

Des vacances  
100% locales

Des itinéraires  
pour être bien

*le magazine  
qui Fait du bien*

# LE PETIT ESPANTÉ



ARGOplay

GRATUIT

Le Petit Espanté s'anime  
en réalité augmentée

TARN  
OCCITANIE

# LE PETIT ESPANTÉ *augmenté*

**Le Petit Espanté s'anime et vous fait voyager encore plus loin.**

Un magazine avec des morceaux de réalité augmentée dedans ! Au fil des pages un marqueur permet d'identifier les contenus (évolutifs) qui mènent à encore plus de découvertes : vidéo, page web, document à télécharger, une liste d'hébergements...



## Comment faire avec l'application **ARGOplay**



**1** **TÉLÉCHARGEZ**  
l'application gratuite **ARGOplay**  
sur l'App Store et Google Play.



**2** **SCANNEZ**  
les pages indiquées  
de votre document.



**3** **DÉCOUVREZ**  
des contenus exclusifs  
en **Réalité Augmentée** !

Téléchargez gratuitement l'application **ARGOplay**, disponible sur **IOS** et **Android**, pour une expérience incomparable. Lancez l'application, scannez chaque page marquée avec le logo **ARGOplay** et laissez-vous surprendre !



## Comment faire sans l'application

C'est très simple ! Flashez le QR code ci-contre avec votre smartphone. Celui-ci vous proposera un lien Internet sur lequel vous devrez cliquer pour accéder au lecteur de réalité augmentée. Scannez ensuite avec votre téléphone chaque page marquée avec le logo **ARGOplay** pour accéder à l'expérience de réalité augmentée.



N'oubliez pas d'activer le son...

# ESPANTÉ !



Le Président du Conseil  
Départemental du Tarn

Le Vice-président du Conseil  
Départemental du Tarn  
Président Tarn Tourisme

Dans le Tarn, on a décidé de vous rendre heureux, rien que ça ! Il est temps de savourer les retrouvailles entre amis ou en famille. Il est temps de partager des instants simples et précieux qui donnent la pêche. Un pique-nique au bord d'une rivière, une balade dans un jardin baigné de lumière, le chant des oiseaux dans une forêt mystérieuse, un apéro sur une place de village... Profitons des vacances pour découvrir ce qui nous entoure à notre rythme pour jouir de petits moments simples, créateurs de bonheur.

Le Tarn s'offre avec sa lumière si particulière dans toute son authenticité, avec des habitants accueillants, une nature étonnante, une histoire riche et un patrimoine incomparable. Des grands sites classés au patrimoine mondial de l'Unesco aux Plus Beaux Villages de France, de jardins remarquables en monuments historiques, tout est réuni ici pour des vacances qui font du bien.

De la gourmandise sucrée et salée, des vins originaux aussi, des expériences pleines de sensations fortes ou au contraire un repos bien mérité, de belles histoires à découvrir, raconter et transmettre : c'est tout ça le Tarn ! Un havre de petits plaisirs à partager avec ceux qu'on aime... Ça ne serait pas ça, les vraies vacances ?

## CONTRIBUTEURS

**Directrice de la publication :** Valérie Escande

**Rédaction :** A/R Magazine Voyageur ; Michel Fonovich et Sandrine Mercier ; Pascale Walter

**Maquette, direction artistique et mise en page :** Sandrine Lucas

**Illustrations :** Catherine Cordasco - Océane Lorphelin - **Impression :** Art et Caractère

**Photos :** Luc Béziat ; Grégory Cassiau ; Yoan Chevojon ; David-Emmanuel Cohen ; Pierre-Louis Le Cabellec ; Florent Marty ; Lois Moreno ; Patrick Olombel Mary Quincy ; Christian Rivière ; Dominique Viet ; Pascale Walter ; Vent d'autan/Laurent Galaup, Christophe Bouthé ; @Oneday-Onetravel ; @Elles en parlent ; @Etdieucra/Elisa Gallois ; @ Miles&love ; @Balloon diary ; @Tripinwild/Betty Arnavielhe ; @Buchowski photography/Julien Pelletier ; @math-photo ; @Hello Travellers ; @Fred et Aldo ; Ferme Verdurette ; Moulin du Barthas ; Ubac shoes ; Adobe Stock.

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce magazine.

**Parution Février 2021**

Ce document est édité par Tarn Tourisme, financé par le Département du Tarn.

TARN TOURISME - Hôtel Reynès - 10, rue des grenadiers - 81000 Albi  
05 63 77 32 10 - contact@tourisme-tarn.com

**TARN**  
TOURISME



# SOMMAIRE

MAGAZINE N° 5 | 2021

- 4-5 Agenda
- 6-15 Incontournables
  
- 16 S'ENIVRER DE NATURE**
- 18-20 On pêche quoi dans le Tarn ?
- 21 Le hêtre de Saint-Jammes
- 22-25 Randos nature
- 26-27 En pleine nature avec les enfants
- 28-29 Les légendes du Sidobre au clair de lune
  
- 30 S'ENRICHIR DE PATRIMOINE**
- 32-34 Une ville, une oeuvre
- 35-37 Bastides et villages
- 38-39 Visites ludiques avec les enfants
- 40-41 La vie de château
  
- 42 JE VIS 100 % LOCAL**
- 44-47 De la ferme à l'assiette
- 48-49 Mon assiette du marché
- 50-51 À la ferme avec les enfants
- 52-53 Itinéraire des salaisons / Le cuir
- 54-55 Balades vigneronnes
- 56-57 Les ors du Tarn



- 58 ÉCOTOURISME**  
En vacances, j'oublie tout ?
  
- 60 TOUT POUR ÊTRE BIEN**
- 62-65 4 inspirations pour se faire du bien
- 66-67 4 idées pour contempler, s'arrêter, buller
- 68-69 À l'eau !
- 70-71 5 idées pour lâcher prise
  
- 72 ESPRIT SPORTIF**
- 74-75 Terre d'Ovalie
- 76-77 Rando canoë sur le Tarn
- 78-80 7 idées pour se dépasser
- 81 Idées de circuits à deux roues
- 82-83 Journée sportive avec les enfants
  
- 84 Et si on magasinait ?
- 85 Parles-tu tarnais ?
- 86-87 Colore ta vi(ll)e en rose / Infos pratiques



# 5 bonnes raisons D'AIMER LE TARN

## CHEZ LES CHALEUREUX

1 Le regard et le sourire franc, le rire communicateur, l'accent qui roule et qui chante, toujours à la lèvre une blague ou une anecdote. La rencontre avec les Tarnais est à elle seule un voyage. Sûr que vous allez fousiquer, toupiner et être espanté\* ici.

## LES COPAINS D'ABORD

2 Qui dit Tarn dit rugby. Et qui dit rugby dit esprit d'équipe. Ici, avec ou sans ballon ovale, on aime partager des moments festifs et joyeux.

## FORTES TÊTES

3 Cathares refusant d'abjurer leur foi, Jaurès combattant la guerre, rochers du Sidobre défiant les lois de l'équilibre. De fortes têtes, ces Tarnais !

## UNE GRANDE DIVERSITÉ

4 Villages perchés, vignobles ensoleillés, collines dodues, lacs, rivières, forêts... Il y a tant de beaux paysages à découvrir en douceur, à pied, à vélo, à cheval ou à moto...

## RIEN NE PRESSE

5 Dans le Tarn, il est recommandé de prendre le temps. Le temps de prendre le temps de prendre son pied.

\*De l'occitan : fousiquer : explorer ; toupiner : cuisiner ; être espanté : enthousiasmé.



# DES IDÉES DE SORTIES

*pour toute l'année*

## JANVIER

### EFFORT ET RÉCONFORT

La dinde de Noël ne passe pas ? C'est le moment d'aller respirer le grand air, le moment de prendre de la hauteur sur les monts de Lacaune. Rien de tel en effet pour bien commencer l'année qu'une balade en raquettes jusqu'au col de Picotalen.

*tourisme-montsetlacsenhaut  
languedoc.com*

01

02

03

04  
05

06

07

## MARS

### CARNAVAL VÉNITIEN À CASTRES

Quand Castres se déguise en Venise, l'Agout se transforme en grand canal pour la « Festa sull'acqua ». Masques et costumes aux couleurs chatoyantes sont de sortie. Les acrobaties aériennes apportent à l'événement sa touche locale.

*tourisme-castresmazamet.com*

## JUIN

### PRINTEMPS À LA FERME

C'est le printemps, prenez le temps d'aller à la ferme. Vous y êtes attendus de pied ferme pour découvrir canards, pintades, poulets, brebis, vaches, chevaux, escargots, fruits et légumes, pour déguster aussi et mieux connaître le métier d'agriculteur.

*bienvenue-a-la-ferme-tarn.com*

## FEVRIER

### UN PEU DE DOUCEUR

En ce mois de Saint-Valentin, choisissez une maison d'hôtes de charme ou un hôtel douillet. Dans l'alcôve, sous une couette moelleuse lovez-vous. Tout à coup il fait plus chaud, n'est-ce pas ?

*tourisme-tarn.com*

## AVRIL-MAI

### À LA PÊCHE

Pêcheurs, vous pouvez frétiller, la pêche est ouverte ! Dans les méandres du Tarn, taquinez silures et brochets, ils adorent ça. Dans les torrents de la Montagne Noire ou des Monts de Lacaune, calmez avec votre canne quelques truites fario trop remuantes. Non mais, c'est qui le patron ?

*pechetarn.fr*

## JUILLET

### PAUSE GUITARE

Le premier festival chanson et musiques actuelles d'Occitanie invite jeunes talents comme vedettes confirmées à jouer sur l'une des 7 scènes réparties dans la cité d'Albi. Pause Guitare fait battre le cœur de la ville.

*pauseguitare.net*





**JUILLET ET AOÛT**  
**APÉROS CONCERTS**

Amateur de bon vin et d'ambiance de bodega, vous pourrez virevolter au son des apéros-concerts. Chez les vigneron, c'est l'occasion d'apprécier la convivialité et le sens de la fête légendaire des Tarnais.

[tourisme-tarn.com](http://tourisme-tarn.com)

**SEPTEMBRE**  
**FÊTE DE LA VOIE VERTE**  
**PASSA PAÏS**

Une rando-vélo, oui, mais une rando-vélo gourmande. Selon son humeur ou sa forme, on choisit une boucle « relax » ou une boucle « sport ». Selon ses goûts et son appétit, on croque dans un poumpet ou un jambon de Lacaune en assistant à un spectacle. La devise : pédaler et se régaler.

[voiesvertes-hautlanguedoc.fr](http://voiesvertes-hautlanguedoc.fr)

**NOVEMBRE**  
**CHAI MON VIGNERON**

Ne ratez pas Chai mon vigneron. C'est l'occasion de découvrir en famille ou entre amis le vignoble de Gaillac, ses villages, ses paysages et ses habitants ! Au programme : concerts, repas, marchés, soirées festives, randonnées...

[tourisme-vignoble-bastides.com](http://tourisme-vignoble-bastides.com)

07  
08

07  
08

09

10

11

12

**JUILLET ET AOÛT**  
**FÊTES MÉDIÉVALES**

Avis à la population ! À Cordes sur Ciel, Hautpoul, Penne, Monestiés, dans tous les villages médiévaux de bon aloi, se tiennent moult animations pour s'esbater comme jadis : lancers de hache, combats de bâton, danses, marchés...

**FAITES LA FÊTE**

Fêtes de villages, fête des vins, fête de la charcuterie, fête de l'ail... venez festéjar dans le Tarn. Toutes les fêtes ont un goût différent.

[tourisme-tarn.com](http://tourisme-tarn.com)

**OCTOBRE**  
**BRAME DU CERF**

Quel est ce cri qui pourfend la nuit au fond des bois ? C'est le cerf qui donne une sérénade pour son amie la biche. La pauvrette en a la chair de poule. Elle n'est pas la seule. Heureusement, pour se remettre, il y a un repas campagnard après la balade nocturne.

[tourisme-vignoble-bastides.com](http://tourisme-vignoble-bastides.com)

**DÉCEMBRE**  
**JOURS DE MARCHÉ**

Préparez tranquillement les fêtes de fin d'année en flânant parmi les marchés de Noël du Tarn. Du côté de Castres, succombez à un cornet de châtaignes grillées en écoutant un nadalet, soit un concert de cloches qui ponctue les dernières nuits de décembre. À Albi, Castres et Gaillac, les mappings projettent sur les monuments des histoires enluminées.



# INCONTOURNABLES



## **SUIVRE UNE LEÇON D'ARCHITECTURE À ALBI**

Prenez plusieurs millions de briques rouges, confiez-les à des bâtisseurs talentueux et laissez patiemment infuser leurs ouvrages. Quelques siècles plus tard, faites une pause à Albi pour admirer les teintes rouges de la cathédrale Sainte-Cécile et pour déambuler dans les jardins du palais de la Berbie.



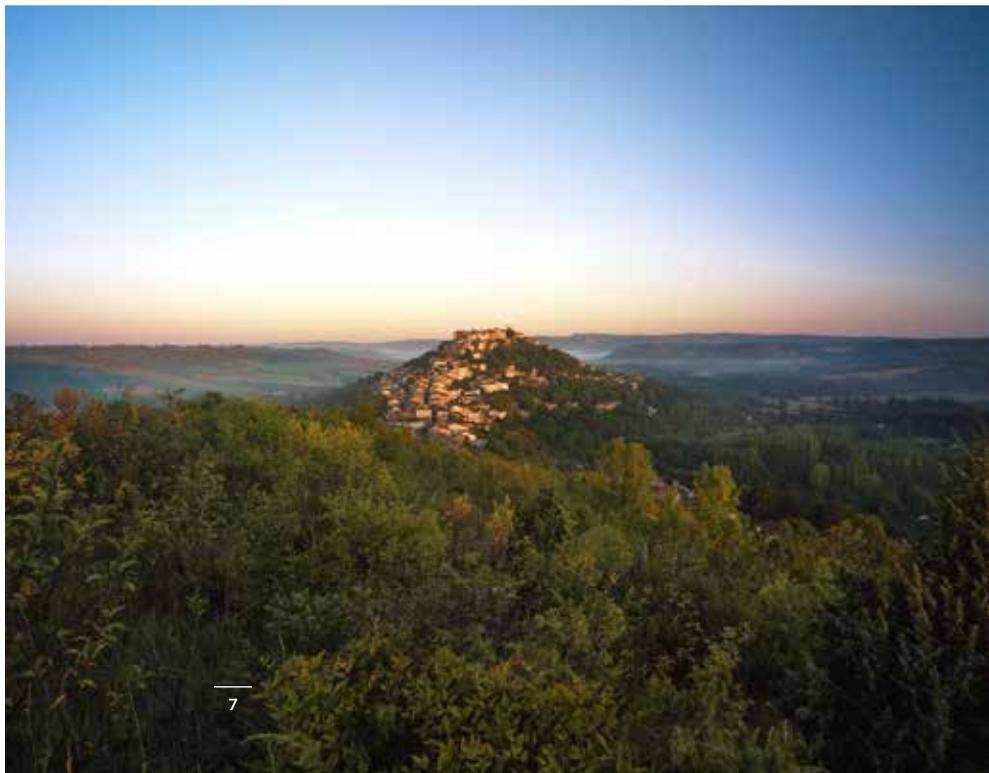
### **FLÂNER SUR LES PAS DES GRANDS HOMMES À CASTRES**

Jaurès, Goya, Le Nôtre. De grands noms de l'histoire ont marqué Castres. La visite de la ville est une balade colorée et vivante. Le jardin de l'Évêché avec ses broderies de buis ne manque pas de noblesse et offre un écrin au musée Goya. Les maisons sur l'Agout, anciennes maisons de tanneurs, de teinturiers et de tisserands, déploient leurs façades aux tons pastel allant du blanc au vert, du bleu à l'orange. Jean Jaurès, l'enfant du pays, domine de son piédestal la place du même nom.

*Etre épaté par  
la beauté des villes  
et villages toulousains*

### **S'OFFRIR UN LEVER DE SOLEIL À CORDES SUR CIEL**

Au diable l'effort surhumain d'un réveil aux aurores ! Ce matin, offrez-vous un lever de soleil au village de Cordes sur Ciel et émergez doucement en contemplant le spectacle. Vous pourrez ensuite célébrer votre exploit matinal autour d'un copieux petit-déjeuner dans un des cafés du village.



**ARGOplay**  
Scanne la page  
et regarde les vidéos

*Jouer les explorateurs  
à bord d'un canoë  
et gansouiller  
au bord du Tarn*

## **SE LAISSER FLOTTER À AMBIALET**

Et si vous laissiez le Tarn vous faire tourner la tête ? Défiiez ses courants en canoë, jouez les Davy Crockett le temps d'une journée et, en récompense de vos efforts, offrez-vous une pause baignade et un pique-nique bien mérités.



## **CÉLÉBRER LE TERROIR GAILLACOIS**

Imaginez un endroit où les dos ronds des collines abritent des vignes depuis 2 000 ans. Ajoutez à ce paysage aux airs de Toscane des notes de musique provenant d'un apéro-concert organisé par les vignerons. Arrosez le tout de vin rouge, blanc ou rosé. Et voilà que le vignoble gaillacois vous ouvre les bras.



## **DÉCOUVRIR LES BASTIDES ET VILLAGES MÉDIÉVAUX**

Oyez, oyez, braves gens ! Au bord du Tarn, il est une terre promise qui a su conserver son artisanat et sa belle brochette de cités médiévales. Partez à la rencontre des producteurs d'ail rose sur les marchés locaux et découvrez l'art ancestral du pastel. Pas de doute : les bastides sauront vous espanter, foi de Tarnais !



### **CRAPAHUTER DANS LE MASSIF DU SIDOBRE**

Promenez-vous au milieu des rochers du Sidobre et retrouvez votre âme d'enfant le temps d'une balade dans le massif. Marchez, courez, escaladez ! En chemin, faites un détour par l'impressionnante Peyro Clabado, un caillou de 800 tonnes qui joue les équilibristes dans la forêt.





**ADMIRER UNE ŒUVRE  
DE MÉTAL UNIQUE :  
LE VIADUC DU VIAUR**

Gustave Eiffel ayant échoué au concours c'est l'ingénieur Paul Bodin qui débute, en 1895, la construction de ce viaduc au-dessus de la vallée du Viaur. Cette pittoresque dentelle aérienne est inaugurée 7 ans plus tard et représente aujourd'hui encore l'un des trois ouvrages métalliques les plus importants du XIX<sup>e</sup> siècle en France avec le viaduc de Garabit et la tour Eiffel.

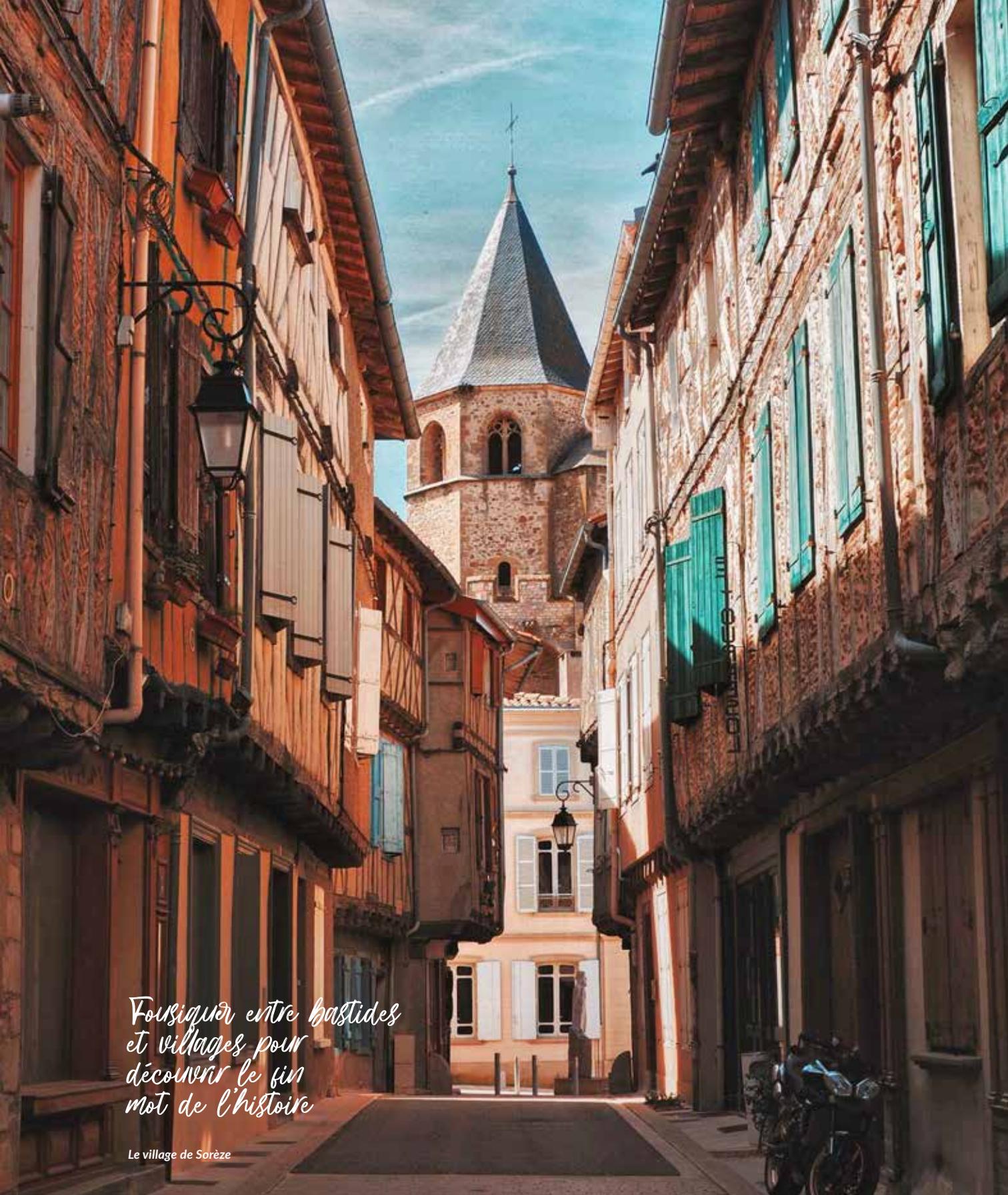


**RETROUVER LA TRACE  
DES MAÎTRES TAPISSEIERS  
À L'ABBAYE DE SORÈZE**

Partez sur les traces de l'illustre moine bénédictin Dom Robert, un maître de la tapisserie, qui officiait au XX<sup>e</sup> siècle dans la vénérable abbaye-école de Sorèze. De salle en salle, déambulez dans les couloirs de ce haut lieu de savoir-faire reconnu par l'Unesco qui a accueilli sur ses bancs des générations d'écoliers.

**SE PERDRE SUR LES SENTIERS  
DE LA MONTAGNE NOIRE**

Au printemps, enfiler vos crampons et arpentez les sentiers de la Montagne Noire. Laissez les forêts et les sommets chatouiller vos orteils de marcheur. Sportifs du dimanche, la Montagne Noire est aussi très bavarde : à Mazamet, à Hautpoul ou à Durfort, elle vous initiera à l'histoire du textile, du bois et du cuivre.



*Fousiquer entre bastides  
et villages pour  
découvrir le fin  
mot de l'histoire*

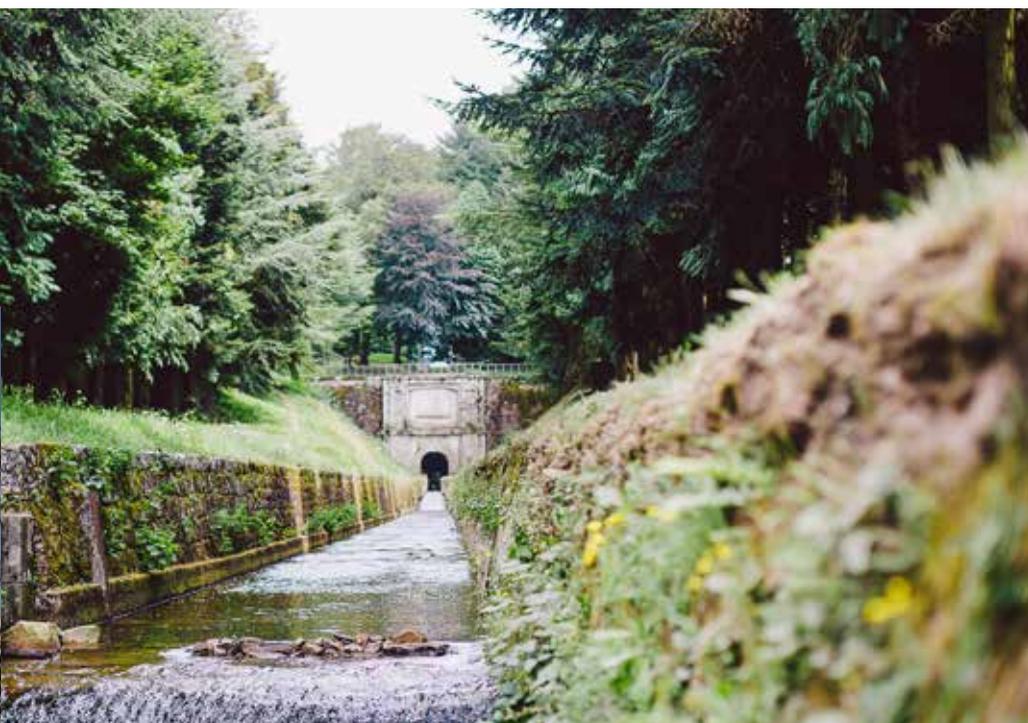
Le village de Sorèze

**S'ÉMERVEILLER SUR LES MONTS DE LACAUNE**

Partez là-haut sur les monts de Lacaune. C'est un pays sauvage fait de forêts, de landes, de tourbières et de lacs. Un pays, dont les brebis produisent le lait nécessaire à la fabrication du roquefort ; un pays où l'on croise, c'est étrange, des vaches très velues ; un pays réputé pour ses salaisons.

*Prendre de la hauteur  
pour admirer le Tarn*





### **SE BALADER AUX CAMMAZES**

C'est ici que la rigole de la montagne, alimentant en eau le bassin de Saint-Ferréol, s'engouffre sous la voûte de 120 m de long imaginée par Vauban en 1686. Une œuvre majeure du canal du Midi inscrit au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'Unesco en 1996.

### **PRENDRE LE FRAIS AU BORD DE L'EAU**

Envie de promenades estivales à la fraîche ? Optez pour un retour aux sources ! Explorez les sources du canal du Midi et profitez de l'ombre bienfaitrice des arbres qui entourent la rigole de la Montagne Noire. Encore chaud ? Pour vous rafraîchir, rien de tel qu'un plongeon dans le lac de Saint-Ferréol.





S'ENIVRER DE  
*Nature*



# ON PÊCHE QUOI DANS LE TARN ?

La meilleure façon de pêcher c'est encore la nôtre :  
se lever avec le soleil, respecter le silence et ne faire qu'un avec la nature



**LA TRUITE :**

*Quand ?* Printemps.

*Où ?* Dans l'Arn, l'Agout, la Vère, le Gijou ou le Thoré.

**LE SILURE :**

*Quand ?* Printemps et automne.

*Où ?* Le Tarn et l'Agout.

**LA CARPE :**

*Quand ?* Printemps et automne.

*Où ?* Le Tarn, l'Agout et les plans d'eau de 2<sup>e</sup> catégorie.

**LES CARNASSIERS, BROCHET, PERCHE, SANDRE :**

*Quand ?* Hiver et mai/juin.

*Où ?* Le Tarn, l'Agout, le Dadou et les plans d'eau de 2<sup>e</sup> catégorie.

**LE BLACK BASS :**

*Quand ?* Été.

*Où ?* Le Tarn.

**POISSONS BLANCS À LA LIGNE :**

*Quand ?* Été et automne.

*Où ?* Le Tarn, l'Agout et dans les lacs de 2<sup>e</sup> catégorie.



**VOIR TOUS LES SITES  
DE PÊCHE SUR**  
[www.pechetarn.fr](http://www.pechetarn.fr)

# À LA PÊCHE AU SILURE DANS LE TARN

Florent Marty, pêcheur passionné, nous livre presque tous ses secrets.

## QUI EST LE SILURE ?

C'est le plus gros poisson carnassier d'eau douce en Europe. Dans le Tarn, on détient le record du monde avec une prise en 2018 de 2,74 m et plus de 100 kilos ! C'est un poisson qui mange tout ce qu'il trouve, même les cadavres. Il est victime d'un délit de sale gueule, mais ce n'est pas un monstre.

## QUEL PLAISIR PROCURE SA PÊCHE ?

Le plaisir du combat. Il faut se battre comme pour la pêche au gros en pleine mer, car ici on trouve des poissons de 50 kilos assez régulièrement. On fait des photos puis on les remet à l'eau.

## LE MEILLEUR SPOT ?

Je ne vais pas vous dire où j'ai chopé ma meilleure prise de 2,44 m ; c'est comme pour les champignons, on ne dévoile pas ses coins secrets. Mais dans le Tarn depuis Albi jusqu'à son embouchure dans la Garonne, on en trouve des beaux.

## COMMENT ON LE PÊCHE ?

Il y a plusieurs techniques car le silure est très opportuniste. On peut pêcher avec des vers de terre, des poissons vivants ou morts, des leurres de 15 cm avec des cuillères assez grosses pour produire de bonnes vibrations. Sinon on peut pêcher au bord du Tarn sur un bateau stable ou en float tube, une sorte de fauteuil gonflable qui permet d'aller dans les coins sauvages.

## LA MEILLEURE PÉRIODE ?

On peut prendre des silures toute l'année, mais c'est difficile en été car ils se reposent en journée et sortent la nuit quand la pêche est interdite. Il faut donc y aller tôt le matin et tard le soir, deux heures avant le coucher du soleil. Il vaut mieux y aller de mars à juin et de septembre à novembre.



© FLORENT MARTY

*2,74 mètres  
le plus grand silure  
pêché dans le Tarn*

## POUR ALLER PLUS LOIN

la Fédération de pêche du Tarn propose des guides assermentés [www.pechetarn.fr](http://www.pechetarn.fr)



# LE HÊTRE DE SAINT-JAMMES

*Un arbre remarquable*

Vu son grand âge, approximativement 450 ans, il a désormais besoin de béquilles pour soutenir son majestueux houppier, mais cela ne l'a pas empêché de recevoir le prix du jury lors de la 9<sup>e</sup> édition du concours de l'arbre de l'année en 2019. Longue vie au hêtre de Saint-Jammes surnommé avec respect le « colosse de la Montagne Noire ».

**Accès :** en voiture depuis Sorèze prendre direction Arfons (D45) :  
à pied depuis Sorèze, suivre le départ de la randonnée l'Oppidum de Berniquaut.

[www.auxsourcesducanaldumidi.com/saint-jammes](http://www.auxsourcesducanaldumidi.com/saint-jammes)



**ARGOplay**

Scanne la page  
et télécharge la carte  
des arbres  
remarquables





# Faites le plein d'idées **RANDOS NATURE**

Les circuits de randonnée ouvrent de superbes voies d'accès  
aux plus beaux sites tarnais aussi bien pour les familles  
que pour les sportifs les plus intrépides.

 facile -   moyenne -    difficile

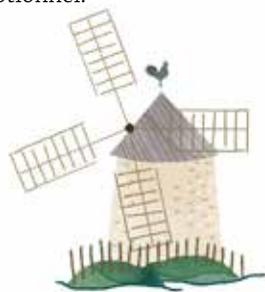


## 1 **GAILLACOIS** La Toscane Lisloise

(Lisle-sur-Tarn) -    - 21 km - 5 h 15  
Plaine et coteaux, vignes, pins parasols et cyprès  
transforment, dans la lumière et la chaleur  
estivales, la bastide médiévale de Lisle sur Tarn,  
en une cité de toscane occitane.

## 2 **PAYS DE COCAGNE** Le Sentier de l'ail

(Lautrec) -  - 7,5 km - 2 h  
La balade commence dans le village de Lautrec,  
cité médiévale du XII<sup>e</sup> siècle, au cœur du Pays  
de Cocagne. Ce sentier fait découvrir les  
richesses du patrimoine et du terroir Lautrécois  
avec un point de vue exceptionnel.



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
télécharge les  
fiches randos



## 3 MONTS D'ALBAN

### Le Huit de Massals

(Massals) – 🚶🏻🚶🏻 – 12 km – 3 h 30  
350 m de dénivelé

Aux limites des Monts d'Alban et des Monts de Lacaune, cette commune a la tête dans les étoiles ! Les couchers de soleil y sont de toute beauté. À certains endroits du parcours, on peut assez souvent apercevoir l'intégralité de la chaîne des Pyrénées.

## 4 MONTAGNE NOIRE

### Le Roc de Peyremaux

(Albine) – 🚶🏻🚶🏻 – 13 km – 4 h

Au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, chemins et pistes forestières grimpent depuis Albine vers le sommet jusqu'au roc de Peyremaux.

Ce rocher est un fabuleux belvédère avec vue à 360° sur les Monts de Lacaune, le pic de Nore et les plaines de l'Aude.



## 5 VALLÉE DU VIAUR

### Le sentier des Crêtes

(Pampelonne) – 🚶🚶🚶 – 12 km - 4 h  
 Entre Albigeois et Rouergue, la vallée du Viaur recèle de vraies richesses écologiques. Lieu de passage, elle est aussi chargée d'histoire. Ici on observe, on écoute, on s'imprègne de nature.

## 6 SIDOBRE

### Les rocs de Crémaussel

(Lacrouzette) – 🚶 – 8,5 km - 2 h 50  
 Une immersion dans les légendes du Sidobre. Laissez-vous porter par votre imagination devant les mystérieux rochers de granit aux formes étonnantes.

## 7 MONTS DE LACAUNE

### Du Laouzaz au Montalet

(Nages) – 🚶🚶🚶 – 19 km - 6 h  
 Le roc du Montalet domine les Monts de Lacaune du haut de ses 1 259 mètres. Là-haut, par-dessus les landes rases et les hêtres tordus, il est un indicateur précieux des caprices du temps.

#### POUR ALLER PLUS LOIN

FICHES RANDONNÉES DISPONIBLES À :  
 Destinations Tarnaises & Espace Randos  
 Hôtel Reynès 14, rue Timbal 81000 ALBI  
 05 63 47 73 06 - [tourisme-tarn.com](http://tourisme-tarn.com)

## pensez-y

### En octobre, le brame du cerf vous laissera sans voix.

Le soir venu, il rèle pour attirer sa belle. À réserver pour une expérience intense en émotion.

[www.tourisme-tarn.com](http://www.tourisme-tarn.com)

### Passa Païs (dites passo),

c'est la voie verte qui traverse le Tarn au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc. 75 km de sentiers à parcourir à pied, à vélo ou à cheval.

[www.tourisme-tarn.com](http://www.tourisme-tarn.com)



# En pleine nature avec les enfants



## 1 Sentier de l'enfant sauvage OU COMMENT SURVIVRE DANS LA FORÊT

« Il y a bien longtemps, en 1798, des chasseurs ont découvert Joseph, un enfant sauvage qui vivait seul dans les bois de la Bassine. » Ainsi commence la visite d'un sentier de découverte de 3,5 kilomètres près de Lacaune, où l'on se met dans la peau de ce jeune Mowgli méridional qui a survécu ici en avalant glands et racines. Grognements de sangliers (diffusés sur des haut-parleurs), goût sucré des mûres à picorer sur le chemin, fraîcheur de la rivière... Une balade qui met les sens en éveil.

[www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com](http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com)



## 3 Planetarium LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

Le W de Cassiopée, le carré de Pégase... Vos enfants pourraient bien devenir incollables sur les constellations du ciel avec l'astro-rando organisée par Planète Tarn, à Montredon-Labessonnié. Munissez-vous d'une lampe de poche et d'une paire de jumelles pour participer à une balade sous les étoiles de 7 kilomètres guidée par l'équipe du planétarium-observatoire.

[www.planetarn.com](http://www.planetarn.com)

## 2 Sentier des cascades d'Arifat UN DÉCOR SAUVAGE ET VERDOYANT

Sur cette boucle pédestre de 3 km, ça grimpe fort parfois ! On traverse aussi une passerelle suspendue et on découvre les chutes des cascades de 80 mètres. Attention fragile, le site est classé « Espace naturel sensible ».

[www.valleedutarn-tourisme.com](http://www.valleedutarn-tourisme.com)



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
regarde les vidéos



## 4 **Passerelle de Mazamet** **DÉFIER LE VIDE**

Envie d'émotions fortes ? Monte à Hautpoul et emprunte la passerelle métallique suspendue à 70 mètres au-dessus de la vallée de l'Arnette. Sens-tu comme elle tanguerait en douceur sous tes pas ? Envie d'un retour dans le temps ? Balade-toi dans les ruelles médiévales où flotte encore le souvenir des cathares. Hautpoul c'est haut et ça donne la chair de poule.

[www.tourisme-castresmazamet.com](http://www.tourisme-castresmazamet.com)



## 5 **Réserve naturelle** **de Cambounet-sur-le Sor** **LE SILENCE DES OISEAUX**

À Cambounet-sur-le-Sor, les oiseaux ont colonisé un espace aquatique. Pas étonnant, la nature est belle et calme par là. Hérons, sternes, aigrettes et autres cigognes de passage s'ébattent, se retrouvent et se font la cour. Cachés dans une cabane au bord de l'eau, on les observe sans se faire voir. Une bonne manière d'apprendre la biodiversité. À vos jumelles !

[www.nrcambounet.fr](http://www.nrcambounet.fr)

*et aussi*

**Jardins des Martels**  
**ou le pouvoir des fleurs**

Parc floral de 35 000m<sup>2</sup> avec

2 500 variétés de fleurs

et de plantes et mini-ferme

[www.jardinsdesmartels.com](http://www.jardinsdesmartels.com)



# ÉCOUTER LES LÉGENDES DU SIDOBRE AU CLAIR DE LUNE

Au bout du Massif central se tient une contrée mystérieuse : le Sidobre. À la tombée de la nuit, les légendes qui ont forgé sa réputation y reprennent vie. Au milieu des châtaigniers, des noisetiers et des genêts, Bérengère, guide conférencière dans le Sidobre, te conte ses histoires fantastiques de diable, de sorciers et de mauvais sorts. Les imposantes boules de granit qui envahissent l'épaisse forêt reprennent vie sous ta lampe torche, comme celle du roc de l'Oie. « La bête, rentrée trop tard dans son troupeau, a été pétrifiée par les premiers rayons du soleil », t'apprend alors Bérengère. Et elle prévient : « prends garde si tu t'aventures hors des sentiers battus. Tu pourrais bien croiser le chemin d'un rabougri mal intentionné, cet animal typique de la forêt tarnaise... »



## **BÉRENGÈRE DETOLSAN,** ta guide locale dans le Sidobre

Bérengère est guide conférencière à l'AGIT (Association des Guides Interprètes du Tarn). Sa famille vit à Lacrouzette, dans le Sidobre, depuis 1533. Elle connaît donc parfaitement les secrets que renferment la nuit ses forêts et ses immenses blocs de granit. Elle saura t'accompagner sur ses chemins et te tenir à l'écart des sortilèges.

## Balade contée nocturne

Tous les jeudis de juillet et août.  
Rendez-vous au parking de Crémaussel à 21 h. Visite de 21 h à 23 h-23 h 30.  
La marche et les contes sont recommandés pour les enfants de 7 ans et plus. Réservation auprès de Bérengère par SMS au 06 72 96 84 44 avec nom du réservant, nombre de personnes et âge des enfants.

Si tu as faim, Bérengère recommande (réservation conseillée) :

- **Le Lys,**  
8, Route de Vabre, Lacrouzette
- **Le Café de Paris,**  
8, Place de l'Hôtel de Ville, Brassac
- **Au vieux chantier,**  
Puech des Fourches, Lacrouzette

### POUR ALLER PLUS LOIN

Entrée par le parking  
de Crémaussel à Lacrouzette

Venir en voiture : à 30 min de Castres,  
1 h d'Albi, 1 h 40 de Toulouse.



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
regarde la vidéo



*Penses-y !*

**Le Sidobre dont tu es le héros**

*Au départ de la Maison du Sidobre,  
procure-toi le carnet de chasseur de pierres  
pour vivre des aventures sur les rochers  
légendaires et magiques.*

**[sidobre-vallees-tourisme.com](http://sidobre-vallees-tourisme.com)**



*Cathédrale d'Albi*

S'ENRICHIR DE

# Patrimoine



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
regarde la vidéo

«Un tableau ne vit  
que par celui  
qui le regarde.»

Pablo Picasso

# UNE VILLE...



## CASTRES

Autoportrait aux lunettes

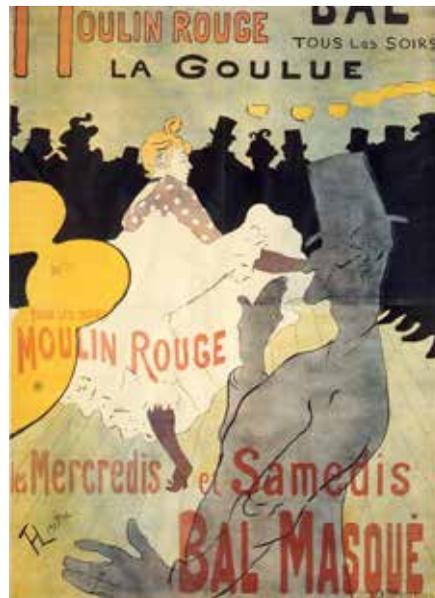
### DE GOYA

Si ton amour pour l'art hispanique ne t'a pas déjà poussé à franchir les portes du musée Goya de Castres, précipite-toi sans tarder dans l'ancien palais épiscopal de la ville. Construit en 1675 et agrémenté de sublimes jardins dessinés par Le Nôtre, l'édifice abrite le musée Goya. On y admire la deuxième collection d'art hispanique de France. Les salles exposent plusieurs œuvres du peintre qui influença tout le XIX<sup>e</sup> siècle. Parmi elles, *Autoportrait aux lunettes* présente Goya de trois quarts, vêtu d'un vêtement de velours vert, les cheveux grisonnants et le regard sérieux. Peinte aux alentours de 1800, la toile fait écho à l'autoportrait réalisé une trentaine d'années plus tôt et qui montrait Goya plus jeune, le visage poupon, arborant même un léger sourire. À l'époque, la bourgeoisie espagnole s'arrachait les œuvres du peintre et sa carrière comme peintre de la cour du roi s'envola. Sa surdité soudaine confèrera au reste de son travail une connotation plus sombre et torturée.

[www.tourisme-castresmazamet.com](http://www.tourisme-castresmazamet.com)



Le musée fait peau neuve de mai 2021  
à juillet 2022 pour mieux vous accueillir.



# ...UNE ŒUVRE

## ALBI

La Goulue

### DE TOULOUSE-LAUTREC

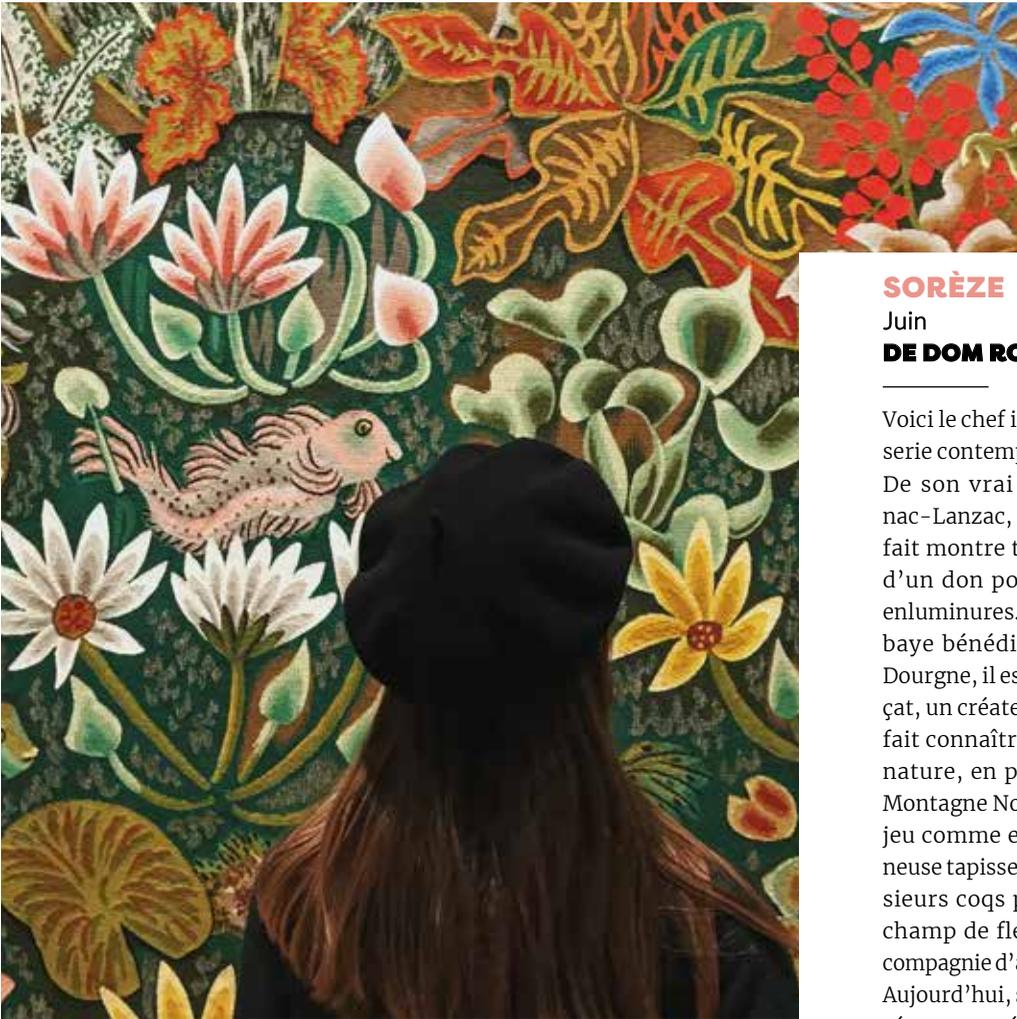
On ne le présente plus : festif, vivant, jamais le dernier pour sortir s'enivrer en charmante compagnie jusqu'à créer le scandale, Toulouse-Lautrec a construit sa sulfureuse légende bien au-delà des frontières d'Albi, sa ville natale. Reconnais-sante, celle-ci lui a consacré un musée où tu peux admirer l'une de ses plus célèbres affiches : Moulin Rouge. On y observe, Louise Weber dite La Goulue qui en levant la jambe pour effectuer un pas de french cancan laisse voir à la foule du cabaret rassemblée autour d'elle les dessous de sa robe à froufrous. De quoi, s'ils l'avaient su, faire pâlir d'effroi les pieux évêques d'Albi dont le palais de la Berbie abrite désormais le musée. Faire cohabiter celui qui affirmait « Je boirai de l'eau quand les vaches brouteront du raisin » et des hommes d'Église, est un pari aussi osé que les danses endiablées de La Goulue et de ses amies.

[musee-toulouse-lautrec.com](http://musee-toulouse-lautrec.com)

*« Je boirai du lait quand les vaches brouteront du raisin »*

Henri de Toulouse-Lautrec





## SORÈZE

Juin

**DE DOM ROBERT**

Voici le chef incontesté de la tapisserie contemporaine : Dom Robert. De son vrai nom Guy de Chau-nac-Lanzac, ce moine bénédictin a fait montre tout au long de sa vie d'un don pour l'aquarelle et les enluminures. Alors qu'il vit à l'ab-baye bénédictine d'En Calcat, à Dourgne, il est repéré par Jean Lur-cat, un créateur de tapisserie qui le fait connaître au grand public. La nature, en particulier celle de la Montagne Noire, est son terrain de jeu comme en témoigne la lumi-neuse tapisserie *Juin* (1966) où plu-sieurs coqs patrouillent dans un champ de fleurs multicolores en compagnie d'abeilles et de papillons. Aujourd'hui, ses œuvres sont expo-sées au musée Dom Robert et de la tapisserie du xx<sup>e</sup> siècle à Sorèze. Pour les découvrir, il faut garder à l'esprit cette pensée du maître des lieux : « Dans une tapisserie, on se pro-mène sans but précis, on se plaît à flâner. Un détail vous conduit vers un autre. En somme, la tapisserie est davantage un art du temps. Art du temps par sa facture aussi, art de longue patience. »

[www.domrobert.com](http://www.domrobert.com)





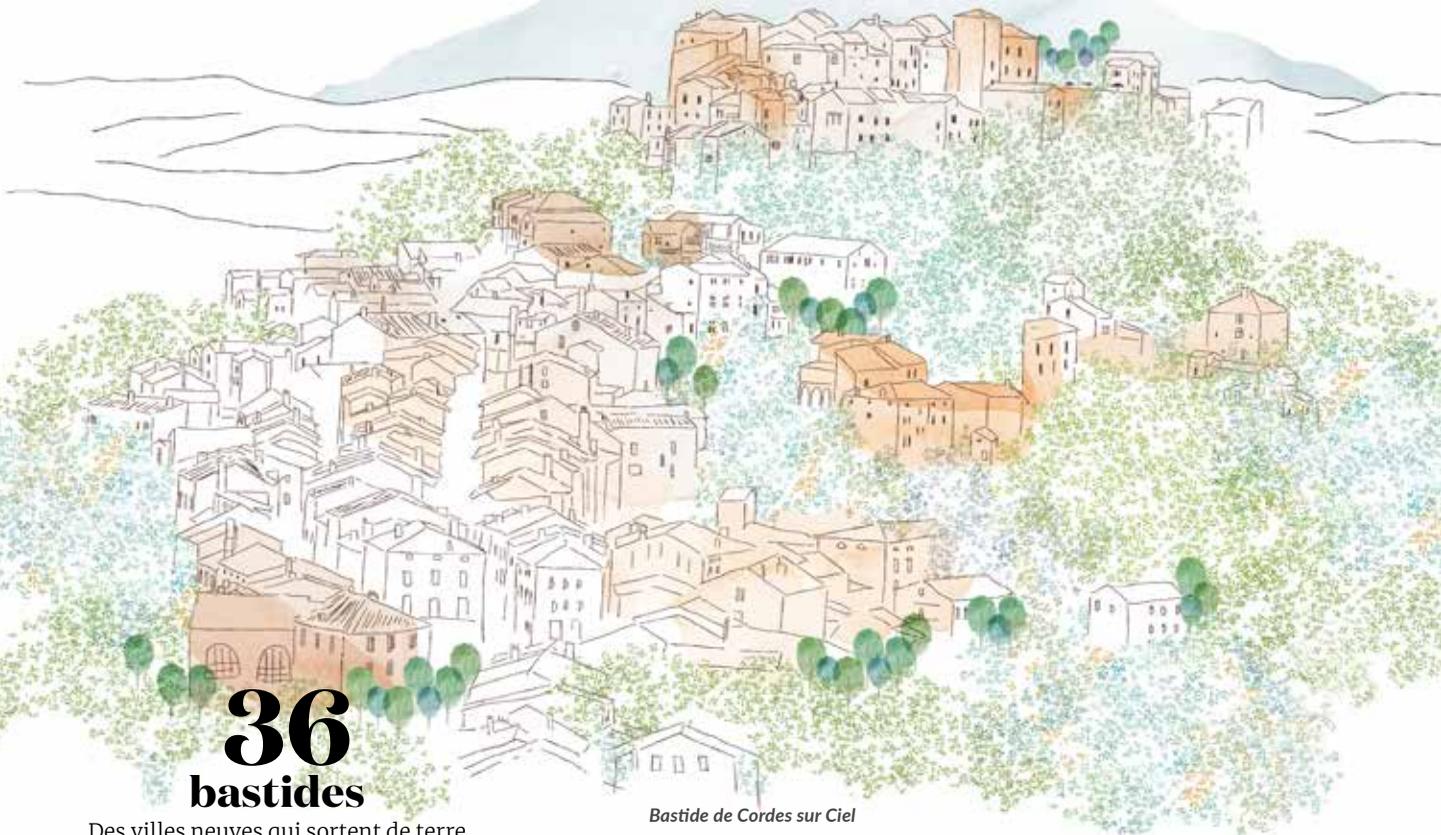
# BASTIDES ET VILLAGES

Villages perchés, bastides fortifiées, cités médiévales, nids d'aigle... ont tous une âme et une atmosphère uniques.

## les perchés

### Penne, Puycelsi, Lautrec Castelnau-de-Montmiral...

Pendant la croisade contre les albigeois (cathares), de nombreuses villes fortifiées sont construites au sommet de puechs (collines) pour se protéger et voir venir l'envahisseur.



# 36 bastides

Des villes neuves qui sortent de terre  
au Moyen Âge :

Briatexte, Castelnau-de-Lévis,  
Castelnau-de-Montmiral, Labastide-de-Lévis,  
Labastide-Déodat, Labastide-Saint-Georges,  
Lisle-sur-Tarn, Pampelonne, Réalmont,  
Saint-Sulpice-la-Pointe,  
Villeneuve-sur-Vère, Viterbe...

**La plus connue ? Cordes sur Ciel.**

En 1993 Cordes, cité de pierre sur son  
promontoire, s'est vu rajouter... sur Ciel.

Bastide de Cordes sur Ciel

## Avec les enfants

### APPLI LÉGENDES DU TARN

Découvrez la région du Pays Albigeois et ses contes et mythes locaux à travers des jeux et énigmes ! Découvrez vite le nouveau jeu « Légendes du Tarn, sur les pas du Drac ».

Application mobile disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play.



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
écoute le podcast



Cathédrale Saint-Alain à Lavaur

## Les fortifiés Castelnau-de-Levis, Milhars, Monestiés, Lagarde Viaur, Rabastens...

Au Moyen Âge et à la Renaissance, les différentes guerres ont contraint de nombreux bourgs à se (re) fortifier pour se protéger.



Monestiés



Puyelsi

# 3 cathédrales

## Albi, Lavaur, Castres

À Albi, **Sainte-Cécile** est la plus grande cathédrale de brique du monde. Et c'est aussi la plus grande église peinte d'Europe avec ses 18 500 m<sup>2</sup> de fresques et peintures.

### Cathédrale Saint-Alain de Lavaur

Un prisonnier devait indiquer sa présence en faisant tinter toutes les heures les cloches de la cathédrale.

Il aurait fabriqué le jacquemart - vous savez l'automate qui sonne la cloche à l'aide de marteau - pour faire son travail à sa place... et prendre la poudre d'escampette.

**Castres** dont la cathédrale **Saint-Benoit** se voulait la plus grande de France mais sa construction fut stoppée à la moitié de sa réalisation.



# 5 pépites inscrites à l'Unesco

### 1. Albi et la cité épiscopale

**2. La Mappa Mundi à Albi.** Cette représentation unique du monde au Moyen Âge, appartient au registre « Mémoire du monde » de l'Unesco.

### 3. Notre-Dame-du-Bourg à Rabastens.

Ce joyau de style gothique méridional est inscrit au titre des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

**4. Les Cammazes.** C'est ici que la rigole de la Montagne Noire, naissance du canal du Midi inscrit à l'Unesco, et alimentant en eau le bassin de Saint-Ferréol, s'engouffre sous la voûte de 120 m de long imaginée par Vauban en 1686.

### 5. Le musée Dom Robert à Sorèze.

Sa tapisserie du xx<sup>e</sup> siècle est inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité.



Jeux au Château de Penne

Pas toujours facile de motiver les enfants pour visiter un site historique. Mais quand on peut explorer un château en costume de chevalier, visiter un souterrain à la lueur d'un flambeau ou créer une mosaïque comme les Romains c'est déjà beaucoup plus fun.



# 1

## **JOUER AU CHEVALIER DANS LA FORTERESSE DE PENNE**

Une chose est sûre, les seigneurs qui bâtirent le château de Penne ne craignaient pas le vertige. Qualité qui leur permettait de profiter du haut de leurs remparts d'une vue sublime sur les gorges de l'Aveyron et le petit village blotti au pied du rocher. Pas épargné par l'usure du temps, le château se refait aujourd'hui une beauté grâce à un chantier employant des techniques médiévales, les ouvriers allant même jusqu'à s'habiller selon la mode de l'époque. En passant parmi eux, tu replonges quelques siècles en arrière.

**Château-forteresse de Penne / [www.chateaudepenne.com](http://www.chateaudepenne.com)**

2  
-**ILS SONT FOUS CES ROMAINS**

Vos enfants ont le goût de la poterie ? Parlez-leur des amphores, des vases et autres céramiques rouges produites à Montans pour transporter du vin, de l'huile ou des céréales à l'époque gallo-romaine. À travers des vestiges, l'archéosite de Montans leur raconte un passé passionnant, enrichi d'animations ludiques autour du tissage, de la frappe de monnaie ou de la mosaïque.

**Archéosite de Montans**  
[www.archeosite.ted.fr](http://www.archeosite.ted.fr)

3  
-**LE PLEIN DE VOLTS**

Sautez le pas et allez sur le site métallurgique du Saut du Tarn, très exactement dans le bâtiment de l'ancienne centrale hydro-électrique de l'usine pour vous plonger dans une épopée industrielle qui envoie des watts.

**Musée du Saut-du-Tarn à Saint-Juery / [www.musee-saut-du-tarn.com](http://www.musee-saut-du-tarn.com)**

4  
-**JOUER AVEC LES AS DE LA JUNGLE**

Visite le musée Dom Robert en jouant avec une tablette (à réserver) sur les toiles tissées. Les personnages du dessin animé *Les As de la jungle* se mêlent aux œuvres. Un parcours interactif où tu dois résoudre un grand mystère sur les toiles champêtres du célèbre moine tapissier.

**Musée Dom Robert-Sorèze**  
[www.abbayecoledesoreze.com](http://www.abbayecoledesoreze.com)

5  
-**LA VIE SOUS TERRE**

S'il ne reste plus grand-chose du château du Castela, son souterrain de 14,2 mètres de long demeure une invitation à remonter le temps. Autrefois, il servait de refuge en cas d'invasion. En 1243, la duchesse du Berry, surnommée Jeanne la faussaire, y installa un atelier de fausse monnaie à l'abri des regards. Plus tard, les habitants s'y réfugiaient pour échapper aux pillards. Que d'histoires !

**Le souterrain du Castela à Saint-Sulpice-la-Pointe**  
[www.tourisme-tarnagout.com](http://www.tourisme-tarnagout.com)



*L'histoire en jouant !*

Le souterrain du Castela



# LA VIE DE CHÂTEAU



## BALADE HAUT PERCHÉE

Que n'es-tu pas né quelques siècles plus tôt au temps de François Villon ? C'est à cheval, que tu serais entré dans les villages perchés de Castelnau, Puycelsi, Cordes, Lautrec... Aujourd'hui, tu t'y balades à pied et ça tombe bien, car tu ne sais pas monter à cheval, mais vu l'atmosphère médiévale, avoue-le, tu porterais volontiers un pourpoint ou un hennin pour être raccord.

## CHÂTEAUX À DÉGUSTER

Le vignoble de Gaillac, le plus ancien du Sud-Ouest, caressé par le vent d'Autan, doré par le soleil, ondule de coteau en coteau et enjambe les rivières. Circulant à travers ses vignes, n'oublie surtout pas de t'arrêter dans les châteaux des domaines viticoles pour parfaire ta connaissance du terroir et déguster quelques vins.



Château de Tauziès



Château de Mauriac

## UNE NUIT AU CHÂTEAU

Fais comme autrefois les gentils-hommes et les dames, regagne une chambre digne de ton rang. Entre les murs du château de Garrevaques, de Salettes, de Brametourte, du château de la Bousquétarié, du manoir du Thouron ou bien du château de Tauziès, sous un baldaquin, tu y trouveras belle et douce couche pour y passer une nuit inoubliable.



Château de Garrevaques



Château de Salettes

## D'UN CHÂTEAU À L'AUTRE POUR S'ESPANTER

Tu es venu pour te repaître d'extraordinaire ? Et bien tu vas en prendre plein les yeux ! Passant de la forteresse de Penne aux châteaux de Mauriac, du Castela ou de Foucaud, tu n'en finiras pas de t'émerveiller devant tant de majesté.

*Comme un roi, une reine*

Pour parfaire ta sensation de vivre comme une princesse, tu peux privatiser l'espace balnéo de Saint-Pierre-de-Trivisy. C'est l'occasion de t'offrir quelques heures de détente privilégiée.





JE VIS

100% local





*Local, solidaire,  
responsable... on  
s'y retrouve tous !*



# DE LA FERME À L'ASSIETTE LE TARN, TERRE FERTILE

Quoi de plus gratifiant pour les producteurs tarnais que de vendre leur précieuse récolte directement aux consommateurs ?

De la cueillette des fruits de saison au drive fermier, voici quelques idées pour favoriser les circuits courts, consommer local et encourager la solidarité et le vivant.

## LES SÉJOURS À LA FERME

Se réveiller au son des oiseaux, percevoir au loin le tintement des cloches des brebis et quitter lentement son lit pour ouvrir la fenêtre et laisser les rayons du soleil réchauffer la pièce : la promesse est divine. Les séjours à la ferme offrent l'occasion de vivre au rythme de la nature et de prendre le temps de découvrir les environs. L'été, on profite des belles journées pour se lancer dans des randonnées en forêt avant de faire un plongeon rafraîchissant dans la piscine. À l'automne, on part à la recherche de champignons et de châtaignes et l'on se retrouve au coin d'un feu de cheminée pour raconter sa journée. Et quand le froid arrive, on s'attable joyeusement autour d'un bon repas à base de produits locaux. Pêche à la truite, brame du cerf, traite des vaches, les amoureux de la nature et des bons produits seront servis ! Une chose est sûre : pour les Tarnais, l'amour est dans le pré.

### ADRESSES :

Ferme Les Chênes : [ferme-auberge-les-chenes.fr](http://ferme-auberge-les-chenes.fr)

Le Moulin du Barthas : [www.gites-a-la-ferme-tarn.com](http://www.gites-a-la-ferme-tarn.com)

Chambres d'hôtes Serène : [www.chambres-dhotes-serene.com](http://www.chambres-dhotes-serene.com)



## LES DRIVES FERMIS

Avant, le mot « drive » était inévitablement associé à la question « frites ou potatoes ? ». Aujourd'hui, le monde change et c'est tant mieux. Preuve en est avec les drive fermiers qui sont à l'enseigne de Ronald ce que les légumes sous serre sont aux légumes de saison : l'exact opposé ! Ces circuits courts permettent de passer commande en ligne de produits locaux et d'aller les chercher dans l'un des points de retrait. Plus besoin de courir aux quatre coins de la région. Bonnes bouteilles de vin, petits fromages de chèvre, bières artisanales, miels crémeux et jus de fruits bio atterrissent comme par magie dans les placards de votre cuisine. En ces temps troublés où la solidarité et le bien-manger s'imposent comme planches de salut, on se délecte de ces savoureuses initiatives.

### 12 POINTS DE COLLECTE

Drive fermier d'Albi :

[www.drivefermier-albi.fr](http://www.drivefermier-albi.fr)

Drive fermier Tarn :

[www.drivefermiertarn.fr](http://www.drivefermiertarn.fr)

Au drive en pot : le premier drive zéro déchet : [audriveenpot.fr](http://audriveenpot.fr)



La marque des produits locaux qui met en avant des Tarnais.es, des produits et des savoir-faire.

[www.saveursdutarn.fr](http://www.saveursdutarn.fr)



### LA VENTE DIRECTE CHEZ LE PRODUCTEUR

Las de traîner votre chariot dans les rayons des hypermarchés ? Marre des tomates au goût de plastique ? Envie de redécouvrir le goût des bonnes choses ? Chez les producteurs du coin, on hume les bonnes senteurs du terroir en taillant la bavette à l'ombre d'un cerisier. Pour faire le plein de bonne humeur et de produits 100 % locaux, rien de tel que d'aller à la rencontre des agriculteurs locaux. L'idée ? S'approvisionner à côté de chez soi, adapter son alimentation au rythme des saisons et rencontrer les gens qui font vivre la terre de sa région. La liste des produits à glisser dans son panier met l'eau à la bouche : fromages, poulets, fruits, brioches, tisanes ou œufs. Ouvrez grand les narines : vous sentez l'alléchante odeur de poulet rôti du dimanche agrémenté de légumes bio ?

#### ADRESSES :

**La ferme de Verdurette** : [lafermedeverdurette.fr](http://lafermedeverdurette.fr)

**Les Paulinetoises** : [www.paulinetoises.fr](http://www.paulinetoises.fr)

**Prim'Verts** : [www.primverts.fr](http://www.primverts.fr)

**Ferme du Buisson blanc** : *Le Bouyalard 81640 Le Ségur*



La ferme de Verdurette

*Sans aucun traitement, ces légumes sont l'expression d'une nature laissée libre. 100% naturel, de saison et local !*



### **CUEILLETTE À LA FERME**

Rêver d'un autre monde, c'est bien. Être acteur de ce changement, c'est encore mieux. Le soir à la lueur d'une chandelle basse consommation, blottis dans une polaire en laine recyclée, les yeux tournés vers l'avenir, vous rêvez de bons produits, de circuits courts, de retour à la terre ? Pourquoi ne pas vous lancer dans la cueillette des fruits que vous consommez ? Les pieds au sol et la tête dans les vergers, cueillez pommes, pêches, cerises, mirabelles et abricots le temps d'une journée chez un arboriculteur. Proposés à prix imbattables, récoltés dans une ambiance sympathique, les moments de cueillette font le bonheur des enfants qui retrouvent le goût des choses simples. Les fruits sont juteux, vitaminés et savoureux. Le « cueilli, mangé », il n'y a que ça de vrai.

#### **ADRESSES :**

**Le Verger de Foncoussières :**

[www.vergerdefoncoussieres.com](http://www.vergerdefoncoussieres.com)

**La Cueillette du Bosc :** [www.cueillettedubosc.fr](http://www.cueillettedubosc.fr)



Moulin du Barthas

# MON ASSIETTE DU MARCHÉ



*(Recettes faciles sorties de mon panier)*

## LES RADIS AU FOIE SALÉ (4 pers)

Une recette albigeoise ancestrale.

- 300 g de foie de porc salé séché
- 2 bottes de radis rouges
- vinaigre de vin
- huile d'olive

1. Laver les radis et les couper en lamelles pas trop fines
2. Couper le foie salé en petits dés.
3. Faire revenir les radis à la poêle avec un peu d'huile, quand les radis ont pris une légère couleur, ajouter le foie salé et laisser cuire 4 à 5 mn. Ajouter un filet de vinaigre, remuer 1 mn et servir chaud.

## LA SALADE DE MELSAT

Le melsat est une ancienne recette typiquement tarnaise à base de poitrine de porc, œufs, pain et lait. Cette spécialité, sorte de boudin blanc, se consomme aussi bien froide en entrée comme une charcuterie traditionnelle ou bien tiède sur un lit de salade.

1. Faire griller les tranches de melsat à la poêle
2. Les disposer sur votre salade verte
3. On peut y ajouter d'autres ingrédients (lardons, croutons, poivrons, tomates...) pour composer une belle entrée.



## Top 10

DES MARCHÉS  
DE PLEIN VENT  
HEBDOMADAIRES

### ALBI

marché couvert,  
tous les matins

### CARMAUX

le vendredi matin

### CASTRES

mardi, jeudi, vendredi et samedi  
matin.

### GAILLAC

le vendredi matin

### LACAUNE-LES-BAINS

le dimanche matin

### LAVAUUR

le samedi matin

### LISLE-SUR-TARN

le dimanche matin

### MAZAMET

mardi et samedi matin

### RABASTENS

le samedi matin

### RÉALMONT

le mercredi matin

[www.tourisme-tarn.com](http://www.tourisme-tarn.com)

## LES MARCHÉS DE PRODUCTEURS DE PAYS

  
**ARGOplay**  
Scanne la page et  
écoute le podcast  
du marché

Seuls les producteurs fermiers et artisanaux y participent.  
Ils garantissent au consommateur la qualité fermière des productions,  
des produits locaux, de saison et des spécialités de pays.  
[www.marches-producteurs.com](http://www.marches-producteurs.com)



# À la ferme avec les enfants



1

## LES JARDINS DE MARTINE

SAINT-SULPICE

Dans les jardins de Martine, les fermiers en herbe s'occupent des animaux, cultivent le potager et récoltent des plantes aromatiques. Grâce à ces ateliers pédagogiques, toute la famille revient à l'essentiel et vit au rythme de la nature le temps de quelques heures.

[www.lesjardinsdemartine.fr](http://www.lesjardinsdemartine.fr)



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
regarde la vidéo



Envie de retrouver un lien avec la terre ? Visiter une ferme en famille, c'est apprendre à faire un potager, se balader à cheval, récolter des œufs frais et faire la connaissance de bêtes à cornes pas plus grosses qu'un pouce. De quoi offrir aux petits comme aux grands une grande bouffée d'air.

2

**AU FER À CHEVAL**

PAULINET

Au Fer à cheval tu auras de quoi faire. De la découverte de la vie à la ferme à l'apprentissage de la vie en collectivité au plus proche de la vie des animaux, c'est tout le monde de la campagne et du monde équestre qui s'ouvre à toi.

[auferacheval.com](http://auferacheval.com)

3

**L'ESCARGOT DU CHÂTEAU**

SAINT-JULIEN-GAULÈNE

Une ferme hélicicole, quézaco ? Pour le savoir, rien de tel que de traîner ta carapace jusqu'à Saint-Julien-Gaulène. Tu y découvriras un élevage de 60 000 escargots où l'on peut déguster la bête à cornes savamment préparée par le maître des lieux.

[www.valleedutarn-tourisme.com](http://www.valleedutarn-tourisme.com)

4

**LES ABEILLES EN FAMILLE**

LISLE-SUR-TARN

Pour être capable de reconnaître la reine des abeilles et tout savoir de la fabrication du miel, rien de tel que de butiner les précieuses infos délivrées par les apiculteurs du Domaine de Candale. L'occasion de s'initier en famille à la bourdonnante vie de la ruche.

[abeille-famille-tarn.jimdofree.com](http://abeille-famille-tarn.jimdofree.com)

5

**FERME ÉQUESTRE DE LA MÉLONIE**

SAINTE-GEMME

Chausse ta bombe et tes bottes de cavalier lors d'une balade à cheval ou en poney sur le domaine de 30 hectares de la ferme équestre de la Mélonie. Le nez au vent, au pas ou au galop, c'est parti pour une chevauchée tarnaise.

[www.terre-equestre.com/lamelonie](http://www.terre-equestre.com/lamelonie)

6

**LA FERME DE PEYROUSE**

PADIÈS

Un, deux, trois, prêts ? Embarque avec tes enfants à bord d'un tracteur-remorque pour découvrir la vie à la Ferme de Peyrouse. Ensemble, assistez d'un œil attendri à la tétée des veaux et partez à la chasse aux œufs dans le poulailler.

[www.fermedepeyrouse.fr](http://www.fermedepeyrouse.fr)





# ITINÉRAIRE DES SALAISONS

Ne cherche plus le pays merveilleux  
des salaisons, une légende médiévale  
dit qu'il se trouve à Lacaune.

Sur les monts de Lacaune à plus de 800 mètres d'altitude, il fait un vrai temps de cochon et il n'y a personne pour s'en plaindre. Et pour cause ! Loin d'être exécration, le climat façonné par les vents de l'océan et de la Méditerranée est au contraire idéal pour sécher et affiner jambons, saucisses et saucissons, tous à base de cochon. Dès le Moyen Âge, on ne compte plus les mazeliers (charcutier en langue d'oc) qui s'installent à Lacaune afin d'exercer leur art dans les meilleures conditions. Aujourd'hui, parmi leurs dignes successeurs, certains fabriquent leurs salaisons sous le label IGP qui garantit origine et qualité. Ils se nomment Oberti, Millas, Fourgassié Frères et Maison Milhau. Si par la gourmandise motivé tu passes par Lacaune, sache que tu peux te fournir directement chez trois producteurs ayant charcuterie sur rue : Millas, Rascol et Nègre.

[www.salaisons-lacaune.fr](http://www.salaisons-lacaune.fr)



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
regarde la vidéo

# LE CUIR

## un savoir-faire ancestral tarnais

Bienvenue dans le berceau de l'industrie du cuir ! Au siècle dernier, Graulhet comptait 150 usines spécialisées dans la production du cuir et sa réputation s'étendait bien au-delà du Tarn. Une visite à la Maison des métiers du cuir de Graulhet permet de revivre cet âge d'or et de comprendre toutes les étapes de transformation de la peau des bêtes en cuir.

Mais, Graulhet est une dure-à-cuire, et elle demeure aujourd'hui la seule ville française où la filière est représentée de A à Z : maroquinerie, mégisserie, tannerie, machines-outils, accessoires et fournitures pour le cuir, produits et services pour le travail des peaux. Preuve que l'épopée du cuir est toujours d'actualité, on peut visiter de nombreux ateliers : ateliers Fourès, maroquinerie Jean-Claude Milhau, maroquinerie Philippe Serres... Grâce à eux, la tradition du cuir tarnais a encore plus d'un tour dans son sac.

### LES VISITES ET BOUTIQUES

- **La Maison des métiers du cuir**  
- Graulhet

*Le lieu de mémoire du savoir-faire  
industriel graulhétien*

[www.ville-graulhet.fr/maison-des-metiers-du-cuir](http://www.ville-graulhet.fr/maison-des-metiers-du-cuir)

- **Les ateliers Fourès** - Graulhet

*Création et fabrication à la main  
depuis 1969*

[www.lesateliersfourès.fr](http://www.lesateliersfourès.fr)

- **Atelier Milhau** - Saint-Julien

*Jean-Claude Milhau, artisan maroquinier  
depuis plus de 30 ans*

[www.maroquinerie-jcmilhau.com](http://www.maroquinerie-jcmilhau.com)

- **Maroquinerie Serres** - Briatexte

*Maroquiniers depuis quatre générations.*

[www.philippe-serres.com](http://www.philippe-serres.com)

- **Crys Parker** - Durfort

*Fabricant créateur*

[www.boutique-cuir.fr](http://www.boutique-cuir.fr)

### LES PORTES OUVERTES

- **Le cuir dans la peau :**

*3 et 4 novembre 2021 (à réserver)*

*Visite d'entreprises, découverte des  
savoir-faire du cuir, ateliers créatifs...*

[www.tourisme-vignoble-bastides.com](http://www.tourisme-vignoble-bastides.com)



# BALADES VIGNERONNES

Itinéraire dans le vignoble de Gaillac



## I

**Embarquer pour un apéro sur l'eau et se laisser bercer par le clapotis du Tarn tout en dégustant un vin de Gaillac.**

Quand un capitaine de gabarre invite à son bord un vigneron et que ce dernier embarque avec ses verres et ses bouteilles, cela augure d'une très plaisante croisière sur le Tarn. Moments bénis où l'on se délecte d'un Gaillac en contemplant les rives sauvages du fleuve où quelques hérons, martins-pêcheurs, guépriers et autres volatiles assurent le spectacle.

[www.gaillacvisit.fr](http://www.gaillacvisit.fr)



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
regarde la vidéo

Apéro en gabarre

## 2

### Visiter les caves vigneronnes pour déguster et rencontrer les vignerons passionnés

À l'heure de l'apéro (ou pas) frappez à la porte des vignerons qui l'ouvriront avec plaisir pour vous faire visiter leur domaine. Avec le pass vigneron (à réserver à l'Office de tourisme) vous repartirez en plus avec deux bouteilles du cru.

[www.tourisme-vignoble-bastides.com](http://www.tourisme-vignoble-bastides.com)



Domaine V Peyres

## 3

### Suivre le parcours de légende à la cave de Labastide

Pour tout savoir sur les vins de Gaillac, laisse-toi guider sur le parcours de légende. Au jardin des vignes, la culture du Braucol, du Loin de l'œil ou du Mauzac tu apprendras. Le chai de vinification te dévoilera les secrets de fabrication de la maison. Ensuite le chai à barriques envoûtera tes sens de senteurs boisés dans une douce ambiance lumineuse pour te préparer à la dégustation finale.

[www.cave-labastide.com](http://www.cave-labastide.com)



## 4

### Profiter d'une soirée festive dans les vignes lors d'un apéro-concert

Ce soir, vous avez rendez-vous chez un vigneron. Vous ne serez pas seuls. Il attend beaucoup de monde au pied de ses vignes pour boire un verre de Gaillac en grignotant quelques savoureuses spécialités locales. Figurez-vous qu'il a aussi invité des musiciens. Ça promet d'être festif. Et comme, décidément, il pense à tout, il y aura un magnifique coucher de soleil dont les couleurs s'accorderont avec votre vin pendant un instant fugace et magique. L'apéro-concert chez un vigneron, c'est tout une atmosphère ! Juillet et août uniquement.

[www.tourisme-vignoble-bastides.com](http://www.tourisme-vignoble-bastides.com)

## 5

### S'initier aux vins de Gaillac de la Maison des vins

Jules César n'avait pas encore conquis la Gaule que la vigne avait déjà conquis le Gaillacois. Oui, monsieur, cela fait plus de 2 000 ans que les terroirs de Gaillac câlinés par le soleil produisent des vins qui enchantent les palais. Pour connaître un bout de cette longue histoire ou déguster un vin rouge, blanc ou rosé, allez faire un tour à la Maison des vins ou inscrivez-vous à un atelier œnologie.

[www.vins-gaillac.com](http://www.vins-gaillac.com)

## Pensez-y

### Réservez votre promenade gourmande

Un parcours pédestre de cinq kilomètres dans le vignoble de Gaillac, jalonné par cinq stands de dégustation associant une spécialité culinaire locale ou régionale et un vin ou cépage.

**Promenade gourmande 21 juin 2021**

[www.promenade-gourmande-gaillacoise.fr](http://www.promenade-gourmande-gaillacoise.fr)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

# LES ORS DU TARN

## L'or noir comme la truffe

Sans la truffe du chien, il n'y aurait point de truffes pour parfumer l'assiette.

*Tout l'hiver au marché couvert d'Albi*



## L'or rouge comme le safran

C'est en octobre que le crocus sativus déploie sa robe violette et ses pistils rouges si précieux.

[www.safranduterroirtarnais.fr](http://www.safranduterroirtarnais.fr)



## L'or rose comme l'ail

Un ail avec une bonne tête et de douces gousses, il est forcément rose et de Lautrec.

[www.aillrosedelautrec.com](http://www.aillrosedelautrec.com)





### **L'or bleu comme le pastel**

Parbleu, il n'y a que le pastel pour teinter toutes choses en bleu !

[www.lepaysdecocagne.fr](http://www.lepaysdecocagne.fr)



### **L'or vert comme l'olive**

Des oliviers, des olives, de l'huile d'olive, ici comme en Toscane, c'est possible.

[www.domainerigaud.fr](http://www.domainerigaud.fr) / [www.chateaubalsamine.fr](http://www.chateaubalsamine.fr)

# EN VACANCES J'OUBLIE TOUT ?

Pas du tout. Voilà de quoi poursuivre tes actions éco-responsables pour faire du bien à la planète et à toi-même.

## 10 à 25 %

**LA CLIMATISATION** peut faire augmenter la consommation de **10 % en ville et de 25 % en campagne.**

*J'y pense : Pendant les grandes chaleurs je garde les volets fermés l'après-midi.*



Dans le cadre d'actions pour l'environnement le Département mène des opérations de sauvegarde, de gestion et d'ouverture au public dans les 81 sites tarnais identifiés « Espaces Naturels Sensibles » (ENS), espaces très riches en biodiversité et représentatifs de la diversité des milieux naturels tarnais (tourbières, causses, forêts, landes sèches...).

**50 m** Les déchets organiques peuvent être enterrés mais à 50 m des cours d'eau (épluchures, trognons de pommes, restes de nourritures..).

**J'y pense :** *Je fais mon compost qui permet de nourrir la terre de mon potager et réduit mes déchets.*

**20 x** Un fruit ou légume importé par avion consomme 10 à 20 fois plus de pétrole qu'un produit local.

**J'y pense :** *Je les choisis de saison et provenant de la région, c'est meilleur au goût et mieux pour la planète.*

**12 ans** Les mégots peuvent mettre jusqu'à 12 ans pour se dégrader dans la nature. Ils peuvent aussi provoquer des feux de forêts.

**J'y pense :** *Je ne les jette pas par terre, j'emène une boîte à clopes.*

**34%** Les transports routiers sont responsables de 34 % des émissions de gaz à effets de serre en France.

**J'y pense :** *Je prends les transports en commun, un vélo ou mes pieds pour me déplacer quand c'est possible.*



## 300 litres

Incroyable mais vrai : en vacances, les touristes consomment jusqu'à deux fois plus d'eau que d'habitude. Soit 300 litres d'eau par jour et par personne, contre 150 pour la moyenne des Français.

Il faut savoir qu'une minute sous la douche c'est 15 à 20 litres d'eau avec un pommeau classique.

**J'y pense :** J'achète des mousseurs pour réduire ma consommation d'eau. Je reste moins de 5 mn sous la douche ET je n'en prends pas tous les jours ! Je ne suis pas cracra pour autant.

## 2%

C'est l'objectif de limitation de l'augmentation de la température d'ici 2100. Or, nous serions plutôt dans une fourchette de 2,3 à 4,5 %.

## initiatives locales

### Voyage en roulotte Dourgne

Partez en roulotte pour des vacances dépaysantes zéro CO<sub>2</sub> au rythme du cheval et des rencontres avec les habitants.

[www.roulottes-engout.com](http://www.roulottes-engout.com)

### Vacances éco-responsables

Le Tarn regorge d'hébergements respectueux de l'environnement.

Retrouvez-les sur [tourisme-tarn.com](http://tourisme-tarn.com)

### Biodynamie

Des vins bio cultivés en respect des rythmes de la nature et du vivant pour une agriculture durable.

[www.vins-gaillac.com](http://www.vins-gaillac.com)

### Recycler

• **La Recyclada.** Des passionnés verts collectent vos biodéchets à vélo sur le grand Albigeois.

[www.larecyclada.fr](http://www.larecyclada.fr)

• **Trifyl.** Venez visiter les centres de tri Trifyl. Découvrez les coulisses du tri et du recyclage !

[www.trifyl.fr](http://www.trifyl.fr)

### La marque Valeurs Parc

offre le choix d'une consommation éthique et éco-responsable :

[www.parc-haut-languedoc.fr](http://www.parc-haut-languedoc.fr)

TOUT POUR *être*  
*bien*





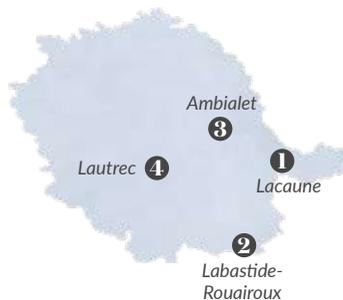
# 4 INSPIRATIONS POUR SE FAIRE DU BIEN

Plutôt bulles chaudes ou tranches de saucisson en montagne ?

Envie de prendre un peu de hauteur en montgolfière  
ou de nager en eaux vives ?

Voici quatre façons de profiter du temps  
qui passe aux quatre coins du Tarn.

*Saisir la beauté du monde*



Roc de Peyremaux

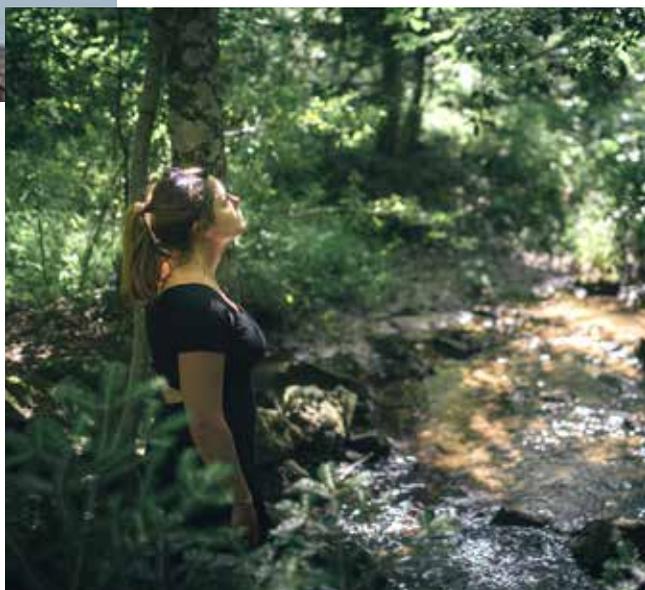
## 1 PRENDRE L'AIR DANS LES MONTS DE LACAUNE

Glisse un saucisson de Lacaune dans ton sac de rando et lance-toi à l'assaut du roc de Montalet. Une fois rentré, va te faire dorloter au spa des Sources chaudes de Lacaune. Les doigts de pieds en éventail, tu rêves d'un lit confortable ? Les hôtels de Castres, de Lacaune ou de Mazamet n'attendent que toi.

[www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com](http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com)

[www.tourisme-castresmazamet.com](http://www.tourisme-castresmazamet.com)

Au cœur de la Montagne Noire



## 2 S'IMMERGER DANS LA MONTAGNE NOIRE

Sous les frondaisons des grands arbres, tu marches le long de la rigole de la montagne, ce canal de 28 km de long construit à travers la montagne Noire par Pierre-Paul Riquet auquel Vauban apportera une touche finale en construisant aux Cammazes la voûte qui porte son nom. Tu as une pensée pour ces deux ingénieurs du XVII<sup>e</sup> siècle, grâce à qui tu te balades au fil de l'eau au cœur d'une forêt apaisante. Mais si tu veux tâter de l'eau, mieux vaut te rendre directement au lac des Montagnès, idéal pour la baignade. Si tu veux par contre ne pas perdre le fil, mieux vaut visiter le musée du textile de Labastide-Rouairoux, la ville dont les fils et tissus étaient mondialement connus et réclamés par les plus grands couturiers.

[www.auxsourcesducanaldumidi.com](http://www.auxsourcesducanaldumidi.com)

### 3 S'ENVOYER EN L'AIR

Ça y est, le Tarn s'offre à tes yeux ébahis. À Ambialet prends le temps de grimper au prieuré pour admirer l'isthme. Après la grimpette, chevauche un vélo électrique et rejoins les plateaux des monts de l'Albigeois. Envie de plus de hauteur ? Rien de tel qu'un vol en montgolfière au-dessus du Tarn. Vraiment, c'est l'idéal pour recharger tes batteries.

[www.valleedutarn-tourisme.com](http://www.valleedutarn-tourisme.com)

[www.lukkasmontgolfiere.com](http://www.lukkasmontgolfiere.com)

[www.atmosphair-montgolfieres.fr](http://www.atmosphair-montgolfieres.fr)





Café Plum

## 4 PRENDRE LE TEMPS DE VIVRE AU PAYS DE COCAGNE

Dans le village médiéval de Lautrec, on vénère deux couleurs : le rose et le bleu. Rose, l'ail de Lautrec ; bleu, le pastel du fameux Pays de Cocagne. Le premier tu le dégustes avec tes papilles dans une soupe par exemple, le deuxième avec les yeux au gré d'une balade sur les sentiers de Cocagne. Plus tard, pour le plaisir des oreilles, assiste à un concert au Café Plum, puis la nuit venue sous la voûte transparente d'un wigwam bulle tu t'endors en contemplant dans le ciel les étoiles. Et si tu es dans le coin en août, ne manque pas la fête de l'ail rose, encore lui.

[www.lautrectourisme.com](http://www.lautrectourisme.com)

[www.lepaysdecocagne.fr](http://www.lepaysdecocagne.fr)



Lautrec

# 4 idées

## POUR CONTEMPLER, S'ARRÊTER, BULLER



Faire une pause pour compter les nénuphars géants, écouter le crissement du gravier sous ses chaussures de rando et flâner au fil des eaux du Tarn, la promesse est aussi délicieuse qu'accessible.

### 1

#### OH, LA BELLE PLANTE !

GIROUSSENS

Faire du lèche-nénuphar dans les jardins des Martels, l'idée est tentante. Ce vaste parc floral abrite plusieurs milliers de variétés de plantes. De quoi gambader joyeusement au milieu des spécimens exotiques qui confèrent à l'endroit des airs de vacances au bout du monde.

[www.jardinsdesmartels.com](http://www.jardinsdesmartels.com)



Les Jardins des Martels

### 2

#### OASIS, OASIS, C'EST BON, C'EST BON

CORDES SUR CIEL

Une oasis de verdure au sommet d'une cité médiévale, c'est le pari du Jardin des paradis de Cordes sur Ciel. Ici, on déambule de la bananeraie au jardin des grenades et du potager de légumes oubliés à la petite buvette où il fait si bon se rafraîchir.

[www.jardindesparadis.jimdo.com](http://www.jardindesparadis.jimdo.com)

### 3

#### RANDONNÉE ALBIGEOISE

Chaussé de tes plus belles baskets, pars à l'assaut d'Albi et de ses environs. Sur les 4 km de sentier de l'Échappée verte, les valeureux marcheurs découvrent la cathédrale et le palais de la Berbie avant de faire le plein de nature le long des berges du Tarn.

[www.albi-tourisme.fr](http://www.albi-tourisme.fr)

## 4

**UN KILOMÈTRE À PIED**

## DOURGNE

12 km de long et 340 mètres de dénivelé : le sentier de Dom Robert accueille les randonneurs en quête de grand air. Le chemin doit son nom au moine bénédictin de l'abbaye d'En Calcat devenu l'un des maîtres de la tapisserie du xx<sup>e</sup> s. Plusieurs reproductions de ses œuvres bucoliques inspirées par les paysages de la Montagne Noire sont disséminées le long du sentier.

[www.auxsourcesducanaldumidi.com](http://www.auxsourcesducanaldumidi.com)



Le sentier de Dom Robert



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
regarde la vidéo

# À L'EAU !

Baignades et loisirs nautiques en milieu naturel

*Eaux vives, ludiques  
ou apaisantes, l'eau  
fochette nos sens*



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
regarde la vidéo

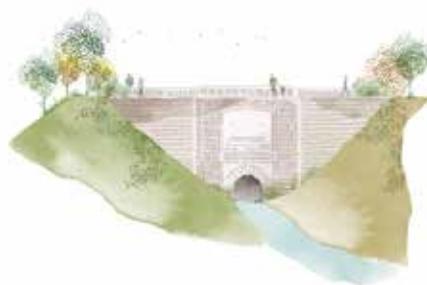


Lac du Laouzas

## EN EAU VIVE DANS LE TARN

Ça vous tente une baignade dans une piscine de rivière ? En dehors des maîtres-nageurs, pas grand-chose ne rappellera à votre famille les bassins chlorés. La rivière Tarn semble avoir capturé dans ses eaux émeraude le vert ardent des forêts qu'elle traverse. Une petite brise irise l'eau, du sable chatouille la plante des pieds et les oiseaux chantonnent gentiment dans les arbres... Une expérience à pratiquer à Trébas-les-Bains (label Pavillon bleu), aux Avalats ou à Aiguelèze.

[www.valleedutarn-tourisme.com](http://www.valleedutarn-tourisme.com)



## DES EAUX HISTORIQUES

Envie de promenades estivales à la fraîche ? Optez pour un retour aux sources ! Explorez les sources du canal du Midi. Aux Cammazes, profitez de l'ombre bienfaisante des arbres qui entourent la rigole de la Montagne Noire. Encore chaud ? Pour vous rafraîchir, rien de tel qu'un plongeon dans le bassin de Saint-Ferréol.

[www.auxsourcesducanaldumidi.com](http://www.auxsourcesducanaldumidi.com)

## UNE JOURNÉE AU LAC

C'est une bonne idée. Tout y est pour passer une journée ludique, sportive ou simplement pour se détendre au bord de l'eau. Baignades, paddle, voile, jeux pour les enfants, sentiers pédestres, aires de pique-nique...

**Lac des Montagnès** - Mazamet

**Lac du Laouzas** - Nages

**Lac de la Roucarié** - Almayrac



# 5 idées POUR LÂCHER PRISE

Et si tu apprenais à te détendre, à profiter de l'instant et du lieu ? Et si tu apprenais à lâcher prise ?

1

## SHINRIN YOKU OU L'ART DU BAIN DE FORÊT

Il n'y a pas qu'au Japon qu'il est conseillé pour son bien-être de s'offrir de temps en temps un shinrin-yoku ou bain de forêt. Dans le Tarn aussi, la compagnie des arbres permet de se ressourcer. Les forêts de Sivens, de Grésigne, de Lacaune, de la Montagne Noire t'attendent pour te serrer dans leurs bras câlins et te raconter de belles histoires.

2

## LA VOIE DU BOUDDHA

Méditer, oui, mais comment faire ? À l'institut Vajra Yogini qui dispense l'enseignement du bouddhisme tibétain, tu peux t'initier aux techniques de base ; tu peux aussi aborder les principes de la philosophie bouddhique. Cela dure deux jours. Libre à toi ensuite de poursuivre ou non la voie que tu viens à peine d'entrevoir.

[www.institutvajrayogini.fr](http://www.institutvajrayogini.fr)

3

## OSER LE SILENCE

Selon la règle de saint Benoît en vigueur à l'abbaye d'En Calcat, il faut éviter de parler même pour dire les choses bonnes. Et cela, par amour du silence. Si tu es prêt à te frotter à cette exigence, une retraite de quelques jours est l'occasion de te ressourcer spirituellement en te livrant à la lecture, à la méditation ou à la prière selon ta volonté.

[www.encalcat.com](http://www.encalcat.com)

4

## PIQUE-NIQUE ET SIESTE EN PLEINE NATURE

**Règle numéro 1 :** pour réussir ton pique-nique : choisir un joli coin près d'une rivière, dans la forêt, au sommet d'une colline, parmi les vignes... Par ici, tu as l'embarras du choix.

**Règle numéro 2 :** sortir du panier une sélection de spécialités tarnaises salées et sucrées.

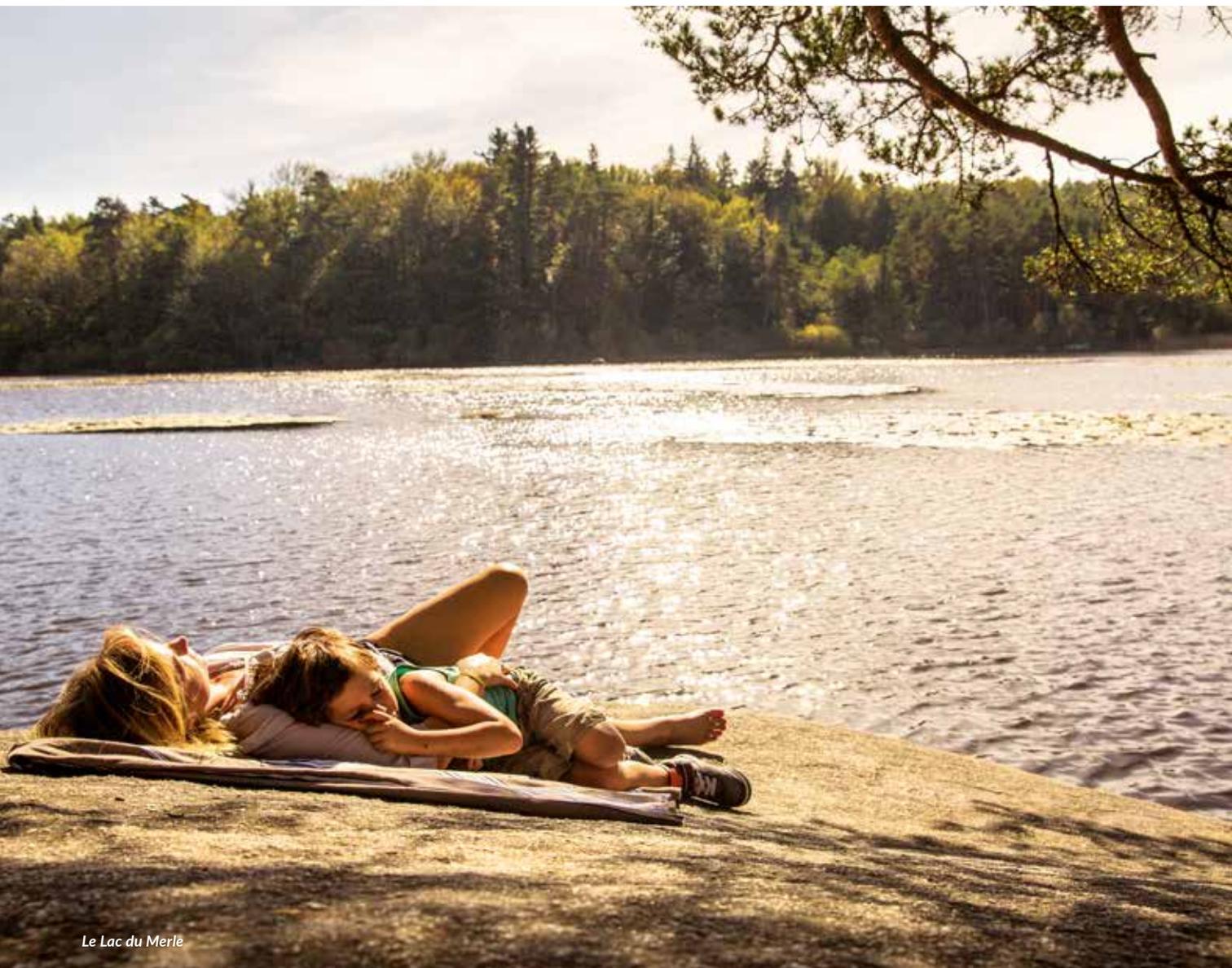
**Règle numéro 3 :** à la fin, s'éclipser le sourire aux lèvres pour faire une sieste.





## 5 LE YOGA ICI ET MAINTENANT

Depuis le temps que tu parles de yoga, il est temps de passer à l'action et qu'importe si entre toi et une certaine souplesse, il y a comme de l'eau dans le gaz, car c'est aujourd'hui que tu salues le soleil dont la patience a quand même des limites. Tout va bien se passer et tu verras : ton corps et ton esprit te diront merci. Namasté.





ESPRIT  
*Sportif*



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
regarde la vidéo

# TARN, TERRE D'OVALIE

Dans le Tarn, si tout ne tourne pas rond, il faut remercier le rugby.

## 1898

### LE TOUT PREMIER CLUB

Le premier club de rugby du Tarn voit le jour à Mazamet en 1898 et s'appelle Véloce Club. Il devient le Sporting Club Mazamétain en 1905. Le Tarn compte aujourd'hui 35 clubs.

### LE SAIS-TU ?

*En 2017, le mythique stade Pierre-Antoine devient le stade Pierre Fabre en l'honneur du fondateur du groupe Pierre Fabre, un Castrais qui a permis la renaissance puis le maintien du club parmi l'élite à partir de 1999.*

## 37 clubs de rugby

dont 1 en top 14, vous l'avez reconnu ? C'est Castres



### L'AUTRE CLUB CHAMPION DE FRANCE

L'US Carmaux a remporté le bouclier de Brennus en 1951

### LE CLUB LE PLUS TITRÉ

Le Castres Olympique a été cinq fois champion de France : 1949, 1950, 1993, 2013, 2018.



### UN ABBÉ DANS LA MÊLÉE

Né en 1900 à Mazamet, Henri Pistre abandonne le grand séminaire d'Albi le temps de faire son service militaire. Remarqué pour ses qualités athlétiques, il s'engage auprès du Sporting Club Albigeois où pendant deux ans il fait des étincelles au poste de troisième ligne ayant à cœur de mettre en pratique la parole biblique selon laquelle « il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir ». Après avoir raccroché les crampons, il est ordonné prêtre le 23 décembre 1923 en présence de ses copains du Sporting qui lui offrent douze couverts en argent enveloppés dans un maillot jaune et noir du club. Ne trouvant pas ses mots pour les remercier, il se contente de déboutonner le haut de sa soutane sous laquelle il porte un maillot délavé du S.C.A. Surnommé le Pape du rugby, Henri Pistre commentera pendant une année au côté de Georges de Caunes le tournoi des cinq nations sur TF1.

*Tous ensemble*



# SE LA COULER DOUCE À AMBIALET

Rando canoë sur le Tarn





**LUDOVIC DELAHAYE,**  
ton guide local à Ambialet

Moniteur au club départemental de canoë-kayak, Ludovic a gardé d'Ambialet un souvenir ému lorsqu'il était venu passer les championnats de France au saut du Sabo à Arthès. Installé dans le Tarn depuis 2003, il saura t'indiquer les criques où te reposer et toute la faune que tu peux observer.

Il est 10 heures, à la base nautique d'Ambialet. Ludo, moniteur au comité départemental de canoë-kayak, est prêt à te mettre en jambes, et surtout en bras. Il t'équipe et s'apprête à te lancer dans les méandres du Tarn pour 13 km d'une douce descente, depuis Villeneuve-sur-Tarn. « Le parcours se trouve dans un magnifique écrin de verdure, promet Ludo. Les roseraies ont proliféré, signe de bonne santé de la rivière. Les écrevisses sont sorties de leur trou. » Au fil de l'eau, tu pagaies au pied du hameau de Gaycre accroché à son promontoire. « Le point d'orgue, c'est l'arrivée sur la presqu'île d'Ambialet », assure Ludo. Tu te fais tout petit devant les falaises de schiste et le prieuré qui domine tout le paysage. Et si d'aventure le soleil te chauffe la tête, rien de tel qu'un plouf depuis l'une des criques qui ponctuent la rivière.



## pratique

**CDCK Ambialet, La Moulinquié, Saint-Cirgues.**

Informations et réservations sur [cdck81.com](http://cdck81.com) ou au 06 38 80 57 05. Possibilité de louer canoës, kayaks et stand up paddles à la ½ journée ou journée. À partir de 7 ans, savoir nager. Apporter crème solaire, casquette, eau, chaussures fermées.

**Venir en voiture :** 30 min d'Albi, 1h de Castres, 1h15 de Toulouse

**Si tu as faim, Ludovic recommande :**

- **Chez Nadine**  
au Café de la Presqu'île,  
4 rue de la Presqu'île, ville basse, Ambialet
- **Hostellerie des Lauriers**,  
Curvalle, Villeneuve-sur-Tarn
- **Hôtel-restaurant du Pont**  
Pont d'Ambialet - Saint-Cirgue  
[www.valleedutarn-tourisme.com](http://www.valleedutarn-tourisme.com)



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
regarde la vidéo

# 7 IDÉES POUR SE DÉPASSER

Si ta soif d'adrénaline et ton goût de l'effort viennent te titiller jusque sur ton canapé, voici quelques idées pour préparer tes prochaines sorties.





1

### LÀ-HAUT SUR LA MONTAGNE

Le dénivelé ne te fait pas peur ? Tu rêves de pique-nique saucisson/thermos et de panoramas époustouflants ? L'ascension du pic du Montalet t'attend. Avec ses 1 259 m de hauteur, le pic fait partie des plus hauts sommets tarnais.

2

### COUP DE PÉDALE

Étanche ta soif d'adrénaline et enfourche ton VTT pour te frotter à l'enfer du Viaur. 36 km de virages serrés, de passages de gué, de bosses et de descentes à toute vitesse. De quoi te faire rugir de plaisir.



4

### COMME UN POISSON DANS L'ARN

Paré d'une combinaison en néoprène, embarque pour une session de canyoning au cœur des gorges du Banquet. Laisse-toi glisser le long des toboggans creusés par la roche, crawl telle une truite ivre de liberté et plonge avec délice dans l'eau de l'Arn.

[www.axecime-canyon.com](http://www.axecime-canyon.com)

[www.guide-montagne-aude.fr](http://www.guide-montagne-aude.fr)



VTT dans l'enfer du Viaur

3

### MISE AU GREEN

Les 18 trous du golf des étangs de Fiac font de l'œil aux débutants comme aux confirmés. Ici, golfeurs et oiseaux s'ébattent au bord des étangs. Un cadre bucolique idéal pour travailler son swing en douceur. [cdgolf81.com](http://cdgolf81.com)



## 5

### LE TARN À CHEVAL

Prêt pour une chevauchée fantastique ? Réveille l'aventurier qui sommeille en toi et lance-toi dans le tour du Tarn, un parcours de 500 km. L'occasion de découvrir le Pays de Cocagne, la Montagne Noire en passant par le Sidobre, la vallée du Tarn, le vignoble de Gaillac ou encore les bastides albigeoises.

[www.tourisme-tarn.com/a-voir-a-faire/balades-etrandonnees/tarn-a-cheval](http://www.tourisme-tarn.com/a-voir-a-faire/balades-etrandonnees/tarn-a-cheval)



## 6

### L'AVEYRON AU FIL DE L'EAU

Installé dans ton canoë, admire les sublimes paysages qui jalonnent les gorges de l'Aveyron. De Cazals à Penne, le cours d'eau se faufile entre les rochers. En chemin, laisse-toi tenter par un plongeon dans les eaux cristallines.

## 7

### TOUT LE MONDE DESCEND !

Enfonce-toi dans les profondeurs de la Montagne Noire pour une inoubliable session de spéléo. Spéléologue aguerri prêt à bivouaquer dans une cavité ou débutant venu tester l'activité, il y en a pour tous les goûts dans les entrailles de ce massif.

[www.noubliezpasleguide.com/speleologie](http://www.noubliezpasleguide.com/speleologie)

[www.speleoclubdelalauze.fr/decouvertes.htm](http://www.speleoclubdelalauze.fr/decouvertes.htm)





# IDÉES DE CIRCUITS À DEUX ROUES

Fondu de petites reines, amateur de belles montures, viens sillonner le Tarn sur ton fidèle destrier. À vélo ou à moto : qu'importe le véhicule pourvu qu'il ait deux roues.

Le Tarn compte près d'une trentaine de circuits à vélo : de quoi garder la tête dans le guidon sur plusieurs dizaines de kilomètres. Pour t'y retrouver dans ce dédale d'itinéraires, une brochure qui les regroupe est en vente sur le site internet du Tarn.

**Parmi les idées proposées :** 16 circuits VTT dans le Carmausin-Ségala, le chemin des Droits de l'Homme relie Albi à Castres sur 44 kilomètres. L'occasion de sillonner la région à la seule force des mollets ou de l'assistance électrique. Ceux qui ont le coup de pédale et de fourchette facile se lanceront à l'assaut d'un itinéraire Vélo & Fromages.

**Au menu :** visites de fermes, découverte de caves d'affinage, rencontres avec des crémiers-fromagers et dégustation.

Et si tu es plus bécane que vélo, 7 circuits à **moto** permettent de découvrir tout le Tarn, du vignoble du Gaillac au massif de la Montagne Noire. Appuie sur le starter et voici que tu quittes la terre...



*pratique*

[www.tourisme-tarn.com/  
informations-pratiques/nos-brochures/](http://www.tourisme-tarn.com/informations-pratiques/nos-brochures/)



**ARGOplay**  
Scanne la page et  
télécharge les  
circuits moto

A kite with a white and yellow body and blue streamers is flying in a clear blue sky.

# *Journée sportive avec les enfants*

Emballer le pique-nique, lace tes baskets, c'est parti  
pour une découverte du Tarn en famille.



1

**EXTRÊME LIMITE**

À Cap'Découverte, tourne et vire sur ta luge, éprouve le grand frisson sur les montagnes russes, brave le vide sur un parcours d'accrobranche.

Et si l'envie te prend de te reposer, tu peux toujours faire une brasse dans le lac en prenant garde toutefois à ne pas gêner un « wakeboarder » s'éclatant à donf.

[www.capdecouverte.com](http://www.capdecouverte.com)



4

**PLOUF DANS L'EAU**

Prêt à glisser le long un toboggan les doigts de pied en éventail ? À plonger à grand renfort d'éclaboussures ? Ou à faire bronzette sur un transat pendant que les enfants s'amusent ?

[www.cclpa.fr/aquaval-lautrec](http://www.cclpa.fr/aquaval-lautrec)  
[www.stpierredetrivisy.fr](http://www.stpierredetrivisy.fr)

2

**PARCOURS  
DANS LES ARBRES**

De tyrolienne en catapulte, de quick jump banana (oh yeah !) en coussin airbag, on se lance et on s'envole en famille dans les arbres.

[www.aventure-parc.fr](http://www.aventure-parc.fr)  
[www.laccroparc.com](http://www.laccroparc.com)  
[www.accro-tyro.fr](http://www.accro-tyro.fr)

5

**OH LA BELLE CASCADE !**

Entends-tu gronder les écumantes cascades d'Arifat ? Du haut de leurs 80 mètres, elles laissent petits et grands randonneurs bouche bée.

[www.tourisme-centretarn.fr](http://www.tourisme-centretarn.fr)

3

**VIA FERRATA AVEC VUE**

Les pieds au-dessus du vide, mais les mains solidement accrochées au pont de singe, la via ferrata de Malamort donne des frissons.

Taille minimum requise : 1,40 m  
[www.audescapades.com](http://www.audescapades.com)



6

**À CHEVAL**

À califourchon sur ton canasson, pars découvrir la nature tarnaise. Les amoureux des chevaux peuvent aussi s'adonner à des séances de dressage, de voltige ou de soins.

[www.tourisme-tarn.com/a-voir-a-faire](http://www.tourisme-tarn.com/a-voir-a-faire)

# ET SI ON MAGASINAIT DANS LE TARN



Cosmétiques au pastel  
Château des Plantes

Tote bag  
Kapitales



Poteries d'Albi et Céramiques  
de Giroussens



Collants et chaussettes  
Les Collégiens



Chaussures en laine  
recyclée du Tarn  
Ubac



Cuir et maroquineries :  
Maroquinerie Serres



## *Tout nouveau*

L'air du Tarn, le parfum d'ambiance pour respirer les senteurs du Tarn chez vous. À découvrir à l'espace Reynes 14 rue Timbal à Albi et dans les points d'accueil des Offices de Tourisme du Tarn.



Linge de maison  
Les toiles de la  
Montagne Noire

10 MIN POUR DEVENIR OCCITANOPHONE !

# PARLES-TU *tarounais* ?

Retrouve les mots d'origine occitane qui se cachent là-dessous.

I	A	Z	T	P	R	O	D	Y	H	K	É	G	S	O
F	S	F	O	U	S	I	Q	U	E	R	I	K	G	R
É	Y	G	M	N	F	R	X	J	L	C	M	L	P	F
U	F	H	T	O	U	P	I	N	E	R	V	B	O	W
O	P	E	W	A	X	N	W	T	S	B	E	N	U	K
S	V	A	S	M	S	B	É	K	P	J	S	H	T	X
D	T	P	C	T	R	T	J	L	A	K	C	I	O	R
J	L	R	A	H	E	X	A	V	N	U	A	M	U	É
A	D	E	J	U	P	J	N	R	T	D	R	F	N	O
P	Y	N	M	O	Z	K	A	I	E	T	G	L	E	Z
L	B	E	C	W	G	N	G	R	R	E	O	H	R	P
F	M	R	O	N	Q	U	E	R	P	S	T	C	J	I
U	S	X	T	B	O	U	L	É	G	U	E	R	D	L
W	É	Y	I	J	V	F	W	Z	O	C	R	Y	A	X
H	K	Y	G	D	A	É	U	P	S	T	B	V	S	N

**ESCARGOTER** = LÉZARDER

**ESPANTER** = ENTHOUSIASMER

**TOUPINER** = CUISINER

**FESTEJAR** = FAIRE LA FÊTE

**FOUSIQUER** = EXPLORER

**POUTOUNER** = EMBRASSER

**APRENER** = APPRENDRE

**TASTAR** = GOÛTER

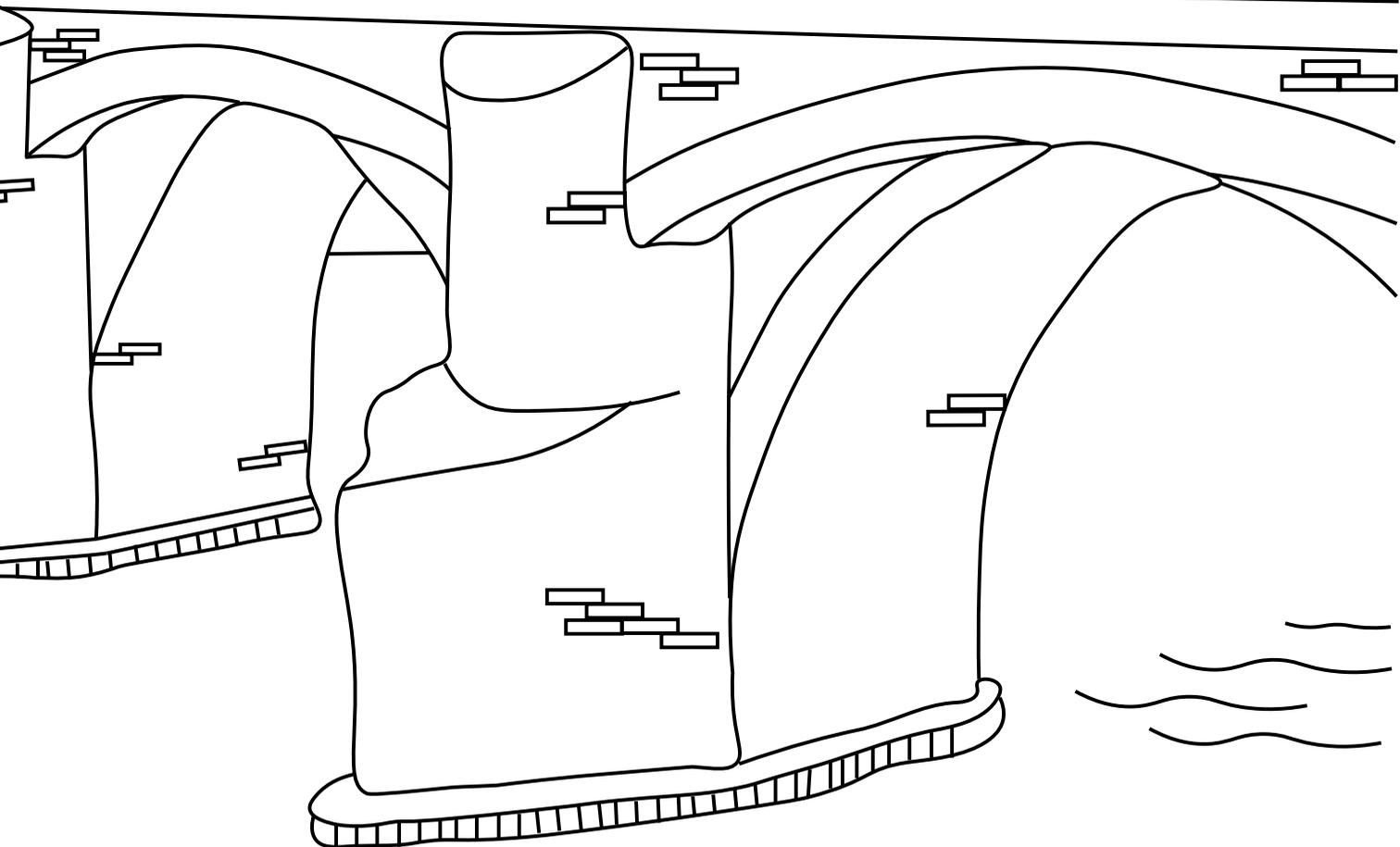
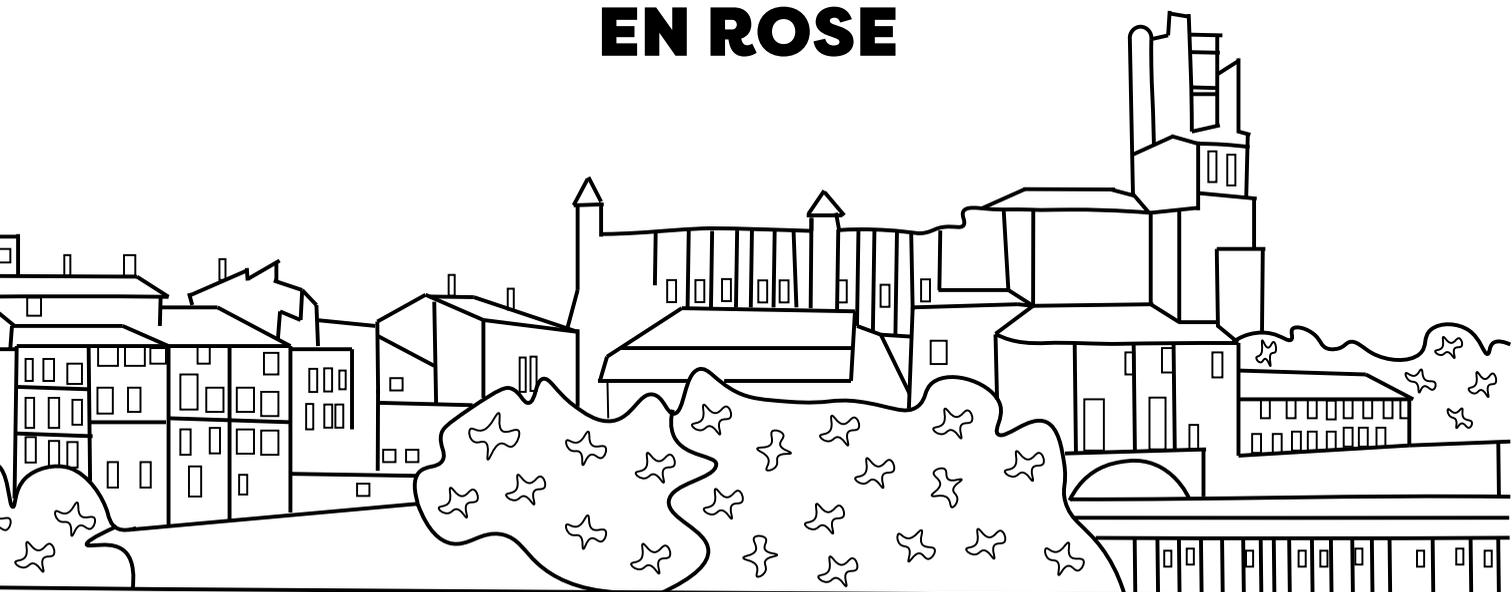
**RONQUER** = DORMIR

**BOULÉGUER** = S'AGITER



ARGOplay  
Scanne la page

# COLORE TA VI(LL)E EN ROSE



# INFORMATIONS PRATIQUES

*Des vacances qui font du bien*

**TARN TOURISME**  
**Destinations Tarnaises**  
**& Espace Randos**  
14 rue Timbal - 81000 ALBI  
05 63 77 32 10  
contact@tourisme-tarn.com

## OFFICES DE TOURISME

### OFFICE DE TOURISME D'ALBI

05 63 36 36 00  
accueil@albi-tourisme.fr  
www.albi-tourisme.fr

### OFFICE DE TOURISME DU PAYS CORDAIS AU PAYS DE VAOUR

05 63 56 00 52  
officedetourisme@cordessurciel.fr  
www.cordessurciel.fr

### OFFICE DE TOURISME SÉGALA TARNAIS

05 63 76 76 67  
accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr  
www.tourisme-tarn-carmaux.fr

### OFFICE DE TOURISME VALLEE DU TARN et MONTS DE L'ALBIGEOIS

05 63 55 39 14  
accueil.tourisme@valleedutarn.fr  
www.valleedutarn-tourisme.com

### OFFICE DE TOURISME CENTRE TARN

05 63 79 05 45  
accueil.tourisme@centretarn.fr  
www.tourisme-centretarn.fr

### OFFICE DE TOURISME MONTS ET LACS EN HAUT-LANGUEDOC

05 32 11 09 45  
contact@tourismemlh.fr  
www.tourisme-montsetlacsenhaut  
languedoc.com

### OFFICE DE TOURISME SIDOBRE VALS ET PLATEAUX

05 63 74 63 38  
accueil@sidobretourisme.fr  
www.sidobre-vallees-tourisme.com

### OFFICE DE TOURISME DE CASTRES-MAZAMET

www.tourisme-castresmazamet.com  
• **CASTRES** 05 63 62 63 62  
accueil@tourisme-castres.fr  
• **MAZAMET** 05 63 61 27 07  
accueil@tourisme-mazamet.com

### OFFICE DE TOURISME AUX SOURCES DU CANAL DU MIDI

Revel : 05 34 66 67 68  
documentation@auxsourcesducanaldu  
midi.com  
www.auxsourcesducanaldumidi.com

### OFFICE DE TOURISME BASTIDES ET VIGNOBLE DU GAILLAC

0 805 400 828 (appel non surtaxé)  
info@gaillac-bastides.com  
www.tourisme-vignoble-bastides.com

### PAYS DE COCAGNE

www.lepaysdecocagne.fr  
• **OFFICE DE TOURISME SOR ET AGOUT**  
0 800 746 581 (appel non surtaxé)  
accueil.tourisme@communautesoragout.fr

### • OFFICE DE TOURISME LAUTRECOIS PAYS D'AGOUT

05 63 97 94 41  
lautrectourisme81@gmail.com  
www.lautrectourisme.com

### • OFFICE DE TOURISME TARN AGOUT

05 63 41 89 50  
tourisme@cc-tarnagout.fr  
www.tourisme-tarnagout.com

### OFFICE DE TOURISME THORE MONTAGNE NOIRE

05 63 97 98 08  
tourisme@cc-thoremontagnenoire.fr  
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr



## PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

### Tarn Réservation Tourisme

05 63 77 32 30  
www.tourisme-tarn.com

### Clévacances

Locations et chambres d'hôtes  
05 63 36 18 40  
tarn.clevacances.com

### Gîtes de France Tarn

05 63 48 83 01  
www.vacances-tarn.com

### Association Tarnaise de l'Hôtellerie de Plein Air

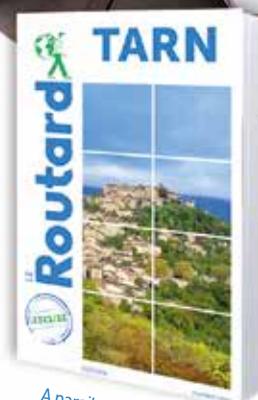
05 63 36 18 44  
www.campingtarn.com

### Logis du Tarn

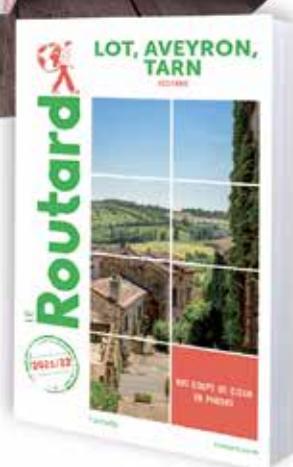
01 45 84 83 84  
www.logisdutarn.com

**Le Routard**

**TOUJOURS  
À LA PAGE !**



A paraître en juin 2021



Des rencontres,  
des coups de cœur,  
des lieux secrets,  
des anecdotes insolites.

#EXPERIENCEROUTARD



ROUTARD.COM

# LE TARN

Au coeur de la région Occitanie



  
Les incontournables  
(voir page 6)

LE PETIT ESPANTÉ N°5



**TARN**  
OCCITANIE

[TOURISME-TARN.COM](http://TOURISME-TARN.COM)