

Lac du Laouzas

Nages 81

Jeudi 30 Mai 2019

**ACTIVITES
et ANIMATIONS
100% GRATUITES**

Le Printemps du Laouzas

Une journée qui fait du bien !

organisée par le Comité d'Animation Nages-Laouzas

Bureau d'informations touristiques - 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 - « Sur les rivages 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 possibles.

NOUVEAU

Tour de grimpe sur corde

Structure de 8 mètres de haut - Enfants et adultes - 10^h > 18^h30.

Jeu gonflable

NOUVEAU

De 3 à 10 ans

NOUVEAU

Buzzer time

Venez participer aux jeux de réflexes interactifs - Enfants et adultes.

Buddy Karts - De 3 à 7 ans

Vélos électriques - Venez vous exercer aux plaisirs du vélo électrique pour une balade de 30 minutes sur les hauteurs de Rieumontagné - 10^h > 12^h et 14^h > 18^h.

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

Randonnée pédestre avec le concours des Passejaires - Départ 14^h - 10 km - Lacanal > Rivages du lac > Carlebou - 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.

Stand et expo du Parc naturel régional du Haut-Languedoc - Toute la journée :
- Stand sur les activités de pleine nature
- Exposition « La forêt face au changement climatique ».

Vide-jardin (potager ou d'ornement) et bourse d'échanges de graines et de 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 !

Grand jardin au naturel avec le concours du CPIE du Haut-Languedoc et l'association PEPS'S. De 10^h à 17^h : stand sur les amis du jardinier. Comment favoriser les auxiliaires du jardin avec des constructions réalisées « maison ». Atelier « Favorisons les abeilles sauvages comme auxiliaires de jardin ». Fabrication d'hôtels à insectes.

Où?

Barrage du Laouzas

Le barrage et ses secrets
Digue du Laouzas, près de l'aire de pique-nique - 15^h : balade commentée d'1^h30 sur la conception, la construction et l'exploitation 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 ».

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 Bureau d'Informations Touristiques 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.

> 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.

Initiation au Do-In - Rendez-vous au Bureau d'Informations Touristiques de Rieumontagné - Une séance collective à 10^h30 - Le Do-In se pratique habillé - 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 : 45 minutes - 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?

Sur la plage

Venez profiter de l'**espace fitness** en libre accès toute la journée.

Où?

Salle Jean-Baptiste Cavallès (au-dessus du musée)

Initiation au massage de pieds collectif - 2 séances : 16^h et 17^h - Maxi 21 personnes - Durée : 45 minutes - Incription obligatoire au Bureau d'Informations Touristiques le jour même.

Relaxation en musique avec la fleur de Bach qui vous correspond - Lise Tailhades, naturopathe, vous propose d'évacuer vos émotions par la relaxation - 10^h>15^h - Séances de 30 minutes - 6 personnes maximum par séance - Adultes et enfants de plus de 12 ans - Incription obligatoire au Bureau d'Informations Touristiques le jour même.

TERROIR

Restaurants ouverts

Menus du jour : Entrée + Plat + Dessert

> **Restaurant Chez Régine**
Rieumontagné - Tél. : 05 63 37 14 36
Tarif : **15 €**

> **Auberge Lou Castel**
Nages - Tél. : 05 63 37 06 12
Tarif : **14,50 €**

> **Ô Berges du Lac**
Camping Tohapi de Rieumontagné
Tél. : 06 51 92 01 91 - Tarif : **13,50 €**

Le pique-nique terroir dans le panier

> **Auberge 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 €

> **Ô Berges du Lac**
Camping Tohapi de Rieumontagné
Réservation obligatoire - Tél. : 06 51 92 01 91
Panier individuel : 7 €
Panier familial (4 personnes) : 25 €

> **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^h30>10^h plage de Rieumontagné.

100% CONVIVIALITÉ

Pot de clôture
à 19^h plage de Rieumontagné.