

Lac du Laouzas

Nages 81

Jeudi 10 Mai 2018

**ACTIVITES
et ANIMATIONS
100% GRATUITES**



Le Printemps du Laouzas

Une journée qui fait du bien !

organisée par le Comité d'Animation Nages-Laouzas

05 32 11 09 47 - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com



SPORTS et LOISIRS

Où?

Place de Rieumontagné

Virée cyclo libre avec le concours du Vélo Club Lacaunais - Départ 9^h - « Virée à la poursuite de l'eau » de 53 km. Certificat médical ou licence sportive en cours de validité demandé au départ - Inscriptions : Rieumontagné.

Randonnée VTT libre avec le concours du Vélo Club Lacaunais - Départ 9^h - « Aux 4 coins du lac » environ 20 km. Les mineurs de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un parent, de 14 à 18 ans avec autorisation parentale - Port du casque obligatoire - Rendez-vous et inscriptions : Rieumontagné - Douches prévues.

Rocher d'escalade mobile - Structure de 8 mètres de haut - Enfants et adultes - 10^h>18^h30.

Buddy Karts - De 3 à 7 ans

Vélos électriques - Venez vous exercer aux plaisirs du vélo électrique pour une balade sur les hauteurs de Rieumontagné - 10^h>12^h et 14^h>18^h.

Paint Ball - Venez découvrir les joies du paint ball sur le site du bike park - Initiation enfants, ados et adultes - 10^h>12^h30 et 14^h>18^h.

Surfwheels

Gyropodes

Skates électriques

Randonnée pédestre avec le concours des Passejaires - Départ 14^h - 10 km - Rieumontagné > Rouvières > Nages > Le four à chaux - Retour prévu vers 17^h.

Où?

Nages

Pêche (jusqu'à 16 ans) avec le concours de la Fédération de Pêche du Tarn et de l'AAPPMA de Murat - 10^h>17^h30 - Bassin de Fontainous : possibilité de prêt de cannes à pêche pour exercer l'activité et explications sur les techniques de pêche.

Où?

Sur la plage

Initiation au tir à l'arc avec ABC Forme d'Albi - Valable aussi pour les adultes - 10^h>13^h et 14^h>18^h.

Bumper Ball - De 8 ans à l'âge adulte - 10^h>18^h30.

NATURE et PATRIMOINE

Où? Autour du Bureau d'Informations Touristiques

Conférence « histoires de plantes » proposée par Marie-Françoise Portes - 15^h (durée 1^h30) : à la découverte des plantes des Monts de Lacauze.

Les métiers autour de la nature proposés par l'école de Saint-Sernin-sur-Rance - 10^h>17^h : les formateurs de la Maison Familiale et Rurale de Valrance présenteront les formations qu'ils proposent aux jeunes.

Stand et expo du Parc naturel régional du Haut-Languedoc - Toute la journée :
- Stand sur les activités de pleine nature
- Exposition « Saveurs du Haut-Languedoc ».

Vide-jardin (potager ou d'ornement) et bourse d'échanges de graines et plants rustiques ou spécifiques à notre montagne - 9^h>12^h et 14^h>17^h. N'hésitez pas à venir faire du troc, vos jardins vous en seront reconnaissants !

Mon jardin au naturel avec le concours du CPIE du Haut-Languedoc et l'association PEPS'S.

- Toute la journée : stand sur les amis du jardinier. Comment favoriser les auxiliaires du jardin avec des constructions réalisées « maison ».

- 14^h : Atelier « Favorisons les chauve-souris comme auxiliaires de jardin ». Fabrication de nichoirs.

Où? Barrage du Laouzas

Le barrage et ses secrets

Barrage du Laouzas, près de l'aire de pique-nique - 10^h30 : balade commentée d'1 h 30 sur les secrets du barrage du lac du Laouzas avec le concours de Robert Calas, témoin et acteur de la construction, membre de l'association « C.R.P. Rieumontagné ».

Où? Musée de la vie paysanne en Haut-Languedoc

Balade culturelle - Défi familial - Quizz - Dictée

- Départ à 15^h30 - Durée : 1 h 30.

BIEN-ÊTRE

Où? Autour du Bureau d'Informations Touristiques

Bien-être et harmonie - Au chalet « massage » à côté de l'espace sauna-spa et du Bureau d'Informations Touristiques - Incription obligatoire au BIT le jour même.

> 9^h>13^h - Un **massage de pied** proposé par l'association « bon pied, bon œil » : une mini-séance de 20 minutes pour découvrir les innombrables bienfaits du massage plantaire.

> **NOUVEAU** 13^h30>17^h30 - Proposée par Carole Sanner - Une mini-séance de 20 minutes pour découvrir le **Chi Nei Tsang** : massage énergétique viscéral au niveau de l'abdomen et du thorax pour un rééquilibrage émotionnel, l'élimination des toxines, l'allègement des blocages intestinaux.

NOUVEAU Initiation au Do-In

- Rendez-vous au Bureau d'Informations Touristiques de Rieumontagné - 2 séances à 10^h et 12^h - Le Do-In se pratique habillé - Maxi 12 personnes - Durée : 45 minutes - Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Do-In, voie de l'énergie, est une technique d'automassage associant pressions, frictions et tapotements des doigts et des mains sur l'ensemble du corps.

Initiation au Qi-Gong

- Rendez-vous au Bureau d'Informations Touristiques de Rieumontagné - 2 séances : 11^h et 14^h - Durée : 1 h - Gymnastique douce issue de la médecine traditionnelle chinoise. Basée sur la respiration, sa pratique entretient les muscles, la souplesse des articulations et renforce l'immunité, mémoire et équilibre.

Où? Salle Jean-Baptiste Cavaillès (au-dessus du musée)

Initiation au massage de pieds collectif - 2 séances : 15^h30 et 16^h30 - Maxi 21 personnes - Durée : 45 minutes - Incription obligatoire au BIT le jour même.

Initiation aux techniques du Taekwondo **NOUVEAU** - De 10^h30 à 12^h - Passage fluide - Initiations.

NOUVEAU Séance de **relaxation en musique** avec Les fleurs de Bach - Lise Tailhades, naturopathe, vous propose d'évacuer vos émotions par la relaxation - 12^h30>15^h - 4 séances de 30 minutes - 6 personnes maximum - Incription obligatoire au BIT le jour même.

Où? Sur la plage

Animation Tek-training (gym fitness) **NOUVEAU** - Rendez-vous sur la plage (niveau poste de secours) - 15^h - Durée : 30 minutes.

TERROIR

Restaurants ouverts

Menus du jour : Entrée + Plat + Dessert

> Restaurant Chez Régine

Rieumontagné - Tél. : 05 63 37 14 36
Tarif : 15 €

> Restaurant Lou Castel

Nages - Tél. : 05 63 37 06 12
Tarif : 13,60 €

> Bistrot du Lac

Camping Tohapi de Rieumontagné
Tél. : 07 67 07 61 73 - Tarif : 12,90 €

Le pique-nique terroir dans le panier

> Restaurant Lou Castel

Nages
Réservation obligatoire - Tél. : 05 63 37 06 12
Panier individuel : 6,50 €
Panier familial (4 personnes) : 24 €

> Restaurant Chez Régine

Rieumontagné
Réservation obligatoire - Tél. : 05 63 37 14 36
Panier individuel : 8 €
Panier familial (4 personnes) : 30 €

> Bistrot du Lac

Camping Tohapi de Rieumontagné
Réservation obligatoire - Tél. : 07 67 07 61 73
Panier individuel : 6,50 €

> **Maison de Payrac** ouverte de 12^h30 à 18^h
Tél. : 05 63 37 12 29 - Possibilité d'acheter des produits du terroir.

Pot de bienvenue et inscriptions
8^h>10^h plage de Rieumontagné.

**100%
CONVIVIALITE**

Pot de clôture
à 19^h plage de Rieumontagné.



Les Toques du Gout

À Murat-sur-Vèbre, les toques blanches doivent leur œuvres gourmandes à base de produits locaux

À partir de 10 h - Marché paysan sur place

— Vers midi - Venez déguster leurs tocadous —



LE CASTELAS BOUCHERIE - CHARCUTERIE - TRAITEUR
ERIC DELGADO
La Plage L'ÉPINOUSE
HOTEL RESTAURANT FUSILES
 TRAITEUR CAVISTE
 L'ÉPINOUSE

Chez Seguire

La qualité de notre air, de notre eau et de notre terre donne naissance à des mets uniques élaborés par les paysans, les charcutiers-salaisonniers, les fromagers et toute une palette de petites entreprises locales...
 Des fabrications les plus traditionnelles aux créations les plus inattendues, ce terroir est le creuset d'une grande diversité. Venez passer un agréable moment : d'abord les artistes vous détacheront de leurs spécialités et ensuite les producteurs vous raconteront les richesses de leur savoir-faire et vous expliqueront la magie et la mise en musique de la transformation des produits.

Pass gourmet : adulte : 10 tocadous - 20 € • enfant : 5 tocadous - 10 €

Réservations : Presse Simonetti - Murat-sur-Vèbre - Tél. : 05 63 37 45 20
Presse Pénarroyas - La Salvétat-sur-Agout - Tél. : 04 67 97 60 46 ou chez les restaurateurs participants
 Places limitées à 350 personnes

Contact : Frédéric Azéma - fpharma34@outlook.fr



avec la participation des agriculteurs en vente directe et de :

Organisé par les Tablettes Salvetaines



Salle du Petit train

Murat-sur-Vèbre

Les Toques du Gout



Samedi 12
mai 2018