TOURISTIC GUIDE

GUÍA DE VIAJE

Monts & Lacs en Haut-Languedoc



MONTS & LACS en HAUT LANGUEDOC

en Hautes Terres d'Oc

Cœur d'Occitanie

Au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc

Let's go to the Monts & Lacs en Haut-Languedoc !

¡Vamos en los Monts & Lacs e

Less than 2 hour drive from Montpellier and Toulouse, the Monts & Lacs en Haut-Languedoc promise you nature, fresh air and resting time. Let yourself go !

Between Atlantic and Mediterranean climates, discover various and colorful landscapes through the passing seasons. From deep forests to clear blue lakes, from the purple heathers fields to the high mountain peaks, keep your eyes wide open and enjoy !

With your family, take the time to be together, enjoy the simple moments of walking in the nature, bathing in the lakes, or meeting the farm animals.

With your soul mate, enjoy bathing in a spa or a Jacuzzi, abandoning yourself to a massage or a beauty care in a peaceful environment. Don't forget to taste local and love made products. Just reconnect with yourself.

The numerous accommodation and activities providers are waiting for you with arms wide open ; so don't wait any longer ! Pack your bags, lace your hiking shoes, don't forget your swimming suit, take your family, friends and lovers... and come along !!!

You have deserved your holidays in Monts & Lacs en Haut-Languedoc !

A menos de 2 horas en coche de Montpellier y Toulouse, los Monts & Lacs en Haut-Languedoc te prometen naturaleza, aire puro y relajación. ¡ Déjate llevar !

Entre el clima atlántico y el mediterráneo, descubrirás paisajes variados y coloridos a través del paso de las estaciones. De los bosques profundos a los lagos azules y transparentes, de los campos de brezo a los picos de las altas montañas, ¡abre los ojos y disfrute!

Con tu familia, disfruta de los momentos juntos, camina por la naturaleza, aprovecha los lagos o admira a los animales de la granja.

En pareja, deleitaos con un baño en un spa o un jacuzzi, abandonándose a un masaje en un entorno tranquilo. No se os olvide degustar productos locales, que son cocinados con amor.

Los diferentes alojamientos y proveedores de actividades te esperan con los brazos abiertos; ¡no espera más!

¡ Haz las maletas con los zapatos de montaña, no olvides el traje de baño, coge a tu familia, amigos y amantes... y ven!

¡ Has merecido tus vacaciones en Monts & Lacs en Haut-Languedoc !



SUMMARY
RESUMEN

2 WELCOME
BIENVENIDO

4 SITUATION MAP
MAPA DE SITUACIÓN

6 THE TOURIST OFFICE
LA OFICINA DE TURISMO

8 DON'T MISS IT !
¡NO TE PIERDAS!

10 FOCUS ON «MOUNT CAROUX»
ENFOQUE EN EL «MONTE CAROUX»

12 OUTDOOR ACTIVITIES
ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

19 LET'S DIVE !
ACTIVIDADES NÁUTICAS

25 HISTORY AND STORIES FROM HERE
HISTORIA Y TRADICIONES

32 HOLIDAYS WITH FAMILY
VACACIONES EN FAMILIA

36 MOUTH WATERING
PARA ABRIR EL APETITO

42 GREEN HOLIDAYS
VACACIONES VERDES

44 HOLIDAYS FOR EACH OF US
VACACIONES PARA TODOS

46 ENTERTAINED HOLIDAYS
FIESTAS Y ENTRETENIMIENTO

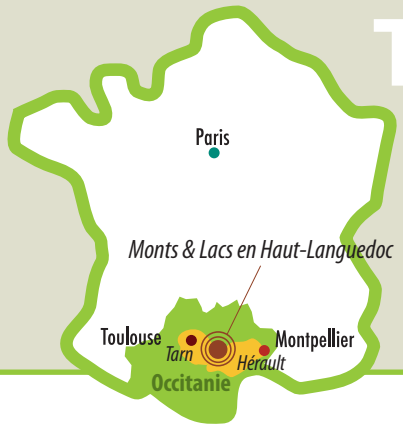
Crédits photos : OTMLHL, FITdays, Adeline Gazel, Blandine Gos, Karen Sulter, Hello Travelers, Laurent Frezouls, Julie Galonnier, ©Etdieucréa, CDT Tarn, @ellesenparlent, Pierre Escande, Pascale Walter, Auriane Izard, Christelle Desroches.

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

Impression : Imprimerie Périé - Tel. : +33 (5) 63 37 12 51

Do not litter / *No tirar*

TARN



How to get there ?
¿ Cómo llegar ?

By car / *En coche*

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

By bus / *En autobús*

Hérault : Hérault Transports

- Béziers - La Salvetat-sur-Agout / ligne n°645
  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
  0 806 990 081 - www.lio.laregion.fr

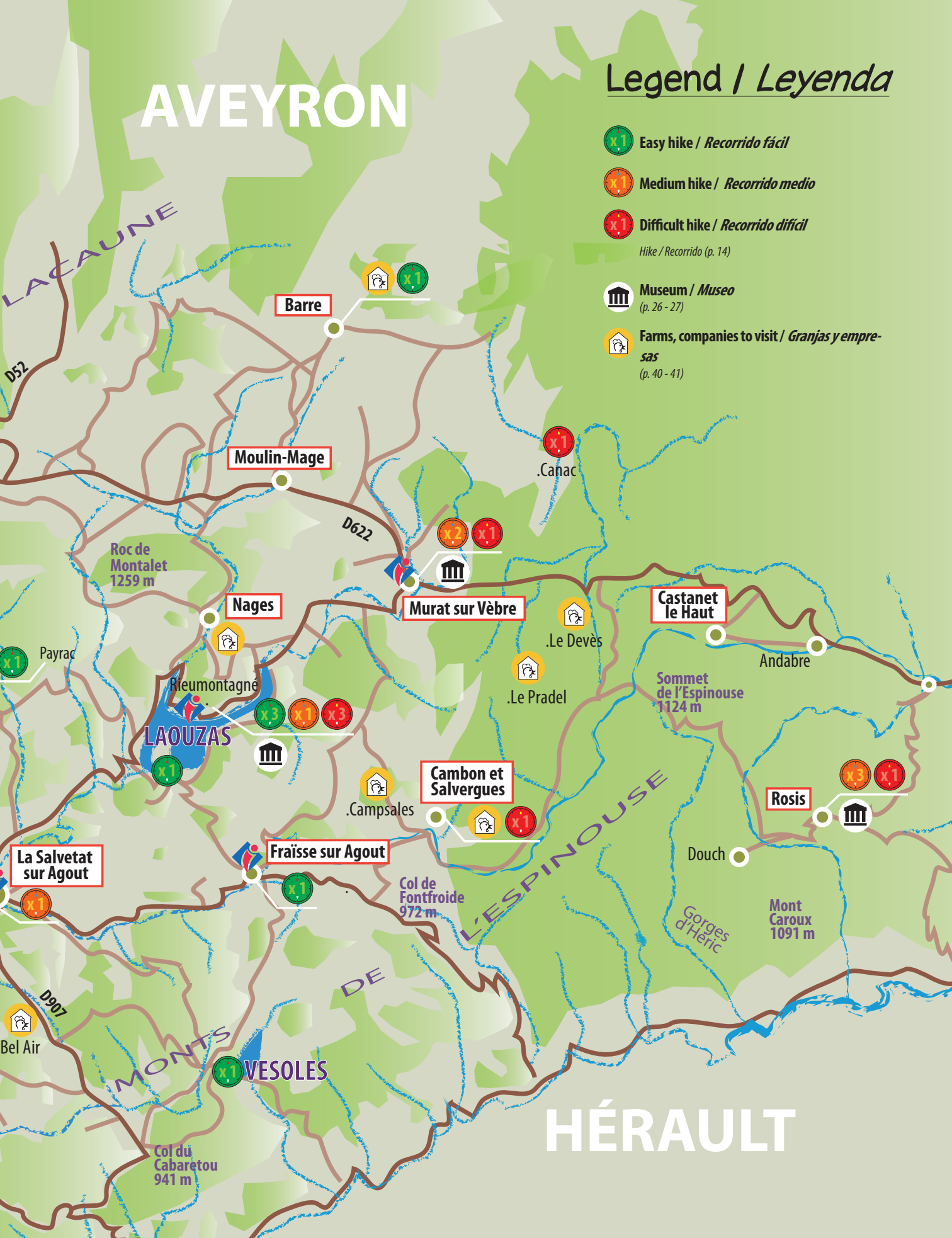
By train / *En tren*

Gares SNCF

- Castres
- Mazamet
- Albi
- Béziers
  36 35

By plane / *En avión*

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


AVEYRON
Legend / Leyenda
Easy hike / Recorrido fácil
Medium hike / Recorrido medio
Difficult hike / Recorrido difícil
Hike / Recorrido (p. 14)
Museum / Museo
(p. 26 - 27)
Farms, companies to visit / Granjas y empresas
(p. 40 - 41)
LACAUNE
D52
Barre
Moulin-Mage
D622
.Canac
Roc de Montalet 1259 m
Nages
Murat sur Vèbre
.Le Devès
Castanet le Haut
Andabre
Payrac
Rieumontagné
LAOUZAS
.Le Pradel
Sommet de l'Espinouse 1124 m
.Campsales
Cambon et Salvergues
Rosis
La Salvetat sur Agout
Fraïsse sur Agout
Douch
Col de Fontfroide 972 m
L'ESPINOUSE
Gorges d'Héric
Mont Caroux 1091 m
D907
Bel Air
MONTS DE
VESOLES
Col du Cabaretou 941 m
HÉRAULT

The tourist office / *La oficina de turismo*

Our team remains at your disposal to help you organize your trip, and make your holidays unforgettable !

Nuestro equipo está a tu disposición para ayudarte en la organización de tu viaje, para que tus vacaciones sean inolvidables.







+ :

The tourist office obtained the national brand «Qualité Tourisme» and is commited to give the best service possible.

La Oficina de Turismo, reconocida con el sello «Calidad Turística», se compromete en ofrecerle el mejor servicio posible.

4 of our Tourist Information Offices have been granted the «Tourisme et Handicap» label : Fraïsse-sur-Agout and La Salvetat-sur-Agout (mental, motor and hearing handicaps) and Lacaune-les-Bains and Murat-sur-Vèbre (mental and motor handicaps).

4 de nuestras Oficinas de Información Turística consiguieron el sello de calidad «Tourisme & Handicap» : Fraïsse-sur-Agout y La Salvetat-sur-Agout (discapacidades mental, motriz, auditiva), y Lacaune-les-Bains y Murat-sur-Vèbre (discapacidades mental y motriz).

We're an ideal destination for a family trip ! The label «Pitchouns» ensures an adequate welcom to children and their family.

Aquí es una destinación perfecta para las familias. La marca «Pitchouns» se brinda auna bienvenida especial a las familias con niños en múltiples esteblicimientos.

Lacaune municipality and the Laouzas lake are labelised «Famille Plus». Activities and entertainments suitable for all ages, smart fees, practical information, ... Everything to make your family trip a success !

El municipio de Lacaune y el parque recreativo del lago Laouzas, con el sello, «Famille Plus», ofrece animaciones y actividades para todas las edades.

OFFICE DE TOURISME MONTS & LACS EN HAUT-LANGUEDOC

Place du Général de Gaulle
81230 Lacaune-les-Bains

+ 33 (0)5 32 11 09 45

contact@tourismemlhl.fr

www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

7 Tourist Information Offices (BIT) to inform and advise you :
7 Oficinas de Información Turística (BIT) para informar y aconsejarte :

BIT Anglès Route de Saint Pons 81260 Anglès *All year round / Todo el año*	BIT Fraïsse-sur-Agout Route de la Salvetat-sur-Agout 34330 Fraïsse-sur-Agout *April to Octobre / Abril a octubre*	BIT La Salvetat-sur-Agout Place des archers 34330 La Salvetat-sur-Agout *All year round / Todo el año*
BIT Lacaune-les-Bains Place du Général de Gaulle 81230 Lacaune-les-Bains *All year round / Todo el año*	BIT lac du Laouzas Rieumontagné 81320 Nages *April to Octobre / Abril a octubre*	BIT Murat-sur-Vèbre 10, rue de la salle des fêtes 81320 Murat-sur-Vèbre *All year round / Todo el año*
BIT Viane 5, avenue Elysée Gaches 81530 Viane *All year round / Todo el año*		

Get your stay ready ! / *¡Prepara tu estancia!*







FIND YOUR ACCOMMODATION ON OUR BROCHURE OR SCAN HERE

ENCUENTRA TU ALOJAMIENTO EN NUESTRO FOLLETO O ESCANEA AQUÍ



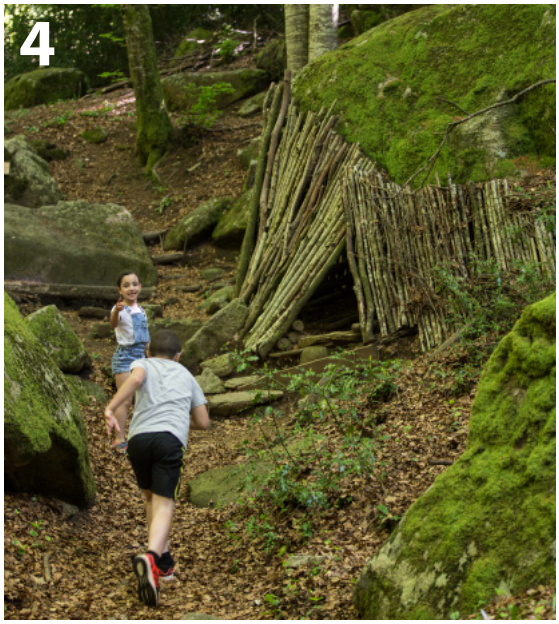



1


2


3


5


4











Top 10

1. Breathe at Saut de Vesoles / *Respirar en el Saut de Vesoles*
2. Bathe in the Wellness Center of Lacaune / *Relajarse en el centro de bienestar de Lacaune*
3. Visit a delicatessen and taste the Jambon de Lacaune / *Visitar una charcutería y comer el Jamón de Lacaune*
4. Walk in the Wild Child* step / *Descubrir al Niño Salvaje** (*Enfant Sauvage)
5. Dive in La Raviège and Le Laouzas lakes / *Nadar en los lagos de Raviège o Laouzas*
6. Get back in time at the Maison de Payrac / *Volver atrás en el tiempo en la Maison de Payrac*
7. Admire the mouflons in the Caroux / *Admirar los muflones en en el Caroux*
8. Meet the local producers in their farms / *Ir a conocer a los productores locales en sus granjas*
9. Fill your basket at the village market / *Llena tu bolsa en los mercados de los pueblos*
10. Be amazed on the route of the Statues-menhirs / *Maravillarse con la ruta de las estatuas-menhires*

Mount Caroux, the mountain of light
Mont Caroux, la montaña de luz



The mount Caroux is located in the heart of Haut-Languedoc. Its highest peak culminates at 1091 meters high.

This land is unique thanks to its biodiversity: vast brooms and heathers fields, deep green forests, rare animals like the Royal Eagle or the Mediterranean mouflon, king of the Caroux ! Introduced in the 1950's, the Caroux herd is now the largest in France.

The Caroux is also a land of adventure for hiking, biking and climbing lovers.

El Mont Caroux está situado en el corazón del Haut-Languedoc. Su pico más alto culmina a 1091 metros.

Esta tierra es única, gracias a su biodiversidad: vastos campos de retamas y brezos, bosques con un verde intenso, animales raros como el águila real o el muflón mediterráneo, ¡ rey del Caroux ! Introducido en los años 50, el rebaño del Caroux es actualmente el más importante de Francia.

El Caroux es también una tierra de aventuras: senderismo, bicicleta de montaña o escalada.



top 5



1 Climbing to the Mount Caroux summit (8 km family hike)
El ascenso a la cumbre del Caroux (senderismo para familia de 8 km)



2 Strolling in the streets of Douch
Pasear por las calles de Douch



3 Observing the mouflons herds
Observar los rebaños de muflones



4 Seeing «la vie en rose» in heathers fields
Ver «la vie en rose» en los campos de brezo



5 Cliff climbing or canyoning
Escalada de acantilados o barranquismo

OUTDOOR ACTIVITIES

In Monts & Lacs en Haut-Languedoc, take a deep breath thanks to the various outdoor activities : hiking, mountain bike, horse riding for nature and sport lovers; bathing and fishing in the lakes or rivers for fun and quietness lovers.





ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

En Monts & Lacs en Haut-Languedoc, respira profundamente gracias a las diversas actividades al aire libre: senderismo, bicicleta de montaña, paseos a caballo para los amantes de la naturaleza y del deporte; natación y pesca en los lagos o ríos para los amantes de placer y de tranquilidad.

Hikes / *Caminatas*



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)

Lamontélarié
- La balade montéliote (13 km - 4h)

La Salvetat-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)

Linear / *lineal*

Nages - Rieumontagné
- La presqu'île (3,1 / 5,6 km - 1 / 2h)
- De Lacanal à Rouvières (4,4 / 6,8 km - 1 / 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 / 28,5 km - 8h / 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)

(p. 4-5)

The Monts & Lacs en Haut-Languedoc are a a privileged spot to hike.

More than 30 routes, between 3 km and 28 km offer you unforgettable walks in the nature. They are qualified with 3 levels of difficulties : green (easy), orange (average difficulty), red (difficult).

It is also possible to walk on several days thanks to the "GR de PAYS" and the route "En suivant l'Enfant Sauvage*" (*Wild Child).

Los Monts & Lacs en Haut-Languedoc es un lugar privilegiado para el senderismo.

Más de 30 recorridos, entre 3 y 28 km, le ofrecen inolvidables caminatas por la naturaleza. Hay 3 niveles de dificultad : verde (fácil), naranja (dificultad media), rojo (difícil).

También, es posible caminar durante varios días, gracias al «GR de PAYS» y a la ruta «En suivant l'Enfant Sauvage». (*Niño Salvaje).*

Find your route and download it for free scanning here

Encuentra tu ruta y descárgala gratis escaneándola aquí

top 5



1. Get an overview on top of Montalet (19 km / 5h)

Get ready for one of the most famous hike in the Mounts of Lacaune. Climb to the roof of Tarn and enjoy the view at 1259 m. high.

We l♡ve : the view is more amazing at the dawn or twilight.

2. Be amazed by the Vesoles landscapes (6 km / 2h)

Stroll with your family around the lake of Vesoles. This one is very easy, landscapes that look a little bit like Canada, and the view on the Mediterranean valley is just breathtaking !

We l♡ve : "le chemin des légendes", a diversified route taking the famous "1000 marches", a very beautiful hike among rocks and falls, but also very abrupt ! For good hikers only !

3. Discover time built heritage (10 km / 3h)

Let's go for a country hike among the woods, forests and fields ! Admire the valley of La Salvetat !

We l♡ve : farms and small villages, springs or statues-menhir will greet you on your way, as time keepers.

4. The mysteries of the Monteliote route (13 km / 4h)

Walk among mysterious woods, forests and humid lands called "tourbières", until a view on the lake La Raviège.

We l♡ve : ruins of the abandoned village of Sicardens. Inhabitants died from a coal epidemic in the 19th century.

5. The Saint Jame's way

Welcome to the « chemin d'Arles » or « Via Tolosana », one of the oldest pilgrimage route ! 3 stops welcome pilgrims, from St Gervais to Anglès, passing trough Murat sur Vèbre and La Salvetat sur Agout.

We l♡ve : Saint Eutrope chapel in Castanet le Haut, Saint Etienne church in Murat, the Black Virgin in La Salvetat.

1. Subida a la cima del Montalet (19 km / 5h)

Prepárate para una de las excursiones más famosas de los Montes de Lacaune. Podrás disfrutar de la vista a 1259 m. sobre el nivel del mar.

Nuestro fav♡rit♡ *: la vista es más sorprendente al amanecer o al atardecer.*

2. Los paisajes increíbles de Vesoles (6 km / 2h)

Un paseo para familias. El paisaje se parece a Canadá y la vista sobre el valle mediterráneo es simplemente impresionante .

Nuestro fav♡rit♡ *: «le chemin des légendes»: un itinerario variado que toma los famosos «1000 marches», un paseo muy bonito entre rocas y cascadas, ¡ pero también muy empinado ! Reservado para los excursionistas experimentos.*

3. Descubrimiento del patrimonio construído en La Lauze (10 km / 3h)

Descubre bosques, selvas y campos. ¡ A admirar el valle de la Salvetat !

Nuestro fav♡rit♡ *: las granjas y pequeños pueblos, manantiales o estatuas-menhires te darán la bienvenida en su camino, como guardianes del tiempo.*

4. Los misterios de la ruta de Monteliote (13 km / 4h)

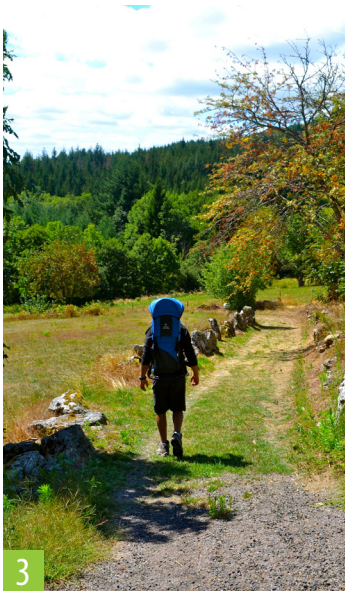
Camina a través de los misteriosos bosques, selvas y humedales llamados «tourbières», hasta llegar a la vista del lago de La Raviège.

Nuestro fav♡rit♡ *: las ruinas del pueblo abandonado de Sicardens. Los habitantes murieron por una epidemia de carbón en el siglo XIX.*

5. El Camino de Santiago

Bienvenido al «Chemin d'Arles» o «Vía Tolosana», una de las rutas de peregrinación más antiguas. Aquí, 3 etapas acogen a los peregrinos, desde St Gervais hasta Anglès, pasando por Murat sur Vèbre y La Salvetat sur Agout.

Nuestro fav♡rit♡ *: la capilla de San Eutropo en Castanet le Haut, la iglesia de San Etienne en Murat, la Virgen Negra en La Salvetat.*


3


2


4


5

Leisure and sport activities
Actividades deportivas y de ocio



MOUNTAIN BIKE

More than 1300 km of qualified tracks are available in Monts & Lacs en Haut-Languedoc with various landscapes and difficulties : Mounts and peaks for endure lovers, tracks around the lakes, nice tracks in woods and forest.

Moreover, our team is available to help and advise you !

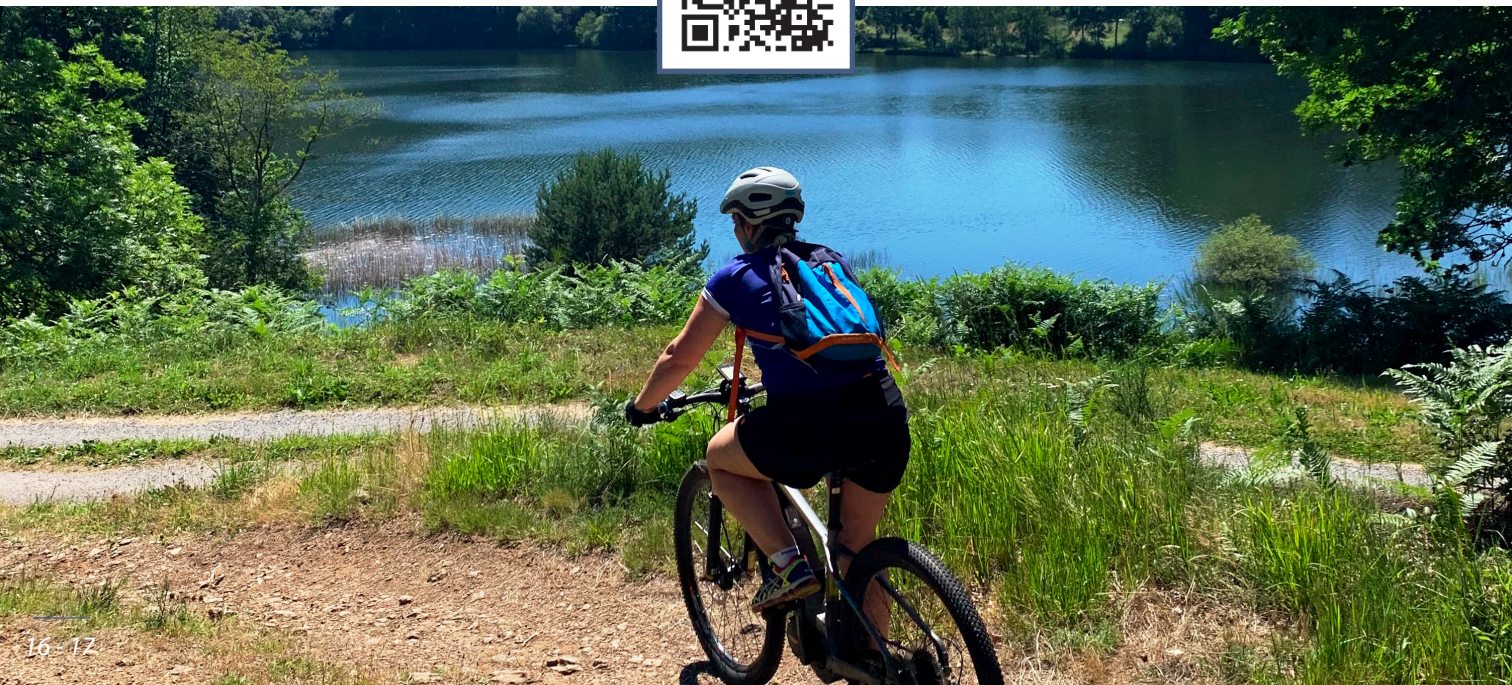
Scan here and download GPX tracks for free !

CICLISMO DE MONTAÑA

En los Monts & Lacs en Haut-languedoc, hay más de 1300 km de senderos cualificados con una gran variedad de paisajes y dificultades: montañas y picos, senderos alrededor de los lagos, hermosos senderos en los bosques y selvas.

¡ Además, nuestro equipo puede ayudarte y aconsejarte !

¡ Descarga los recorridos gratis escaneándo aquí !





CYCLING

If you like taking your time admiring landscapes and historical heritage, go cycling on the beautiful routes in Monts & Lacs en Haut-Languedoc !

CICLISMO

Si te gusta tomarte tu tiempo para admirar los paisajes y el patrimonio histórico, ¡ ve en bicicleta por las hermosas carreteras de los Monts & Lacs en Haut-Languedoc !

HORSE RIDING

Here is another way to discover and enjoy the MLHL. With a horse, ride among fields and meadows, woods and forests, or around the lakes; With a donkey, children will have fun to discover landscapes and live an adventure with a new friend !

MONTAR A CABALLO

Es una otra forma para descubrir y disfrutar de los MLHL. Con un caballo, cabalga por los campos y prados, bosques y selvas o alrededor de los lagos; con un burro, los niños se divertirán descubriendo el paisaje y viviendo una aventura con un nuevo amigo.





FISHING

If you like nature and quietness don't miss to go fishing ! Lakes, rivers, fish farms … Monts & Lacs en Haut-Languedoc offer you and your family many possibilities to enjoy it !

PESCA

Si te gusta la naturaleza y la tranquilidad, no te pierdas la pesca. Lagos, ríos, piscifactorías... Monts & Lacs en Haut-Languedoc te ofrece muchas oportunidades para disfrutar.

Running / *Correr*



Charcu'trail - Lacaune-les-Bains



Fitdays - Nages & Salvetat-sur-Agout

Long winding tracks going up and down, various landscapes, high peaks and nature everywhere : Monts & Lacs en Haut-Languedoc are the runners' favorite playground.

Many events like the Fitdays triathlon or trails are organized every year !

Largos y sinuosos senderos que suben y bajan, paisajes variados, altas cumbres y naturaleza : ¡ Los Monts & Lacs en Haut-Languedoc es el patio de recreo favorito de los corredores !

Cada año se organizan numerosos eventos como el triatlón Fitdays o los trails.

AGENDA

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



Foulées de Saint-Jacques - Murat-sur-Vèbre

LET'S DIVE !

Everybody loves playing in the water !
Lakes, rivers, swimming pools... Come along and enjoy this simple pleasure of water.



TIRARSE AL AGUA

¡ A todo el mundo le gustan los juegos en el agua !
Lagos, ríos, piscinas... Ven a disfrutar del simple placer del agua.

Splash, splash / *Plof, plof*

Leisure bases on lakes will seduce families, but also holiday centers, sporting clubs and fun lovers, thanks to many nautical and sport activities providers, supervised swimming areas or playground.

Los centros de ocio de los lagos atraerán a las familias, pero también a los centros de vacaciones, clubes deportivos y amantes de la diversión, gracias a los numerosos proveedores de deportes acuáticos y las zonas de baño vigiladas.

Les Bouldouïres - La Salvetat-sur-Agout



Espace des Sources Chaudes - Lacaune-les-Bains



La Rabaudié - Viane

LET'S DISCOVER LA RAVIÈGE AND LAOUZAS LAKES DIFFERENTLY !

Electrice boats, canoe, paddle, sailing boats, pedal boats, there are many ways to sail the calm waters of lakes.

Some providers also offer sailing lessons !

¡ DESCUBRE LOS LAGOS DE LA RAVIÈGE Y LAOUZAS DE FORMA DIFERENTE !

Barcos eléctricos, canoas, remos, veleros, pedales, hay muchas formas para navegar por las tranquilas aguas de los lagos.

¡ Algunos proveedores también ofrecen clases de vela !



Les Bouldouïres - La Salvetat-sur-Agout



Laouzas - Nages (Rieumontagné)

OUR DOGGY FRIENDS !

In July and August, swimming areas and beaches are forbidden to dogs. Nevertheless, you can walk them with a lace around the forbidden zones.

«Toutounet» are at your disposal to keep the area clean !

¡ NUESTROS AMIGOS, LOS PERRITOS !

En Julio y Agosto, las zones de baño y las playas están prohibidas para los perros. Pero puedes pasearlos con correa alrededor de las zonas prohibidas.

Los «toutounet» están a su disposición para mantener la zona limpia.

Water / Agua

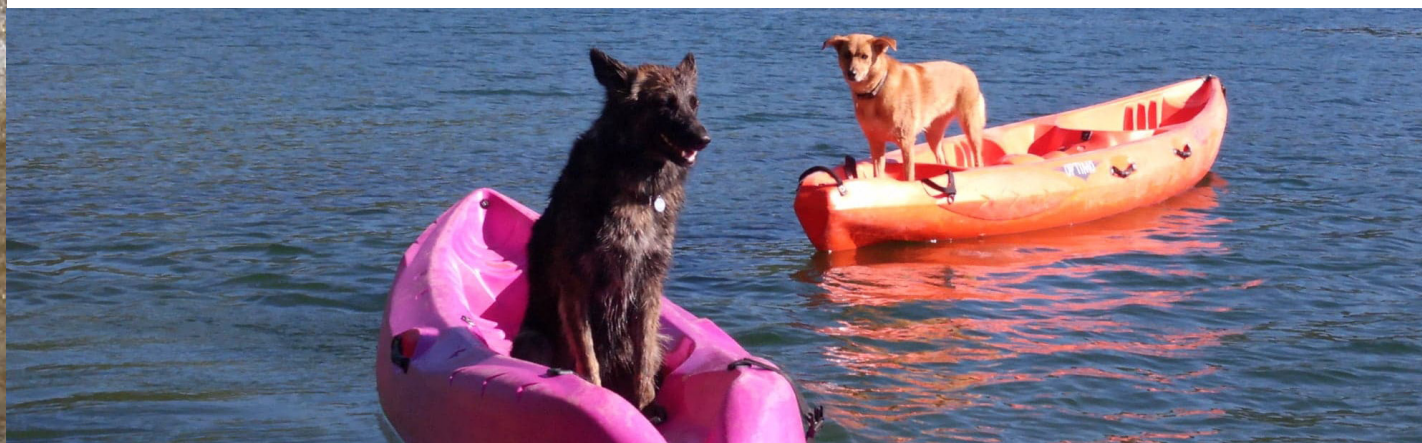
~ Where to swim ? / ¿ Dónde bañarse ?

	Lake / *lago*	Indoor pool / *Piscina cubierta*	Outdoor pool / *Piscina exterior*
Rieumontagné (Nages)	✓		✓ Jun. > Sept.
Les Bouldouïres (La Salvetat-sur-Agout)	✓		✓ Jun. > Aug. / *Ag.*
Gua des Brasses (La Salvetat-sur-Agout)	✓		✓ Jul. > Aug. / *Ag.*
La Rabaudié (Viane)			✓ Jul. > Aug. / *Ag.*
Espace des Sources Chaudes (Lacaune)		✓	✓ Jun. > Sept.

~ Nautical activities (rental *) / Actividades acuáticas (alquiler *)

	Pedal boats / *pedales*	Canoe / *piragüismo*	Paddle / *pádel*	Catamaran / *Catamarán*	Fishing boat / *barco de pesca*	Water bike / *bici sobre agua*
Rieumontagné (Nages)	✓	✓	✓	✓	✓	
Les Bouldouïres (La Salvetat-sur-Agout)	✓	✓	✓	✓		✓

* Rental during the summer season / prices on our website.
Alquiler durant la temporada de verano / precios en nuestra página web.



Well-being / *Bienestar*

top 5

Press «pause» and take your time ! «Monts & Lacs en Haut-Languedoc» are made to help you rest and reconnect yourself, thanks to its wellness centers, spas and privileged environment.

Pulsar «pausa» y tomate tu tiempo. «Monts & Lacs en Haut-Languedoc» está aqui para ayudarte a descansar y reconectar, gracias a sus centros de bienestar, spa y entorno privilegiado.



1

Enjoy the natural warm waters in **Lacaune's wellness center**.
Disfrutar de las aguas cálidas naturales en el ***centro de bienestar de Lacaune***.



2

Live a VIP moment in the **Laouzas spa** with view on the lake.
*Disfrutar de un momento VIP en el **spa de Laouzas** con vista al lago.*



3

Try a massage or a beauty care experience.
Probar un masaje o un tratamiento de belleza.



4

Take a sun bath on the beach.
Tomar el sol en la playa.



5

Get connected to the nature
Conectar con la naturaleza.

« Route des lacs»

With a motorbike, a camping car or any other driving way, the «Route des Lacs» will make you travel from a landscape to another.

The «Route des Lacs» and 3 more routes are available on the tourist map «Voyage au pays des paysages», in your tourist office !

En moto, furgoneta camper o cualquier otro medio de locomoción, viajarás de un país a otro gracias a la increíble «Route des Lacs».

La «Route des Lacs» y 3 otros itinerarios están disponibles en el mapa turístico «Voyage au pays des paysages», en tu oficina de turismo.



YOU WILL LOVE...

- ❒ to live new experiences on ***the Raviège lake***
- ❒ to take a sun bath on ***the Laouzas lake***
- ❒ to run wild at ***the Saints-Peyres lake***
- ❒ to be amazed by ***the Vesoles lake***

TE GUSTARÁ...

- ❒ vivir nuevas experiencias en ***el lago de la Raviège***
- ❒ tomar el sol en ***el lago Laouzas***
- ❒ volverte loco en el ***lago Saints-Peyres***
- ❒ sorprenderte el ***lago Vesoles***


Raviège


Vesoles


Saint Peyres


Laouzas



HISTORY & STORIES

Stone bridges, fountains, bread ovens, mills, churches, temples...
The Monts & Lacs en Haut-Languedoc are rich from their past time.

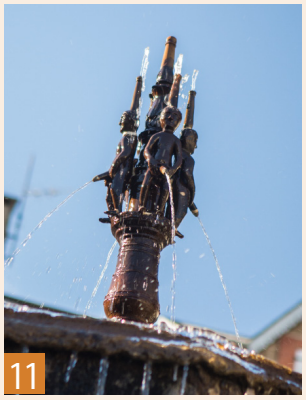
HISTORIA Y ANÉCDOTAS

Puentes de piedra, fuentes, hornos de pan, molinos, iglesias, templos...
Los Monts & Lacs en Haut-Languedoc tienen un pasado prestigioso.

Villages / *Pueblos*


1


15


11


13


20


2


8


4


16



14


12


3


5


6

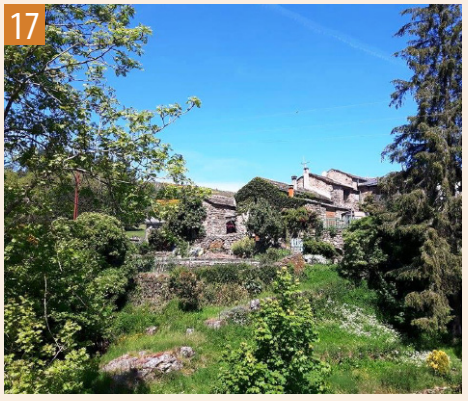

10


7

















Every single village in Monts & Lacs en Haut-Languedoc has its own history and many stories to tell ! Thanks to historical strolls, following signs through the little streets, you can discover and enjoy the village's heritage.

Cada pueblo de los Monts & Lacs en Haut-Languedoc tiene su propia historia y muchas historias que contar. Gracias a los paseos históricos, siguiendo las señales a lo largo de las calles, vas a descubrir y apreciar el patrimonio del pueblo.

1. Anglès
2. Barre
3. Berlats
4. Cambon-et-Salvergues
5. Castanet-le-Haut
6. Escroux
7. Espérausses
8. Fraïsse-sur-Agout
9. Gijounet
10. Lamontélarié
11. Lacaune-les-Bains
12. La Salvetat-sur-Agout
13. Le Soulié
14. Moulin-Mage
15. Murat-sur-Vèbre
16. Nages
17. Rosis
18. Saint Salvi de Carcavès
19. Senaux
20. Viane

Legend / *Leyenda* :

Historical tour
Recorrido histórico

Treasure hunt (p. 35)
Búsqueda del tesoro (p. 35)

«Randoland» (p.35)
(Riddle game / *juego de adivinanzas*)

Museums / *Museos*

(p. 4-5)













1. Oberti (Lacaune)

- **Granisse - +33 (0)5 63 50 82 04**

Museum of the ham of Lacaune.
Museo de la fábrica del jamón de Lacaune.

From Feb. to Nov. / *De Feb. a Nov.*

2. Maison du Mouflon et du Caroux (Rosis)

- **Douch - +33 (0)7 87 30 17 19**

Ecosystem and biodiversity of the Mount Caroux.
Ecosistema y biodiversidad del Monte Caroux.

In Jul. and Aug. / *En Jul. y Agos.*

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

- **Avenue du Languedoc - +33 (0)6 81 06 69 00**

Old tractors and agricultural machines' exhibition.
Exposición de tractores y máquinas agrícolas antiguas.

From Jun. to Sept. / *De Jun. a Sept.*

4. Filature Ramond (Lacaune-les-Bains)

- **Rue Rhin et Danube - +33 (0)5 32 11 09 45**

Former spinning factory from 1841.
Antigua hilandería de 1841.

From Jun.15 to Sept.15 (on reservation only) / *De 15 de Jun. a 15 de Sept. (con reserva previa).*

5. Musée de la vie paysanne (Nages)

- **Rieumontagné - +33 (0)5 63 37 12 29**

Large rural items and agricultural machines collection.
Colección de objetos rurals y maquinarias agrícolas.

From May to Sept. / *De Mayo a Sept.*

6. Lacaune Miniature (Lacaune-les-Bains)

- **4, rue André Théron - +33 (0)6 07 50 89 65**

Private collection of more than 7300 vehicles miniatures.
Colección privada de más de 7300 pequeñas vehículos.

All year round (on reservation only) / *Todo el año (con reserva previa).*





7. Musée du Vieux Lacaune (Lacaune)

- **Place du Griffoul - +33 (0)6 63 60 34 69**

Inhabitants' everyday life from 17th to 20th century.
Vida cotidiana de los habitantes del siglo 17 hasta el 20.

From Jun. to Sept. / *De Jun. a Sept.*

8. Conservatoire du Presbytère de Tastavy (Nages)

- **Tastavy - +33 (0)5 63 37 12 29**

Catholic items from the Monts & Lacs en Haut-Languedoc.
Objetos católicos de los Monts & Lacs en Haut-Languedoc.

In Jul. and Aug. / *De Jul. a Agos.*

9. Musée des voitures anciennes (Moulin-Mage)

- **Liages - +33 (0)6 08 22 43 47**

Collection of 20 cars from 20's to 70's exhibition.
Colección de 20 coches de los años 20 a los 70.

All year round (on reservation only) / *Todo el año (con reserva previa).*

10. Tours du château (Nages)

- **Rue du château - +33 (0)5 63 37 12 29**

Nages castle towers.
Torres del castillo de Nages.

In Jul. and Aug. / *En Jul. y Agos.*

11. Maison de Payrac (Nages)

- **Payrac - +33 (0)5 63 37 12 29**

Old farm dating back to the 19th century.
Antigua granja del siglo 19.

From May to Sept. / *De Mayo a Sept.*

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

- **3, rue du Biarnès - +33 (0)5 32 11 09 45**

Let's discover the fabulous story of the Delicatessen !
¡Descubramos la fabulosa historia de la charcutería!

From Jun.15 to Sept.15 (on reservation only) / *De 15 de Jun. a 15 de Sept. (con reserva previa).*









Stone heart goddesses
Diosas con corazón de piedra

Pierre Plantée - Lacaune-les-Bains

What is a statue-menhir ?

It's a stone deeply sunk in the ground. Statues menhirs are engraved and picture a masculine or femine figure.

We don't really know their meaning, but we know that they have been here for at least 5000 years, when the Humans started to settle down and became the first peasants and farmers of the land.

¿ Qué es una estatua-menhir ?

Se trata de una piedra profundamente incrustada en el suelo. Las estatuas-menhires están grabadas y representan una figura masculina o feminina.

No sabemos realmente lo que significan, pero sabemos que existen desde hace al menos 5000 años, cuando los humanos empezaron a asentarse y se convirtieron en los primeros campesinos y agricultores de la tierra.



Malvielle statue-menhir - Murat-sur-Vèbre



Laouzeto statue-menhir - Nages

THE CENTER FOR INTERPRETATION OF THE MEGALITHS AT MURAT-SUR-VÈBRE

The Center for Interpretation offers you a travel through time ! This Neolithic Revolution is a great chance in the Human History. Men settled down and became the first farmers of our land ! Witnesses of this time, dolmens and statues-menhirs have so many things to tell !

This Center for Interpretation is also captivating for children thanks to a riddle game to make the visit funnier (from 6 years old) !

Open all year round.

CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE LOS MEGALITOS DE MURAT-SUR-VÈBRE

El Centro de Interpretación de los Megalitos te ofrece un viaje en el tiempo. La revolución neolítica es un gran cambio en la historia de la humanidad. Los hombres se hicieron sedentarios y se convirtieron en los primeros agricultores de nuestra tierra. Los testigos de esta época, los dólmenes y las estatuas-menhires tienen mucho que contar.

Este museo también es cautivador para los niños gracias a un juego de adivinanzas que hace más divertida la visita (a partir de 6 años).

Abierto todo el año.



Megaliths museum / *Museo de los megalithos* - Murat-sur-Vèbre



THE «STATUES-MENHIRS» TOUR

Take your car and go tour around the Monts de Lacaune and find the statues-menhirs (60 km).

EL CIRCUITO «STATUES MENHIRS»

Vámonos conduciendo por los Montes de Lacaune y a descubrir las estatuas-menhires (60 km).

top 3



PIERRE PLANTÉE (Lacaune-les-Bains)

4,5 meters high ! One of the highest one in Europe !
¡4,5 metros de altura! Uno de las más alta de Europa !



CAMP GRAND (Paillemalbiau - Murat-sur-Vèbre)

Its engraving is perfectly preserved, a miracle of 5000 years old !
Su grabado se conserva perfectamente. ¡Un milagro de 5000 años!



LAOUZETO (Payrac - Nages)

Enjoy a breathtaking view on the lake Laouzas from here !
Desde aquí, tendrá una vista impresionante del lago Laouzas.

HOLIDAYS WITH FAMILY

In Monts & Lacs en Haut-Languedoc,
experiences are made to be shared !

Here, families come first !



VACACIONES CON LA FAMILIA

En Monts & Lacs en Haut-Languedoc, las
experiencias son para compartirlas.

top 10



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



2 La Maison de Payrac - Nages



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



6 Lac du Laouzas - Nages



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

1. Live an adventure on the path... / *Vivir una aventura en el sendero...* « **sur les traces de l'Enfant Sauvage** »
2. Be little farmers at... / *Ser pequeños agricultores en...* « **la Maison de Payrac** »
3. With a donky, stroll around... / *Con un burro, pasear por...* **le lac de Vesoles**
4. Visit a farm and meet the animals / *Visitar una granja y encontrar a los animales*
5. Have fun at... / *Divertirse en...* « **l'Espace des Sources Chaudes** »
6. Pedal and row on... / *Pedalear y remar en...* **le lac du Laouzas**
7. Play like a squirrel at... / *Jugar a la ardilla en...* **le parc acrobatique de La Raviège**
8. Find the Petit Paul's lost item in... / *Hallar el objeto perdido de Petit Paul en...* **le musée de Rieumontagné**
9. Go picnic near... / *Hacer un picnic en el...* **le lac de la Rabaudié**
10. Fish at the Fraïsse... / *Pescar en Fraïsse, en ...* **le parcours de pêche**

Thrill on a karting track /
Emociones en una pista de karts
(La Salvetat-sur-Agout)



Resolve mysteries during an Escape Game
/ Resolver misterios en un Escape Game
(Rieumontagné - Nages)





Challenge your friends at an orientation course/ ***Desafiar sus amigos en una carrera de orientación***
(Lacaune-les-Bains)

Surpass yourself in a bike park
/ Superarse en un bike park
(Rieumontagné - Nages)



TOP 5
teens / *adolescentes*



Take it easy around a lake /
Relajarse en las orillas de un lago
(Espérausses)

Be an explorer !
¡ Ser explorador !

Villages and museums have been transformed in great playgrounds for children. Play it like Sherlock Holmes and try to resolve the numerous treasure hunts or riddle games in Monts & Lacs en Haut-Languedoc.

Los pueblos y los museos se han transformado en grandes zonas de juego para los niños. Juega Sherlock Holmes y trata de resolver los varios juegos de búsqueda de tesoros o rompecabezas en Monts & Lacs en Haut-Languedoc.





RANDOLAND : LEAD AN INVESTIGATION WITH INSPECTOR RANDO

Riddle Games for children from 4 to 12 in 4 villages : **CASTANET-LE- HAUT, ESPÉRAUSSES, FRAÏSSE-SUR-AGOUT AND LA SALVETAT-SUR-AGOUT**.

TREASURE HUNTS

In villages or in museums, here is another funny way to discover historical heritage !

RANDOLAND : REALIZAR UNA INVESTIGACIÓN CON EL INSPECTOR RANDO

Juegos de ingenio para niños de 4 a 12 años en 4 pueblos : **CASTANET-LE- HAUT, ESPÉRAUSSES, FRAÏSSE-SUR-AGOUT Y LA SALVETAT-SUR-AGOUT**.

BÚSQUEDA DEL TESORO

En los pueblos o en los museos, ¡ésta es otra forma divertida de descubrir el patrimonio histórico !

MOUTH WATERING

In Monts & Lacs en Haut-Languedoc, let's discover a unique land with a unique savoir-faire. Thanks to preserved natural resources and respected animals that grow outside through the seasons, high quality products are made and appreciated all over the country. Some of them are even labelled and famous !





PARA ABRIR EL APPETITO

En los Monts & Lacs en Haut-Languedoc, descubre una tierra única. Gracias a los recursos naturales preservados y a los animales que viven al aire libre a lo largo de las estaciones, se producen productos de alta calidad que son apreciados en todo el país. Algunos de ellos tienen incluso sellos de calidad y son famosos.

Products made here
Productos fabricados aquí

The Monts & Lacs are the country of delicatessen : Jambon de Lacaune ®, dry sausage or «bougnette», are exclusively made here !

The famous Roquefort cheese is purely made with ewes' milk from the «Race Lacaune».

What about drinks ? You cannot miss the mineral waters Mont Roucous ® and Salvetat ®. But there are also handcraft beers or the Black Mountain whisky distilled with a Haut Languedoc spring water.

Monts & Lacs en Haut-Languedoc es el país de la charcutería : el jamón de Lacaune, la salchicha seca or la «bougnette», se fabrican exclusivamente aquí.

El famoso queso de Roquefort se elabora exclusivamente con leche de oveja de Lacaune.

¿Y las bebidas? Tienes que probar las aguas minerales de Mont Roucous y Salvetat. Tampoco te pierdas las cervezas artesanales o el whisky Black Mountain destilado con agua de manantial del Haut-Languedoc





LET'S GO TO THE MARKET ?

During summer time, local markets are the best way to fill its basket with delicious and natural products, and to meet breeders and gardeners. Take time to smell, taste and discover some local recipes as well !

¿DEMOS UNA VUELTA AL MERCADO?

En verano, los mercados locales son la mejor manera de comer productos deliciosos, naturales y de conocer a los agricultores ! Tomate tu tiempo para oler, probar y descubrir también algunas recetas locales.

Your market list / *Tu lista del mercado*

MADELEINE SALVETOISE



CRIPS / *PATATAS FRITA*S (Barre)





FARM CHEESE MADE WITH COW, GOAT OR EWE MILK / *QUESO DE GRANJA ELABORADO CON LECHE DE VACA, CABRA O OVEJA*



BOUGNETTE (PORK-MEAT SPECIALITY / *ESPECIALIDAD DE CERDO)*



JAMBON DE LACAUNE (DRY HAM / *JAMÓN CURADO)*

HONEY / *MIEL*





HANDCRAFT BEER / *CERVEZA CASERA*

From the field to the plate
Del prado al plato

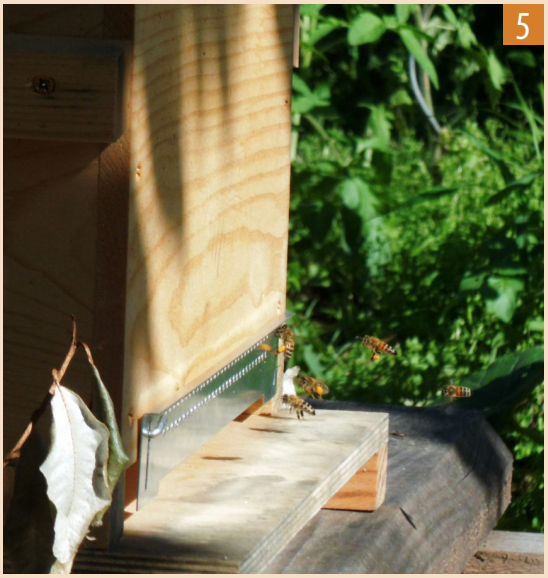
(p. 4 - 5)











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

- **Le Pradel - +33 (0)7 62 52 30 01**

Breeding of 60 alpine goats and cheese tasting.
Cría de 60 cabras alpinas y degustación de quesos.

Only during school holidays / *Sólo durante las vacaciones escolares.*

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

- **Mas de Belbonne - +33 (0)6 88 96 96 27**

Producer of ewe's milk for 4 generations and fatened ducks for 20 years.
Productores de leche de oveja desde 4 generaciones y de patis cebado desde hace 20 años.

All year round (on reservation only) / *Todo el año (sólo con una reserva).*

3. La ferme des Goutines (Senaux)

- **Les Goutines - +33 (0)6 30 31 12 55**

Breeding Limousin cattle as close to nature as possible !
Cría de ganado vacuno de raza Limousin en plena naturaleza !

All year round (on reservation only) / *Todo el año (sólo con una reserva).*

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

- **Le Devès par Ginestet - +33 (0)6 82 69 24 21**

Discover the life in a farm.
Descubra la vida en una granja.

From Jul. to Sept. + school holidays / *De Jul. a Sept. + vacaciones escolares.*

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

- **Campsales - +33 (0)4 67 44 24 11**

Observe the bees and its honey.
Observación de las abejas y su miel.

In Jul. and Aug. / *En Jul. y Aug.*













6. Les escargots de Barre (Barre)

- **Rue de l'église - +33 (0)6 08 16 54 13**

Farming and transformation of *petit gris* and *gros gris* snails.
Cría y procesamiento de caracoles grises pequeños y grandes.

From Jun. to Sept. / *De Jun. a Sept.*

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

- **Bel Air - +33 (0)4 67 97 68 94**

Educational visit around a glass hife on the life of bees.
Visita educativa sobre la vida de las abejas.

From Jul. a Sept. / *De Jul. a Sept.*

8. Micro brasserie du Castel (Nages)

- **Le Bourg - +33 (0)5 63 37 06 12**

Discovery of an artisanal beer production.
Descubrimiento de una producción de cerveza artesanal.

In Jul. and Aug. / *En Jul. y Agos.*

9. GAEC de Calmels - La Jasse (Berlats)

- **La Jasse - +33 (0)6 85 86 90 86**

Farming of dairy sheeps.
Criadero de cabras lecheras.

From Jun. to Sept. / *De Jun. a Sept.*

10. Salaisons Oberti (Lacaune-les-Bains)

- **Granisse - +33 (0)5 63 50 82 04**

Discover how Lacaune ham is made, through modern infrastructures.
Descubra la fabricación del jamón de Lacaune, a través de unas infraestructuras modernas.

From Feb. to Dec. / *De Feb. a Dec.*

11. Charcuterie artisanale Millas (Moulin-Mage)

- **Moulin-Mage - +33 (0)5 63 37 14 72**

Discover the history of the Millas delicatessen and visit the maturing dryers.
Descubra la historia de la chacinería de Millas y entra en las salas de maduración.

All year round (on reservation only) / *Todo el año (sólo con una reserva).*

Green holidays
Vacaciones verdes

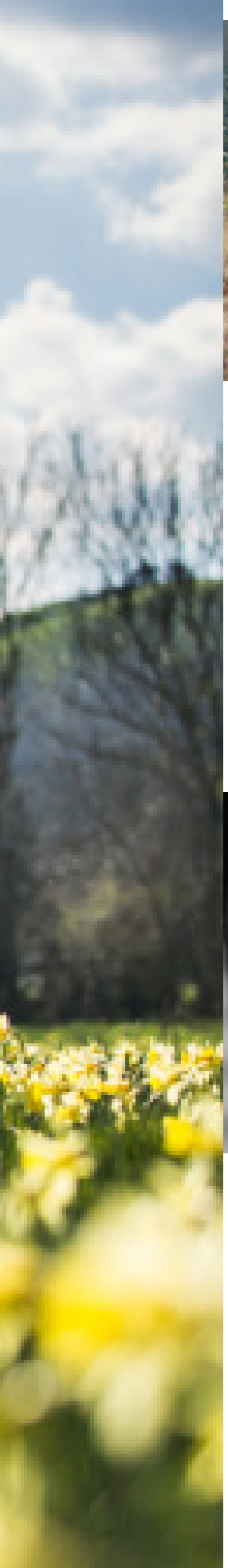


In our everyday life, we are used to make simple things to preserve our planet and environment. Let's continue our efforts during your holiday time !

Here are some ideas to spend a green journey !

En nuestra vida cotidiana, estamos acostumbrados a realizar gestos sencillos para preservar nuestro planeta y nuestro medio ambiente.

Aquí tiene algunas ideas para un viaje ecológico.





Rent an electric bicycle.
Alquilar una bicicleta eléctrica.



Buy and eat local products.
Comprar y consumir productos locales.



Ask for a doggy bag at the restaurant.
Pedir un «doggy bag» en el restaurante.



Return your brochures at a Tourist Office at the end of your journey.
Devolver tus folletos a la Oficina de Turismo al final de tu viaje.

Holidays for each of us
Vacaciones para todos

top 5



1

Bath in the Espace des Sources Chaudes pool (special bathing chair, visual flash, aware professional team).

Ir a nadar en la piscina del Espace des Sources Chaudes (sillas de baño especiales, flash visual, equipo profesional).

TOURISME & HANDICAP



2

Enjoy the leisure centers at the Laouzas and Raviège lakes (fitted out bases, bathing wheel chair «TIRALO», adapted picnic table).

Aprovechar las infraestructuras del lago del Laouzas y los centros de ocio de la Raviège (infraestructuras adaptadas, silla de baño «TIRALO», mesa de picnic adaptada).



3

Visit the pork-meat museum «Maison de la Charcuterie» (accessible building and adapted commentary tour).

Visitar la Maison de la Charcuterie (edificio accesible y comentarios de visita adaptados).



4

Fish in Fraïsse-sur-Agout on the tourist fishing route (accessible shores).

Ir a pescar en Fraïsse-sur-Agout en la ruta de la pesca turística (bancos accesibles).



5

Try the mountain wheel chair (adaptated mountain bike, like a wheel chair, with a qualified instructor).

Probar la silla de ruedas de montaña (bicicleta de montaña adaptada con 4 ruedas, con un instructor cualificado).

ENTERTAINED HOLIDAYS

A lot of events occur throughout the year and the seasons, like markets, festivals, concerts, fairs or sporting activities.

Let's share good moments and bring good memories back home !



VACACIONES DIVERTIDAS

A lo largo del año y durante todas las estaciones, se celebran numerosos eventos como mercados, festivales, conciertos, ferias o actividades deportivas.

¡ Compartamos buenos momentos y traigamos buenos recuerdos !

Over the seasons
Con el paso de las estaciones



FÊTE DU CHOU
(Nages)

FÊTE DE LA CHARCUTERIE
(Lacaune-les-Bains)





CARNAVAL SALVETOIS
(La Salvetat-sur-Agout)



LOCAL FESTIVAL / FIESTA
(Monts & Lacs en Haut-Languedoc)

FÊTE DES FLEURS
(Fraïsse-sur-Agout)





FIREWORKS / *FUEGOS ARTIFICIALES*
(Le Laouzas - La Ravière)



FÊTE DES BATTAGES
(Murat-sur-Vèbre)

LES PAYSANS FONT LEUR FOIRE
(Payrac - Nages)





CHALLENGE VAQUERIN
(Lacaune-les-Bains)

Winter / *Invierno* · Spring / *Primavera* · Summer / *Verano* · Autumn / *Otoño*









Let's get your journey ready ...

Prepara su estancia ...

www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

MONTS DE LACAUNE ONTAGNE AUT LANGUEDOC COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Tourisme Herault

TARN TOURISME

La Région Occitanie Pyrénées · Méditerranée Comité Régional du Tourisme

Offices de Tourisme de France

QUALITÉ TOURISME