

Sommaire

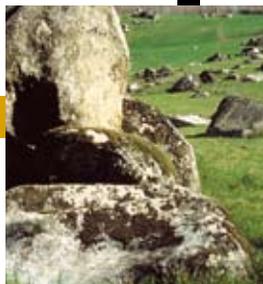
RANDONNÉE

Montagne Noire - La Capelette de Saint-Ferréol	page 4
Sidobre - Sentier du Luthier	page 6
Pays de Cocagne - Sentier de Saint-Sébastien	page 8
Bastides et Grésigne - Sentier du Patrimoine	page 10
Ségala Vallée du Viaur - Sentier de Las Planques	page 12
Monts de Lacaune - Le Roc du Montalet	page 14
Vignobles - Sentier de Lisle à Sivals	page 16
GR36 - GR7 - GR46 - GR653	page 18



VTT - VÉLO ROUTE

Découverte du Sidobre	page 24
L'Houlette	page 26
Sentier des Trois Cols	page 28
Tour du lac du Laouzas	page 30
Autres Itinéraires VTT	page 31
Voie verte Albi Castres	page 32
Circuits vélo	page 33
Trois Rivières	page 34



GOLF

page 36



CANOË

Randonnées Loisirs en canoë sur le Tarn	page 38
Parcours de canoë-kayak sur l'Agout	page 40

CHEVAL

Randonnée en forêt de Grésigne	page 43
Une randonnée en roulotte	page 44



LOISIRS ACTIFS

page 46

LOISIRS AQUATIQUES

page 48

Les différents tableaux paysagers du Tarn qui s'offrent généreusement aux loisirs de plein air réveilleraient les plus oisifs d'entre nous !

Les circuits de randonnée, les chemins équestres, les pistes de VTT et de vélo - route sont particulièrement bien entretenus et balisés ; de différents niveaux de difficulté, ils ouvrent de superbes voies d'accès aux plus beaux sites tarnais aussi bien pour les familles que pour les sportifs les plus intrépides.

Les forêts de chênes, de sapins, de châtaigniers, les gorges de l'Aveyron, les méandres du Tarn, le célèbre vignoble gaillacois, le Sidobre et ses étonnantes statues de granit, les douces bastides de briques rouges et ocres, les vieux ponts, les moulins, les fermes oubliées, le pays de cocagne, toutes les merveilles naturelles, toutes les créations de l'homme semblent avoir été convoquées ici pour ponctuer avec charme et délicatesse les activités de plein air.

Les paysages du Tarn, tantôt majestueux, tantôt plus intimistes, offrent des décors naturels aux parcours de golf, au canyoning, aux baignades..., et abritent de nombreux parcs de loisirs.

Partageons ensemble tous les plaisirs inspirés par la nature qui, dans cette région du Sud-Ouest, se montre particulièrement généreuse. Les habitants vous accueilleront avec toute la verve du Midi ensoleillé et vous inviteront à goûter aux riches saveurs de leurs terroirs.



Distance : (exprimée en km) distance séparant le point de départ du point d'arrivée.



Durée : temps moyen nécessaire pour faire votre parcours.



Dénivelé : (exprimé en mètres) différents niveaux d'altitude de votre parcours.



Balissage : marques de peinture identifiables par leur(s) couleur(s), vous indiquant le chemin à suivre tout au long de votre parcours.



Niveau difficile
Niveau moyen
Niveau facile



Attention : symbole indiquant une particularité.

Randonnée



MONTAGNE NOIRE - La Capelette de Saint-Ferréol



 DISTANCE
8,5 KM

 DURÉE
2H50

 DÉNIVELÉ
570 M / 265 M

 BALISAGE JAUNE

 NIVEAU FACILE

Depuis les ruelles de Dourgne, la Capellette semble minuscule, perchée tout là-haut sur les reliefs massifs de la Montagne Noire. Les gorges du Taurou offrent pourtant un accès aisé au plateau où elle se dresse, au milieu des landes et des prairies. Paisible, elle semble contempler le formidable panorama sur la plaine et ses abbayes.

- A Dourgne, partir de la place des Promenades (devant l'église Saint-Pierre). Remonter l'avenue du Maquis en direction d'Arfons. Prendre la route d'Arfons.
- 100 m après la sortie de Dourgne, s'engager sur la gauche dans un chemin creux ouvert face à un garage. Gravier ce chemin entre deux haies d'arbustes. Traverser la D 12 et s'engager sur un large chemin empierré. 80 m plus loin, franchir un fossé sur la gauche, par un petit ponton en bois. Monter sur un étroit sentier.
- Retrouver la D 12. La traverser pour prendre un large chemin (panneau « point de vue de Saint-Stapin ») vers le Roc de la Bade. Statue et point de vue, 70 m sur la gauche. Partir à droite sur la ligne de crête et monter au site de Saint-Chipoli.





HEBERGEMENT RESTAURATION

- Surplomber la carrière en contrebas à main droite.
- Descendre tout droit, vers un bois.
- A l'orée du bois, partir en épingle à gauche. Au fond du vallon, épingle à droite. Monter sur un large chemin jusqu'à la route goudronnée d'En Albouy. S'engager sur la route, tout droit. ATTENTION : dans un large virage partant à droite, se faufler sur un sentier ouvert à gauche, entre deux clôtures de pâtures.
- A l'extrémité du sentier, refermer le portillon et tourner à gauche, devant les épicéas.
- Cheminer sur le « désert de Saint-Ferréol » jusqu'à la chapelle. 20 m devant la chapelle, à gauche, l'itinéraire plonge à angle droit entre les genêts et les ajoncs. La pente est raide. En bas, devant un ruisseau, prendre à gauche pour franchir le cours d'eau. Prendre la route à droite, plus loin monter en direction de l'église.



Dourgne

Hotel-restaurant de la Montagne Noire**
15, place des Promenades
05 63 50 31 12
hotel.restaurant.montagne.noire@wanadoo.fr
www.montagnenoire.net (Logis de France).

En Azemar

05 63 50 12 97
lionel.berard@free.fr
2 ch. d'hôtes (3 épis) 8 pers.

Les Peyrounels hauts

05 63 74 29 87
gitesdutarn@free.fr
3 ch. d'hôtes (3 épis) 9 pers.

Mme Pauthe

05 63 50 31 30
1 ch. d'hôtes (3 épis) 6 pers.

Bethanie

05 63 50 15 92
bethanie@tiscali.fr
5 ch. et table d'hôtes (1 épis)
14 pers.

Le Gazel

05 63 50 75 70
sasco81@libertysurf.fr
Gîte de séjour - 40 pers.

Parisot

05 63 50 30 56
Camping (Pré Vert)
6 emplacements.

i

INFOS PRATIQUES

Dourgne

Office de Tourisme
Avenue du Maquis
81110 Dourgne
05 63 74 27 19
contact@paysdedourgne-tourisme.com



A VOIR

A voir sur le parcours :

Dourgne : maisons à arcades (16^e), artisans du cuivre, statue et église de Saint-Stapin, site de Saint-Chipoli, Chapelle et plateau de Saint-Ferréol, Abbayes En Calcat et Sainte-Scolastique

Dans les environs :

Sorèze : Abbaye Ecole

SIDOBRE - Sentier du Luthier



DISTANCE
11 KM



DURÉE
3H15



DÉNIVELÉ
722 M / 488 M

BALISAGE JAUNE



NIVEAU MOYEN

6

Bastion granitique aux portes du pays Montanhol, le Sidobre de Ferrières porte en lui l'ardente histoire Huguenote. De cabanes en abreuvoirs et murets, les pierres racontent un Sidobre de jadis. Sur le belvédère de Peyremourou, il dresse ses rocs les plus sauvages au dessus des gorges de l'Agoût.

- A la Ramade, partir devant la mairie. Monter la petite route, à gauche de la poste. 50 m après l'église, prendre le sentier à droite.
- (Pour l'accès à Peyremourou, continuer tout droit). Laisser à droite le circuit du Luthier et poursuivre tout droit au-delà du hameau. A la croix, s'engager dans le chemin bordé de granit. Plus haut, emprunter la route sur la gauche jusqu'au hameau de Pébiau. Dans le virage, s'engager à gauche entre les premières maisons, descendre tout droit jusqu'à l'ancien abreuvoir. Là, bifurquer à gauche et suivre le sentier en sous-bois jusqu'à Peyremourou. Au retour, à la sortie de Pébiau, prendre la route à gauche et monter jusqu'à la Borie de Mailhe et retrouver l'itinéraire du Luthier.


**HEBERGEMENT
RESTAURATION**
Ferrières

Pebiau
05 63 35 23 99
05 63 35 13 52
Gîte 3 épis, 6 pers.

Hameau de Baffignac

05 63 48 83 01
gitesdutarn@free.fr
Gîte 2 épis, 5 pers.

La Ramade

05 63 48 83 01 gitesdutarn@
free.fr
Gîte 1 épi, 4 pers.

Saint Jacques

05 63 48 83 01
gitesdutarn@free.fr
Gîte 1 épi, 4 pers.

Bonifasy

05 63 48 83 01
gitesdutarn@free.fr
Gîte 2 épis, 6 pers.

Brassac

Moulin de Record (gîte)
05 63 73 02 88
06 16 18 66 64
moulinde-record@gites-eve-
patrick.com
www.gites-eve-patrick.com

- Montée en Z. Sur la crête, à gauche. Au centre du hameau de la Borie de Mialhe, descendre à droite puis aussitôt à gauche entre deux habitations. Sur le goudron, tout droit. 150 m plus loin, s'engager sur le chemin à gauche, le long des buis.

- A Armengaud, passer sous le porche et tourner à droite. 200 m plus loin, monter le chemin à gauche, direction le Suquet. Tout droit sous les maisons. En bas de la pente, à droite. Ensuite, à gauche en fond de vallon. 100 m après, franchir le ruisseau à droite et monter un sentier.

- A Cabrespine, traverser la route tout droit. Sortir du hameau par la gauche sur un large chemin. 1^{ère} fourche, à gauche. 2^e fourche (haut de côté) à gauche. 3^e fourche, à droite. En sortie de forêt, à droite.

- Descente. A hauteur d'un hangar, prendre le sentier à droite. Devant un gîte, sur le goudron, à gauche. Aussitôt après, épingle à droite (sous le musée du protestantisme). Traverser la route et passer devant le portail du château, direction Mas de Prades. A la fourche 150 m plus loin, à droite. Descendre jusqu'au ruisseau. Le traverser. Monter sur la route et partir à droite, jusqu'à la mairie.

i
INFOS PRATIQUES
Le Bez

Office de Tourisme*
« Sidobre, paysage sculpté »
Maison du Sidobre
Vialavert - 81260 Le Bez
05 63 74 63 38
sidobreot@aol.com
www.sidobre.biz

Brassac

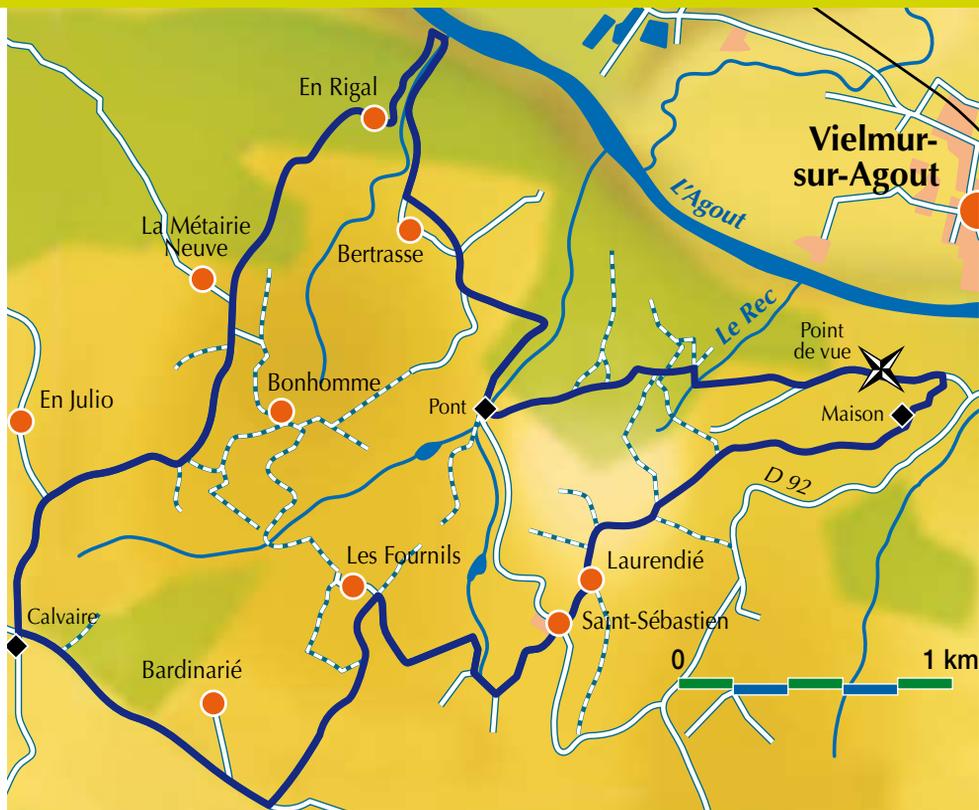
Syndicat d'initiative
Hôtel de ville
Le Bourg - 81260 Brassac
Tél./Fax : 05 63 74 56 97


A VOIR
A voir sur le parcours :
Ferrières

Château (11^e et 17^e siècles),
musée du Protestantisme
dans la « Maison du Luthier »

**Plateau granitique
du Sidobre**


PAYS DE COCAGNE - Sentier de Saint-Sébastien



 DISTANCE
12 KM

 DURÉE
3H25

 DÉNIVELÉ
325 M / 140 M

 BALISAGE JAUNE

 NIVEAU MOYEN

Un moutonnement de collines abritant de riches terroirs pétris de boubènes et de terreforts aux teintes pastel... Adossées aux coteaux, les fermes résonnent d'échos de basse-cour... Comme la promesse d'une gastronomie opulente et généreuse à dénicher « al mercat de Pechlaurenc ».

- Départ de la croix au hameau de Saint-Sébastien, prendre la route en direction de Laurentié, là à gauche, passer sous la ligne haute tension, sur la piste à flanc de colline. Laisser les accès aux champs pour suivre la piste à plat.
- Prendre la piste de droite, longer une haie de cyprès d'où l'on domine la route départementale. Rester en arête en se dirigeant direction Vielmur vers l'est.
- Traverser le bois puis un bosquet avec une maison, poursuivre la descente pour rencontrer une autre piste, aller à gauche, monter légèrement, vue sur Vielmur. Laisser à droite le chemin d'accès à la ferme, pour emprunter celui qui est 100 m plus loin. Passer entre 2 platanes, tout droit, longer la clôture. S'engager tout droit à plat, passer au-dessus d'une mare. Après avoir franchi le Rec, laisser les pistes de droite et de gauche, longer la clôture, et la suivre en tournant à gauche.



HEBERGEMENT RESTAURATION

Vielmur sur Agout

Le Pessac***
05 63 74 30 24
35 emplacements
en camping.

Mme et M. Rabaud
14, quartier de Pessac
05 63 74 30 24
4 ch. d'hôtes (3 clés)
8 pers.

M. et Mme Tressens
Layssac - D92
05 63 47 73 00
(service de réservation)
Gîte 2 clés, 4 pers.

- Après le replat, tourner à droite, progresser entre deux clôtures à droite de la maison, puis descendre.
- Poursuivre dans les bois (direction ouest) sur la piste. Prendre à gauche le sentier, franchir le petit pont de bois, arriver à la route goudronnée, se diriger à droite (N.O.). Après avoir franchi le pont suivre encore la route un moment. Au bâtiment agricole prendre à droite puis à gauche. Passer à droite du hameau de Bertrasse. Descendre jusqu'à l'Agout en suivant la route communale. Tourner à gauche en direction d'En Rigal, suivre le chemin de terre de gauche. Arrivé dans un virage à droite, abandonner le chemin pour prendre à gauche une sente au milieu des bois, qui nous ramène à un chemin de terre que nous empruntons en montant.
- A la Métairie Neuve, aller sur la route à gauche. Monter toujours tout droit sur cette route goudronnée en laissant En Julio à droite jusqu'au croisement (calvaire) situé en crête.
- Au carrefour (calvaire), tourner à gauche et suivre la route tout droit. 200 m après le carrefour « Bardinarié », prendre le chemin descendant à gauche juste avant le virage. Au croisement avec la route, tourner à droite en empruntant celle-ci. Rejoindre Saint-Sébastien par la route en longeant le cimetière.

i

INFOS PRATIQUES

Puylaurens

Office de tourisme*
2 rue de la mairie
81700 Puylaurens
05 63 75 28 98
puylaurens.tourisme@wanadoo.fr

Saint Paul Cap de Joux

Syndicat d'initiative
« Val d'Agout »
rue de Strasbourg
81220 Saint Paul Cap de Joux
Tél./fax : 05 63 70 52 10



A VOIR

A voir sur le parcours :

Abbaye royale et collégiale
de Vielmur Sur Agout
(11^e siècle).

Dans les environs :

Puylaurens : vieil oppidum,
ancienne académie protes-
tante berceau de la Marianne
républicaine, pittoresques
marchés (veaux, volaille)
depuis le 12^e siècle

**Réserve ornithologique
de Cambounet sur le Sor**

Château de Magrin :
musée du pastel

Pigeonniers



BASTIDES ET GRESIGNE - Sentier du Patrimoine



DISTANCE
12 KM



DURÉE
4H



DÉNIVELLÉ
450 M / 142 M

BALISAGE JAUNE



NIVEAU
DIFFICILE



PAS DE POINT
D'EAU SUR
LE SENTIER



Sur son piédestal de calcaire, Puycelsi et ses belles architectures de pierre est comme un poste avancé surveillant les belles chénaies de Grésigne. Aux pieds de ses remparts, le Verger Conservatoire préserve avec soin les espèces les plus rustiques de fruits et de vignes... précieux réservoir génétique, gardien de saveurs oubliées.

- Départ place du Grand St-Roch à Puycelsi (Monument aux Morts). Descendre la route direction S.E. (vue sur la vallée de la Vère). Arriver dans le virage, prendre en face (laisser dans son dos le GR 46) une sente (en lacet) bien tracée qui conduit rapidement à la Fontaine du Verdier.
- De là, se diriger vers le N en direction des Horts (laisser la piste arrivant de gauche) sur 300 m, traverser la RD 8A, emprunter la piste et tourner de suite à droite. Descendre 100 m et encore à droite (direction la station météo). Le sentier, orienté N.E., passe sous le cimetière.
- A la station météo, remonter la route à droite sur 200 m, puis tourner à gauche sur le sentier qui longe le verger et mène à l'ancien lavoir communal.
- 100 m après l'ancien lavoir, prendre à gauche (direction W), et progresser dans le bois à flanc de colline, après avoir passé le point de vue sur le village de Puycelsi, on domine le Verger conservatoire et la vallée de l'Audoulou. Continuer tout droit (direction N.E.), pour arriver à une ruine, prendre à droite sur 100 m puis descendre à gauche.
- Au bas de la descente, laisser le sentier arrivant de gauche, pour s'engager sur le sentier au-dessus du pré, en direction des cascades. Après avoir contourné les ruines en descendant, arriver au pont de l'Audoulou. (Possibilité de raccourcir la boucle, au croisement avec



HEBERGEMENT RESTAURATION

Puycelsi

Hôtel-restaurant
L'Ancienne Auberge***
Place de l'Eglise
05 63 33 65 90
caddack@aol.com
www.ancienne-auberge.com

Domaine de Lascroux
05 63 33 11 30
Hébergement de Groupe

Mme de Boyer
05 63 33 13 65
ch.de.boyer1@wanadoo.fr
2 chambres d'hôtes (3 épis)
4 pers.

Mme Nazaret
05 63 33 13 03
1 ch. d'hôtes (3 épis) 2 pers.
De mars à mi-novembre.

La Capelle
05 63 33 15 91
angela.gottschalk@wanadoo.fr
2 ch. et table d'hôtes (3 épis)
5 pers. D'avril à Noël.

Prat Barrat
05 63 33 11 22
4 ch. et table d'hôtes (1 épi)
9 pers.

Le Roc
05 63 40 89 13
06 79 72 58 81
gitesdutarn@free.fr
2 ch. et table d'hôtes - 5 pers.

Larroque

Les Chênes
05 63 33 10 92
Ferme-auberge + 5 ch.
d'hôtes (2 épis) 11 pers.
D'avril à décembre.

La Salette
05 63 33 25 59
rosie.jennings@wanadoo.fr
2 ch. et table d'hôtes (3 épis)
4 pers.

le GR 46, prendre à droite, remonter 150 m et à gauche on récupère le Sentier du Patrimoine).

- Longer, en remontant, le ruisseau rive gauche. Une fois l'aire de pique-nique dépassée par la passerelle (petit pont de bois) aménagée, franchir l'Audoulou, pour arriver aux Cascades (des rampes ont été mises en place, pour prévenir les risques de glissade).

- Franchir une nouvelle fois le ruisseau et l'abandonner pour monter. En haut, prendre à gauche un sentier, en faux-plateau, jusqu'aux ruines de la Vère. De là, à gauche pour emprunter l'ancienne voie romaine. Une fois la plantation de Cèdres de l'Atlas dépassée, bifurquer à droite, 100 m après prendre le chemin de gauche. (En contrebas, gauche, au milieu du taillis de chênes, on aperçoit un ancien four à charbon de bois).

- Après avoir progressé un moment à plat, descendre en pente douce vers le ruisseau de l'Audoulou que l'on franchit pour traverser le perchis de chênes en direction N.E., du rond-point de la Plégade.

- Au croisement avec la route forestière, prendre à droite et suivre la route jusqu'au rond-point. Arrivé là, laisser les routes forestières, pour prendre à gauche un sentier qui monte rapidement à une piste forestière qu'il faudra suivre à gauche. Du point de vue sur la vallée de l'Audoulou et Puycelsi, continuer sur la piste encore 250 m puis tourner à gauche (direction S.E.), sur un sentier herbeux (laissant derrière nous le sommet du Montoulieu), d'abord à plat puis en pente douce qui s'accroît avant d'arriver au croisement de 3 pistes et une route.

- Traverser le croisement pour enfilier un large sentier direction Sud. On poursuit la progression sur le chemin jusqu'au croisement avec le GR 46 que l'on va suivre en descendant pendant 300 m et l'abandonner en tournant à droite (endroit où l'itinéraire court rejoint le sentier) pour poursuivre à flanc de coteau.

- A l'intersection, se diriger vers le sud à gauche en descendant.

- Laisser, à gauche et à droite, les accès aux champs, pour arriver au croisement avec un sentier menant à Larroque, prendre à gauche et longer la station préhistorique.

- Au croisement avec le chemin agricole, aller à gauche et descendre jusqu'à la RD 984, dès que le pont est franchi, aller à gauche (direction N.E.) vers les terrains de tennis.

- Du tennis, emprunter le chemin à gauche qui monte au village. 350 m après le tennis et 150 m après l'épingle à droite du sentier, tourner à gauche (petit coup de nez) pour se retrouver sous les remparts. Longer ces derniers par la gauche pour déboucher sur la place du lieu de départ.

- Pour parachever la boucle, aller jusqu'au point de vue et faire le tour du village.

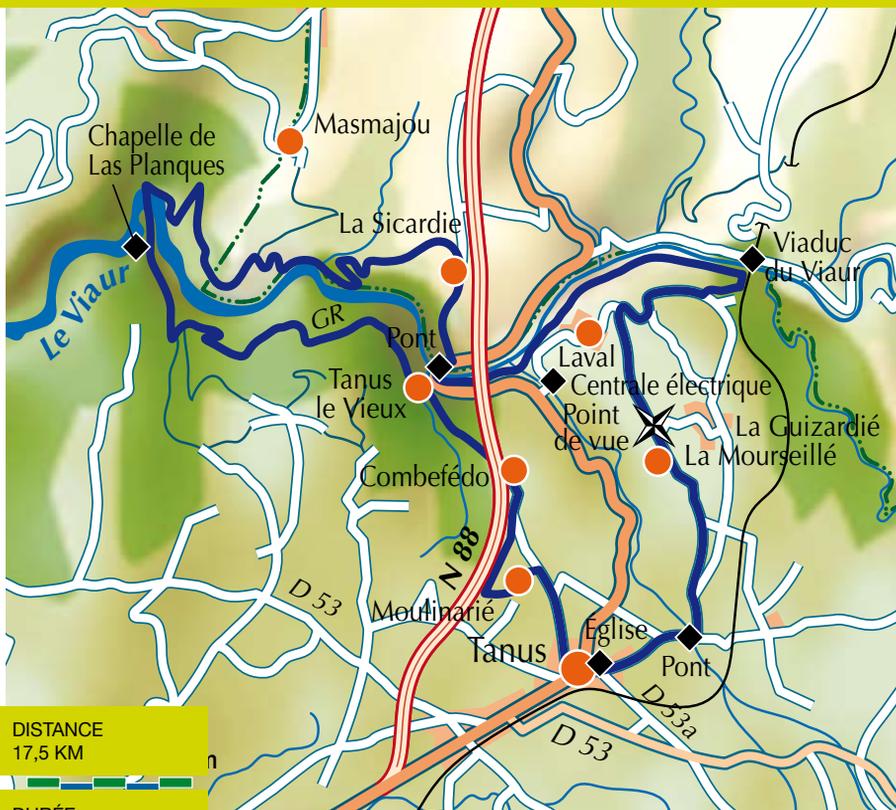
i

INFOS PRATIQUES

Puycelsi-Grésigne

Maison du Tourisme
81140 Puycelsi
Tél/Fax : 05 63 33 19 25
office-de-tourisme-de-puycelsi@wanadoo.fr
http://perso.wanadoo.fr/ot-puycelsigresigne

SEGALA VALLEE DU VIAUR - Sentier de Las Planques



 DISTANCE
17,5 KM

 DURÉE
4H45

 DÉNIVELÉ
441 M / 240 M

 BALISAGE
JAUNE ET ROUGE*

 NIVEAU DIFFICILE
(passages escarpés
dangereux à VTT
et à cheval)

* Jaune de Tanus à la chapelle de Las Planques.
Jaune et rouge du GR des Gorges de Viaur, de Las Planques à Tanus.

Dans ce temple de nature, le cours d'eau, sauvage, sert de fil conducteur. Vieux ponts, gués, moulins, tours et châteaux racontent l'histoire commune de la rivière et des hommes. Las Planques en est le symbole le plus précieux. Ici, on observe, on écoute... On prend la juste mesure du temps...

- Départ place de l'église à Tanus, prendre direction Valence puis à gauche la voie communale 10, vers le Viaduc du Viaur. Suivre la route jusqu'à franchir un petit pont, tout de suite à gauche vers Laval. A l'intersection, laisser la route de droite, progresser à plat en direction de la Mourseillé. A la sortie du hameau, aller à gauche sur un large chemin agricole, vue sur le viaduc routier. Rejoindre la route, bifurquer à droite et monter, pour prendre à gauche, à hauteur du bois une sente qui conduit au viaduc ferroviaire (propriété privée, seuls les randonneurs pédestres sont autorisés à emprunter cette portion de sentier).

- Descendre jusqu'à la rivière, tourner à gauche et la longer, en empruntant un sentier de pêcheurs. Passer au-dessus de la centrale hydroélectrique. Après avoir rejoint le chemin d'accès à la centrale, monter sur 30 m et descendre à droite pour aller au pont de pierre. Franchir le Viaur, pour aller prendre à gauche le chemin sous l'ancienne carrière. Attention : laisser le premier chemin qui passe juste derrière le restaurant.


**HEBERGEMENT
RESTAURATION**
Tanus

Hôtel des Voyageurs**
Avenue P. Bodin
81190 Tanus
05 63 76 30 06
(Logis de France)


INFOS PRATIQUES
Tanus

Syndicat d'Initiative
Avenue P. Bodin
81190 Tanus
05 63 76 36 71
tourisme.tanus@wanadoo.fr


A VOIR
A voir sur le parcours :

Las Planques : Eglise romane de Las Planques (17^e)
Viaducs : ferroviaire et routier

Tanus : Vallée du Viaur
pont de chemin de fer métallique

Dans les environs :

Cagnac les Mines : musée de la Mine

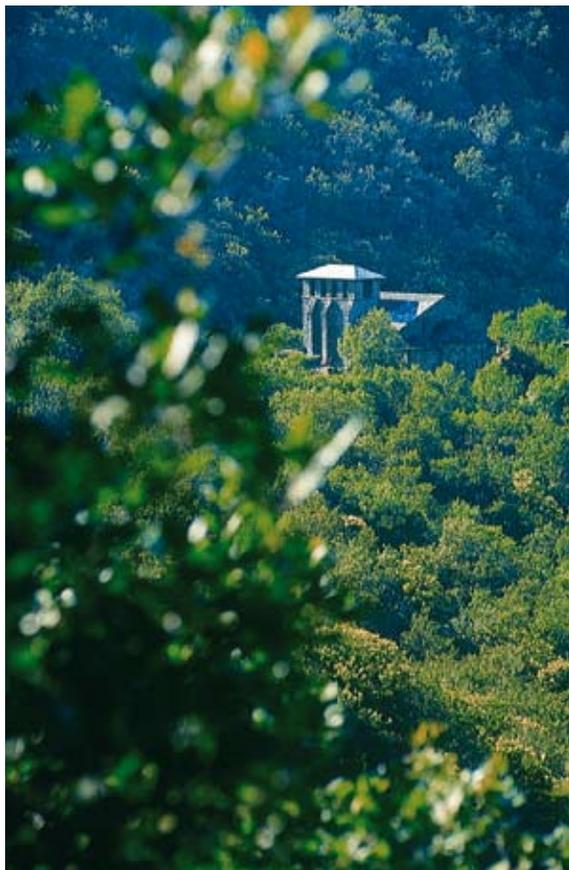
Monestiés : village médiéval, chapelle Saint-Jacques, mise au tombeau (15^e)

Cap' Découverte

- Monter jusqu'à la Sicardié, contourner le hameau par la droite, pour s'engager à gauche sur un sentier qui nous mène au bord du Viaur en passant par le Roc de l'Aigle. Point de vue. Prendre à droite, sauter un ruisseau, monter à travers bois, pour arriver au chemin conduisant à droite à Masmajou, descendre à gauche, par la passerelle, franchir le Viaur, pour se retrouver à « Las Planques ». On rejoint le GRP Gorges de Viaur, balisage jaune et rouge, que l'on va suivre en prenant à gauche jusqu'à Tanus.

- On quitte Las Planques par un chemin. Dans le 2^e virage, prendre à gauche en épingle, grimper dans la châtaigneraie. Laisser le chemin de droite. Passer à proximité des ruines du hameau des Cazes, puis d'une petite maison (La Treille). Franchir la passerelle sous la tour ruinée (Tanus le Vieux).

- A la route, à Combefedo, poursuivre tout droit, passer sous la RN 88 à 2x2 voies. Prendre à gauche. Traverser La Moulinarié. Au croisement suivant, bifurquer à droite vers l'église de Tanus.



MONTS DE LACAUNE - Le Roc du Montalet



 DISTANCE
19 KM

 DURÉE
5H30

 DÉNIVELLÉ
1259 M / 793 M

 BALISAGE JAUNE

 NIVEAU DIFFICILE

Derrière ses faux airs de petit promontoire, le sommet du Montalet masque un fort caractère montagnard. L'atmosphère ouatée de ses hêtraies magnifiques... ses landes rases battues par les vents, les caprices de son climat lui donnent tout d'un véritable sommet... En prime, de prodigieux panoramas...

- A Lacaune, partir de la place de la Vierge. Monter la rue de la Murette. Ensuite, à gauche. A la fourche, quitter le goudron par la droite. Gravier tout droit. 500 m plus loin, toujours tout droit sur terrain plat entre les épicéas. 300 m après, choisir le petit sentier bordé de houx, à gauche. Sur la route, à gauche puis aussitôt à droite sur un sentier. Traverser un chemin, toujours sur le sentier. Devant une clôture, le sentier bifurque à droite et grimpe, raide, jusqu'au Roc des Ecus.

- Suivre la crête, à gauche. Tout droit. Déboucher sur un large chemin qu'on atteint par un court escalier. Partir à gauche. Poursuivre le large chemin, bien dégagé et les pâtures. A la fourche en orée de forêt, à gauche. 2^e fourche, encore à gauche. Au carrefour de chemins, tout droit. Prendre la route goudronnée à gauche. 200 m après, à la patte d'oie, traverser le goudron et monter tout droit jusqu'à une plate-forme. Le Roc de Montalet est situé à main gauche.



HEBERGEMENT RESTAURATION

- Depuis le Roc, rejoindre la même plate-forme et dévaler un sentier qui s'enfonce à gauche, entre les hêtres torturés. Poursuivre à travers la lande jusqu'aux abords d'une petite route. Avant cette dernière, tourner en épingle à gauche. S'engager tout droit sur un large chemin descendant à travers bois.

- 1 km plus loin, descendre dans un chemin à droite, entre les houx. Longer la ferme de Grandillou à main droite.

- Aux intersections, descendre à main droite. Plus bas, suivre la courbe du chemin vers la gauche puis tout droit. Sur la route, à droite. Au croisement, à gauche vers le hameau du Thyois.

- Traverser. 20 m après l'intersection, enfilier le chemin qui monte à gauche entre les houx. S'engager sur la route à droite. 50 m après, à droite encore. Deux fois à gauche dans la descente.

- A l'angle du 1^{er} hangar, tourner à gauche sur un sentier bordé de houx. Tout droit. A l'arrivée dans les habitations, laisser le chemin de gauche. Au croisement, à droite puis aussitôt à gauche. Face au tunnel, à droite. Tout droit dans les ruelles, jusqu'à la place de la Vierge.



Lacaune

Hôtel-restaurant
Le Relais de Fusiès***
2, rue de la République
Tél. : 05 63 37 02 03
Fax : 05 63 37 10 98
www.hotelfusies.fr

Hôtel-restaurant Calas**
4, place de la Vierge
05 63 37 03 28
hotelcalas@wanadoo.fr
<http://pageloisirs.com/calas>
De mi-janvier à mi-décembre.
Fermé du vendredi 16h au samedi 16h et dimanche soir de octobre à Pâques.

Mme et M. Caurier
15, rue du Saut
05 63 37 11 33
1 chambre d'hôtes (2 clés)
2 pers.

La Combe
05 63 37 47 57
christian.bernard124@wanadoo.fr
1 chambre d'hôtes (2 épis)
4 pers.

Château de Calmels
05 63 37 04 98
05 63 37 00 18
office-tourisme@lacaune.com
Gîte d'étape - 40 pers.

Le Gourp
05 63 37 01 94
Aire naturelle de
20 emplacements.

i

INFOS PRATIQUES

Lacaune
Office de Tourisme
Place de Gaulle
81230 Lacaune
05 63 37 04 98
office-tourisme@lacaune.com
www.lacaune.com



A VOIR

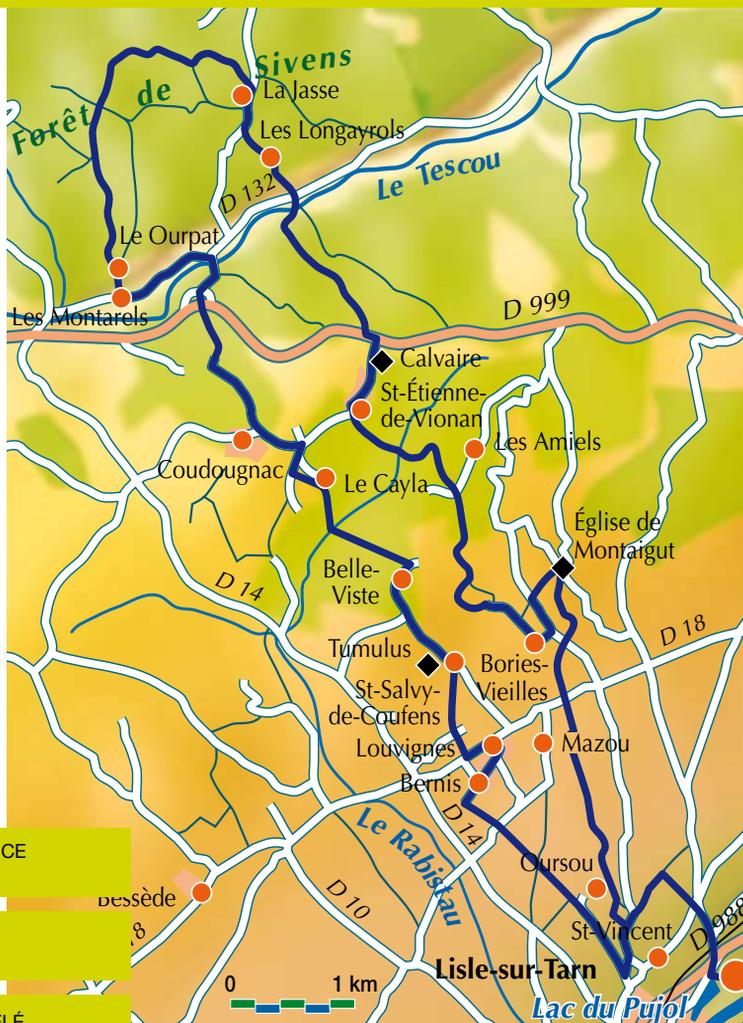
A voir sur le parcours :

Lacaune : fontaine des Pisseurs (15^e), musée des Arts populaires, Maison de la Charcuterie

Roc du Montalet (1259 m) : vierge, panorama, landes

Roc des Ecus
Hameau des Vidals

VIGNOBLES - Sentier de Lisle à Sivens



 DISTANCE
26 KM

 DURÉE
6H45

 DÉNIVELÉ
125 M / 273 M

 BALISAGE JAUNE
ET ROUGE*

 NIVEAU DIFFICILE
(distance)



Du cœur de la vieille bastide toute parée de briques rouges, le sentier conduit en forêt de Sivens à la rencontre du peuple des arbres... En chemin, quel enchantement que ces paysages soignés du vignoble Gaillacois, finement dessinés, lumineux et colorés.

- A Lisle sur Tarn, rejoindre le lac du Pujol (1 km au N.E.) où débute le balisage GR de Pays. Traverser la RN 88. Après le passage à niveau, 1^{ère} route à gauche (direction Saint-Vincent) et aussitôt 1^{er} chemin à droite, entre champs et vignes. Au carrefour, épingle à gauche puis à droite (direction Coursou). Devant la ferme, prendre un chemin à droite vers Mazou. Traverser la D 18. Au goudron suivant, tout droit. Monter jusqu'à l'église de Montaigt, virer à gauche.

* GR de Pays



HEBERGEMENT RESTAURATION

Lisle sur Tarn

Hôtel-restaurant

Le Princinor

05 63 33 35 44

D'avril à décembre.

Domaine Dutilleul

RN 88 - 05 63 57 28 97

dutilleul@dutilleul-art.com

www.dutilleul.com

La Pigario

05 63 40 61 64

lapagario@wanadoo.fr

3 ch. et table d'hôtes

(3 clés) 8 pers.

• Prendre la route vers la gauche puis à droite vers Bories-Vieilles. Aux Alberts, à gauche en contournant une butte et pénétrant dans un bois. Au croisement avec un chemin, tout droit (laisser Loubersac sur la droite). Couper le chemin des Amiels. Toujours tout droit et sauter le ruisseau de Rabistau. Tout droit jusqu'à Saint-Etienne de Vionan.

Au calvaire de Saint-Etienne de Vionan, sur la route à droite. Franchir la D 999 par un « gauche-droite » et s'enfoncer à travers bois et charmilles. Traverser le ruisseau de Tescou. La forêt de Sivens se trouve en face. Franchir la D 132. Passer à Longayrols et atteindre la clairière de la Jasse.

• Depuis cette clairière, on opère le retour vers Lisle sur Tarn. Bien suivre le GR de Pays vers l'ouest puis plus au sud, jusqu'à la ferme du Ourpat qu'on laisse sur la gauche. Un peu plus loin, aux Montarels, tout droit jusqu'à la D 132 qu'on prend à gauche. 750 m plus loin, tourner à droite. 130 m après, à droite.

• Traverser la D 999 vers Bongen. Passer à Bongen et à Jeannès. Au carrefour devant Coudougnac, à gauche puis à droite, entre deux vignes, vers le Cayla. Sur le chemin du réservoir d'eau, faire un « gauche-droite ». Passer au Cayla. Suivre le sentier qui traverse le ruisseau de Tabistau et monter jusqu'à Belle Viste.

• Sur la route, à droite. Passer à Belle Viste. Laisser la route de droite. 350 m plus loin, partir à droite sur un chemin de terre entre les vignes pour atteindre le tumulus de Saint-Salvy. La butte est située à main droite du GR. Continuer tout droit sur un sentier. En entrant à Louvignes, faire un « droite-gauche ». Prendre la D 18 à gauche. 250 m après, tourner à droite vers Bernis.

• Traverser Bernis tout droit. 130 m plus loin, à gauche. Franchir la route tout droit, vers Oursou.

• Laisser Oursou à main droite et continuer tout droit. 50 m avant le calvaire du croisement, partir en épingle à gauche vers Oursou. Rejoindre l'itinéraire aller, sous Oursou.

i

INFOS PRATIQUES

Lisle sur Tarn

Office de Tourisme

Place P. Sayssac

81310 Lisle-sur-Tarn

05 63 40 31 85

office-tourisme@ville-lisle-sur-tarn.fr

www.ville-lisle-sur-tarn.fr



A VOIR

A voir sur le parcours :

Lisle sur Tarn : bastide de 1229, musée Raymond Lafage, musée du Chocolat

Vignoble du Gaillacois

Forêt de Sivens : maison forestière

Dans les environs :

Rabastens : site fortifié, église Notre-Dame du Bourg (13° - 14°), hôtel de la Fite, musée du Rabastinois

Montans : archéosite



GR 36, LA TRAVERSÉE DU TARN DU NORD



Topo-guides de références GR :
 GR 36 - 46 : Tour des Gorges de
 l'Aveyron, réf 323, Fédération
 Française de la Randonnée
 Pédestre.

AU SUD

Pour qui veut découvrir les richesses tarnaises au pas du randonneur, le sentier GR 36 offre une formidable balade à travers la mosaïque des paysages tarnais...

Des confins du Quercy jusqu'aux portes du bas-Languedoc, ses chemins de calcaires, de granites et de schistes dévoilent pas moins de 13 ensembles paysagers tous plus singuliers les uns que les autres.

Les Causses lumineux du nord-ouest, où campent les nobles architectures du cordais, précèdent les villages médiévaux de la vallée du Céroü. Sur les hauteurs, le site de la "grande découverte" domine la vallée du Tarn, où se dresse l'imposante perspective de la cathédrale d'Albi. Vers l'est, le cours sinueux du Tarn donne accès aux plateaux herbagers du Ségala. Ces hautes terres s'inclinent vers le sud, au contact de l'étrange plateau granitique du Sidobre, tout en boules et chaos. Le granite cède la place aux schistes du plateau d'Anglès, ses épaisses forêts d'épicéas, et ses couverts de Hêtres. La vallée du Thoré chargée de l'histoire du textile, lui succède, aux portes de Mazamet. Mais déjà, le sentier grimpe vers les grandes hêtraies de la Montagne Noire, en quête de sommets balayés par les vents... entre Atlantique et Méditerranée...



DISTANCE
environ 200 KM



BALISAGE BLANC
ET ROUGE

Pour tous les circuits GR, retrouvez nos hébergements sur notre site : www.tourisme-tarn.com

i

INFOS PRATIQUES

Cordes sur Ciel
Office de Tourisme
Maison Fonpeyrouse
81170 Cordes sur Ciel
05 63 56 00 52
officedutourisme.
cordes@wanadoo.fr
www.cordes-sur-ciel.org

Monestiés
Office de Tourisme
place de la Mairie
81640 Monestiés
05 63 76 19 17
monesties@wanadoo.fr
www.monesties.com

Blaye les Mines
Office de Tourisme
81400 Blaye les Mines
05 63 80 15 00
contact@capdecouverte.com
www.capdecouverte.com

Albi
Office de Tourisme
place Sainte-Cécile
81000 Albi
05 63 49 48 80
accueil@albitourisme.com

Saint-Juéry
Syndicat d'Initiative
Plateau du Saut du Tarn
81160 Saint-Juéry
05 63 45 01 07
si.saintjuery@wanadoo.fr

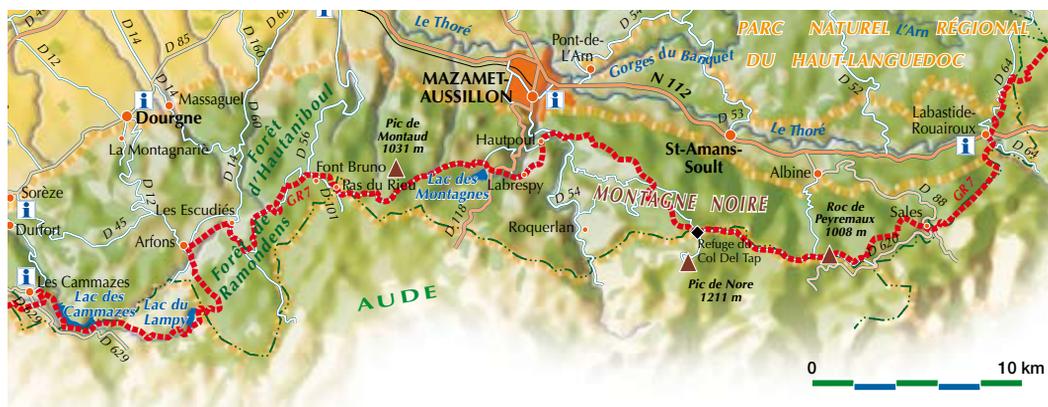
Ambialet
Syndicat d'Initiative
81430 Ambialet
05 63 55 39 14
www.si-ambialet.fr
Ouvert en juillet et août

Alban
Syndicat d'Initiative
21, place des Tilleuls
81250 Alban
05 63 55 93 90
+ (hors saison) Maison des
Monts d'Alban
05 63 79 26 70

Vialavert
Office de Tourisme du
Sidobre
81260 Vialavert
05 63 74 63 38
sidobreOT@aol.com

Mazamet
Office de Tourisme
Rue des Casernes
81200 Mazamet
05 63 61 27 07
officedetourisme.
mazamet@wanadoo.fr
www.ville-mazamet.com

GR 7, EN MONTAGNE NOIRE



Reliant le Mont Aigoual au Canal du Midi, le GR 7 prend ses aises dans le sud du Tarn, de Labastide-Rouairoux aux Cammazes. Les paysages qu'il parcourt sont d'une grande diversité, à travers landes, forêts et lacs. Ce fil d'Ariane tisse sa toile dans le sud du département, à la frontière avec l'Aude, assurant la transition entre les derniers contreforts méridionaux des Cévennes, sur la Montagne Noire, et les plaines à venir de l'Aude et du Lauragais.

INFOS PRATIQUES

Labastide Rouairoux

Office de Tourisme
47 ter, boulevard Carnot
81270 Labastide Rouairoux
05 63 98 07 58 - 05 63 98 01 26
tourisme@labastide-rouairoux.com
www.labastide-rouairoux.com

Les Cammazes

Syndicat d'Initiative
25, rue de la Fontaine
81540 Les Cammazes
05 63 74 17 17

Mazamet

Office de Tourisme
Rue des Casernes
81200 Mazamet
Tél 05 63 61 27 07
Fax 05 63 61 31 35
office-tourisme.mazamet@imsnet.fr
www.maison-memoires.com
www.ville-mazamet.com

A VOIR

A voir sur le parcours :

Labastide Rouairoux :
Musée départemental du
Textile

Hautpoul : Maison du Bois
et du Jouet

Dans les environs :

Voûte de Vauban (classé
Patrimoine Mondial de
l'UNESCO)

Sorèze : Abbaye Ecole

 DISTANCE
environ 61 KM

 BALISAGE BLANC
 ET ROUGE

Topo-guides de références GR :
GR 7 - 71 : Traversée du Haut
Languedoc, réf 716, Fédération
Française de la Randonnée
Pédestre

GR 46, LES BASTIDES ALBIGEOISES



DISTANCE
environ 57 KM



BALISAGE BLANC
ET ROUGE

Topo-guides de références GR :
GR 36 - 46 : Tour des Gorges de
l'Aveyron, réf 323, Fédération
Française de la Randonnée
Pédestre.

Connaissez-vous les bastides tarnaises, cités médiévales fortifiées du nord-ouest du département ? Au départ de Cahuzac-sur-Vère, faites connaissance avec Castelnaud-de-Montmiral et sa place à arcades. Parcourez les remparts de Puycelsi, puis après la traversée de la fascinante et profonde forêt de Grésigne, parvenez en vue de Penne et Bruniquet, anciennes citadelles dominant les gorges de l'Aveyron.

INFOS PRATIQUES

Cordes sur Ciel

Office de Tourisme
Maison Fonpeyrouse
81170 Cordes sur Ciel
05 63 56 00 52
officedutourisme.cordes@wanadoo.fr
www.cordes-sur-ciel.org.

Cahuzac sur Vère

Syndicat d'Initiative
81140 Cahuzac sur Vère
05 63 33 91 71
Ouvert de mi-juin à mi-septembre.

Castelnaud de Montmiral

Office de Tourisme
Place des Arcades
81140 Castelnaud de Montmiral
05 63 33 15 11
tourisme.bastide.castelnaudgresigne@wanadoo.fr
www.castelnaudemontmiral.com

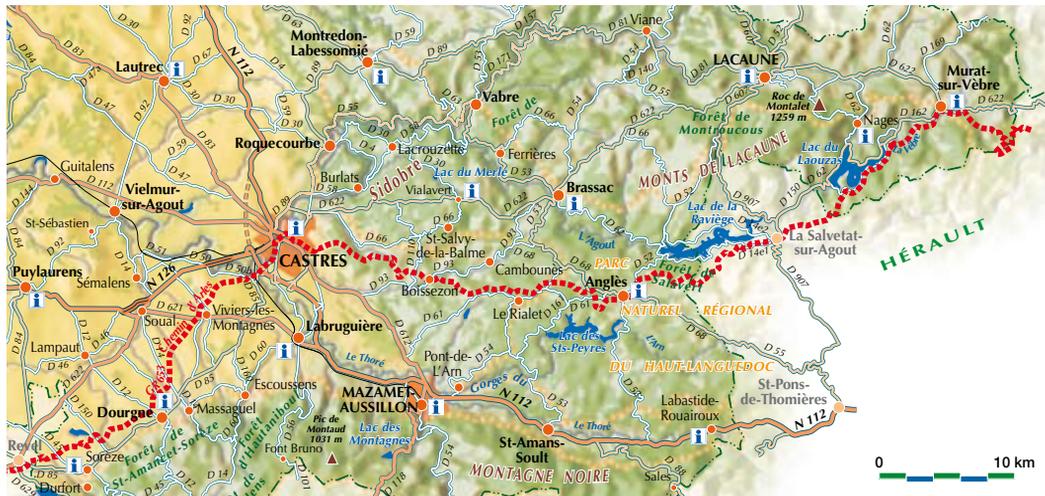
Penne (pays de Vaour)

Office de Tourisme du Pays de Vaour
81140 Penne
05 63 56 36 68
ot@vaour.net



Tous nos hébergements sont sur www.tourisme-tarn.com

GR 653, LE CHEMIN D'ARLES vers Saint-Jacques de Compostelle



Sans vouloir à tout prix se mettre dans la peau d'un pèlerin en route pour Saint-Jacques-de-Compostelle, pourquoi ne pas réaliser une des quatre étapes du Chemin d'Arles (GR 653) qui traverse le Tarn de Murat-sur-Vèbre à Castres et de Castres à Revel en direction de Toulouse ? Riche en statues-menhirs et menhirs, la région abrite bon nombre de lacs comme le Laouzas ou la Raviege dans un cadre verdoyant et forestier, propre à la baignade en été.

INFOS PRATIQUES

Murat sur Vèbre
Syndicat d'Initiative
Place de la Mairie
81320 Murat sur Vèbre
05 63 37 47 47
mairie.murat81@wanadoo.fr

Anglès
Syndicat d'Initiative
Route de Saint-Pons
81260 Anglès
05 63 74 59 13

Castres
Office de Tourisme
3, rue Milhau Ducommun
81100 Castres
05 63 62 63 62
otcastres@wanadoo.fr
www.ville-castres.fr

A VOIR

A voir sur le parcours :
Murat sur Vèbre :
statues-menhirs

Anglès

Boissezon : Le Militarial

Castres : Musée Goya, maisons sur l'Agout, jardin de l'Evêché, centre Jaurès

Viviers les Montagnes

 DISTANCE
environ 81 KM

 BALISAGE
 BLANC ET ROUGE

Topo-guides de références GR :
Le Chemin d'Arles : la Voie du
Sud, réf 697, Coéditor avec
Rando-Éditions

Pour tous les circuits GR, retrouvez nos hébergements
sur notre site : www.tourisme-tarn.com

VTT-Vélo-route

