



# La randonnée sous toutes ses formes !

 Brochure gratuite sur simple demande

 Documentation en vente dans les BITS (tarifs au dos du dépliant)

## Randonnée pédestre (34 PR - balisage jaune)

Plus de 400 km de sentiers balisés jalonnent notre destination. Pour mieux vous guider, des fiches de randonnée sont en vente à 1€ dans les Bureaux d'Information Touristique (bon plan: 10€ les 20).

Les itinéraires sont également en téléchargement sur le site internet de l'Office de Tourisme.

### Anglès

- Le plateau d'Anglès : 19 km - 5h

### Barre

- Le Mont Barre : 6,5 km - 2h (*sentier de découverte*)

### Berlats

- Le puech dels carboniès : 12 km - 3h20

### Cambon-et-Salvergues

- La haute vallée de l'Agoût : 17 km - 6h

### Espérausses

- Houx et bois : 7,5 km - 2h30

### Fraïsse-sur-Agoût

- Le sentier Prévert : 4,5 km - 1h30 (*sentier du patrimoine*)

- Le tour du lac de Vézoles : 6,5 km - 2h

### 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

### Lamontélerié

- La balade montéliote : 13 km - 4h

(+ variante Sicardens : 5,5 km - 2h)

### La Salvetat-sur-Agoût

- La Lauze : 10 km - 3h30

### Le Soulié

- Les Planques : 17,5 km - 5h30

### 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 (aller) - 3h30

### Nages - Rieumontagné

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

- De Lacanal à Rouvières : 4,4 ou 6,8 km - 1h ou 2h

- Sommet du Rouayras : 5,5 km - 1h05

- 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

- Le chemin de Tsquarello : 6,5 km - 2h15 (*sentier de découverte*)

### 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

## Randonnée itinérante

> **"En suivant l'Enfant Sauvage"** • Randonnée de 3 jours dans les Monts de Lacaune et le Plateau des Lacs.

> **Tours dans la montagne du Haut-Languedoc** • Quatre randonnées 2 à 4 jours (sentiers combinés : 7 jours - 152 km) et 10 PR.

> **Tours en Hautes Terres d'Oc Sidobre - Monts de Lacaune** • Quatre randonnées de 3 à 4 jours (sentiers combinés : 12 jours - 210 km) et 14 PR.

# Randonnée nordique

## Lacaune-les-Bains

### Col de Picotalen

Selon l'enneigement, balades en skis de fond et raquettes (4, 7 et 15 km). Possibilité de location de matériels sur place. Site également accessible toute l'année pour des balades à pied.

Route de La Salvetat - A 4 km de Lacaune.

Tél. : 05 32 11 09 45

## Sentiers de découverte

### Barre

#### Le Mont Barre (6 km)

Facile - Dénivelé : 165 m. Un Espace Naturel Sensible à découvrir au travers d'un parcours interactif.

### Cambon-et-Salvergues

#### Sentier «A la rencontre des paysages d'Eole» (5,7 km)

Facile. Sentier de découverte pour observer l'intégration des éoliennes dans le paysage.

Départ devant la Clairière.

Tél. : 04 67 97 61 00

### Caroux-Espinouse

#### Sentier d'interprétation de la Châtaigneraie (5,5 km)

Dénivelé : 250 m. Découverte de l'architecture agricole typique de la vie traditionnelle liée au bois et au fruit.

Cours (Rosis).

Tél. : 04 67 23 69 26 ou 06 76 50 02 86

#### Sentier d'interprétation de la Tourbière et de la Lande

Visite d'une tourbière rare parce que méditerranéenne. Passage sur longs caillebotis et panneaux pédagogiques.

Douch (Rosis).

Tél. : 04 67 23 00 67

### Fraïsse-sur-Agout

#### Sentier Prévert (4,5 km)

Très facile - Dénivelé : 272 m. Classé Sentier du Patrimoine, il a été créé par les enfants de l'école communale qui ont aussi conçu les panneaux d'interprétation qui le jalonnent.

## Lacaune-les-Bains

#### Sentier «Sur les traces de l'Enfant Sauvage» (3 km)

Une aventure en forêt pour jouer, apprendre, créer tout en découvrant l'histoire de l'Enfant Sauvage dans un monde de mystères et de souvenirs. ☺ **Visite libre (de Pâques à Toussaint)** : Pour agrémenter la balade (durée : 1h30), livrets (0,50 €) et pochettes d'accessoires (4 €) en vente au Bureau d'Information Touristique de Lacaune-les-Bains. ☺ **Visite commentée et animée pour les enfants (Juillet et août)** : Du mardi au jeudi, à 14h (durée : de 3 à 4h). Inscription obligatoire. 4 € pour les enfants et gratuit pour les adultes.

Non accessible aux poussettes et aux personnes à mobilité réduite. A 6 km de Lacaune, sur la RD 622, direction Castres.

Tél. : 05 32 11 09 45

### Sentiers de découverte des Pansières et de Martinou (3 km)

2 circuits au coeur de la forêt domaniale de Lacaune. Brochures réalisées par l'ONF. ☺ Toute l'année (Martinou) et d'avril à octobre (Pansières).

Sur la D607, direction La Salvetat-sur-Agout.

Tél. : 05 32 11 09 45

#### Sentier de découverte du Montalet (1 km)

A 1259 m, le Montalet abrite une flore et une faune d'une grande richesse. Au sommet, au pied de la Vierge, une table de lecture paysagère permet de découvrir un panorama exceptionnel. ☺ Toute l'année. Site non accessible par temps de neige.

Depuis le hameau des Vidals, route du Montalet.

Tél. : 05 32 11 09 45

#### Parc de Calmels (1,8 km)

En bordure du château de Calmels, ce sentier d'interprétation vous permettra de découvrir la forêt et la faune qui l'habitent.

Côte de Calmels.

Tél. : 05 32 11 09 45

## Lacaune - Gijounet

### Voie Verte du Petit Train

Construit sur l'ancienne voie ferrée, le long de la Vallée du Gijou, ce chemin offre de belles vues lointaines et un site remarquable au Goup Fumant (succession de tunnels et de viaducs).

Départ à Lacaune (Avenue du Corps Francs de la Montagne Noire) ou Gijounet (Buffet de la gare).

Tél. : 05 32 11 09 45

## Lacaune - Gijounet - Viane

#### Sentier «Au fil de la Vallée du Gijou» (30 km)

Chemin d'interprétation longeant la Vallée du Gijou, site classé Natura 2000. Des panneaux vous permettront de découvrir les richesses environnementales de ce site.

Tél. : 05 63 74 54 05

## Lamontéliarié

#### La sagne des Baysses (1 km)

Les tourbières et autres zones humides sont nombreuses dans les Monts de Lacaune. Sentier thématique balisé sur le chemin de randonnée «La Montéliote».

Tél. : 04 11 95 08 07

## La Salvetat-sur-Agout

#### Sentier du Drac

Sentier d'interprétation basé sur la légende du Drac (animal totemique de La Salvetat). Retrouvez et identifiez les moulages de traces d'animaux sur la base de loisirs de la Raviège.

Tél. : 04 11 95 08 07

## Nages

#### Les espaces naturels de la Maison de Payrac (2 km)

Paysage, tourbière aménagée, petit patrimoine bâti, flore, faune... avec une adaptation du circuit privilégié pour les enfants.

Payrac (Nages).

Tél. : 05 32 11 09 47

## Sentier des termes de Tsquarello (4 km)

Sentier jalonné de marqueurs de pierres : cairns, capitelles et murets de pierre, éléments structurants d'un paysage autrefois largement pastoral qui laisse la place aujourd'hui à de vastes landes rases teintées du mauve des bruyères bordées de forêts de sapins.

Payrac (Nages).

Tél. : 05 32 11 09 47

## Cyclotourisme

> **La Salvetat-sur-Agout à vélo** • 9 circuits de 24 à 73 km pour découvrir les Monts & Lacs en Haut-Languedoc à vélo.

> **Le Tarn à vélo** • 21 circuits vélo (de niveau facile à expert), 5 véloroutes et 2 Voies Vertes (adaptées à toute la famille).

> **Espaces VTT «Des Hautes d'Oc» (n°8) et «La Salvetat Haut-Languedoc» (n°55)** • 55 circuits labellisés FFC soit plus de 1300 km de sentiers balisés.

Itinéraires en vente dans les bureaux d'information touristique (voir au dos du dépliant) ou en téléchargement gratuit sur notre site internet.

### . Locations de vélos et VTT

#### Cambon-et-Salvergues

##### La Clairière

Location de vélo à assistance électrique, VTT, VTC et vélo enfant.

🕒 Toute l'année.

Vélo électrique : 30 € la 1/2 journée, 55 € la journée et 100 € les 2 jours. VTT et VTC : 15 € la 1/2 journée, 25 € la journée et 45 € les 2 jours.

Vélo enfant : 5 € la 1/2 journée, 8 € la journée et 15 € les 2 jours.

Chemin des Courtials.

Tél. : 04 67 97 61 00 - gites-laclairiere@orange.fr

#### Lacaune-les-Bains

##### Camping des Sources Chaudes

Location de vélos électriques (adultes). 🕒 D'avril à octobre.

10 € les 2h ou 30 € la journée.

Domaine Saint Michel.

Tél. : 05 63 37 22 39 - contact@campinglacaune.fr

#### La Salvetat-sur-Agout

##### Piscine des Bouldouïres

Location de vélos électriques. 🕒 Du 27 juin au 31 août.

10 € les 2h.

Les Bouldouïres.

Tél. : 04 67 97 61 20

##### Loca Surf Loisirs

Location de VTT électrique tout suspendu (S, M et L). 🕒 Du 26 juin au 31 août.

20 € les 2h, 35 € la demi-journée et 60 € la journée (caution demandée).

Les Bouldouïres.

Tél. : 06 74 57 38 34 / 06 45 72 52 00

www.locasurfloisirs.wordpress.com

## Nages - Rieumontagné

### Base de loisirs du lac du Lauzas

Location de vélos électriques, VTC et BMX.

🕒 Toute l'année.

Vélo électrique ou BMX : 10 € les 2h. VTC : 10 € la 1/2 journée. Rieumontagné.

Tél. : 05 63 37 48 60 (en saison) / 06 07 37 11 73 ou 05 63 37 12 29 (hors saison)

### . animateurs et associations

#### Lacaune-les-Bains

##### Itinérance

Randonnée VTT la carte (1/2 journée, journée et week-end).

🕒 Toute l'année, sur réservation. A partir de 145 €.

Tél. : 06 77 11 12 06 - thierry@itinérance-vtt.com

www.itinerance-vtt.com

## Randonnée en fauteuil tout terrain

#### Lacaune-les-Bains

##### Itinérance

Randonnée en fauteuil tout terrain (pour personne à mobilité réduite) et Cimgo (pour personne avec un handicap plus lourd). Itinérance possède la compétence pour l'accueil, la connaissance du public et la communication avec les personnes se trouvant en situation de handicap. 🕒 De mai à octobre, sur réservation.

Tél. : 06 77 11 12 06 - thierry@itinérance-vtt.com

www.itinerance-vtt.com

## Randonnée équestre

> **Le Tarn à cheval - Hautes Terres d'Oc** - Randonnée itinérante à cheval (de 3 à 9 étapes), dans le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc.

### . Balade à cheval, poney ou âne

#### Moulin-Mage

##### Les statues-menhirs en calèche

Journée découverte des Monts de Lacaune, de leur flore, leur faune au milieu d'un paysage changeant plein de contrastes avec commentaires et animation, pour toute la famille. Halte à midi pour le repas campagnard aux produits du terroir, à proximité d'un lac collinaire. 🕒 En juillet et août, sur réservation. Adulte : 40 €, enfant de 7 à 11 ans : 30 €, enfant de moins de 7 ans : 20 €.

Tél. : 06 30 59 73 48 - christian.bernard124@wanadoo.fr

## Nages - Rieumontagné

### Les 2 pt'it amis

Balade à dos d'âne sur le sentier de découverte de la Maison de Payrac (réservée aux enfants). 🕒 De mi-juillet à mi-août, le lundi et mercredi de 10h à 17h45. 1 âne : 9 €, 2 ânes : 17 €.

Maison de Payrac (Nages)

Tél. : 06 01 99 80 32

## Centre équestre et école d'équitation

### Le Soulié

#### Wildust Ranch

Balades à cheval et à poney, initiation Mountain Trail.

🕒 Toute l'année, de 9h à 12h et de 14h à 17h.

D150 - Le Soulié Bas

Tél. : 04 67 95 07 68 / 06 87 08 05 87 - wranch34@gmail.com

#### Ecole d'équitation du Somail

Des chevaux, de l'espace et du temps... Tous les ingrédients pour appréhender le cheval dans son milieu naturel, créer un lien avec lui et pratiquer une équitation naturelles quel que soit votre âge, votre expérience et vos ambitions.

🕒 Toute l'année, sur réservation (au plus tard, la veille).

La Roque

Tél. : 06 33 63 82 59 - laurence.volfinger@orange.fr

## Location d'ânes de randonnée

### Fraïsse-sur-Agout

#### Les équipages du Jougnier

Location d'ânes de randonnée qui cultivent en d'autres temps le jardin dont nous vendons les légumes. 🕒 Tous les jours de 10h à 12h et de 15h à 18h. Réservation obligatoire.

Tél. : 06 52 32 85 18 - nadia.pardigon@orange.fr

## Avec un ou plusieurs chiens

### Castanet-le-Haut

#### Baraquahusky

La cani-marche est une activité de plein air, forte en émotions, à partager en famille ou entre amis. Balade pour adultes et enfants à partir de 7 ans avec un husky relié par une longue amortie à une large et confortable ceinture de cani-marche. Nos parcours de cani-marche sont adaptés au niveau de chacun. Une balade pour vous séduire et pour en garder de précieux souvenirs. 🕒 Toute l'année, sur réservation, le mardi, jeudi, samedi et dimanche de 9h à 12h et de 14h à 18h. De 25 à 30 € pour les adultes et de 15 à 20 € pour les enfants de 7 à 12 ans.

5, chemin de la baraquette

Tél. : 06 72 18 19 55 - baraquahusky@gmail.com

### Monts & Lacs en Haut-Languedoc

#### Canis Découverte

Découvrez nos chiens de traîneau. Nos 13 chiens d'attelage dont 11 huskys vous attendent pour de belles balades en forêt, en traîneau neige, en traîneau sur roues, en Cani VTT, en trotinettes et cani rando. 🕒 Toute l'année, sur réservation. Balades en traîneau principalement d'octobre à avril (sur réservation). De 15 à 50 € pour les adultes et de 10 à 40 € pour les enfants.

Tél. : 06 84 85 57 24 - canidecouverte@orange.fr

## Activités motorisées

### Anglès

### Loc'rando81

Florence et Marc vous accueillent au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Venez vous balader et découvrir le plateau d'Anglès, la route des lacs, le Sidobre... Loc'rando81 vous propose des randos découvertes en ssv (buggy) avec accompagnateur diplômé (CQP). 🕒 Toute l'année, sur réservation, de 9h à 18h30. A partir de 85 €. Un chèque de caution vous sera également demandé.

Cabirac

Tél. : 06 81 71 32 40 / 06 88 92 81 19 - locrando81@gmail.com

www.locrando81.com

## La shopping list

Pour une randonnée en toute sécurité, procurez-vous les cartes et topoguides en vente dans nos Bureaux d'Information Touristique :

- Anglès (Route de Saint Pons),
- Fraïsse-sur-Agout (Route de la Salvetat-sur-Agout),
- La Salvetat-sur-Agout (Place des archers),
- Lacaune-les-Bains (Place du Général de Gaulle),
- Lac du Laouzats (Rieumontagné),
- Murat-sur-Vèbre (10, rue de la salle des fêtes),
- Viane (5, avenue Ellysée Gaches).



ou 10 € les 20 fiches

