

Activités et animations 2014

Monts de Lacaune



Plateau des Lacs



Caroux-Espinouse



en
Hautes Terres d'OC



sommaire

autour de l'eau

Les bases de loisirs	3
La pêche	4
Les sports d'eau vive	5
Les piscines et espaces détente	5
Les piscicultures et fermes aquacoles	6
Les eaux en bouteilles	6

les randonnées

Randonnée pédestre	7
Randonnée VTT	8
Randonnée en Fauteuil Tout terrain	8
Cyclotourisme	8
Randonnée nordique	9
Centres équestres	9

histoire et patrimoine

autour de la nature

Les arboretums et jardins botaniques	14
Les sentiers de découverte	14
Les écosites	15
Les animations	16
Les animateurs et associations	16

les animations

Les animations	17
Les foires et marchés	18
Les vide-greniers	19
Les fêtes de village	19

fermes et terroir

Les produits	20
Les sites à visiter	20

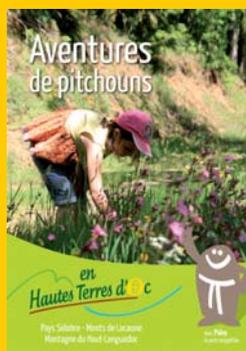
loisirs et détente

Sortir, se divertir, se cultiver	22
Les activités de plein-air	22
Les expositions	23
Les bibliothèques	23
Le cinéma	23
Les accès Wi-Fi	23

Aventures de pitchouns



Ce guide, à destination des enfants et des familles, va vous permettre de découvrir notre région de façon ludique. C'est Piérou, le petit mégalithe, qui vous guidera dans ce livret en vous présentant les 81 activités mises en place pour les petits et les plus grands. En suivant ses conseils, vous trouverez des activités adaptées à toute la famille. Alors rendez-vous sans plus attendre dans votre office de tourisme pour retirer le guide «Aventures de Pitchouns en Hautes Terres d'O» et partir vers de nouveaux horizons...



Bases de loisirs

Anglès

Lac de la Raviège • Mise à l'eau gratuite aux lieux-dits « Le Chalet de la Raviège » et « Le Rouqué »

> **Au camping « le Rouqué »** • Location ski nautique, engins à pédales, canoë kayak, 420, optimist, possibilité d'initiation à la voile et planche à voile - ☎ : 05.63.70.98.06 - www.campingrouque.com

> **Au « Chalet de la Raviège »** • Location engins à pédales, canoë, planche à voile - Baignade non surveillée - Motonautisme interdit - Voile et canoë autorisés - ☎ : 06.15.39.81.58

Lac des Saints-Peyres • Baignade non surveillée - Motonautisme interdit - Voile et canoë autorisés - ☎ : 05.63.70.97.19

Nages

Base de loisirs du lac du Laouzas

> Sports, détente, loisirs et animations, la base est dotée d'un large éventail d'équipements (terrestres et aquatiques) qui font la joie de toute la famille.

> VTT, BMX, skate-park, bike-park, minigolf, barque de pêche, appontement avec slip de mise à l'eau aménagée - ☎ : Toute l'année

> Sauna-spa - ☎ : De mars à octobre

> Pataugeoire - ☎ : Du 15 juin au 15 septembre

> Baignade surveillée - ☎ : Juillet - août

> Locations nautiques : canoë, kayaks, engins à pédales, bateaux moteur - ☎ : Du 15 juin au 15 septembre.

> Ecole de voile du Plateau des Lacs : cours et locations de voiliers, planches à voile, paddles, canoës découverte - ☎ : De juin à septembre - ☎ : 06.76.28.15.08 - www.voile-hautlanguedoc.com

> Accro-bungy, trampoline, tir à l'arc - ☎ : Juillet - août Rieumontagné - ☎ : 05.63.37.48.60 ou 05.63.37.12.29 www.tml81.com

La Salvetat-sur-Agout

Lac de La Raviège - Base de Loisirs les Bouldouïres

ATTENTION ! En 2014, en raison de travaux entrepris par EDF sur le barrage de La Raviège, la base des Bouldouïres sera asséchée : le niveau d'eau sera abaissé de 9,50 m. Le passage sur le barrage sera fermé. La piste VTT n°7 et le GR de Pays (tour du lac) ne seront plus accessibles. Le reste du lac demeure cependant navigable. Il n'y aura pas d'eau à la plage des Bouldouïres. L'espace baignade sera déplacé au Gua des Brasses, à 1,5km avec : plage aménagée et surveillée, piscine flottante, pataugeoire, pontons flottants, locations de canoës et pédalos. A la plage des Bouldouïres, vous pourrez toujours profiter des différentes activités proposées par les prestataires présents : le parc acrobatique dans les arbres, jeux gonflables, trampoline assisté par élastiques, poneys club, piscine municipale, jeux pour enfants, location de VTT, snack-bar, espaces pique-nique, barbecues, terrain de volley-ball. Une navette reliera le village de La Salvetat, la base des Bouldouïres et la base du Gua des Brasses. Des animations seront prévues tout au long de l'été.



autour de l'eau

Location de matériel

- > **Loca surfloisirs** • Toutes activités nautiques (sauf jet-ski) - ☎ : 06.74.57.38.34 - www.loca-surf-loisirs.com
- > **Ecole de voile** • Rendez-vous sur la base de loisirs du Laouzas pour la saison 2014 : Cours et location (en saison - ☎ : Sur demande - ☎ : 06.76.28.15.08 - www.voile-hautlanguedoc.com

Viane

Base de loisirs de « La Rabaudié » • Terrain de foot et de tennis, plan d'eau, pêche, pataugeoire, aire de jeux, barbecue, pique-nique, pétanque, parcours de santé.

Pêche

Retrouvez votre guide « pays pêche » et ses 18 circuits pêche dans les bureaux d'information touristique 1

Carte de pêche - journée - ☎ : 15 €/personne

Carte de pêche vacances - semaine - ☎ : 30 €/personne

Anglès

Pêche en bassin

- > **Parc résidentiel du Roussinas** • (Détente pêche)
Lac de 3 hectares de pêche dans un espace naturel
- Pêche à la mouche et à la ligne - grosses truites -
☎ : 05.63.70.90.43
- > **Lac du Salvan - Roussinas** • Lac du Salvan - Mairie
- ☎ : 05.63.70.97.19

Caroux-Espinouse

Parcours de pêche

- > **Parcours de pêche sur la Mare** • 1^{ère} catégorie - Situé à l'entrée d'Andabre (Rosis) « Le tournant de la Croix de la Pierre - Idéal au printemps et automne, truites de souche méditerranéenne - « **La Gaule Minière de la Mare** » - Didier ALLA - ☎ : 04 67 23 62 60.

Fraïsse-sur-Agout

Pêche à la truite

- > **Parcours pêche à la truite** - Matériel fourni -
☎ : 1,90 € la truite pêche - Office de Tourisme -
☎ : 04.67.97.53.81

Pêche à la mouche

- > **Parcours de pêche à la mouche** en plein coeur du village - Office de Tourisme - ☎ : 04.67.97.53.81 -
☎ : 8 €

La Salvetat-sur-Agout

- > 1^{ère} catégorie pour les **Lacs de La Raviège, Vésoles et Saints-Peyres**
- > 1^{ère} catégorie pour les **cours d'eau de l'Agout, la Vèbre et l'Arn**

Vente des cartes de pêche au Bureau de Presse Penarroyas, sur la place du village - ☎ : 04.67.97.60.46

Monts de Lacaune

- > Tous les cours d'eau sont classés en 1^{ère} catégorie.



Nages

> **Lac du Laouzas** - 2^{ème} catégorie (ouverture à l'année), perches, sandres, truites, pêche à la carpe de nuit. Vente de cartes à l'office de tourisme. Initiation pêche en saison - ☎ : 05.63.37.06.01

Plateau des Lacs

Guides pêche

- > **Jean-Benoît ANGELY** • Compétiteur FFPML - Initiation, perfectionnement à la mouche - Séjour de pêche pour les enfants (vacances scolaires) - ☎ : 05.63.58.33.76
- > **Sébastien SALAVIN** • Moniteur guide pêche diplômé - Initiation, perfectionnement pêche truites ou carnassiers, à la mouche, au lancer, au toc - ☎ : 04.67.95.63.62 - www.guide-peche-truite.com

Rosis

Parcours de pêche sur la Mare

> (1^{ère} catégorie) - Situé à Andabre « tournant de la Croix de la Pierre » - Printemps et automne, truites de souche.

Sports d'eau vive

Caroux-Espinouse

Caroux aventure à Compeyre (Rosis) Canyoning-Spéléologie - Pour une pratique du sport aventure en toute sécurité avec accompagnateur diplômé - Escalade et via ferrata - Tout public, groupes et individuels - ☎ : Thierry GAYRARD - ☎ : 04.67.23.69.33 - caroux.aventure@orange.fr.



La Salvetat-sur-Agout

Stone Spirit

> **Escalade Canyoning Via-Ferrata** • Sorties, stages, individuels et groupes - ☎ : Jérôme Rochelle - ☎ : 06 82 19 20 56 - www.stone-spirit.com

Piscines et espaces détente

Lacaune-les-Bains

L'Espace des Sources Chaudes • Un complexe alimenté avec une eau de source naturellement chaude, piscine ludique et sportive : bassin intérieur, bassin extérieur (de fin juin à début septembre) avec pataugeoire et toboggan, espaces détente (sauna, jacuzzi, hammam nordique) et forme - Rue de la Balmette - ☎ : 05.63.37.69.90 - <http://piscine-lacaune.jimdo.com>



La Salvetat-sur-Agout

Piscine municipale • Piscine extérieure avec bassins chauffés (pataugeoire, moyen et grand) - ☎ : 04.67.97.61.20 - ☎ : En Saison, tous les jours de 13h30 à 19h - ☎ : Adultes : 2,50 € / Enfants de 4 à 14 ans : 1,70 €.

Nages

Espace détente et remise en forme • Venez découvrir l'espace détente avec une vue imprenable sur le lac - Sauna et Spa privés - ☎ : tarif de base : 12 €/h pour 2 pers. • Séances de relaxation et bien-être - ☎ : Dominique - Association BonPied BonŒil - ☎ : 06.44.18.77.19 • Massages de pieds - ☎ : 30 €/pers. la séance - ☎ : La voie du massage avec Pascale - ☎ : 05.08.22.44.04 • Réflexologie plantaire, shiatsu, pierres chaudes, huiles essentielles - ☎ : tarif de base : 50 €/pers. la séance - ☎ : Florence - ☎ : 06.74.50.80.68 • Soins du visage, rituel lumière et essences de bougies,

autour de l'eau

pierres chaudes, modelage partiel - ☎ : tarif de base : 50 €/pers. la séance - Grille des soins, réservations et tarifs au bureau d'information touristique du lac du Laouzas - ☎ : 05.63.37.06.01 - www.tml81.com

Piscicultures et fermes aquacoles

La Salvetat-sur-Agout

Ferme aquacole de Condax • Pêche à la ligne, vente - ☎ : M. Mehal - ☎ : 06.62.62.95.19

Pisciculture des Uguettes • Pêche à la ligne, vente - ☎ : M. Rey Clément - ☎ : 06.67.86.77.43

Aquavel • Elevage et vente de poissons tropicaux d'ornement - ☎ : sur RDV - ☎ : participation libre - ☎ : M. Pataille Florent - ☎ : 06.81.44.81.17

Eaux en bouteilles

L'Eau Minérale Naturelle Mont Roucoux

• Mont Roucoux jaillit à 1 000 m d'altitude. Faiblement minéralisée, elle peut être consommée sans restriction, à tous les âges de la vie. Mont Roucoux est particulièrement recommandée aux personnes souhaitant limiter leur apport en minéraux et convient à un régime pauvre en sodium - ☎ : 05.63.37.63.79 - www.mont-roucoux.com.

L'eau de La Salvetat® • Plongez dans les célèbres bulles de « La Salvetat » ! Diaporama de présentation, visite commentée de la ligne de production, dégustation - ☎ : En Saison : du 15 juin au 15 septembre du lundi au vendredi à 9h45 et 11h (Animaux, nourriture, appareils photos et caméscopes interdits dans l'enceinte de l'Usine. Chaussures fermées obligatoires). Inscriptions obligatoires, dans la limite des places disponibles - ☎ : 2 €/adulte, 1 €/enfant de 6 à 12 ans - Gratuit moins de 6 ans - Pour les groupes (18 personnes maximum) : toute l'année sur rendez-vous - ☎ : 20€/heure - Inscriptions obligatoires : Office de Tourisme de La Salvetat ☎ : 04.67.97.64.44

Energie hydraulique

Barrage du Laouzas • La visite historique et technique du barrage du Laouzas à la centrale hydraulique de Montahut : au fil de l'eau, à la rencontre des paysages. Les mardis 15 juillet, 29 juillet et 19 août 2014 - 7 €/pers. - Gratuit <10ans - Visite sur la journée - Repas tiré du sac - Réservations au bureau d'information touristique du Lac du Laouzas au ☎ : 05 63 37 06 01

Barrage de la Raviège • En 2014, nous vous proposons des visites du chantier du barrage de La Raviège, travaux engagés par EDF pour créer un nouvel évacuateur de crue. Informations à l'Office de Tourisme de la Salvetat ☎ : 04.67.97.64.44



les randonnées

Randonnée pédestre

Pour mieux vous guider dans vos balades et randonnées, de nombreux topoguides et fiches de randonnée sont en vente dans les offices de tourisme et syndicats d'initiative.

Circuits de randonnée

Monts de Lacaune ①

> 18 fiches de randonnée • Randonnées tous niveaux, de 3 à 27,5 km - En vente € : 1 € la fiche.

Haut Languedoc ②

> 1 topo-guide GR de Pays • Des circuits de 3 à 7 jours de randonnées et 10 PR - En vente € : 15,50 €

Lamontélerié ③

> 1 fiche de randonnée • 14 km, 213 m de dénivelé - € : Gratuite.

La Salvetat-sur-Agout ④

> 5 fiches de randonnée • Randonnées tous niveaux, de 6 à 21 km - En vente € : 1 € la fiche.

Le Soulié ⑤

> 12 fiches de randonnée • Randonnées tous niveaux, de 11 km à 16 km - En vente € : 10 € l'ensemble.

L'enfant sauvage ⑥

> 1 fiche de randonnée • Randonnée sur 3 jours - € : gratuit.

Les Saints-Peyres ⑦

> 2 fiches de randonnée • Randonnées de 26 et 27 km - En vente € : 0,50 € la fiche.



Animateurs et associations

Fraïsse-sur-Agout

> Association Rand'Haut Languedoc

La Salvetat-sur-Agout

> Service des sports • Randonnée familiale - ☎ : Le samedi, tous les 15 jours, toute l'année - 📍 : Mairie de La Salvetat - ☎ : 04.67.97.61.47

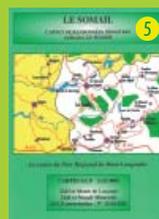
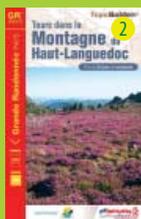
> C.P.I.E.H.L. • Randonnées à thèmes - ☎ : Toute l'année - ☎ : 04.67.97.51.16 - www.cpiehl.org

Le Soulié

> Association Le Solher • Propose des randonnées durant l'été - ☎ : En Saison - 📍 : M. Pistre Alain - ☎ : 04.67.89.56.95

Monts de Lacaune

> « Los Passejaires » • Association des randonneurs des Monts de Lacaune - Randonnées accompagnées toute l'année - Initiations à la marche nordique - <http://lospassejaires-montsdelacaune.jimdo.com/> - ☎ : 05.63.37.11.33



les randonnées

Rosis

- > **Les Marcheurs du Caroux** • Séjours Randonnées itinérantes avec portage minimum. « Prendre le temps de vivre et randonner dans une ambiance conviviale », telle est la devise de cette association depuis 30 ans - ☎ : 04.67.95.68.49 / infos@lesmarcheursducaroux.com - www.lesmarcheursducaroux.com
- > **Cairn** • Centre d'Accueil et d'Initiation à la Randonnée et à la Nature - Association de Baliseurs. Organisation et aide à l'organisation de randonnées. Séjour en étoile - ☎ : En matinée uniquement - ☎ : 04.67.23.69.41

Randonnée VTT

Les espaces VTT « des Hautes Terres d'Oc (n°8) » **1** et « La Salvetat Haut-Languedoc (n°55) » **2**, labellisés FFC, vous permettront au travers de 37 circuits de sillonner plus de 1 000 km de sentiers balisés.

Hautes Terres d'Oc - ☎ : 1 € - La Salvetat - ☎ : 1 €

Location de VTT

Lacaune-les-Bains

- > **Bureau d'information touristique** • ☎ : 4,50 € l'heure, 11 € la demi-journée, 15 € la journée, 60 € la semaine - ☎ : 05.63.37.04.98

La Salvetat-sur-Agout

- > **Loca Surf Loisirs** • Location de VTT tous niveaux - ☎ : 06.74.57.38.34 - www.loca-surf-loisirs.com -

Nages

- > **Base de loisirs du Lac du Lauzas** • ☎ : 10 € la demi-journée / 75 € la semaine - Rieumontagné - ☎ : 05.63.37.12.29 - 05.63.37.48.60 (en saison)

Animateurs et associations

La Salvetat-sur-Agout

- > **Club VTT Vélo Caroux Haut-Languedoc** - ☎ : 04.67.97.64.42 (le matin) / 06.45.12.52.50 - velo-haut-languedoc@orange.fr

Randonnée en fauteuil tout-terrain

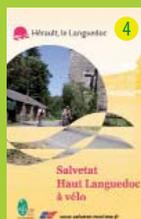
Lacaune-les-Bains

- > En famille ou avec des amis, des randonnées accompagnées s'adressant à des personnes en situation de handicap sur des parcours descendants mais aussi sur des terrains plats - ☎ : Itinérance - Thierry Jalbaud - ☎ : 05 63 75 12 11 ou 06 77 11 12 06 - thierry@itinérance-vtt.com - www.itinérance-vtt.com

Cyclotourisme

Un plan de poche des virées cyclo est proposé au départ des différents bureaux d'information touristique et Offices de Tourisme

- Le Tam à vélo **3** - 28 fiches - ☎ : 2 € l'ensemble
- Carte cyclo de La Salvetat **4** - ☎ : 0,50 €



Randonnée nordique

Pistes

Lacaune-les-Bains

Col de Picotalen 5 • A 3,5 km de Lacaune en direction de la Salvetat - Au col de Picotalen (1023 m), découvrez des paysages enneigés et les plaisirs du ski de fond et des raquettes - Egalement une piste de luges - ©: Gratuit - ☎: 05.63.37.04.98 - www.tml81.com



Location de matériel

Lacaune-les-Bains

> **Chalet de Picotalen** • Location de skis de fond, raquettes et luges à la journée ou à la demi-journée - ☎: 05.63.37.15.95 - 06.22.58.87.34 - ©: tarifs disponibles sur www.tml81.com

Centres équestres

Fraïsse-sur-Agout

> **Les Equipages du Jougnier** • Randonnées, promenades avec chevaux, ânes, mules et chèvres - ☎: Sur réservation - ©: Sorties en attelage de 40 à 70 € - Location d'ânes de 17 à 60 € - Location de chèvres bâties 50 € - ☎: 06.74.57.38.34



> **Les Randonnées des Signoles** (Spécial enfants) • Balades avec un âne - ☎: Sur réservation - ©: A partir de 30 € - ☎: 04.67.97.52.93 - www.signoles.com

La Salvetat-sur-Agout

> **L'Ecurie du Haut-Languedoc** • Poney-Club - ☎: En saison à la Base de Loisirs des Bouldouïres - ☎: 06.77.80.10.00

Le Soulié

> **L'Ecurie du Haut-Languedoc** • Promenade et rando à cheval - Stages, leçons, sessions d'exams. Pension chevaux l'année ou à la nuit - Accueil groupes cavaliers - Balades à poney - ☎: Toute l'année - ☎: 06 77 80 10 00

> **Ecole d'Equitation du Somail** • Enseignement et balades pour enfants et adultes - Cours, balades à l'heure, stages journée, séjour rando 1 semaine - La Roque, route de Saint-Pons - ☎: Toute l'année - ☎: 04.67.97.05.06

Nages

> **Centre Équestre du Lac du Laouzax** • Balades à cheval à travers la forêt, balades à dos de poneys pour les plus petits sans encadrement, avec les parents - ©: 8 €/demi-heure et 13 €/1 heure - ☎: Ouvert de début juillet à fin août, du mercredi au dimanche - ☎: 06.37.10.34.52 ou 05.63.37.12.29 - Hors saison : 09.80.95.78.66

> **Balades à dos d'âne à la Maison de Payrac** (réservé aux enfants) • ☎: Ouvert le lundi, mercredi et vendredi de mi-juillet à mi-août - ©: 8 €/âne pour une balade de 20 à 30 minutes - ☎: 06.01.99.80.32 ou 05.63.37.12.29



histoire et patrimoine

Anglès

Temple et Porte Ancienne

Berlats

Le chemin des jasses • De nombreuses jasses et la statue-menhir de la Soulière

Cambon-et-Salvergues

L'Eglise de Salvergues • Construite en 1829

Les ruines de l'Eglise de Saint-Pierre de

l'Espinouse • XII^{ème} siècle - En cours de restauration

La chapelle de Saint-Martin-du-Froid

La source de l'Agout

Castanet-le-Haut

Le Moulin de Nougairol • Toit en lauzes, béal et retenue d'eau.

La Chapelle Saint-Eutrope • Edifiée sur un piton rocheux situé sur le versant nord de l'Espinouse (refuge libre pour pèlerins).

Le four à pain de Fagairolles

L'ancien castélas

Le belvédère de la Croix de Mounis

Les falaises d'Orques

Le col de l'Espinouse • Belvédère et point infos

Espérausses

Le sentier de Cahus • 2 châteaux du XVI^{ème}, dont

le château de Calvayrac La Tourette également appelé La Barbacane, qui jouaient un rôle défensif au moment des Guerres de Religion.

Fraïsse-sur-Agout

Visite guidée du village • ☎ : En juillet et août tous les lundis à 18h - ☎ : Gratuit - ☎ : 04.67.97.53.81

Le Pailler de Prat d'Alaric

Le menhir de Picarel

Le village fleuri • Label 4 fleurs

Le hêtre millénaire de la Jasse

Le parcours pédagogique « La force de l'eau »

Lacaune-les-Bains

La Pierre Plantée • Une des plus grandes statues-menhir d'Europe, classée monument historique en 1883 - A 4 km de Lacaune, sur la RD 622, en direction de Murat-sur-Vèbre.

Le Musée du Vieux Lacaune • Dans cette maison du XVI^{ème} siècle, découvrez le quotidien des Lacaunais de 1700 à 1945 et les nombreuses reconstitutions de scènes de vie d'autrefois - ☎ : 2€ - Enfants <12 ans : gratuit - Audioguides en français, anglais et espagnol - ☎ : Du 1^{er} mai au 30 juin et en septembre, tous les jours de 15h à 18h (sauf lundi et dimanche). En juillet et août, tous les jours de 10h à 12h et de 14h30 à 18h30 - Accueil de groupes (min. 10 pers.), toute l'année sur réservation - Place du Griffoul - ☎ : 05.63.37.25.38 ou 05.63.37.04.98 - www.museeduvieuxlacaune.fr



La Filature Ramond • Plongez dans l'atmosphère d'une filature de 1841 et découvrez les techniques de filage à l'ancienne grâce à ses machines du XIX^{ème} siècle toujours en état de marche - ☹ : 3 € - Enfants < 12 ans : gratuit - ☺ : Visite du 15 juin au 15 septembre : du lundi au vendredi à 14h30 - Accueil de groupes (minimum 10 personnes), toute l'année sur réservation - Rue Rhin et Danube - ☎ : 05.63.37.04.98 - www.tml81.com

> **Circuit « il était une fois la laine »** • Découverte d'un élevage de brebis « Lacaune » et visite de la filature / atelier adaptés aux enfants - ☺ : Mercredi, à 14h30, en juillet et août - ☹ : Tarifs et inscriptions au ☎ : 05.63.37.04.98



Le circuit « De l'eau et des fleurs » • La Fontaine des Pisseurs (1559), l'Eglise Notre Dame et son orgue, le château et la Tour de Calmels... Plan disponible au Bureau d'Information Touristique.

> **Jeu de piste « A la recherche du trésor DEMON de Lacaune »** - ☺ : le lundi, à 14h30, en juillet et août - ☹ : gratuit - Inscriptions au ☎ : 05.63.37.04.98

La Salvetat-sur-Agout

Le village vous dévoile ses secrets ! • Arpentez les ruelles de cette ancienne sauveté du XIII^{ème} siècle au fil d'une balade commentée riche en légendes et anecdotes - ☺ : En juillet et août tous les lundis à 17h30 - ☹ : Adultes : 2 € - Enfants de 6 à 12 ans 1 € - Gratuit moins de 6 ans - ☎ : Office de Tourisme de La Salvetat - ☎ : 04.67.97.64.44

> **Visite de groupe du Village Ancien** - ☺ : Toute l'année sur RDV (à partir de 10 personnes) - ☹ : 1,50 €



par personne - ☎ : Office de Tourisme de La Salvetat - ☎ : 04.67.97.64.44

> **Visite libre du Village Ancien** • Circuit patrimoine balisé par des panneaux explicatifs. Plan et historique disponibles gratuitement à l'Office de Tourisme - ☺ : Toute l'année - ☹ : Gratuit - ☎ : Office de Tourisme de La Salvetat - ☎ : 04.67.97.64.44

> **Découverte du village pour les enfants** • Pars à la rencontre du patrimoine historique salvetois afin de récolter des indices pour résoudre une énigme ! Fiches 5/6 ans, 7/9 ans et 10/12 ans - ☹ : 1€ la fiche - ☺ : Toute l'année - ☎ : Office de Tourisme de La Salvetat - ☎ : 04.67.97.64.44

Pont et Chapelle Saint-Etienne-de-Cavall

D'entre les eaux au sommet du piton rocheux, plus de 1000 ans d'histoire salvetoise. Au cours d'une rando patrimoine de 2 h, découvrez ces 2 monuments médiévaux et le village, ses anecdotes, ses légendes, et sa fameuse vierge noire - Prévoir chaussures de marche et eau - ☺ : Juillet et août, les jeudis à 10h - ☹ : Adultes : 4 € - Enfants de 6 à 12 ans : 2 € - Gratuit moins de 6 ans - ☎ : Office de Tourisme de La Salvetat - ☎ : 04.67.97.64.44

> **Visite de groupe de la Chapelle** - ☺ : Toute l'année sur RDV (à partir de 10 personnes) - ☹ : 1,50 € par personne - ☎ : Office de Tourisme de La Salvetat - ☎ : 04.67.97.64.44

Statue-menhir et fontaine de Couffignet

Statue-menhir • Découverte en 2013, au Lac de La Raviège, c'est la seconde statue menhir qui possède une bouche.



histoire et patrimoine

Murat-sur-Vèbre

Centre d'interprétation des Mégalithes

Statues-menhirs datant du Néolithique (3 500 ans avant J.C.) Venez vous plonger au travers de leur mystérieuse fabrication et leur énigmatique présence en ces lieux - ☎ : 3 € - Enfants < 12 ans : gratuit - 🕒 : En mai, juin et septembre, ouvert le mercredi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h - En juillet et août, le mercredi, jeudi et samedi de 10h à 12h et de 15h à 18h, et le mardi et vendredi de 15h à 18h - Accueil de groupes (min. 10 pers.), toute l'année sur réservation - ☎ : 05.63.37.47.47

> **Circuit des mégalithes** - Visite commentée du musée et découverte des statues-menhirs sur site en co-voiturage - 🕒 : Juillet et août le vendredi à 10h - ☎ : 4 €.

> **Comme au néolithique** - Ateliers enfants - 🕒 : Juillet et août le mardi à 10h - ☎ : 2 €.

Musée des Battages et des anciens tracteurs

• Outre le petit matériel agricole d'époque, cet espace muséal présente 105 tracteurs datant de 1921 aux années 60 - ☎ : 2 € - Enfants < 12 ans : 1 € - 🕒 : Ouvert du 1er juin au 30 septembre, sur rendez-vous - ☎ : 06.81.06.69.00 - <http://musee-du-battage.perso.neuf.fr>

Tour de Boissezon de Masviel - Venez découvrir une ancienne tour, dernier vestige du château féodal qui domine les maisons.

Château de Canac - Les ruines de ce château féodal, qui surplombe le village, sont des vestiges tout à fait remarquables. Promenade autour des ruines du château.

Eglise Saint-Etienne - L'église accueille depuis le XII^{ème} siècle les pèlerins vers St-Jacques de Compostelle.

Sentier de découverte « Vèbre cœur »

Promenade dans le vieux village. Dépliant disponible au bureau d'information touristique de Murat-sur-Vèbre.

> **Jeu de piste « Vèbre cœur junior »** - Livret à retirer au bureau d'information touristique de Murat-sur-Vèbre.

Moulin-Mage

Balades en calèche autour des mégalithes

• 🕒 : Juillet et août sur réservation uniquement - 📞 : M. Bernard - ☎ : 05.63.37.47.57 ou 06.30.59.73.48

Nages

Musée de la vie paysanne en Haut-Languedoc

• 1600 m² d'exposition - Un voyage rural au XIX^{ème} siècle : minéraux, pièce à vivre d'antan, vieux métiers, outils, traditions locales - ☎ : Adultes : 3 € - Enfants < 18 ans : gratuit - Visite ludique pour les enfants avec jeu de piste : 1 € - 🕒 : Ouvert en mai, juin et septembre, tous les après-midi de 14h à 18h - En juillet et août, tous les jours de 15h à 19h - Ateliers commentés le mardi et vendredi à 10h30 pour les enfants de 6 à 12 ans (4 €/enfant) - Accueil de groupes (min. 10 pers.), toute l'année sur réservation - Rieumontagné - ☎ : 05.63.37.12.29 - www.tml81.com

Les Tours du Château

• Construit au XV^{ème} siècle - Foulez les marches du majestueux escalier bien conservé (Tour Carré) du château du Comte de Thézan ! - ☎ : Tarif libre - 🕒 : En juillet et août, ouvert tous les jours de 17h30 à 19h30 - Accueil de groupes (min. 10 pers.), toute l'année sur réservation - ☎ : 05.63.37.12.29 - rieumontagne.free.fr



> **Visite costumée « à la recherche d'un trésor »** -

🕒 : Le mardi et vendredi en juillet et août à 21h15 pour les enfants de 6 à 12 ans - 💰 : 3 €

Les fresques de l'Eglise • N'hésitez pas à pousser la porte de l'Eglise pour admirer les fresques lumineuses réalisées en juin 2005 par Michaël Greschny - 🕒 : Ouvert toute l'année - En été, concerts certains vendredis - ☎ : 05.63.37.12.29 - www.tml81.com

La Maison de Payrac • Un témoin vivant de l'habitat rural montagnard dans un site naturel exceptionnel qui mêle saveurs, rencontres, ateliers, jeux et démonstrations. Un paradis pour les enfants - 💰 : Gratuit - 🕒 : En mai, juin et septembre, ouvert le dimanche et jours fériés - En juillet et août, ouvert tous les jours - Accueil de groupes (min. 10 pers.), toute l'année sur réservation - Payrac - ☎ : 05.63.37.12.29 - www.tml81.com

Le Presbytère de Tastavy • Ce bâtiment présente le patrimoine religieux catholique d'hier et d'aujourd'hui, dans le secteur des Monts de Lacaune et du Haut Languedoc - 💰 : 1€ - 🕒 : Ouvert en juillet et août, du mardi au dimanche de 16h à 18h - Accueil de groupes (min. 10 pers.), toute l'année sur réservation - Tastavy - ☎ : 05.63.37.12.29 - www.tastavy.com

Le four à chaux de Fourcaous

Le sentier du patrimoine • Nages, son histoire au fil du Viau. Circuit autour du village avec panneaux explicatifs (3,6 km) + option (2 km).

Les fours à pain de Rouvière et Salvaget.



La « jasse » du Château et 2 « jasses » sur la portion du Chemin de St-Jacques traversant la commune.

Senaux

La fontaine du pigeonnier • Venez découvrir cette fontaine romane située à l'origine, sous un pigeonnier, avec ses voûtes ogivales et de nombreuses croix.

Viane

Le circuit de la fontaine de Recoules • La fontaine de Recoules, 4 lieux de culte différents (catholique, réformé, évangélique libre, adventiste du 7^{ème} jour), les fresques de Michaël Greschny à l'église.

Monts de Lacaune

Le circuit des statues menhirs • Dépliant disponible dans les offices de tourisme et syndicats d'initiative du territoire.

Un circuit voiture et un circuit moto, intitulés Monts de Lacaune, sont à votre disposition dans les bureaux d'information touristique.

Monts de Lacaune Caroux-Espinouse Plateau des Lacs

4 circuits en voiture pour découvrir les Monts de Lacaune, le Caroux et le Plateau des Lacs : la Route des Lacs : 117 km - De forêt et de pierre en Somail-Espinouse : 123 km - En route pour le Caroux-Espinouse-Haute Mare : 63 km - Rencontres avec les Monts de Lacaune, terres de mystères : 136 km - Carte disponible dans les offices de tourisme et syndicats d'initiative du territoire.

Sidobre

Monts de Lacaune

A la découverte du patrimoine religieux

• 8 circuits, destinés aux groupes, afin de découvrir de nombreux édifices et les richesses du patrimoine religieux de notre territoire - 📍 : Musée du Protestantisme - ☎ : 05 63 74 05 49 - secretariat.mprl@gmail.com - www.mprl.fr

autour de la nature

Arboretums et jardins botaniques

Anglès

Arboretum de la Raviège • A proximité du barrage.

Fraïsse-sur-Agout

Arboretum du Col de Triby • Créé par les enfants de l'école - Accès libre et gratuit.

Murat-sur-Vèbre

Jardin botanique • Abrite plus de 150 végétaux de la région - ☎ : Ouvert de juin à septembre sur réservation - ☎ : 06.81.06.69.00

Sentiers de découverte

Barre

Le Mont Barre - 6 km - Facile - Dénivelé 530 m. Un Espace Naturel Sensible à découvrir au travers d'un parcours interprétatif.

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 - ☎ : 04.67.97.61.00

Fraïsse-sur-Agout

Sentier Prévert • Il a été créé par les enfants de l'école communale qui ont aussi conçu les panneaux d'interprétation qui le jalonnent, sur le thème de l'arbre pour la première partie, du paysage et de l'environnement pour la deuxième partie - ☎ : 04.67.97.53.81

La Salvetat-sur-Agout

Sentier Agricole • Sentier de découverte du monde

agricole - 4,5km - 10 anciennes machines agricoles retracent le travail de la terre. Dépliant disponible gratuitement à l'Office de Tourisme - ☎ : 04.67.97.64.44

Nages

Les espaces naturels autour de la Maison de Payrac • Paysage, petit patrimoine bâti, flore, faune sur 2 km avec une adaptation du circuit privilégiée pour les enfants - ☎ : Toute l'année sur rendez-vous - ☎ : 05.63.37.12.29 - www.tml81.com

Lacaune-les-Bains

Sentier « Sur les traces de l'Enfant Sauvage » • Une aventure de 3 km en forêt : jouer, apprendre, créer tout en découvrant l'histoire de l'Enfant Sauvage dans un monde de mystères et de souvenirs - Nouveautés 2014 : parcours sur rondins et nid d'oiseau géant pour le repos et l'observation. Non praticable en poussette et non accessible aux personnes à mobilité réduite - A 6 km, sur la RD 622, direction Castres - Livrets et pochettes en vente au bureau d'information touristique de Lacaune - ☎ : De Pâques à Toussaint - Visites commentées en juillet et août, jeudi à 14h30 - ☎ : Office de Tourisme - ☎ : Tarifs et inscriptions au ☎ : 05.63.37.04.98



Sentier de découverte des Pansières et de Martinou • 2 circuits de 3 km au cœur de la forêt domaniale de Lacaune - Brochures réalisées par l'ONF en vente au bureau d'information



touristique de Lacaune - ☎ : Toute l'année (réouverture du sentier des Pansières en juillet 2014) - 📞 : Office de Tourisme - ☎ : 05.63.37.04.98

Sentier de découverte du Montalet • A 1259 mètres d'altitude, 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 - 📞 : Office de Tourisme - ☎ : 05.63.37.04.98

Circuit « découverte de la forêt domaniale de Lacaune » • Un technicien forestier de l'ONF vous accompagnera le temps d'une balade et développera de nombreux thèmes : histoire locale, botanique, gestion de la forêt, tourbières faune... - ☎ : Circuit proposé les mardis 15 juillet, 29 juillet et 5 août 2014, à 15h - 📞 : Office de Tourisme - 🎟 : Tarifs et inscriptions au ☎ : 05.63.37.04.98

Monts de Lacaune

Promenades familiales mises en place par l'ONF • 11 balades faciles, de 2 à 12 km, pour se promener au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc tout en découvrant les nombreuses richesses de nos forêts - Non balisés - Brochure réalisée par l'ONF en vente au bureau d'information touristique de Lacaune - 📞 : Office de Tourisme - ☎ : 05.63.37.04.98

Depuis Lacaune en passant par Gijounet et Viane - Sentier « Au fil de la Vallée du Gijou » • Un chemin d'interprétation de 30 km



longeant la vallée du Gijou, site classé Natura 2000. Des panneaux vous permettront de découvrir les richesses environnementales de ce site - Brochure en vente au bureau d'information touristique de Lacaune - 📞 : Office de Tourisme - ☎ : 05.63.37.04.98

Caroux-Espinouse

Sentier d'interprétation de la Châtaigneraie • Cours (Rosis) - 5,5 km - Dénivelé : 250 m - Découverte de l'architecture agricole typique et de la vie traditionnelle liée au bois et au fruit - 🎟 : Interprétation sur livret 1,50€ ou accompagnée 5,50 €/ par pers. - 📞 : Association CAIRN - ☎ : 04.67.23.69.26 ou 06.76.50.02.86.

Sentier d'interprétation de la Tourbière de la Lande • Douch (Rosis) - Visite d'une tourbière rare parce que méditerranéenne. Passage sur long caillebotis et panneaux pédagogiques. Libre ou commenté - 📞 : J. Pages - ☎ : 04.67.23.00.67 - jpagesfree@free.fr.

Ecosites

3 ateliers pédagogiques pour découvrir des sources d'énergie telles que le vent, l'eau, la forêt.

Anglès

L'eau et l'hydroélectricité • Voyage sur le thème de la force de l'eau, de la construction du barrage à son fonctionnement - Cet atelier est complété par un arboretum - ☎ : Contact hors saison 05.63.70.97.19



autour de la nature

Cambon-et-Salvergues

Le vent et l'énergie éolienne • Une exposition, un diaporama et une maquette pour comprendre le fonctionnement des aérogénérateurs - Cet atelier est complété par un sentier de découverte sur les éoliennes - ☎ : 04.67.97.61.00

Fraïsse-sur-Agout

La forêt et le bois énergie • Exposition, film et maquettes qui vous font découvrir la valorisation du bois par la mise en place d'un réseau de chaleur collectif - Cet atelier est complété par le sentier de découverte « Prévert » - ☎ : 04.67.97.53.81

Caroux-Espinouse

Maison du Mouflon et du Caroux • ☎ : Ouvert en saison - ☎ : Mairie de Rosis - ☎ : 04.67.23.60.73

Animations

Caroux-Espinouse

Mousse et lichens du Haut Languedoc • Rosis - Balades naturalistes avec accompagnateur professionnel, conférences, vidéoramas, expositions, expertises et audits en environnement, inventaires « phyto et zoo » tous phyla, cartographie « Corine biotope », DOCOB, expertises en « Contamination Biologique du Patrimoine », stages de formation professionnelle - ☎ : <http://aelmh.fr>



free.fr/index.htm ou Jacques Pages - aelmh@free.fr - ☎ : 06.84.55.79.72 ou 04.67.23.00.67

La Salvetat-sur-Agout

CPIE - Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement du Haut Languedoc • Randonnées pédestres accompagnées par des guides qualifiés, stages nature, découverte des mouflons du Caroux, des rivières, lacs, tourbières, sentiers thématiques, sorties ornithologiques, découvertes des traces et empreintes - ☎ : Toute l'année - ☎ : 04.67.97.51.16 - www.cpiehl.org

Nages

Sorties et animations nature et patrimoine pour les groupes de 20 à 25 enfants • Thèmes adaptés aux enfants : la brebis "race Lacaune", le petit patrimoine bâti rural sur la commune de Nages : jasse, voûtes, four à pain - Ces animations sont proposées à la Maison de Payrac, le mercredi (voir programmation) en juillet et août - ☎ : Association BonPied BonOeil - ☎ : 06.44.18.77.19

Découvrez le Sidobre

Au Sud-Ouest, nous vous invitons à découvrir le Sidobre - Vals et plateaux à l'atmosphère mystérieuse : partout, d'énormes blocs de granit, aux formes travaillées par l'érosion semblent défier les lois de l'équilibre et se cacher des visiteurs.



les animations

Animations

Monts de Lacaune

Tout au long de l'année, les Monts de Lacaune vous proposent des soirées théâtrales et culturelles ainsi que de nombreuses animations autour de la Bande Dessinée

Programmes disponibles auprès des bureaux d'information touristique.

- > 16 mars : **Championnat du monde de soupe au fromage** à Viane
- > 1^{er} mai : **Randonnée du Muguet** à Murat-sur-Vèbre
- > 17 mai : **Spectacle « Duo des non »** à Lacaune-les-Bains
- > 7 et 8 juin : **Foire agricole** à Viane
- > 15 juin : **Fête de la Charcuterie et foire aux produits du terroir** à Lacaune-les-Bains
- > 15 juillet au 15 août : **Vadrouilles et Gourmandises** à Murat-sur-Vèbre
- > Juillet et août : **Musicales** à Lacaune-les-Bains
- > 20 juillet : **Rendez-vous avec l'Enfant Sauvage** à Lacaune-les-Bains
- > Juillet et août : **Rendez-vous du Mardi** à Lacaune-les-Bains
- > Août : **Challenge Armand Vaquerin** à Lacaune-les-Bains
- > 10 août : **Fêtes des Battages** à Murat-sur-Vèbre
- > 12 août : **Journée de la randonnée pédestre** à Gijounet
- > 31 août : **Les charcu' Trails du Pic du Montalet** à Lacaune-les-Bains



- > 6 septembre : **Fête de la Randonnée** à Lacaune-les-Bains
- > 14 septembre : **Foulées de Saint-Jacques** à Murat-sur-Vèbre
- > Octobre : **Journée mycologique et défilé de mode** à Lacaune-les-Bains
- > 12 octobre : **Fête de la Pomme** à Murat-sur-Vèbre
- > 30 novembre : **Marché de Noël** à Viane

Caroux-Espinouse

- > 9 juin : **Randonnée Pédestre** à Fraïsse-sur-Agout
- > 22 juin : **Rencontres Fleuries** à Fraïsse-sur-Agout
- > 29 juin : **Randonnée de Saint-Pierre de l'Espinouse** à Cambon-et-Salvergues
- > 27 juillet : **Fête de Fagairolles** (fête sportive)
- > 26 et 27 juillet : **Fête de la Montagne** à Cambon
- > 7 août : **Pèlerinage de St-Martin du Froid** à Cambon
- > 10 août : **Randonnée** à Cambon
- > 14 et 15 août : **Renc'Art**, les vanniers occupent le village à Fraïsse-sur-Agout
- > 24 et 25 septembre : **Fête de la Randonnée** à Andabre (Rosis)
- > 4 et 5 octobre : **A la rencontre des Saveurs d'Automne** à Fraïsse-sur-Agout

Plateau des Lacs

- > 1^{er} mai : **Triathlon du Roussins** à Anglès
- > 4 mai : **Le Printemps des Randos** à La Salvetat-sur-Agout
- > 29 mai : **Le Printemps du Laouzaz** à Nages
- > 21 et 22 juin : **Week-end country** à La Salvetat-sur-Agout
- > Juillet et août, tous les mercredis : **Vivre comme autrefois à la maison de Payrac** à Nages
- > Juillet et août : **Musique et Terroir** à La Salvetat-sur-Agout
- > Juillet et août, les vendredis soir : **Les Estivales** à Nages
- > Juillet et août : **32^{ème} festival Musiques d'été** à Anglès
- > 21 juillet : **Les pépites de Narulle** à Nages
- > 29 juillet : **Course aux escaliers salvetois** - Déguisé à La Salvetat-sur-Agout
- > 31 juillet : **Randonnée nocturne** à Anglès

les animations

- > 4 août : **Endurance équestre** «l'Anglésienne» à Anglès
- > 12 août : **Chasse au trésor et jeux médiévaux** à La Salvetat-sur-Agout
- > 15 août : **Les paysans font leur foire** à Payrac (Nages)
- > 17 août : **Foire des producteurs du terroir** à La Salvetat-sur-Agout
- > 19 août : **Fête du bois et foire aux produits du terroir** à Anglès
- > 19 août : **Soirée Contes et légendes** à La Salvetat-sur-Agout
- > 27 et 28 septembre : **Fête du Chou** à Nages
- > 29 septembre : **Fête des champignons, du jus de pomme et foire du livre d'occasion** à Anglès
- > 31 octobre : **Jeu de piste d'Halloween** à La Salvetat-sur-Agout
- > 13 et 14 décembre : **Animations de Noël** à La Salvetat-sur-Agout
- > 23 juillet : **Marché de nuit** à Rieumontagné (Nages)
- > 28 juillet : **Marché des producteurs et artisans** à Anglès
- > 30 juillet : **Marché de nuit** à Nages
- > 3 août : **Foire des produits du terroir** à Murat-sur-Vèbre
- > 5 août : **Marché nocturne gourmand** à La Salvetat-sur-Agout
- > 6 août : **Soirée musicale gourmande** à Lacaunes-Bains
- > 8 août : **Marché du terroir** à Viane
- > 13 août : **Marché de nuit** à Rieumontagné (Nages)
- > 13 août : **Marché potiers et vanniers** à La Salvetat-sur-Agout
- > 9 août : **Marché de nuit** à Anglès
- > 11 août : **Foire des produits du terroir et fête du bois** à Anglès
- > 15 août : **Brocante et marché** à la Souque d'Anglès
- > 17 août : **Foire des producteurs du terroir** à La Salvetat-sur-Agout
- > 26 août : **Marché Nocturne** à La Salvetat-sur-Agout
- > 20 août : **Marché de nuit** à Murat-sur-Vèbre
- > 22 août : **Marché de nuit** à Lamontélaré
- > 25 août : **Marché des producteurs et artisans** à Anglès
- > 28 août : **Marché de nuit** à La Trivalle
- > 29 septembre : **Fête des champignons, du jus de pomme et foire aux livres d'occasion** à Anglès
- > 30 novembre : **Marché de Noël** à Viane
- > 14 décembre : **Marché de Noël** à La Salvetat-sur-Agout

Marchés et foires d'été

- > 9 juillet : **Marché de nuit** à La Salvetat-sur-Agout
- > 15 juillet : **Marché gourmand** à La Salvetat-sur-Agout
- > 16 juillet : **Soirée musicale gourmande** à Lacaunes-Bains
- > 18 juillet : **Marché gourmand** à Viane
- > 18 juillet : **Marché de nuit** à Lamontélaré
- > 22 juillet : **Marché nocturne** à La Salvetat-sur-Agout



Marchés et foires annuels

> Anglès

- Foire mensuelle : le dernier jeudi matin du mois
- Marché : le mercredi matin en juillet et août

> Cambon-et-Salvergues - Marchés Montagnards le vendredi matin en juillet et août

> Lacaune-les-Bains

- Marché hebdomadaire le dimanche en matinée
- Foire mensuelle le 3^{ème} samedi du mois en matinée

> La Salvetat-sur-Agout

- Foire mensuelle : le 2^{ème} jeudi matin du mois
- Marchés : les jeudis et dimanches matin toute l'année

> Murat-sur-Vèbre - Foire mensuelle le 2^{ème} mardi du mois toute l'année

> Viane

- Marché hebdomadaire le vendredi en matinée
- Foire mensuelle le 3^{ème} lundi du mois en matinée

Vide-greniers

> 14 juillet : Anglès

> 14 juillet : Lacaune-les-Bains

> 20 juillet : La Salvetat-sur-Agout

> Fin juillet : Boissezon-de-Masviel

> 9 août : La Salvetat-sur-Agout

> 10 août : Cambon-et-Salvergues

> 10 août : Viane

> 20 août : Murat-sur-Vèbre



> 25 août : Fraïsse-sur-Agout

> 28 septembre : Nages

Fêtes de village

> 2 juillet : **Compeyre** (Rosis)

> 4, 5 et 6 juillet : **Gos** (Barre)

> 4, 5 et 6 juillet : **Fraïsse-sur-Agout**

> 11, 12 et 13 juillet : **Moulin-Mage**

> 12 et 13 juillet : **Espérausses** (concours de pêche le samedi)

> 13 juillet : Feu d'artifice - **Lacaune-les-Bains**

> 13 juillet : Feu d'artifice et Bal au lac - **La Salvetat-sur-Agout**

> 14 juillet : Embrasement du clocher - **Anglès**

> 19, 20 et 21 juillet : **Murat-sur-Vèbre**

(feu d'artifice le 19)

> 19,20,21 juillet : **Anglès** (feu d'artifice le 21)

> 25, 26 et 27 juillet : **Nages**

> 1, 2 et 3 août : **Les Vidals** (Lacaune-les-Bains)

> 5 août : **Rieumontagné** (feu d'artifice sur le lac)

> 7, 8, 9 et 10 août : **La Salvetat-sur-Agout**

(feu d'artifice le 10)

> 8, 9 et 10 août : **Condomines** (Nages)

> 8, 9 et 10 août : **Castanet-le-Haut**

> 8, 9 et 10 août : **Viane**

> 14, 15, 16 et 17 août : **Lacaune-les-Bains**

> 14, 15, 16 août : **La Souque d'Anglès**

(feu d'artifice le 15)

> 16 et 17 août : **Berlats**

> 16 août : **Gijounet**

> 22, 23 et 24 août : **Barre**

> 29, 30 et 31 août : **La Trivalle** (Moulin-Mage)

> 30 août : **Le Fraysse** (Viane)

Retrouvez toutes les autres animations dans le journal « Infos Semaine », sur les divers sites Internet des Offices de Tourisme et Syndicats d'Initiative ou sur les radios locales

> **Radio Lacaune** - 89.2 FM (Lacaune-les-Bains)

- 106.2 FM (Murat-sur-Vèbre)

> **Radio Peinard** - 102.5 FM (La Salvetat-sur-Agout)

fermes et terroir

Produits

La charcuterie salaison des Monts de Lacaune

Grâce à des conditions climatiques exceptionnelles, les Monts de Lacaune sont devenus la capitale de la charcuterie en Midi-Pyrénées - ☎ : Association pour la promotion des salaisons de Lacaune - ☎ : 05.63.37.00.18 - www.salaisons-lacaune.com - apsalac@salaisons-lacaune.com

Les produits fermiers

Le rôle de l'agriculture est prépondérant dans cette région où le contexte naturel (altitude et climat de moyenne montagne) impose une vocation à l'élevage.

Sites à visiter

Fermes

Anglès

- > **Fromagerie de Lamarque** • Produits laitiers et fromages au lait de brebis - Vente à la ferme - ☎ : En Saison, vente à la ferme le samedi de 10h à 12h et de 16h à 19h - ☎ : Marie Jougla - ☎ : 09.72.91.96.98 - fromageriedelamarque@orange.fr
- > **La Ferme du Plateau des Lacs** • Foie gras entier, confit de canard, magret séché, fritons, rillettes... - ☎ : En Saison, vente à la ferme et visite les mercredis de 16h à 18h et samedis de 16h à 19h -

☎ : 05.63.50.16.72 - franck.assemat@orange.fr

- > **Les Guedous de Marmoulières** • Fromage de brebis, agneaux et porcelets - ☎ : 05.63.70.90.39 - viala.lucien@orange.fr

Cambon-et-Salvergues

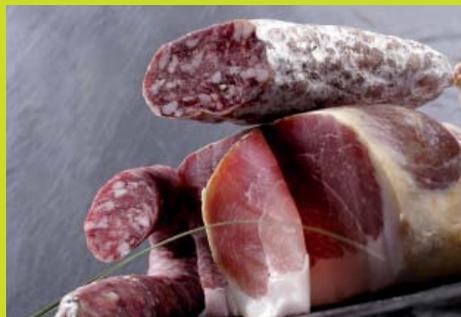
- > **La ferme des Taillades** • Vente de fromage de chèvre à la ferme et visite de la chèvrerie - ☎ : M. Chaliès - ☎ : 04.67.97.53.66.
- > **GAEC du Mas de Belbonne** • Elevage brebis - ☎ : Visite possible sur rendez-vous - ☎ : M. Bascoul - ☎ : 04.67.97.52.86.

La Salvetat-sur-Agout

- > **Le Berger des Abeilles** • Miellerie - ☎ : Visite guidée et vente sur RDV - ☎ : Visite gratuite pour 20€ d'achat - ☎ : M. et Mme Mérit, Combres Bel Air, route de St-Pons - ☎ : 04.67.97.68.94
- > **Ferme de Cabrials** • Fromages de chèvre et porc gascon - ☎ : Vente directe à la ferme et sur les marchés locaux - ☎ : M. et Mme Deniaud, Cabrials, route d'Anglès - ☎ : 06.30.84.34.33
- > **La ferme de Besses** • Vente de viande bovin, volaille, oeufs, porc sur commande - ☎ : Visite possible sur rendez-vous - ☎ : M. et Mme Aurélien Cabrol, Besses Basses - ☎ : 06.74.91.57.07 - ferme-de-besses@laposte.net

Moulin-Mage

- > **Campan** • Brebis - Visite et dégustation - ☎ : 4 €, gratuit pour les enfants - ☎ : Visite en juillet et août, le vendredi de 10h à 12h - En mai et juin, sur réservation



- ① : Monique Cabannes - ② : 05.63.37.45.10

> **Lestiers** • Visite de l'exploitation - ⑥ : 2 €, gratuit pour les enfants - ③ : Visite de juin à novembre, sur réservation - ① : Jean-Luc Gayraud - ② : 06.31.31.35.41

> **La Bouissounade** • Ovins et bovins - Visite de l'exploitation - ⑥ : Gratuit - ③ : Visite en juillet et août, le jeudi de 15h à 17h - ① : GAEC Théron - ② : 05.63.37.19.27

> **Le Moulin du Louat** • Bovins et porcins - Visite de l'exploitation - ⑥ : 2 €, gratuit pour les enfants - ③ : Visite en juillet et août sur réservation - ① : Yannick Feliu - ② : 05.63.37.40.10

Murat-sur-Vèbre

> **Le Pradel** • Chèvres - Visite guidée et dégustation - ⑥ : 4 €, enfants : 2 € - ③ : Visite en juillet et août, le mardi à 15h - ① : Pauline Morette - ② : 05.63.37.56.74

Entreprises artisanales

Nages

> **Micro brasserie du Castel** • Fabrication de bière artisanale - Visite, dégustation et vente - ③ : Visite le samedi de 10h à 17h en juillet et août - ① : Frédéric Mas - ② : 05.63.37.06.12

Sites

Lacaune-les-Bains

La Maison de la Charcuterie • Au travers de 6 salles, découvrez l'histoire d'un savoir-faire et d'un terroir. Projection de films, dégustation... Jeu de piste pour les enfants - Audioguides en français, anglais, espagnol et néerlandais - ⑥ : 3 €, gratuit enfants < 12 ans - ③ : Ouvert du 15 juin au 15 septembre, du lundi au samedi de 11h à 13h et de 14h30 à 18h - Accueil de groupes (minimum 10 pers.) toute l'année sur réservation - 3, rue du Biarnès - ② : 05.63.37.46.31 ou 05.63.37.04.98 - www.tml81.com



Le circuit « Salaisons de Lacaune » • Après avoir découvert l'histoire d'un savoir-faire, nous vous proposons de visiter une entreprise de salaison où tous les secrets de fabrication vous seront dévoilés - ③ : Circuit proposé

en juillet et août, le vendredi à 14h30 - Inscriptions conseillées - ② : Office de Tourisme - ② : 05.63.37.04.98

> **Maison Nègre** • Charcuterie artisanale - Vente directe - ⑥ : Gratuit - ③ : Visites sur rendez-vous le vendredi et samedi à 17h30, et le dimanche à 10h30 - 6, avenue de Naurois - ② : 05.63.37.00.37

> **Charcuterie artisanale Rascol** • Vente directe et visite - ③ : En saison, le jeudi à 16h et le vendredi à 10h - ⑥ : Gratuit - Les Vidals - ② : 05.63.37.03.98

> **Salaisons Oberti** • (entreprise familiale) - Salaison où vous aurez le privilège de pénétrer dans un impressionnant séchoir à jambons et de vous délecter de ses sublimes odeurs - Musée, vidéo, dégustation - ③ : Du 18 février au 15 juin et du 15 septembre au 15 novembre, visite du mardi au samedi à 10h30 et 15h - Du 15 juin au 15 septembre, visite tous les jours à 10h30 et 15h - Visites toute l'année sur réservation pour les groupes - ⑥ : 3 €, gratuit enfants < 12 ans - Chemin de Granisse - ② : 05.63.50.82.04



Moulin-Mage

> **Charcuterie artisanale Millas** « L'Apalhat » • Vente directe et visite - ③ : Visites du lundi au samedi à 10h30 en juillet et août - Visite toute l'année sur réservation pour les groupes - Les Argieuses - ② : 05.63.37.14.72

Nages

La Maison de Payrac • Venez y déguster des produits du terroir : charcuteries, fromages de pays, pain, gâteaux, miel et croustades cuites au four à pain, cave à vins... - ③ : En mai, juin et septembre, ouvert le dimanche et jours fériés - En juillet et août, ouvert tous les jours - Accueil de groupes (min. 10 pers.), toute l'année sur réservation - Payrac - ② : 05.63.37.12.29 - www.tml81.com

Viane

> **Le circuit « Laiterie Fabre »** • Visite d'un ancien tunnel ferroviaire transformé en cave d'affinage - ③ : En juillet et août le mardi et le jeudi, à 14h30 - Inscriptions obligatoires - ⑥ : 3,50 € - ② : Office de Tourisme de Lacaune - ② : 05.63.37.04.98

loisirs et détente

Sortir, se divertir,
se cultiver

Cambon-et-Salvergues

> **Stages de musique d'Ensemble** • ① : Association Kaliphonie - M. et M^{me} Villanti - Domaine de Rieugrand - ☎ : 04.67.97.61.65 ou 06.86.44.27.41.

Lacaune-les-Bains

> **Casino** • Toute l'équipe du Casino vous attend pour passer un moment agréable - 49 machines à sous, une boule, un restaurant d'ambiance, un bar à cocktail - Avenue de Naurois - ☎ : 05.63.37.00.12

> **Ludo'média des Monts de Lacaune** • Espace ludothèque, espace informatique, espace culturel - ☎ : Ouvert toute l'année, nous contacter pour les périodes et horaires d'ouverture - Bd Jean Jaurès - ☎ : 05.63.37.26.39 - ludo-media-lacaune@laposte.net



La Salvetat-sur-Agout

> **Discothèque Le Rempart** • ☎ : Toute l'année les week-end, tous les soirs en saison - Soirées ados en saison - Esplanade des Troubadours - ☎ : 04.67.97.63.23

Activités de plein-air

Anglès

> **Courts de tennis** • ① : Mairie - ☎ : 05.63.70.97.19

> **Salle de sport « Squash »** - ① : Café Chazottes - ☎ : 05.63.70.97.26

Cambon-et-Salvergues

> **Chasse à l'arc** • ① : G.I.C. - ☎ : 04.67.23.69.09

> **Chasse à l'approche mouflon** • Avec guide - ② : ONF - ☎ : 06.07.90.27.37

Castanet-le-Haut

> **Courts de tennis** proche plan d'eau et boulodrome - ☎ : 04.67.23.60.49

> **Chasse à l'approche** • (mouflons, chevreuil) - ① : GIEC du Caroux Espinouse - ☎ : 04 67 23 69 09 • ① : ONF unité montagne Combesalat (La Salvetat) - ☎ : 04 67 97 62 53

Fraïsse-sur-Agout

> **Tennis** • ① : Office de Tourisme - ☎ : 04.67.97.53.81

> **Site de Parapente et Deltaplane** du Saut de Vésoles - Situé sur le lieu dit « La grande plaine » le décollage est un grand dôme de bruyère, au dessus du lac du Saut de Vésoles et sur les crêtes donnant sur la vallée du Jaur, en allant vers le col de Fontfroide. Orientation décollage Sud - Sud-Est.

Lacaune-les-Bains

> Un **skate park**, un parc de **jeux pour les enfants**, **des terrains de sports**, **2 terrains de tennis** extérieurs et un couvert en terre battue...

La Salvetat-sur-Agout

> **Parcours dans les arbres** • Adultes et enfants (à partir de 1 mètre) - ☎ : En Saison - ② : **Camping les Cèpes** - ☎ : 04.67.97.63.45

> **Courts de tennis** • ☎ : Toute l'année - ② : 6 € par heure - ① : Office de Tourisme - ☎ : 04.67.97.64.44

> **Mini-golf** (12 trous), Base de Loisirs des Bouldouiers - ① : « **Evasion Raviège** » - ☎ : 04.67.97.53.96

> **Skate park** • Parking de l'école - ② : Gratuit

> **Escalade Canyoning Via-Ferrata** • Sorties, stages, individuels et groupes - ① : **Stone Spirit** (Jérôme Rochelle) - ☎ : 06 82 19 20 56 - www.stone-spirit.com

> **Salle Omnisport et salle de Musculation** • ☎ : Toute l'année sur réservation - ☎ : 04.67.97.64.44

> **Boulodrome** • Chemin du redoundel. De nombreux concours sont organisés tout l'été

Le Soulié

> **Chasse à la Ferme** • ① : Le Moulin - ☎ : 04.67.97.22.27

> **Courts de tennis** • ☎ : 04.67.97.05.51

Murat-sur-Vèbre

> **Parcours de santé**

> **Activités MJC** - Tennis, ping pong...

Nages

> **Base de sports et de loisirs du lac du Laouzas** -

VTC, BMX, Tennis, Mini-Golf, Skate Park et Bike Park, un parc de jeux pour les enfants, initiation tir à l'arc, accrobruggy - Rieumontagné - ☎ : 05.63.37.12.29 - 05.63.37.48.60 (en saison)

Rosis

> **Courts de tennis**, boulodrome et terrain de foot (Andabre) - ☎ : 04 67 23 60 73

> **Parcours Santé aménagé** et panneaux sur l'environnement (Andabre) - ☎ : 04 67 23 60 73

> **Plusieurs sites-école d'escalade** dans les Gorges d'Héric et gorges de Colombières et plusieurs grandes voies équipées en site-aventure sur les flancs du Caroux et dans les gorges de Madale et du Casselouvre.

> **Escalade, Spéléologie et Via ferrata** • 📍 : **Caroux Adventure** - Thierry Gayrard (Compeyre) - ☎ : 06.37.85.17.10

> **Balades et soins avec un âne** • 📍 : Mille brins d'herbe - ☎ : 04 67 95 08 75

Viane

> **Tennis** - 1 terrain extérieur.

Expositions

Plusieurs lieux d'expositions artistiques, naturalistes ou autres dans les communes de : Anglès (mairie), Fraïsse sur Agout (Maison de l'Agout), Gijounet (Buffet de la gare), Lacaune-les-Bains (Galerie d'Art Frézouls), La Salvetat-sur-Agout (Cour du Viguier), Murat-sur-Vèbre (Bureau d'Information Touristique et salle des Fêtes), Nages (Tours du château), Rosis (salle du Nébuson à Cours), Viane (salle polyvalente et village) Se renseigner auprès des Offices de Tourisme pour les dates et les horaires d'ouverture.

Bibliothèques

Amis lecteurs, vous trouverez vos rendez-vous lecture à : Anglès, Castanet le Haut, Espérausses, Gijounet, Fraïsse sur Agout, Lacaune-les-Bains, La Salvetat sur Agout (accès Internet), Le Soulié, Murat-sur-Vèbre (accès internet).

Cinéma

CinéCran81 est un cinéma itinérant qui se déplace toute l'année dans différentes communes et qui propose des films récents. Renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme et Syndicats d'Initiative pour la programmation.

Accès Wi-Fi

Lacaune-les-Bains

> **Bureau d'information touristique** • 🕒 : 24h/24 - ☎ : Gratuit - Place du Général de Gaulle - 81230 Lacaune-les-Bains - ☎ : 05 63 37 04 98 - lacaune@tml81.fr

La Salvetat-sur-Agout

> **Office de tourisme** • 🕒 : Toute l'année - ☎ : Gratuit - Place des Archers - 34330 La Salvetat-sur-Agout - ☎ : 04.67.97.64.44

> **Médiathèque municipale** • Accès Internet - 🕒 : Mercredi de 15h à 17h et samedi de 10h à 12h horsvacances scolaires - ☎ : Gratuit - Clos du Gué - 34330 La Salvetat-sur-Agout - ☎ : 04.67.97.57.92

Murat-sur-Vèbre

> **Bureau d'information touristique** • 🕒 : 24h/24 - ☎ : Gratuit - 81320 Murat-sur-Vèbre - ☎ : 05.63.37.47 47 murat@tml81.fr

Nages

> **Bureau d'information touristique du lac du Laouzas** • 🕒 : 24h/24 - ☎ : Gratuit - Rieumontagné - 81320 Nages - ☎ : 05 63 37 06 01 - laouzas@tml81.fr

Pour vous aider à préparer votre séjour

haut-languedoc-tourisme.fr - reseau.mlcpl@orange.fr



Divers guides (hébergements, activités, randonnées...) sont à votre disposition dans les Offices de Tourisme ou sur simple demande. Pour recevoir une documentation détaillée et des informations pratiques pour votre séjour :

OFFICES DE TOURISME ET AUTRES POINTS D'INFORMATIONS :

Office de Tourisme des Monts de Lacaune

E-mail : contact@tml81.fr - Site Internet : www.tourisme-montsdelacaune.com



Bureau d'Information Touristique de Lacaune-les-Bains

Tél. : 05.63.37.04.98 - E-mail : lacaune@tml81.fr



Bureau d'Information Touristique du lac du Lauzas

Tél. : 05.63.37.06.01 - E-mail : lauzas@tml81.fr



Bureau d'Information Touristique de Murat-sur-Vèbre

Tél. : 05.63.37.47.47 - E-mail : murat@tml81.fr



Bureau d'Information Touristique de Viane

Tél. : 06.42.45.68.31 - E-mail : viane@tml81.fr

Office de Tourisme de La Salvetat-sur-Agout

Tél. : 04 67 97 64 44 - Fax. : 04 67 97 83 16 - E-mail : salvetat.tourisme@orange.fr

Site : www.salvetat-tourisme.fr - www.hautlanguedoc.fr



SI d'Anglès

Tél. : 05 63 74 59 13 / 05 63 70 97 19

E-mail : si.angles@wanadoo.fr - Site : www.hautlanguedoc.fr



Office de Tourisme des Monts de l'Espinouse à Fraïsse-sur-Agout

Tél. : 04 67 97 53 81 - E-mail : ot-espinoise@wanadoo.fr - Site : www.ot-espinoise.fr



Info Tourisme de Cambon-et-Salvergues

Tél. : 04 67 97 61 00 - E-mail : cambon34@hautlanguedoc.fr - Site : www.cambon-et-salvergues.com

Info Tourisme de Rosis

Tél. : 04 67 23 69 26 - E-mail : infocaroux@aol.com - Site : www.rosis-languedoc.com

Parc naturel régional du Haut-Languedoc

Tél. : 04 67 97 38 22 - Site : www.parc-haut-languedoc.fr

Centre de recherches du patrimoine de Rieumontagné

Tél. : 05 63 37 12 29 - E-mail : rieumontagne@wanadoo.fr - Site : rieumontagne.free.fr



Réalisation : Conception graphique Atout Graphique - Impression Périé à Lacaune

Crédits photos : J.L. Sarda - M. Coroir - O. Joseph - Caroux Montagne Atelier
Le Bez - AREL MM Rando - Jürgen DEWEERD - OT La Salvetat-sur-Agout - J.-L. Girard CPIE H-L, A. Gazel.

