ravira vos apéritifs et complètera vos salades !



UN BIÈRE ARTISANALE LOCALE

La Saint Victor produite à Nages ou la Montéliote à Lamontélerié sont les 2 bières locales incontournables à l'heure de l'apéro ou après une bonne randonnée pédestre ou VTT ! Brune, blonde, blanche ou ambrée, aromatisée au miel ou au safran, ne l'oubliez pas dans votre panier, elle saura vous désaltérer et vous laissera un véritable arrière-goût de vacances (avec modération) !

Du pré à l'assiette ...

Localisez les sites à visiter
(pages 4 et 5)



1. Les chevriers de la tome ronde (Murat-sur-Vèbre)

● Le Pradel - 07 62 52 30 01

Élevage d'une soixantaine de chèvres de race alpine, à 1000 mètres d'altitude, où tout est transformé sur place.

Ouvert uniquement pendant les vacances scolaires, sur rendez-vous.

2. Mas de Belbonne (Cambon-et-Salvergues)

● Mas de Belbonne - 06 88 96 96 27

Producteur depuis 4 générations en lait de brebis et depuis 20 ans en canards gras, Marie-Aude et Jérôme vous montreront leurs savoir-faire.

Ouverte toute l'année, sur rendez-vous.

3. La ferme des Goutines (Senaux)

● Les Goutines - 06 30 31 12 55

Élevage de bovins de race Limousine au plus proche de la nature ! Marie-Hélène et Guy fabriquent eux-mêmes l'alimentation donnée à leurs vaches.

Ouvert toute l'année, sur rendez-vous.

4. La ferme du Devès (Castanet-le-Haut)

● Le Devès par Ginestet - 06 82 69 24 21

Découvrez la vie au poulailler, caressez les cochons, les ânes, le cheval de trait et les moutons. On peut aussi pique-niquer à l'ombre des grands hêtres.

Ouvert de juillet à septembre et pendant les vacances scolaires.

5. Lou Récantou de las Abelhas (Fraise-sur-Agout)

● Campsales - 04 67 44 24 11

Plantes mellifères, médicinales, endémiques, protégées offrent leurs nectars et pollens aux insectes pollinisateurs et sauvages. Venez les observer !

Ouvert en juillet et août, sur réservation.



6. Les escargots de Barre (Barre)

● Rue de l'église - 06 08 16 54 13

Élevage et transformation d'escargots gris et gros gris. Arrivés sur l'exploitation à quelques jours, ils sont élevés à l'abri d'une grande serre.

Ouvert de juin à septembre, sur rendez-vous.

7. Le berger des abeilles (La Salvetat-sur-Agout)

● Bel Air - 04 67 97 68 94

Visite pédagogique autour d'une ruche vitrée sur la vie des abeilles et sur notre façon de travailler pour obtenir un miel de qualité et vivant, riche en saveur.

Ouvert de juillet à septembre.

8. Micro brasserie du Castel (Nages)

● Le Bourg - 05 63 37 06 12

Fabrication de bière artisanale à deux pas de l'église et des tours du château de Nages. Elle se décline en blonde, ambrée, blanche et même aux orties.

Ouverte le samedi en juillet et août.

9. GAEC de Calmels - La Jasse (Berlats)

● La Jasse - 06 85 86 90 86

Élevage de brebis laitières. Découverte des étapes de fabrication de nos fromages jusqu'à la dernière étape : la dégustation.

Ouvert de juin à septembre.

10. Salaisons Oberti (Lacaune-les-Bains)

● Granisse - 05 63 50 82 04

Découvrez la fabrication du jambon de Lacaune au travers d'infrastructures modernes et inédites : séchoir à jambons, musée, tranchage de jambon à l'os, ...

Ouvertes de mi-février à mi-novembre.

11. Charcuterie artisanale Millas (Moulin-Mage)

● Moulin-Mage - 05 63 37 14 72

Vous découvrirez l'histoire de la charcuterie Millas et entrez dans les coulisses de nos séchoirs d'affinage.

Dégustation de produits en fin de visite. Ouverte toute l'année, sur réservation.



JE PASSE DES VACANCES VERTES

«Il n'y a pas de passager sur le vaisseau Terre.
Nous sommes tous des membres d'équipage.»

Marshall McLuhan



Nous le savons tous, l'avenir de notre planète et des générations futures est entre nos mains. Dans notre quotidien, nous appliquons des petits gestes simples mais utiles afin de préserver notre environnement naturel, social ou encore économique.

Et si pendant les vacances nous adoptions aussi la «green attitude» ?

Voici quelques idées pour des éco-vacances !

ET SI JE LOUAIS UN VÉLO ÉLECTRIQUE ?

Pour me déplacer ou me balader, j'opte pour le vélo à assistance électrique ! Quoi de mieux que d'apprécier ses vacances en mode «slow»...

Je vais chercher mon pain le matin, je me rends à la plage, je fais le tour des lacs, je découvre le patrimoine... Tout ça à mon rythme et surtout, sans aucune émission de gaz polluant.



Où louer un vélo électrique ?

Lac du Laouzas, lac de la Raviège, Camping des Souches Chaudes (Lacaune), La Clairière (Cambon-et-Salvergues)



ET SI JE CONSOMMAIS LOCAL ?

Les Monts & Lacs en Haut-Languedoc sont LE pays du «bien manger». Ici, les circuits courts sont un véritable crédo.

Et quoi de mieux que de flâner sur les nombreux marchés paysans de la destination pour profiter des étals odorants ?

De même, nos petits commerçants sont toujours ravis d'accueillir les vacanciers dans leurs boutiques et leur conter l'histoire d'un produit... sans oublier le goût et la satisfaction incomparables de la visite à la ferme et de la rencontre avec son hôte ! Vos paniers seront plus que bien remplis !

ET SI JE DEMANDAIS UN «DOGGY BAG» À MON RESTAURATEUR ?

Un quoi ? Mais si, vous connaissez cette pratique très répandue dans les pays anglo-saxon notamment, et qui permet de repartir avec ses restes !

Tout est tellement bon chez nous que parfois, on peut avoir les yeux plus gros que le ventre.

Pas d'inquiétude ! Demandez simplement au restaurateur de repartir avec le reste de repas que vous n'avez pas consommé !

Et pour être éco jusqu'au bout, pensez à venir avec vos propres récipients !



ET SI, À LA FIN DE MON SÉJOUR, JE RAPPORTAIS LA DOCUMENTATION À L'OFFICE DE TOURISME ?

Les vacances se terminent et vous vous retrouvez avec tout un tas de documents que vous ne souhaitez pas garder ?

Pas de panique ! Rendez-vous dans l'un de nos 7 bureaux d'information touristique et rapportez-nous vos brochures !

De plus, nous nous ferons un plaisir de discuter avec vous et de recueillir vos impressions sur votre séjour.

Des vacances pour tous !

Parce que partir en vacances, s'amuser, se cultiver, découvrir de nouvelles expériences doit être à la portée de tout un chacun, les Monts & Lacs en Haut-Languedoc ont choisi de s'engager dans une démarche «Tourisme & Handicap» afin de favoriser l'accès aux loisirs et aux hébergements de la destination.

Nos bureaux d'information touristique sont adaptés aux personnes à mobilité réduite et notre équipe a été formée et sensibilisée à l'accueil d'un public en situation de handicap. De nombreux prestataires offrent également des prestations adaptées à tous.

Alors n'attendez plus, les Monts & Lacs en Haut-Languedoc vous attendent à bras ouverts !

top 5 des activités accessibles



#1 Espace des Sources Chaudes à Lacaune



#2 Bases de loisirs de la Raviège et du Laouzas



#3 Maison de la Charcuterie à Lacaune



#4 Parcours de pêche à Fraïsse-sur-Agout



#5 Randonnée en Fauteuil Tout Terrain

BARBOTER EN TOUTE LIBERTÉ A L'ESPACE DES SOURCES CHAUDES

Lacaune-les-Bains fut une station thermale reconnue. Construit sur les anciens thermes, l'Espace des Sources Chaudes est alimenté par une eau jaillissante à 22° et réchauffée par un système de géothermie. Intégré à son environnement, il vous offre une pause bien-être et détente. Profitez de cet espace unique en Monts & Lacs grâce à la mise à l'eau hydromécanique ou au fauteuil de prêt (handicap moteur), le flash visuel (handicap auditif) et un personnel attentif et aux petits soins (handicap mental) !



1

PROFITER DES BASES DE LOISIRS AUX LACS DE LA RAVIÈGE ET DU LAOUZAS

Les bases de loisirs de Rieumontagné au lac du Laouzas et des Bouldouïres au lac de la Raviège, mettent à la disposition des personnes à mobilité réduite un TIRALO. Ce fauteuil permet d'accéder à la plage, de s'y promener et même de se baigner. Offrez-vous également un moment convivial grâce aux tables de pique-nique adaptées aux personnes à mobilité réduite.



DÉCOUVRIR L'HISTOIRE DES SALAISONS A LA MAISON DE LA CHARCUTERIE

Découvrez l'histoire d'un savoir-faire et d'un terroir, les origines de la charcuterie dans les Monts de Lacaune, l'élevage et l'abattage du cochon ; une tradition locale faite de rites et de savoir-faire ancestraux. La visite se clôture par la projection d'un film et une dégustation de produits. Pour pouvoir profiter de cet espace muséographique unique, un document de visite et des commentaires adaptés sont proposés, ainsi que des audio-guides, un cheminement depuis la place de stationnement et tout un mobilier adapté aux personnes en situation de handicap ; Nos amis les chiens guides sont bien sûr les bienvenus.

TAQUINER LA TRUITE AU PARCOURS DE PÊCHE DE FRAÏSSE

Les berges fleuries de l'Agout au coeur du village de Fraïsse ont été spécialement aménagées pour accueillir les personnes à mobilité réduite avec un accès de plain-pied et des gardes corps plus bas, pour pouvoir «taquiner» la reine de la rivière en toute quiétude ! Le matériel et les appâts vous sont fournis sur place !



TENTER L'AVENTURE DE LA RANDONNÉE EN FAUTEUIL TOUT TERRAIN

Thierry Jalbaud et son entreprise ITINERANCE sont «Qualifiés Handisport» et possède la compétence pour l'accueil, la connaissance du public et la communication avec les personnes en situation de handicap. Il vous propose de tenter l'aventure du FTT qui n'est autre qu'un VTT pour personnes à mobilité réduite, mais au lieu d'avoir 2 roues, il en possède 4 ! Il permet la pratique de la randonnée sur des parcours descendants, mais peut également être utilisé sur terrains plats.

DES SOUVENIRS ANIMÉS

Ramenez des souvenirs plein vos valises grâce aux nombreuses manifestations organisées tout au long de l'année ! Des fêtes de villages aux foires gastronomiques, en passant par les fêtes traditionnelles ou événements sportifs, des moments riches en émotion ne demandent qu'à être partagés !



Les Monts & Lacs au fil des saisons



FÊTE DU CHOU
à Nages



FÊTE DE LA CHARCUTERIE
à Lacaune-les-Bains



CARNAVAL SALVETOIS
à La Salvetat-sur-Agout



FÊTES VOTIVES
aux quatre coins de la destination !



FÊTE DES FLEURS
à Fraïsse-sur-Agout



FEU D'ARTIFICE SUR LE LAC
à Nages et La Salvetat-sur-Agout



FÊTE DES BATTAGES
à Murat-sur-Vèbre



LES PAYSANS FONT LEUR FOIRE
à Nages (Payrac)



CHALLENGE VAQUERIN
à Lacaune-les-Bains



Hiver



Printemps



Été



Hiver

Attention : en cette année particulière, les informations contenues dans ce document sont susceptibles d'évoluer.



Printemps



Été



Automne



Hiver

Préparez votre séjour sur le site :

www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

