

Aventures de pitchouns



en
Hautes Terres d'Occ

Cœur d'Occitanie



Avec **Piéro**
le petit mégalithe





Tes amis les animaux



Comme des artistes !



Pour les gourmands



Prendre l'air



L'eau, ça mouille !



Raconte-nous ton histoire



Vers Saint-Jacques-
de-Compostelle

Choisis ton activité
avec les dessins qui sont
au-dessus de moi...
et pour savoir où
ça se passe, cherche
le numéro sur la carte
pages 16 et 17.



ATTENTION : Ce document a été édité en 2020. Pour un usage ultérieur, veuillez vous adresser aux Offices de Tourisme pour vérifier les informations. (contact page 31)

Sommaire

Carte	16-17
Contacts	31

Les activités



Tes amis les animaux

1 Les chèvres d'Audrey à la ferme de la Jasse de Calmels	6
2 Visite de la ferme du Mas de Belbonne !	6
3 À dos d'ânes	6
4 Parcours Poney Aventure	6
5 Le N'Âne Club des mercredis sans pluie	7
6 Les Poneys de Julie	7
7 La ferme du Devès	7



Comme des artistes !

1 Le petit Sidobrien	7
2 Fabrique ton carnet de voyage	8
3 Atelier Créatif L'Art et la Matière	8



Pour les gourmands

1 Que fabrique Didier le charcutier ?	8
2 Résous un mystère au cœur de la Maison de la Charcuterie et gagne ton diplôme de meilleur enquêteur	8
3 Atelier cuisine Sauvage	9
4 Atelier cuisine « comme un chef »	9



Prendre l'air !

1 À la découverte du Dragon « Lo Drac »	9
2 À la découverte des paysages habités par les Géants	9



Raconte-nous ton Histoire

3	Bougez et vivez l'aventure en VTT	9
4	Balades frissons roches	10
5	Le Sidobre dont tu es le héros	10
6	À la découverte du parc du château des Calmels	10
7	La Maison de Payrac « le royaume des enfants »	10
8	Sur les traces de l'Enfant Sauvage	11
9	Tir à l'arc au Laouzas	11
10	Au Laouzas... en vélo et BMX	11
11	Du bois pour chauffer le village de Fraïsse-sur-Agout	11
12	Accro-bungee et structures gonflables	11
13	Ecole de pilotage de motos	12
14	Défends ton territoire au Paint Ball	12
15	Voyage au bout des branches à Aventure Parc	12
16	Parc acrobatique de La Raviège	12



L'eau, ça mouille !

1	À la pêche à la truite !	13
2	Canablios fishing	13
3	Viens t'amuser et pêcher aux Uguettes !	13
4	Viens taquiner les truites de Jaladieu	13
5	Evasion Raviège	14
6	La pêche... toute une découverte	14
7	Baignade et loisirs au Laouzas, c'est la plage à la montagne !	14
8	La base de loisirs « Les Bouldouïres »	14
9	La base de loisirs du « Gua des Brasses »	14
10	Bases nautiques du Haut-Languedoc	14
11	En avant les petits moussaillons !	14
12	Piscine « Espace des Sources Chaudes »	15
13	Glissades au parc aquatique Aquamonts	15

1	Prends de la hauteur à Castanet-le-Haut et résous le mystère	15
2	Pars à la découverte d'Espérausses avec notre super détective	15
3	Une coccinelle se promène dans les salles du Musée du Vieux Lacaune...	18
4	La légende « Démon de Lacaune »	18
5	À la découverte de Viane Pierre-Ségade, balade au cœur du village	18
6	Vèbre Cœur Junior, un jeu de piste à travers bois et ruelles !	18
7	L'histoire de Piérou, le petit Mégalithe	19
8	Comme de vrais petits paysans au Musée de Rieumontagné	19
9	Escape Game « Friandise du démon »	19
10	Nocturne costumée dans la tour du château	19
11	L'Inspecteur Rando mène l'enquête à La Salvetat-sur-Agout	19
12	Deviens guide-explorateur au cœur du village de Fraïsse-sur-Agout	19
13	Viens découvrir comment se fabrique le tissu	20
14	Un atelier complètement chèvre	20
15	Sidobre, le monde du granit	20
16	Un musée pas comme les autres	20
17	À la recherche de l'Escriboto	20
18	Sainte-Julianne, mystérieuse et sacrée	20
19	Deviens chevalier au château de Lacaze	21
20	Visite d'un Moulin Seigneurial	21
21	À la recherche du sourcier	21
22	Quel petit blagueur !	21
23	Les étapes arc-en-ciel	21



Vers Saint-Jacques-de-Compostelle

22

Les restaurateurs



La Clairière - Cambon-et-Salvergues.....	23
La ferme du Devès - Castanet-le-Haut.....	23
Auberge de l'Espinouse - Fraïsse-sur-Agout.....	23
Auberge de la Resse - La Salvetat-sur-Agout.....	23
La Petite Table Tranquille - La Salvetat-sur-Agout.....	23
Grand Café chez Ricou - Lacaune-les-Bains.....	24
L'Elixir de Jouvence - Lacaune-les-Bains.....	24
Le Relais de Fusiès - Lacaune-les-Bains.....	24
À la maison - Lacaune-les-Bains.....	24
Lo Cantamerle - Lacaune-les-Bains.....	24
Le Café de Paris - Brassac.....	25
Le Pizzeria du Sidobre - Brassac.....	25
La Casa - Lacaze.....	25
Au Vieux Chantier - Lacrouzette.....	25
Le Bon Accueil - Lacrouzette.....	25
L'Auberge du Rialet - Le Rialet.....	25
Le snack Camping de Lestap - Albine.....	26

Bibliothèques - Médiathèques Ludothèques



Médiathèque de La Salvetat-sur-Agout	26
Bibliothèque de Fraïsse-sur-Agout	26
Bibliothèque de Cambon-et-Salvergues	26
Espace culturel de l'Enfant Sauvage	26
Bibliothèque-Médiathèque de Murat-sur-Vèbre	27
Bibliothèque de Nages	27
Bibliothèque du Foyer rural de Lacrouzette	27
Bibliothèque de Roquecourbe	27
Bibliothèque Médiathèque de Vabre	27
Bibliothèque-Médiathèque : La Bibliothèca	27
Espace Culturel Médiagout à Brassac	27
Bibliothèque intercommunale du Bout-du-Pont-de-l'Arn	27
Médiathèque « Le Trait d'Union » à Saint-Amans-Valtoret	27
Médiathèque de Labastide-Rouairoux	27
Bibliothèque du Foyer Laïque de Lacabarède	27
Bibliothèque d'Albine	27



Viens jouer avec Piéro !28

Légende

- Enfant accompagné par un adulte
- Accessible en poussette
- Accès handicapés
- Parking
- Toilettes
- Table de pique-nique
- Buvette
- Snack
- Animaux acceptés

Location de :

- Sac à dos
- Poussette 4x4
- Porte-bébé
- Location de VTT

Matériel à prévoir :

- Chaussures de marche
- Coupe-vent
- Eau
- Pantalon long

- Veste à manches longues
- Casquette
- Lunettes solaires
- VTT
- Vêtements de rechange
- Bottes
- Crème solaire
- Lampe de poche
- Stylo ou crayon

- Permis de pêche
- Tenue de sport
- Maillot de bain
- Serviette

Informations :

- BIT** : Bureau d'Information Touristique
- PIT** : Point d'Information Touristique

Les activités



Tes amis les animaux



1 Les chèvres d'Audrey à la ferme de la Jasse de Calmels

À partir de 3 ans 

Visite accompagnée

Tu veux découvrir un élevage de chèvres et savoir comment on fabrique le fromage ? Viens nous retrouver à la ferme au moment de la traite, nous te présenterons nos amies les chèvres et tu pourras déguster les produits fabriqués grâce à leur lait. Une visite aux charmes caprins qui ne manque pas de saveurs !

 • Visite proposée de juin à septembre tous les jours à 17h • Durée : 1h - 1h30 • Tarifs : Gratuit • Appelle Audrey et Henry pour réserver au ☎ 06 85 86 90 86 • GAEC de la Jasse de Calmels - BERLATS - gaecdelajasse@orange.fr

2 Visite de la ferme du Mas de Belbonne

À partir de 2 ans 

Visite accompagnée

Viens rencontrer les brebis laitières et découvrir la traite. Marie-Aude et sa fille Jeanne t'expliqueront comment avec ce lait de brebis on fabrique le Roquefort et bien sûr tu auras le droit de caresser les brebis et les agneaux. Tu pourras même regarder une vidéo sur le circuit de fabrication du fromage. Elles te parleront aussi des canards gras qu'elles élèvent. Et à la fin de la visite, tu découvriras tous les produits fabriqués à base de lait de brebis et de canard gras dans le « panier de Jeanne ».

 • Visite accompagnée le jeudi à 10 h de juin à août. Le reste de l'année sur demande • Durée : 1 heure • Tarifs : Gratuit • Appelle Marie-Aude pour réserver au ☎ 04 67 97 52 86 ou au 06 88 96 96 27 • La ferme de Belbonne - Le Mas de Belbonne - CAMBON-ET-SALVERGUES - www.masdebelbonne.com

3 À dos d'ânes

Activité extérieure à partir de 2 ans 

Visite accompagnée

Les petits amis Arawak et Pompon viennent passer l'été à Payrac pour brouter la bonne herbe fraîche du plateau. Viens les retrouver pour faire une petite balade sur leur dos sur le sentier de découverte de la Maison de Payrac.

 • Balade accompagnée les lundis et mercredis de mi-juillet à mi-août de 10h à 17h45 • Durée : 20 minutes • Tarifs : 1 âne : 9€ - 2 ânes : 17€ • Tu réserveras sur place le jour de la balade • Les Petits Amis - La Maison de Payrac - NAGES • ☎ 06 01 99 80 32

4 Parcours Poney Aventure

Activité extérieure de 4 à 10 ans 

Activité libre avec un poney sur un parcours aménagé et sécurisé.

Accompagné d'un membre de ta famille et du haut de ton poney que tu auras apprivoisé en le brossant, tu vas prendre le chemin semé d'embûches qui traverse la forêt magique. Tu trouveras plein de défis amusants à réaliser sur ton poney tel un fier chevalier, une princesse des bois ou un valeureux indien...

 • Activités proposées tous les jours sur réservation au plus tard la veille : Activité libre, enfant accompagné d'un adulte : 13€ - Activité encadrée par Laurence (groupe de 3 à 6 enfants) : 20€ par enfant • Durée : 1h à 1h30 • Appelle Laurence

5 Le N'Âne Club des mercredis sans pluie

Activité extérieure de 2 à 12 ans 

Viens avec tes parents rencontrer Vilik, Valentin, José, Garance, Fabio... nos adorables ânes. Tu pourras monter sur leur dos ou te promener à côté. Et Nadia t'apprendra plein de secrets rigolots : comment les ânes pensent, s'éduquent, se conduisent et font des blagues ? Nadia pourra répondre à toutes tes questions et te donner de bons conseils pour communiquer avec eux.

 • Période d'ouverture : Toute l'année tous les jours de 10h à 12h et de 15h à 18h • Durée : 3 h • Tarifs : enfants : 20€ - adultes : gratuit • Appelle Nadia pour réserver ☎ 06 52 32 85 18 • Les Equipages du Jougnier - Hameau de Flacheraud - FRAÏSSE-SUR-AGOUT - nadia.pardigon@orange.fr

6 Les Poneys de Julie

Activité extérieure à partir de 4 ans 

Julie t'attend avec ses poneys à la ferme équestre de la Sabatarie. Lune, Bamby, Fleur et les autres... vont te faire découvrir les joies de la randonnée que tu vas partager avec d'autres copains cavaliers ! Mais tout d'abord, il faut apprendre à t'occuper de ton poney et ensuite nous partirons en promenade au bord de la vallée de la Durencuse. Alors n'attends plus et rejoins-nous vite !

 • Toute l'année les jeudis et les dimanches de 15h à 17h30 - D'autres moments sur réservation • Tarifs : Enfants, balade à poneys : 1/2 h : 10€ - 1 h : 15€ - Pour les plus grands ou les confirmés, possibilité de balade à cheval à partir de 20€ l'heure • Les Ecuries de la Sabatarie - La Sabatarie - CAMBOUNES - ☎ 05 63 74 51 77 - 06 85 05 73 20 - www.ecuriesdelasabatarie.fr

7 La Ferme du Devès

À partir de 2 ans 

Si tu veux découvrir les animaux de la ferme, Nougat le grand cheval t'attend pour te présenter tous ses copains, les ânes, les cochons, la chèvre et les moutons ainsi que les chiens et les chats abandonnés et recueillis chez nous. Ensemble on pourra les approcher pour leur donner des friandises et des caresses. Tu apprendras la vie au poulailler, tu pourras ramasser des œufs frais et voir des poussins ou des jeunes poulets. Un goûter avec des produits fermiers t'attend après la visite.

 • Visites accompagnées proposées pendant les vacances scolaires et de juillet à septembre tous les mardis à 15h • Durée :



Comme des artistes !



1 Le petit Sidobrien

Activité intérieure à partir de 3 ans 

Découverte géologique et goûter au « Vieux Chantier ». Tu devras chercher le trésor du vieux sage Jean. Dans son atelier, tu trouveras mille pierres : la pierre des obélisques de l'Égypte Ancienne, la belle bleu du Zaïre... et surtout les plus belles pierres du Tarn, aux couleurs chatoyantes, de calcédoine d'or et de quartz. Observe toutes ces pierres, elles sont toutes de ta Terre. Pas à pas, tu chercheras les traces des peiraies. Donne le mot secret et tu recevras ton diplôme d'apprenti géologue.

 • Activité proposée les jours d'ouverture de l'espace Jean Cros • Durée : 45 minutes environ • Tarifs : Enfants 6€ avec goûter - Musée gratuit pour les accompagnateurs • Retrouve Marie-Clothilde qui te donnera ton livret pour commencer l'aventure • Art Brut Peyro Clabado - Espace Jean Cros (à côté de la Peyro Clabado) - LACROUZETTE • www.peyro-clabado.fr - ☎ 06 81 61 53 38

2 Fabriquer ton carnet de voyage

Activité extérieure à partir de 5 ans 

Viens fabriquer ton carnet de voyage qui te permettra de créer des souvenirs de visite juste pour toi... Des activités ludiques, insolites et poétiques mais aussi « tout terrain » (carte postale pop-up, attrape souvenir, herbier, dessins, etc.) que les conseillers en séjour du BIT t'expliqueront plus en détail. Nous te conseillons d'utiliser ce carnet de voyage avec le livret d'aventure « le Sidobre dont tu es le héros » pour écrire tes propres aventures.

 • Durée : 1 heure minimum • Période d'ouverture : Toute l'année • Tarif : Carnet en vente à 3€ dans les BIT de la Maison du Sidobre et de Saint-Pierre-de-Trivisy • Office de Tourisme Sidobre Vals et Plateaux - Maison du Sidobre - Vialavert - LE BEZ - ☎ 05 63 74 63 38 - accueil@sidobretourisme.fr www.sidobre.tourisme-tarn.com

3 Atelier Créatif L'Art et la Matière

À partir de 6 ans

Activité encadrée

Viens créer des objets avec Valérie qui t'accompagnera avec un atelier initiation modelage de la terre. Tu pourras repartir avec un objet à la fin de la séance. D'autres ateliers te sont également proposés par les autres artisans de l'Art et la Matière.

 • Activité proposée pendant les vacances d'été, tous les mardis de 14h30 à 16h • Durée : 1h30 • 12€ • Réservation obligatoire auprès de Valérie Sénégas au ☎ 06 99 36 12 33 ou 05 63 35 67 48 • L'Art et la Matière (en face du Moulin des Sittelles) BURLATS - www.lart-et-la-matiere.org



Pour les gourmands



1 Que fabrique Didier le charcutier ?

À partir de 3 ans jusqu'à 6 ans

Visite accompagnée

Apprends à reconnaître les différents produits de charcuterie... Touche-les, regarde-les, sens-les et goûte-les ! Pendant que papa et maman suivent le guide pour découvrir la fabrication du jambon de Lacaune, tu apprendras à reconnaître, par deux ateliers, le jambon, la saucisse et le saucisson fabriqué par Didier.

 (13 degrés dans le séchoir) • Activité proposée « que pour les enfants de 3 à 6 ans » : les mercredis matin à 10h30 (maximum 4 enfants) uniquement pendant les vacances d'été • Durée : 45 minutes • Tarif : Gratuit pour les moins de 12 ans - Adultes : 5€ en visite guidée • Appelle Sonia pour réserver au ☎ 06 47 02 69 42 - Salaisons Oberti et fils - Chemin de Granisse - LACAUNE-LES-BAINS - www.oberti.fr



2 Résous un mystère au cœur de la Maison de la Charcuterie et gagne ton diplôme de meilleur enquêteur

À partir de 7 ans 

Visite libre

« Il y a quelques jours, alors que je passais la soirée dans la porcherie de mes parents, un individu m'a joué un tour de cochon et s'est introduit dans ma maison. Sur place, très peu d'indices : une trace de patte, quelques glands et des feuillages. D'après les experts, il s'agirait d'une personne de ma famille (les suidés). En traversant les salles de ma maison, et après avoir répondu à plusieurs questions, découvre l'identité de cet intrus ». Pendant que tes parents découvriront cet espace muséographique dédié à la charcuterie, tu pourras profiter du coin des petits maseliers (espace jeu sur le thème du cochon). Et pour clôturer la visite, vous dégusterez ensemble le jambon de Lacaune.

 • Durée : 1 h • Tarifs : Gratuit pour les moins de 12 ans - Adultes : 3€ - Réduction : 2,50€ sur présentation du Passeport Patrimoine • Période d'ouverture : Du 15 juin au 15 septembre : du lundi au samedi de 14h à 18h • Rendez-vous à la Maison de la Charcuterie - 3, rue du Biarnès - LACAUNE-LES-BAINS • Renseignements au BIT de Lacaune - Place Général de Gaulle - LACAUNE-LES-BAINS - ☎ 05 32 11 09 45 - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr



3 Atelier cuisine sauvage

Activité en partie extérieure à partir de 6 ans 

Tout est bon à manger dans la nature... ou presque ! Tu partiras à la découverte de ces plantes « sauvages » et tu apprendras à reconnaître les plantes comestibles. Tu prépareras ensuite plusieurs petites recettes pour savourer les fruits de ta cueillette.

 • Durée : 2h30 • Les jeudis de 9h45 à 12h15 les trois premières semaines d'août • Tarifs : Enfants moins de 18 ans : 4,50€ - Adultes : 6€ • Appelle pour réserver au ☎ 05 63 74 63 38 • Attention le nombre de place est limité • Office de Tourisme Sidobre Vals et Plateaux - Maison du Sidobre - Vialavert - LE BEZ - ☎ 05 63 74 63 38 - accueil@sidobretourisme.fr - www.sidobre.tourisme-tarn.com

4 Atelier cuisine « comme un chef »

À partir de 6 ans 

Visite accompagnée

Viens découvrir le monde du pizzaiolo dans notre restaurant familial. Tu pourras apprendre à fabriquer toi-même la pizza de la « mamma » et tu repartiras avec ta pizza.

► Activité proposée le mardi à 11h durant les vacances scolaires d'été • Durée : 1h • Tarif : 5€ • Réservation obligatoire - Appelle Audrey au ☎ 06 06 66 18 81 - Attention nombre de places limités - 10 enfants maximum • Contact : Pizzeria du Sidobre - 15, place du Griffoul - BRASSAC



Prendre l'air !



1 À la découverte du Dragon « Lo Drac »

Activité extérieure tout public 

Visite libre

Entre sciences et légendes, un sentier découverte au cœur des montagnes du Haut-Languedoc. Entre dans l'univers fascinant et mystérieux de la sagne, entre terre et eau, en famille pour écouter, imaginer, jouer et surtout apprendre ! Pister et reconnaître des crottes d'animaux, affronter les défis et les énigmes des eaux dans son tunnel infernal, telles seront tes missions. Équipé de jeux et de panneaux d'information, le sentier propose une balade facile et originale.

 • Attention 700 mètres d'altitude et sentier 1h30 • Tarifs : Gratuit • Un livret de visite et un livret de coloriage sont disponibles gratuitement à l'Office de Tourisme • Sagne de Puech Balmes, à 20 minutes de Saint-Amans-Valtoret • Office de Tourisme Thoré Montagne Noire - SAINT-AMANS-VALTORET - ☎ 05 63 97 98 08 - www.tourisme-thoremontagne noire.fr

2 À la découverte des paysages habités par les Géants

Activité extérieure à partir de 7 ans 

Visite libre

Viens découvrir le géant d'Albine au roc de Peyremaux ! Entre imaginaire et réalité, ton voyage commence par un conte perdu au milieu des hêtres tentaculaires. Ici, il se raconte que les montagnes seraient nées de la main de géants ! Voici les coordonnées GPS pour trouver le départ : 43.420085, 2.572542.

 • Attention ! Le sentier est à 1000 m d'altitude, prévois des vêtements adaptés • Durée : 2 h • Tarif : Gratuit • Viens récupérer à l'Office de Tourisme le livret de coloriage • Roc de Peyremaux - Commune d'Albine • Office de tourisme Thoré Montagne Noire - SAINT-AMANS-VALTORET - ☎ 05 63 97 98 08 - www.tourisme-thoremontagne noire.fr

3 Bougez et vivez l'aventure en VTT

Activité extérieure à partir de 8 ans 

Pour une sortie en famille ou entre amis, Thierry, moniteur breveté d'Etat, t'accompagnera où tu le souhaites dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc. Balades à la demi-journée ou à la journée, tu découvriras les meilleurs « spots » VTT selon ton niveau.

 • Saint-Pierre-de-Trivisy ou Lacaune • Durée : 2h30 • Période d'ouverture : de mai à octobre • Tarifs : à partir de 20€ par personne (base 5 personnes) • Appelle Thierry pour réserver au ☎ 06 77 11 12 06 • www.itinerance-vtt.com

8 Sur les traces de l'Enfant Sauvage

Activité extérieure à partir de 4 ans 

En 1798, des chasseurs découvrent au cœur de la forêt un enfant sauvage âgé d'à peine 12 ans... Découvre son histoire et toi aussi, redeviens « sauvage » le temps d'une balade !

Non accessible aux poussettes et aux personnes à mobilité réduite. Déconseillé par temps de pluie.

 Randonnée de 3,5 km • **Visite libre** : Ouvert de Pâques à Toussaint • Durée : 1h30 • Gratuit • Pour agrémenter la balade, livrets et pochettes en vente au BIT de Lacaune • **Visite commentée** : Durée : 3h • Activité proposée les mardis, mercredis et jeudis en juillet et août • Départ à 14h devant le BIT de Lacaune-les-Bains direction le col de la Bassine à 6 km - sur la RD622 • Tarif : 4€ pour les enfants de moins de 12 ans et gratuit pour les adultes • Appelle-nous pour réserver (places limitées) au ☎ 05 32 11 09 45 • BIT de Lacaune - Place Général de Gaulle - LACAUNE-LES-BAINS - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr



9 Tir à l'arc au Laouzas

Activité extérieure à partir de 6 ans 

Visite libre

Tu rêves de t'entraîner à tirer : à la base du Laouzas, des cibles t'attendent plus ou moins éloignées selon ta force... et oui il faut la tendre la corde de l'arc pour être sûr d'atteindre le centre et de faire le meilleur score... pour devenir un futur Robin des bois !

 • Tarifs : 12€ pour une heure - Réduction familles nombreuses • Période d'ouverture : le jeudi après-midi : du 2^{ème} au dernier jeudis de juillet et les 2 derniers jeudis d'août • Appelle-nous pour réserver ☎ 05 63 37 48 60 • Base de loisirs du Laouzas - Rieumontagné - NAGES
www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

10 Au Laouzas... en vélo et BMX

Activité extérieure à partir de 7 ans 

Tu veux des sensations ? Un bike-park pour apprendre à franchir les bosses et un skate-park sont à proximité. Si tu as ton matériel tu peux y aller sans attendre mais, si tu n'en as pas tu peux en louer : BMX, skate, patinette ou encore des VTT. Si ton frère est trop petit, il y a aussi des sièges pour bébés et même des VTT électriques ! Il y a aussi une initiation dans le bike park pour apprendre à passer les bosses. C'est super, viens essayer !

 • Tarifs initiation du 2^{ème} au dernier jeudis de juillet et les 2 derniers jeudis d'août : 12€ la 1/2 journée. Pour la location d'un vélo, BMX, Skate, patinette, d'un vélo électrique : 10€ - Réduction familles nombreuses • Base de loisirs du

11 Du bois pour chauffer le village de Fraïsse-sur-Agout

À partir de 6 ans 

Visite libre

Entre dans l'atelier pédagogique situé au centre du village. Plusieurs panneaux t'expliquent que les énergies renouvelables sont à l'honneur dans notre montagne ; ici à Fraïsse c'est le bois. Grâce aux quatre boutons sur le pupitre, tu vas voir quatre petits films et tu suivras le chemin qui mène de l'arbre dans la forêt à la chaleur dans la maison. Observe la maquette du village, le tracé du réseau de chaleur s'illumine. Si tu vas ensuite à l'entrée de la chaufferie, tu trouveras des panneaux où les enfants de l'école communale ont dessiné à leur façon le système de chauffage du village.

 • Durée : 30 minutes • Période d'ouverture : d'avril à octobre • Tarif : Gratuit • Office de Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc - BIT de FRAÏSSE-SUR-AGOUT - ☎ 05 32 11 09 45 - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr

12 Accro-bungee et structures gonflables

Activité extérieure de 2 à 5 ans 

Tu as envie de te faire monter un peu l'adrénaline, pas de souci : un bungee-trampoline installé au cœur de la plage te procurera ce plaisir et pour les pichounets les structures multicolores gonflables sont là !

 • Période d'ouverture : pendant les vacances d'été, les matins de 11h à 12h30 et les après-midis à partir de 14h30 • Tarifs : Trampoline : 6€ la séance de 8 à 10 min / 30€ les 6 séances à partager - Jeux gonflables : 4€ l'entrée pour 20 min / 20€ les 6 entrées à partager • Plage de Rieumontagné au Lac du Laouzas - NAGES • Renseigne-toi auprès de Cyril CHILLON - ☎ 06 67 30 81 81





13 Ecole de pilotage de motos

Activité extérieure à partir de 6 ans

Activité encadrée

Tu as a toujours rêvé de piloter une moto ? Alors viens nous retrouver à Saint-Salvy-de-la-Balme ou à Viane pour apprendre ou progresser dans le pilotage moto, en fonction de ton niveau, avec un moniteur diplômé. Si tu n'as pas de moto et d'équipement, Vincent te fournira le matériel nécessaire.

 • Durée : 2 h • Période d'ouverture : mercredi, samedi et dimanche toute l'année et tous les jours pendant les vacances scolaires. Possibilité de stages et rando enduro sur demande • Tarifs : à partir de 3 pilotes : avec moto de location et équipement 65€ - Sans moto de location : 35€ - Tarif pour un seul pilote sur demande • Appelle Vincent pour réserver au ☎ 06 43 89 80 45 • Academy Vincenduro - 2 sites : hameau de La Sigarié - SAINT-SALVY-DE-LA-BALME ou VIANE - www.academy-vincenduro.com

14 Défends ton territoire au Paint Ball

Activité extérieure à partir de 8 ans 

Activité encadrée

Équipé d'un masque de protection et d'un lanceur (ou marqueur) propulsant des billes de gélatine colorée, viens t'opposer à une autre équipe (copains, famille...). Tu joueras pour récupérer un drapeau situé dans la base

adverse que tu devras ramener dans ton camp. Le jeu est mené par un animateur confirmé. La partie se déroule en pleine forêt au milieu d'obstacles et de cachettes pour te camoufler. Partie endiablée assurée !

 • Durée : 2 h minimum • Période d'ouverture : en avril, mai, juin, septembre et octobre : sur réservation - juillet et août : tous les jours - Fermé de décembre à février • Tarifs comprenant l'équipement : 23€ • Aventure Parc - Base de loisirs la Forêt - 81330 SAINT-PIERRE-DE-TRIVISY - ☎ 05 63 73 09 03 - 06 81 88 02 04 - www.aventure-parc.fr/stpierredetrivisy

15 Voyage au bout des branches à Aventure Parc

Activité extérieure à partir de 3 ans 

Dans le plus grand parc d'accrobranche du Tarn, sur une demi-journée, tu pourras rivaliser d'audace et sentir l'adrénaline monter en toi sur les parcours dans les arbres. Tu veux ressentir les sensations d'un cascadeur qui saute de 3 étages ! Alors l'Air Bag Aventure est fait pour toi ! Adapté à partir d'1,55 m bras levés. Teste la Catapulte (35 kg minimum) pour décoller au-dessus des arbres. Pour les plus courageux, il faudra tester en plus le saut à l'élastique (40 à 100 kg). Parcours « pitchouns » pour les plus petits 3/5 ans avec jeux gonflables, toboggans, jets à ressort...

 • Durée : 1/2 journée minimum • Période d'ouverture : d'octobre à mars : sur réservation - en avril, mai, juin et septembre : les week-ends et les jours fériés - juillet et août : tous les jours - Période de fermeture : de décembre à février • Nocturnes sur réservation • Tarifs : Enfants : 3/5ans : à partir 12€ - 5/7 ans : à partir 16€ - 8/10ans : à partir 20€ - Juniors et adultes : à partir 24€ • Aventure Parc - Base de loisirs la Forêt - SAINT-PIERRE-DE-TRIVISY - ☎ 05 63 73 09 03 - 06 81 88 02 04 www.aventure-parc.fr/stpierredetrivisy

16 Parc acrobatique de La Raviège

Activité extérieure à partir de 1,10 m de haut 

Viens passer un moment extraordinaire au parc acrobatique de La Raviège, juste à côté du lac, sur la base de loisirs des Bouldouïres à La Salvetat. Si tu mesures au moins 1,10 mètre, tu pourras profiter du parcours « bambino » ouvert aux plus petits, puis dès 1,20 mètre, tu pourras jouer les aventuriers sur le parcours « kids ». Les plus grands et courageux pourront repousser leurs limites sur les parcours « sensations » et « frissons ». Tu repartiras avec ton diplôme du meilleur acrobate.

 • Durée : 2h minimum • Période d'ouverture : juillet et août : de 12h à 19h • Tarifs base 2019 en fonction de la taille des enfants : 1,20 m : 10€ - + 1,35 m : 17€ • Parc acrobatique de la Raviège - Les Bouldouïres - 34330 LA SALVETAT-SUR-AGOUT - ☎ 04 67 97 63 45 - camping.ccecalcia@wanadoo www.camping-des-cepes.com



L'eau, ça mouille !



Encadré par un moniteur guide de pêche diplômé d'État, seul ou en famille, tu souhaites découvrir la pêche au coup et attraper tes premiers poissons, alors viens me rejoindre au bord du lac de La Raviège ou du Laouzas. Je t'apprendrai, comment monter une ligne, préparer de l'amorce, les principaux gestes pour commencer à bien pêcher et à reconnaître les poissons. Nous pourrions même attraper des écrevisses, tu sais ces drôles de petites bestioles qui pincent... Les plus grands pourront pratiquer la pêche à la mouche sur un petit plan d'eau privé situé à la Salvetat ou aux appâts naturels sur les rivières.

 • Ouvert toute l'année selon la météo et la réglementation • Tarifs : Matériel de pêche et appâts - 8 à 14 ans (6 enfants maximum) : 20€ - À partir de 14 ans (4 enfants maximum) : 40€ • Les chèques vacances sont acceptés • Appelle-nous pour réserver au ☎ 06 14 41 87 31 • Juif Jean-Michel - Canabaliros Fishing - Lieu-dit Canabaliros - LA SALVETAT-SUR-AGOUT - canabalirosfishing@gmail.com

3 Viens t'amuser et pêcher aux Uguettes !

Activité extérieure à partir de 3 ans 

Clément t'accueille à la pisciculture les Uguettes avec ta famille, dans un cadre champêtre à La Salvetat-sur-Agout. Tu pourras observer et pêcher les truites dans leurs bassins. Les appâts et le matériel te sont fournis et tu n'as pas besoin d'avoir le permis de pêche ! Clément le pisciculteur te donnera des conseils, videra et nettoiera tes truites si tu le lui demandes !

 • Activité proposée : de l'ouverture de la pêche (2^{ème} samedi de mars) à fin mai et au mois de septembre : les vendredis, samedis et dimanches de 10h à 12h et de 14h30 à 17h30 - De juin à août : tous les jours de 9h30 à 19h30 - Fermeture annuelle : d'octobre à début mars • Tarifs : Truites fario : 13€ le kilo - Truites arc-en-ciel : 11€ le kilo • Viens à la Pisciculture les Uguettes - près des Uguettes - LA SALVETAT-SUR-AGOUT - ☎ 06 67 86 77 43 - pisciculture.ugettes@gmail.com

1 A la pêche à la truite !

Activité extérieure tout public

Du pont, sur la rivière Agout, qui traverse le village de Fraïsse-sur-Agout, tu peux découvrir le parcours de pêche et voir de belles truites arc-en-ciel. Descends la petite rue, une truite dessinée au sol te montre le chemin. Demande une canne et des appâts, installe-toi sur le quai ou bien sur l'herbe de l'autre rive : à toi les beaux poissons ! Sois prudent : un hameçon, ça pique et le bord engazonné de la rivière peut être glissant. Bonne pêche... et bonne dégustation !

 • Tarif : chaque truite pêchée coûte 2€. Si tu prends une truite trop petite, ne la rejette pas car elle ne survivrait pas, elle te sera offerte • Ouvert tous les week-ends et jours fériés de 15h à 18h hors saison et tous les jours en juillet et août de 15h à 19h et ce pendant la période d'ouverture de la pêche • Mairie - FRAÏSSE-SUR-AGOUT - ☎ 04 67 97 61 14 - fraisse.mairie@wanadoo.fr

2 Canabaliros fishing

Activité extérieure

De 8 ans à 14 ans pour la pêche au coup - À partir de 12 ans pour la pêche au leurre - À partir de 14 ans pour l'initiation mouche et appâts naturels

4 Viens taquiner les truites de Jaladieu

Activité extérieure à partir de 4 ans

Entre amis ou en famille, Jonathan t'accueille pour découvrir l'univers de la truite à la pisciculture de Jaladieu. Tu pourras observer ou pêcher les truites dans leurs bassins. Tu pourras également profiter du cadre champêtre et des autres animaux sur place pour un agréable moment de détente et de partage.

 • Activité proposée de mars à octobre : pendant les vacances scolaires et les jours fériés de 10h à 18h - Les week-ends de 14h à 18h - Fermeture annuelle de novembre à février • Tarifs : à partir de 11€ - Le matériel et les appâts peuvent être fournis pour 1€ • Viens rencontrer Jonathan à la Pisciculture de Jaladieu - FONTRIEU (De Brassac, prendre la direction du lac de la Raviège D62 pendant 5 km puis Jaladieu sur la gauche) - ☎ 06 62 62 95 19

5 Evasion Raviège

Activité extérieure à partir de 2 ans 

Visite libre

Pars sur les flots du lac de La Raviège, à la découverte d'une île mystérieuse en pédalos, canoé ou même en bateau électrique.

 • Période d'ouverture : tous les jours du 15 juin au 15 septembre de 10h à 19h • Tarifs : de 10€ à 40€ selon l'embarcation pour 1 heure • Appelle Anthony pour réserver au ☎ 04 67 97 53 96 ou au 06 85 06 86 51 • Evasion Raviège - Port des Bouldouïres - LA SALVETAT-SUR-AGOUT www.evasionraviège.fr

6 La pêche... toute une découverte

Activité extérieure à partir de 7 ans

Tu as envie de découvrir la pêche ? De connaître les poissons ? De faire comme les grands quand tu es au bord de l'eau ? Et toi ado passionné, la pêche à la mouche t'intrigue, tu veux essayer... Super idée tu vas apprendre les bases du lancer (sur cible au départ)... mais n'oublie pas l'écosystème aquatique est fragile, il faut le préserver !

 • Période d'ouverture : du 2^{ème} mardi de juillet au dernier mardi d'août • Activités proposées les mardis de 9h45 à 12h45 pour les ados de plus de 14 ans et de 14h30 à 17h30 pour les enfants de 7 à 14 ans • Tarif : 18€ par demi-journée - Réduction familles nombreuses • Appelle-nous pour prendre rendez-vous au ☎ 05 63 37 48 60 • Base de loisirs du Laouzas - Rieumontagné - NAGES - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

7 Baignade et loisirs au Laouzas, c'est la plage à la montagne !

Activité extérieure à partir de 2 ans 

Au lac du Laouzas, à la base de loisirs de Rieumontagné, tu peux te baigner. Un maître-nageur te surveillera mais attention, il te faut respecter les consignes de sécurité ! Tu pourras aussi profiter d'une pataugeoire et d'un bassin un peu plus profond avec une eau chauffée. Pour les plus grands un périmètre est délimité dans le lac, chouette il y a quelques bouées pour s'amuser.

 • Tarif : Gratuit • Période d'ouverture de mi-juin à mi-septembre tous les après-midis • Base de loisirs du Laouzas - ☎ 05 63 37 48 60 - Rieumontagné - NAGES - basesloisirs@ccmlh.fr - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

8 La base de loisirs « Les Bouldouïres »

Activité extérieure à partir de 2 ans 

Tu as envie de te rafraîchir, t'amuser ? Va donc à la base de loisirs des Bouldouïres au lac de La Raviège, à 2 km de La Salvetat-sur-Agout. Tu pourras jouer sur la plage, te baigner sous l'œil attentif des maîtres-nageurs dans un périmètre délimité. Des jeux, un terrain de volley sont là pour toi. Tu pourras aller te reposer dans l'espace arboré ou profiter de la pataugeoire et d'un bassin d'apprentissage dans son eau chauffée dans la piscine des grands.

 • Période d'ouverture : baignade surveillée en juillet et août • Base de loisirs du Lac de La Raviège - Les Bouldouïres - LA SALVETAT-SUR-AGOUT - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

9 La base de loisirs du « Gua des Brasses »

Activité extérieure

Avec sa pataugeoire naturelle dans le lac de la Raviège, surveillée par des maîtres-nageurs et ses espaces ombragés, la base de loisirs du Gua des Brasses te permettra en famille ou entre amis de t'amuser en toute tranquillité.

► Baignade surveillée en juillet et août • Renseignements : Mairie de LA SALVETAT-SUR-AGOUT - ☎ 04 67 97 61 47 www.lasalvetasuragout.com

10 Bases nautiques du Haut-Languedoc

Activité extérieure - Enfants de 6 à 17 ans

Tu veux découvrir les lacs de La Raviège et du Laouzas au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc en bateaux, planches, sur Optimist, caravelle (bateau collectif), stand up paddle ou catamaran ? Viens t'inscrire auprès de nos bases de loisirs. Chaque semaine tu vas pouvoir pratiquer des activités nautiques dans un cadre naturel.

 • Durée de 1 à 2 h selon l'activité • En juillet et août • Tarifs : Caravelle, Stand up paddle et Canoë-kayak : - Pour les 6-11 ans : 11€ et pour les 12-17 ans : 15€ - Optimist : Pour les 6-11 ans : 25€. Catamaran : Pour les 12-17 ans : 26€ • Il te faut réserver à l'association Bases Nautiques du Haut-Languedoc - Port de la Raviège à La Salvetat-sur-Agout au ☎ 04 67 95 15 90 ou port du Laouzas au 05 63 37 11 17 - www.voile-hautlanguedoc.com

11 En avant les petits moussaillons !

Activité extérieure à partir de 2 ans 

Sur le lac de La Raviège sur le site de la plage des Bouldouïres, tu vas pouvoir, avec un adulte, faire du

canoë kayak ou du pédalo. Trévor te prêtera un gilet de sauvetage pour ta sécurité ainsi qu'à tes parents qui t'accompagneront à la rencontre de la nature et des petits habitants du lac. Tu peux aussi partir à la recherche de "l'île aux trésors" sur le bateau promenade de Trévor qui te racontera les histoires mystérieuses du lac.

 • Activité proposée : de mai à septembre 7 jours sur 7 • Tarifs : de 5 à 35€ selon l'embarcation • Renseignements : Loca Surf Loisirs - Plage des Bouldouïres - LA SALVETAT-SUR-AGOUT - ☎ 06 32 26 97 09 ou 06 74 57 38 34 - www.locasurfloisirs-wordpress.com

12 Piscine « Espace des Sources Chaudes »

Activités pour les bébés nageurs à partir de 4 mois dans la pataugeoire à 32° et **Eveil Aquatique pour les 4/6 ans** afin de se familiariser en jouant à l'apprentissage de la nage. Uniquement en période scolaire.

► Tarifs à la demande

En hors-saison, **un grand bassin et une pataugeoire avec une eau de source à 29,5°** ... En Juillet et Août. Profite aussi de l'extérieur dans un bassin avec rivière à courant, un toboggan et un pentaglisse.

► Enfant de - 4 ans : gratuit. De 4 à 15 ans et étudiants de 2,70€ à 3,80€, à partir de 16 ans et adultes de 4€ à 5,10€.

 • Contact : Piscine Espace des Sources Chaudes - Rue de la Balmette - LACAUNE-LES-BAINS - ☎ 05.63.37.69.90 - www.espace dessourceschaudes-lacaune.com



13 Glissades au parc aquatique Aquamonts

Tout public 

Viens glisser sur les toboggans aquatiques et faire le plein de sensations au cœur de la nature. Toboggan à virages, pentaglis 4 pistes (à partir de 8 ans). Le parc dispose également d'un bassin de natation avec cascade aquatique (eau chauffée), piscine sèche (jeu d'eau), pataugeoire pour les pitchouns, trampoline, solarium. Tu pourras aussi profiter d'un espace ombragé et des plages vertes pour te détendre.

 • Période d'ouverture : mi-juin et mi-septembre, le week-end de 13h30 à 18h30. Juillet et août tous les jours de 11h à 19h, nocturne (gratuit) le mercredi de 19h à 23h - Fermeture de mi-septembre à mi-juin • Tarifs : Moins de 6 ans : gratuit - De 6 à 13 ans : 3€ - Adulte : 4€ - Carte d'abonnement sur demande • Parc aquatique et centre de bien-être - SAINT-PIERRE-DE-TRIVISY - ☎ 05 63 50 48 69 ou 05 63 73 07 06 - www.stpierredetrivisy.fr



Raconte-nous ton Histoire



1 Prends de la hauteur à Castanet-le-Haut et résous le mystère

Activité extérieure de 4 À 12 ans 

Visite libre

Un petit randoland sur les hauteurs de Castanet-le-Haut avec notre super détective le Blaireau, ça te tente ? Accroche-toi ça grimpe, mais la vue et le mystère valent bien quelques petits pas de plus pour un grand inspecteur.

 • Durée : 2h • 3,6 km • 2 niveaux de difficulté • Activité proposée toute l'année • Tarif : fiche 1€ • Renseignements : Office du Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc - ☎ 05.32.11.09.45 - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr

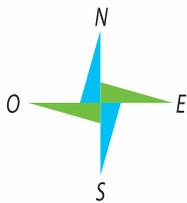
2 Pars à la découverte d'Espérausses avec notre super détective

Activité extérieure de 4 À 12 ans 

Visite libre

Connais-tu ce super détective ? L'inspecteur Blaireau. Suis-le à travers les rues d'Espérausses en passant par le château, il y a un mystère à élucider ! Sauras-tu le résoudre ?

 • Durée : 1h • 1,4 km • 2 niveaux de difficulté • Activité proposée toute l'année • Tarif : fiche 1€ • Renseignements : Office du Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc - ☎ 05.32.11.09.45 - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr



ALBI : 26 km

Graulhet : 26 km

CASTRES

TOULOUSE : 67 km

CARCASSONNE : 41 km

ALBI : 35 km

ALBI : 40 km

A 75 : 67 km

Saint-Affrique : 42 km

Étymologie - Cartographie

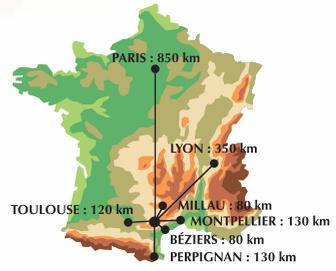
- Point d'Information Touristique
- Bureau d'Information Touristique
- Indication de distance en sortie de carte
- Musées de France

-Serin-sur-Rance : 8 km

Hautes Terres d'Oc

VEYRON

Saint-Affrique : 37 km
Roquefort-sur-Soulzon : 50 km
Viaduc de Millau : 62 km





3 Une coccinelle se promène dans les salles du Musée du Vieux Lacaune...

À partir de 4 ans

Visite libre ou accompagnée

Suis Coccinelle dans le musée, elle te fera découvrir le quotidien de tes arrière-arrières-grands-parents. Sur les bancs de l'école, tu pourras dessiner et écrire avec un porte-plume. Coccinelle te racontera l'incroyable histoire de l'Enfant Sauvage. Tout au long de ta visite, Coccinelle te posera des questions et, si tu réponds correctement, tu repartiras avec un petit souvenir.

• Période d'ouverture : mai, juin, septembre de 15h à 18h sauf le dimanche et le lundi - En juillet et août de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h sauf le lundi matin • Durée : 1h • Tarifs : Gratuit pour les enfants - Adultes 2€ • Musée du Vieux Lacaune - Place du Griffoul - LACAUNE-LES-BAINS - ☎ 05 63 37 25 38 05 32 11 09 45 - www.museeduvieuxlacaune.fr



4 La légende « Démon de Lacaune »

Activité extérieure à partir de 7 ans

D'après la légende... Le Diable, chargé d'un gros sac d'écus, traversait les Monts de Lacaune. Parti d'Espagne, il allait acheter l'âme de quelques Auvergnats. Passant sur les hauteurs de la ville, il accrocha son sac à une souche. Tous les écus se dispersèrent au sol. De colère, le Diable

donna un coup de pied et marqua de son empreinte un rocher aujourd'hui appelé le « Roc des Ecus ». Fou de rage, il revint en enfer. Mais les brillants écus d'or étaient là, gisants au sol, répandus autour du rocher... De courageux Lacaunais se sont lancés à la recherche de ce trésor. Qui sont-ils ? A toi de mener l'enquête et peut-être gagneras-tu le diplôme du meilleur enquêteur ?

(5€ la 1/2 journée) • Durée : 1 h 30 • Activité proposée toute l'année • Tarif : Gratuit • BIT de Lacaune - Place Général de Gaulle - LACAUNE-LES-BAINS - ☎ 05 32 11 09 45 - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr



5 À la découverte de Viane Pierre-Ségade, balade au cœur du village

Activité extérieure à partir de 4 ans

Visite libre

Grâce à cette balade, tu découvriras, accompagné de tes parents ou grands-parents, notre joli village pittoresque de Viane Pierre-Ségade et ses nombreux trésors. A chaque étape, nous te proposons un petit jeu pour trouver une lettre. Toutes les lettres recueillies te permettront de recomposer le nom du plus célèbre monument du village. En route...

• Durée : 1 h • 2 km (Attention : un escalier avec 37 marches !) • Tarif : Gratuit • Départ : place du petit train • Livret de jeu à retirer au BIT de Viane ou à l'accueil de la Mairie de Viane • Office de Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc - VIANE - ☎ 05 63 37 69 92 www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr

6 Vèbre Cœur Junior, un jeu de piste à travers bois et ruelles !

Activité extérieure de 7 À 11 ans

Visite libre

Le village de Murat n'aura plus aucun secret pour toi, grâce à un livret de jeu qui t'aidera à trouver les clefs de toutes ses énigmes. Es-tu prêt à relever le défi ? Trouve la réponse à l'énigme finale, et un cadeau t'attendra au Bureau d'Information Touristique de Murat !

• Durée : 2 h • 4 km • Tarif : Gratuit • Départ et livret de jeu à retirer au Bureau d'Information Touristique de Murat-sur-Vèbre • Office de Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc - MURAT-SUR-VÈBRE - ☎ 05 32 11 09 46 www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr

7 L'histoire de Piéro, le petit Mégalithe

Activité manuelle accompagnée de 7 à 11 ans

Mais qui est ce curieux petit personnage ? Un « mégalithe », qu'est-ce que c'est ? Grâce à un livret de jeu et aux explications de Christelle dans le musée, découvre tout ce qu'il y a à savoir sur Piéro et les statues-menhirs, ses ancêtres de la Préhistoire. Comment vivaient les Hommes à cette époque ? Toi aussi fabrique ta statue-menhir en argile et hop ! voilà un super souvenir à emporter !

 • Activité proposée les mercredis à 14h30 en juillet et août • Durée : 1 h 15 • Tarifs : 4€ pour les enfants • Visite libre du Centre d'Interprétation des Mégalithes 3€ pour les adultes - Réduction Passeport Patrimoine : 2,50€ - Gratuit pour les enfants jusqu'à 12 ans • Appelle Christelle pour prendre rendez-vous au ☎ 05 63 32 11 09 46 • BIT de Murat-sur-Vèbre - MURAT-SUR-VÈBRE - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr

8 Comme de vrais petits paysans au Musée de la vie paysanne

De 5 à 12 ans 

Visite libre ou accompagnée

Dans une ancienne ferme, viens découvrir la vie des enfants mais aussi des habitants dans les années 1900. Avec l'aide de tes parents, lis les panneaux explicatifs de Petit Paul et Marianne pour résoudre l'énigme. Sandrine t'apprendra comment faire de la farine, écrire à la plume, jouer à des jeux d'autrefois...

 • Visite libre tous les après-midis de mai, juin et septembre de 14h à 18h, juillet et août de 15h à 19h sauf le jeudi de 18h à 22h • Sur rendez-vous le reste de l'année • Durée : 1 h 30 • Tarifs : 1€ le jeu - Enfants : gratuit - Adultes : 4€ • Visite accompagnée avec Sandrine (de 6 à 12 ans) les mardis et vendredis en juillet et août à 10h30 • Durée : 1h30 • Tarif : 5€ • Musée de la Vie Paysanne - Rieumontagné - NAGES - 05.63.37.12.29 - rieumontagne.free.fr

9 Escape Game « Friandise du démon »

À partir de 14 ans 

Visite commentée

En équipe de 2 à 5 joueurs, vous avez une heure et pas une minute de plus pour défier les forces maléfiques et tenter de sauver une vie !

 • Durée : 1h • Tarif : 10€/personne - 30€ par équipe (5 maximum) • 5 séances de jeux le jeudi en juillet et août de 10h à 12h et de 14h à 18h et sur réservation le reste de l'année • Réservation obligatoire • Par équipe de 2 à 5 joueurs • Musée de Rieumontagné - Salle Jean-Baptiste Cavailles - NAGES - ☎ 05 63 37 12 29 - rieumontagne@ccmihl.fr

10 Nocturne costumée dans la tour du château

De 6 à 12 ans 

Visite libre ou accompagnée

Bonjour à toi et sois le bienvenu au Château de Nages, nous te proposons d'y résoudre l'énigme de Johan, vêtu de l'habit de chevalier ou de princesse. Lors des nocturnes costumées, avec Sandrine, prends ta torche pour retrouver le trésor du Comte de Thézan et voir comment est constituée l'armure du chevalier.

 • Visite libre • Tarif : 1€ • Durée : 45 minutes • Du mardi au samedi en juillet et août de 17h30 à 19h30 • Visite nocturne costumée (de 6 à 12 ans) • Tarif : 3€ • Durée : 1 h • Tous les mardis et vendredis en juillet et août à 21h • Rendez-vous au château de Nages • Centre de Recherches du Patrimoine de Rieumontagné - NAGES - ☎ 05 63 37 12 29 - rieumontagne@ccmihl.fr

11 L'Inspecteur Rando mène l'enquête à La Salvetat-sur-Agout

Activité extérieure 

Visite libre

Plusieurs niveaux d'activités : Enfants de 5 à 6 ans - Enfants de 7 à 9 ans - Enfants de 10 à 12 ans. Connais-tu l'Inspecteur Rando ? Ce blaireau super détective, t'emmène dans de folles aventures à détour des ruelles et des sentiers salvetois. Aide l'Inspecteur en recoltant les indices et résous le mystère ! Alors prêt ?

 • Durée : de 1 à 2 h • Tarif : fiche 1€ • Départ : place des archers • Office du Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc - ☎ 05 32 11 09 45 www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.fr

12 Deviens guide-explorateur au coeur du village de Fraïsse-sur-Agout

Activité extérieure 

Visite libre

Plusieurs niveaux d'activités : Enfants de 4 ans à 6 ans - Enfants de 7 ans à 9 ans - Enfants de 10 ans à 12 ans. Avec l'aide de l'inspecteur Rando et muni de tes fiches prises au Bureau d'Information Touristique de Fraïsse-sur-Agout, pars avec tes parents à la découverte du village. Tout au long du parcours tu trouveras des indices pour résoudre une énigme. Viens découvrir ce magnifique village, ses fleurs, sa rivière, son parcours de pêche etc...

 • Durée : de 1 à 2 h • Tarif : fiche à 1€ • Office du Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc - ☎ 05 32 11 09 45 - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc

13 Viens découvrir comment se fabrique le tissu

Tout public 

Visite accompagnée

Accompagné par un guide du musée, tu vas découvrir les différentes étapes de fabrication d'un tissu. A partir de la matière première, la laine blanche du mouton, tu verras comment créer un fil, comment lui donner une couleur, puis comment le tisser. Tu pourras voir fonctionner les différentes machines : cardeuse, métier à tisser, machine à tresser les cordonnets...

 • Tarifs : Adulte : 5€ - Gratuit pour les moins de 18 ans • Période d'ouverture : du 1^{er} mars au 30 juin et du 1^{er} septembre au 30 novembre : ouvert tous les après-midi de 14h à 18h sauf le lundi - Du 1^{er} juillet au 31 août : ouvert tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 18h • Musée départemental du textile - Rue de la Rive - LABASTIDE-ROUAIROUX - ☎ 05 63 98 08 60 - musee.textile@tam.fr www.musee-textile.tam.fr

14 Un atelier complètement chèvre

À partir de 4 ans 

Visite accompagnée

Participe à une chasse aux trésors : découvre l'atelier et les fibres naturelles autour du tissage, ainsi que les animaux qui produisent ces fibres. Un petit cadeau te sera même offert à la fin de la visite.

    • Activité « spécial pitchouns » proposée de fin juin à fin août les mercredis à 10h • Durée : 40 minutes • Pour tes parents, visites accompagnées de fin juin à fin août à 11h et à 14h30 les mardis et les jeudis et le reste de l'année, les jeudis à 14h30 • Tarifs : Gratuit pour les enfants de moins de 6 ans - 3€ pour les enfants de moins de 12 ans - 5€ pour les adultes • Appelle Olivier pour réserver au ☎ 05 63 51 09 86 • Atelier de Missègle - Lafontasse - BURLATS - www.missegle.com

15 Sidobre, le monde du granit

Activité extérieure à partir de 4 ans 

Visite accompagnée

Équipé d'un casque de chantier et d'écouteurs, cette visite te permettra d'aller voir la plus grande carrière de granit d'Europe et de visiter un atelier de transformation où le granit devient un élément de décoration, une bordure de trottoir, un escalier ou une pierre tombale.

     • Durée : 2 h minimum • Tarifs : Enfants : 4,50€ - Adultes : 6€ • Période d'ouverture : les mercredis et les jeudis à 15h durant les vacances scolaires d'été et les mercredis à 15h durant les vacances de Pâques et Toussaint • Appelle Adrien pour réserver au ☎ 05 63 74 63 38 • BIT de la Maison du Sidobre - Vialavert - LE BEZ - ☎ 05 63 74 63 38 - www.sidobre.tourisme-tarn.com

16 Un musée pas comme les autres



Mène l'enquête au Musée

De 6 ans à 11 ans 

Visite libre

Ouvre bien les yeux et les oreilles, munis-toi d'un crayon et transforme-toi en un « super enquêteur » ! Demande ton dépliant d'enquête à l'accueil et tout au long de la visite complète-le pour résoudre l'énigme et obtenir ton diplôme de détective en repartant.

À la découverte du Musée

De 12 ans à 15 ans 

Visite libre

Muni d'un guide de visite que tu pourras demander à l'accueil, amuse-toi à découvrir le musée et ses trésors... QCM, mots mêlés, etc. t'attendent. Une aide à la visite sur tablette est également disponible.

     • Durée : 1 h • Tarifs : 5€ - Tarif réduit 3,50€ - Moins 18 ans 1€ - Moins 10 ans gratuit - Gratuit pour tout le monde le samedi • Période d'ouverture : De juillet à mi-septembre : lundi au vendredi 10h-12h et 14h30 - 18h30 - Samedi 10h à 18h30 - Dimanche 14h30-18h30 - Le reste de l'année : du mardi au vendredi 14h à 17h - Le samedi de 12h à 18h - Dimanche et jours fériés 14h à 17h30 - Fermeture du 15 décembre au 15 mars • Musée du Protestantisme, de la Réforme à la laïcité - La Ramade - Ferrières - FONTRIEU - ☎ 05 63 74 05 49 - www.mpr.fr

17 À la recherche de l'Escriboto

Activité extérieure à partir de 4 ans 

Visite libre

À Brassac, l'espace d'un instant retourne en plein cœur du Moyen-Âge et aide le Vicomte Joli de Brassac à retrouver sa fiancée l'Escriboto, enlevée par les Sarrasins pendant qu'il était en guerre. À l'aide d'un livret de jeux et d'énigmes, suis les traces de la princesse grâce aux indices que tu trouveras en route.

     • Durée : 1 h 30 • Gratuit • Viens chercher le livret d'enquête au PIT de Brassac et, si tu trouves la princesse le Vicomte te récompensera • Période de l'activité : Tous les jours • PIT de Brassac - 1 place Saint Blaise - BRASSAC ☎ 05 63 62 73 22 ou 05 63 74 63 38 - www.sidobre.tourisme-tarn.com

18 Sainte-Julianne, mystérieuse et sacrée

Activité extérieure à partir de 5 ans 

Prends le temps de marcher sur les traces du riche passé des lieux (celtes, cathares) et pars à la découverte de ce lieu mystique. Aidé par tes parents, découvre l'histoire de Sainte-Julianne. Relève tous les défis de Feuillette, ton guide pour cette aventure et repars avec ton diplôme d'aventurier !

P **U** **G** • Durée : 45 minutes • Tarif : Gratuit • Période d'ouverture : toute l'année • PIT de Roquecourbe - 7, place de la Mairie - ROQUECOURBE - ☎ 05 63 70 73 47 ou 05 63 74 63 38 - www.sidobre.tourisme-tarn.com • Le site de Sainte-Julianne se situe à 2 km de Roquecourbe en direction de Lacrouzette.

19 Deviens chevalier au château de Lacaze

Activité extérieure/intérieure à partir de 6 ans **U**

Veux-tu devenir chevalier du château de Lacaze ? Il te faudra montrer à ton seigneur que tu peux surveiller son château. Au cours de ta ronde prouve ton esprit d'observation, et découvre le mot de passe. Si tu as un petit frère ou une petite sœur, il pourra avoir l'équipement de chevalier comme toi.

U **P** **U** **G** • Durée : 1 h • Tarif : Enfants - de 12 ans : gratuit - Adultes : 2€ • En juillet et août du mardi au samedi 9h30 - 12h et 15h - 18h, le dimanche 15h - 18h. Mi-juin et septembre du mardi au samedi 9h30 - 12h, du mercredi au dimanche 9h30 - 12h et de 15h - 18h. Mi-avril, mai, début juin et octobre du mardi au samedi 9h30 - 12h, samedi et dimanche 9h30 - 12h et 15h - 18h. De novembre à mi-avril du lundi au vendredi 9h30 - 12h • Château de Lacaze - 1, place du château - LACAZE - ☎ 05 63 73 06 14 - www.lacaze-tarn.com

20 Visite d'un Moulin Seigneurial

Activité extérieure/intérieure à partir de 7 ans **U**

Visite accompagnée

Comment fonctionne un moulin à eau ? Comment fonctionne un moulin à huile ? Tu auras les réponses à travers cette visite ludique pendant laquelle tu complèteras un petit livret pour gagner ton goûter ! Mets-toi dans la peau d'un apprenti meunier, aux commandes des vannes, des turbines et des meules, pour comprendre leur fonctionnement.

P **U** **G** • Durée : 1 h 30 • Tarifs : Enfants - de 8 ans : gratuit - De 8 à 12 ans : 2,50€ - Adultes : 3€ • Période d'ouverture : de mars à octobre -Tous les jeudis de 10h à 12h et de 14h à 17h • Gabrielle et Jean-Pierre t'accueilleront au Moulin de Record - Pont de Ferrières - LE BEZ - ☎ 05 63 73 02 88 - 06 18 31 74 63 moulin.de.record@gmail.com - www.gites-peche-tarn.fr

21 À la recherche du sourcier

Activité extérieure à partir de 7 ans **U**

Vabre a perdu son sourcier. Veux-tu nous aider à le retrouver ? Par une belle journée, passe au BIT de Saint-Pierre-de-Trivisy ou au PIT de Vabre pour récupérer le petit jeu du sourcier. Allez c'est parti, suis la piste et résous les énigmes pour découvrir la phrase secrète.

P **U** **G** • Durée : 2 h • Gratuit • Ouvert toute l'année

• PIT de Vabre - 8, rue Vieille - VABRE - ☎ 05 63 50 48 75 ou 05 63 50 48 69 - www.sidobre.tourisme-tarn.com

22 Quel petit blagueur !

Activité extérieure de 6 à 10 ans **U**

Visite libre

Gribouille la petite grenouille est venue se promener dans notre village et a noté tout ce qu'elle a vu. Mais son copain, Renardeau le farceur lui a fait une blague. Il a chipé son carnet et a modifié ses notes. Quel coquin ! Viens en aide à Gribouille et retrouve tous les endroits qu'elle a visités... Rébus, devinettes, jeu des sept erreurs, etc... t'attendent ! En déambulant dans le village, tu vas découvrir les endroits visités par notre amie. Viens chercher le carnet de gribouille au BIT de Saint-Pierre de Trivisy. Si tu réussis ta mission, tu gagneras le diplôme du grand ambassadeur.

U **P** **U** **G** • Durée : 1 h 15 • Gratuit • Ouvert toute l'année • Office de Tourisme Sidobre Vals et Plateaux - BIT de Saint-Pierre-de-Trivisy - 14, place du 19 mars 1962 - 81330 SAINT-PIERRE-DE-TRIVISY - ☎ 05 63 50 48 69 - www.sidobre.tourisme-tarn.com

23 Les étapes arc-en-ciel

Activité extérieure à partir de 5 ans **U**

Au départ du BIT de Saint-Pierre-de-Trivisy ou de la Maison du Sidobre, nous te proposons 8 petits jeux sur 8 sites différents. Tour à tour tu pourras, te prendre pour un Robinson de la forêt, jouer à un jeu de l'oie géant, devenir un petit naturaliste, résoudre des énigmes, etc. A chaque étape, correspond une couleur de l'arc-en-ciel. Si tu arrives à nous donner au moins 3 couleurs différentes sur 3 villages, tu pourras repartir avec une petite surprise et ton diplôme d'explorateur.

P **U** **G** • Durée : 2 h • Gratuit • Ouvert toute l'année • Viens récupérer les dépliants au BIT de Saint-Pierre-de-Trivisy - 14, place du 19 mars 1962 - SAINT-PIERRE-DE-TRIVISY - ☎ 05 63 50 48 69 - www.sidobre.tourisme-tarn.com





Vers Saint-Jacques-de-Compostelle



Sais-tu que le territoire des Hautes Terres d'Occ est traversé par l'un des 4 chemins principaux qui conduit à Saint-Jacques-de-Compostelle ? C'est la voie Tolosane appelée aussi la voie d'Arles. Les pèlerins au Moyen-âge, appelés aussi Jacquets, parcouraient plus de 1000 km pour se rendre à pied à Saint-Jacques de Compostelle en Espagne, se recueillir et faire des offrandes sur le tombeau de Jacques de Zébédée, l'un des 12 apôtres de Jésus. Pour les chrétiens, le tombeau renferme les reliques du Saint. Avec les villes de Lourdes, Jérusalem et de Rome, Saint-Jacques-de-Compostelle est encore aujourd'hui l'un des lieux de pèlerinage les plus importants pour les chrétiens.

Et si toi aussi, avec ta famille, tu venais parcourir le sentier des pèlerins ?

Un petit morceau de Saint-Jacques en famille entre nature et sérénité

Nous te proposons 3 randonnées à faire en famille. Si tu veux plus de renseignements ou pourquoi pas faire une randonnée plus longue, tu peux aller avec tes parents te renseigner dans l'un des BIT.



Avant de quitter Anglès, tu profiteras des charmes de ce village, tu pourras observer les vestiges du

mur d'enceinte ainsi qu'une ancienne porte de la ville construite au XVII^{ème} siècle. Il y a différents commerces sur place si tu veux acheter ton pique-nique (boulangerie, épicerie...). Il te faudra suivre le balisage rouge/blanc, c'est le GR653, pour te rendre à Lasfaillades le point d'arrivée de ta randonnée. Comme un petit aventurier, tu vas pouvoir crapahuter en pleine nature et découvrir les richesses de la forêt. A ton arrivée à Lasfaillades, tu pourras profiter de la paisible aire de pique-nique à côté du plan d'eau du Marecq (à 500 m du village). Si vous décidez avec tes parents de dormir sur place, c'est possible, il y a un hébergement pèlerin tout confort. Il vous faudra penser à réserver quelques jours avant votre départ.

► **Départ** : Anglès, se garer sur la place du village • **Balisage** : suivre le balisage rouge et blanc en direction de Lasfaillades • **Distance** : 8 km aller / 8 km retour • **Difficulté** : facile • **Hébergement et restauration** : Commerces à Anglès, hébergement pèlerin à Lasfaillades

La voiture garée, les chaussures bien lacées, et c'est parti pour une belle balade ! La rivière que tu vas longer donne naissance au majestueux lac du Laouzas que tu peux apercevoir à Peyroux-Murat. Regarde bien et profite ! As-tu vu des oiseaux ? des écureuils ? des papillons ? As-tu respiré le parfum des fleurs ? l'odeur de la forêt ? Une fois à Murat, visite le Centre d'Interprétation des Statues-menhirs et perce leurs nombreux mystères ! Mais si, tu sais bien, ce sont les ancêtres de notre mascotte, Piéro le petit mégalithe...Tu peux aussi visiter le village grâce au petit jeu de piste offert par l'Office de Tourisme, mais il te faudra marcher encore un peu. (3 km)

► **Départ** : Peyroux-Murat, commune de Murat-sur-Vèbre, se garer en bord de la D162C • **Balisage** : suivre le balisage rouge et blanc en direction de Murat-sur-Vèbre. Arrivée à Murat, à partir de la passerelle, suivre le balisage rouge et jaune pour entrer dans le village • **Distance** : 7 km aller / 7 km retour • **Difficulté** : moyen • **Hébergement et restauration** : Hôtel restaurant et chambre d'hôtes à Murat-sur-Vèbre, commerces de proximité.

Pars à l'aventure et longe la rivière sur ce chemin qui ne ressemble à aucun autre. Tu vois ces grands arbres aux grandes feuilles dentelées ? Tu sens sous tes pieds ces bogues hérissés ? Ici, c'est le pays de la châtaigne ! Nos anciens en faisaient de la farine pour nourrir toute la famille, c'est pour ça que l'on appelle le châtaignier, l'« arbre à pain » ! Tu as de l'énergie à revendre ? Arrivé à Castanet-le-Haut, mène l'enquête avec l'inspecteur Rando ! Une petite balade complémentaire avec un mystère à résoudre... Cap ou pas cap ? L'astuce de Piéro : en été, profite également d'un « plouf » bien mérité dans la retenue d'eau à l'arrière du village.

► **Départ** : Andabre, commune de Rosis (Pont sur la Mare au croisement de la D22E12 et de la D22E13) • **Balisage** : suivre le balisage rouge et blanc en direction de Castanet-le-Haut • **Distance** : 2,5 km aller / 2,5 km retour • **Difficulté** : facile • **Hébergement et restauration** : Gîtes à Castanet-le-Haut

Les restaurateurs



▶ Monts & Lacs en Haut-Languedoc

Cambon-et-Salvergues 34330

La Clairière

Restaurant

Cuisine 100% faite « maison », recettes à base de produits locaux... en partenariat avec les producteurs voisins. Pour votre plus grand bonheur ! Métissage Réunionnais des saveurs locales • Référencement : Label qualité Occitanie Sud de France, petit futé, Tripadvisor et Facebook.

Les plus : Espace récréatif tout équipé pour les pitchouns, et jeux d'adresse pour les ados avec récompense.

▶ Tarifs : Menu Enfant : 10€ - Menu Adultes : menu du jour à 14,90€ et menu Clairière à 24€ + la carte • Ouvert tous les midis sauf dimanche soir et lundi - Service du soir le vendredi et samedi en hors saison - Fermeture annuelle en janvier et mi-février • Contact : Chemin des Courtials - CAMBON-ET-SALVERGUES • © 04.67.95.09.15 • restaurantlaclairiere@gmail.com - Facebook : restaurant la clairière

Castanet-le-Haut 34610

La Ferme du Devès

Table d'Accueil Paysan

Cuisine fermière à base des produits de chez nous et

des fermes locales, en majorité produits biologiques, boissons artisanales.

Si tu as envie de venir manger à la ferme, en plein air, entouré d'animaux tous gentils, bienvenue chez nous à notre table paysanne. Tu pourras te régaler avec les œufs bio de nos poules et goûter nos poulets bio élevés à la ferme.

Les plus : sous la surveillance de tes parents, un espace de liberté en pleine nature.

▶ Tarifs : menu enfant 10€ - Menus adultes de 16€ à 22€ • Ouvert toute l'année sur réservation • Contact : Anne Silvestre Cagniard - La ferme du Devès par Ginestet - CASTANET-LE-HAUT • © 06.82.69.24.21 • lafermedudevès@gmail.com
Facebook : la ferme du devès

Fraïsse-sur-Agout 34330

Auberge de l'Espinouse

Restaurant

Cuisine de terroir : tripes, cochonnaille, gibier, viande à la broche, buffet campagnard à volonté • Référencements : Logis de France, Le Routard, Le Petit Futé, Sud de France, Marque Parc, Qualité Tourisme, Point Accueil Relais Motard.

A l'auberge, on t'attend toi et tes parents pour savourer notre délicieuse cuisine du terroir sans attendre. Pour te régaler : charcuterie, pizzas artisanales, desserts sans oublier viande à la broche, et nos spécialités. Tu peux tranquillement dessiner et t'amuser pendant que papa et maman mangent.

▶ Tarifs : Menu enfants : 9,50 € - Menu du jour : 16 € • Ouvert toute l'année (périodes de fermeture : se renseigner) • Contact : Allée des Frênes - FRAÏSSE SUR-AGOUT • © 04.67.95.40.46 • Fax : 04.67.95.45.02 • aubergeespinouse@orange.fr
www.aubergeespinouse.fr

La Salvetat-sur-Agout 34330

Auberge La Resse

Restaurant

Cuisine traditionnelle et familiale, et végétarienne • Référencements : Le Petit Futé, Le Routard • Spécialité : Frites maison

A la Resse, tu trouveras une ambiance familiale où tu pourras bouger et t'amuser en toute liberté !

▶ Tarifs : Menu enfants : 10 € - Menu du jour : 15 € • Ouvert toute l'année (périodes de fermeture : se renseigner) • Contact : Route d'Anglès - LA SALVETAT-SUR-AGOUT • © 04.67.97.53.97 / 07.86.71.28.61 • infolaresse@orange.fr • www.aubergelaresse.fr

La Petite Table Tranquille

Restaurant

Crêpes, salades, grillades, cuisine végétarienne •
Référéncement : Le Petit Futé, le Routard « Hôtel et restos de France »

Notre crêperie est ouverte à tous, petits et grands. L'ambiance familiale et amicale vous séduira. Les enfants seront à l'aise !

 • Tarifs : Menu enfants : 9,50 € • Ouvert tous les midis et les vendredis et samedis soirs à partir de 19h - Fermé les mercredis - En juillet et août : ouvert tous les jours - Fermeture annuelle : Noël - 1^{er} de l'an + 1 semaine en juin • Contact : Eplanade des Troubadour - LA SALVETAT-SUR-AGOUT • ☎ 04 67 97 24 11 • frederic.escande0536@orange.fr

Lacaune-les-Bains 81230

Grand Café chez Ricou

Restauration rapide - Brasserie

Cuisine familiale • Spécialités : plateau de charcuterie, plats du terroir

Chez Ricou, tu pourras goûter à la charcuterie de ton choix comme à la maison, être servi rapidement et t'amuser en attendant que tes parents terminent leur repas.

 • Tarifs : Menu enfants : 7 € - Menu adultes : 14,90 € • Ouvert tous les jours de 5h30 à 21h • Contact : 3, avenue de Naurois - LACAUNE-LES-BAINS • ☎ 05 63 37 00 48 • cambon@hotmail.fr



L'Elixir de jouvence

Restaurant - Brasserie

Cuisine familiale • Cuisine traditionnelle • Cuisine végétarienne • Grillades • Tapas

Bonjour à toute la petite famille, soyez les bienvenus ! Installez-vous tranquillement ici, c'est comme à la maison.

Les plus : visite de la cuisine.

► Tarifs : Menu enfants : 7,90 € - Menu adultes : de 13 € à 28 € • Ouvert de 10h à 14h et 18h30 à 22h - Fermé le dimanche soir et le lundi toute la journée - Dimanche midi sur réservation • Contact : 13, rue de la mairie - LACAUNE-LES-BAINS • ☎ 06 72 84 52 40
florence.bourgeat@orange.fr

Le Relais de Fusiès

Restaurant

Cuisine traditionnelle et régionale

Références : Bottin Gourmand, Guide Hubert, Le Petit Futé, Champerard, Gault et Millau, Le Routard « Hôtel et Restos de France », Logis

Sois le petit chef d'un jour. Fais ton menu, visite les cuisines, pique la toque du chef !!! Régale-toi tout en t'amusant.

Les plus : visite de la cuisine.

► Tarifs : Menu enfants : 10 € - Menu adultes : 19,90 € - Carte • Ouvert de 12h15 à 13h30 et 19h15 à 21h15 - Fermé le lundi midi - Fermeture annuelle du 3 au 15 janvier • Contact : 2, rue de la République - LACAUNE-LES-BAINS • ☎ 05 63 37 02 03
contact@hotelfusies.fr • www.hotelfusies.fr



À la maison

Restaurant

Cuisine « fait maison » à base de produits locaux.

Viens découvrir et déguster de bons produits « Faits Maison ». Tu veux connaître le secret des recettes de la cheffe ? Demande à la rencontrer, tu pourras lui poser de nombreuses questions et elle te fera visiter les cuisines !

Les plus : Rencontre avec la cheffe et visite des cuisines.

► Tarifs : Menu enfants : 10 € - Menu adultes : 15 € à 29 € - Carte • Service de 12h à 13h30 et de 19h30 à 21h - Fermé le vendredi, samedi midi et dimanche soir - Ouvert toute la semaine en juillet et août • Contact : Place de la Vierge - LACAUNE-LES-BAINS • ☎ 05 63 37 03 28 • 1969.azam@gmail.com



Moulin-Mage 81320

Lo Cantamerle

Restaurant - Pizzeria

Cuisine à base de produits locaux et de produits frais • Pizzas artisanales sur place ou à emporter • Bar à vins

Une pizza sur mesure ! Génial ! Ici, tu choisis toi-même ce que tu souhaites qu'Eric mette dans ta pizza... Hmmm ! Trop bon!

► Tarifs : Menu enfants : 7 € - Menu adultes : formule du midi de 9 à 14 € ou carte - Pizza entre 7,50 € et 13,50 € • Horaires en basse saison : service de 12h à 13h30 et de 19h15 à 21h - Fermé le lundi - Horaires en haute saison : service de 12h à 13h30 et de 19h15 à 22h - Fermé dimanche soir et le lundi • Contact : Moulin Mage - MURAT-SUR-VÈBRE • ☎ 05 63 73 19 51 / 06 73 79 10 58

► Sidobre Vals et Plateaux

Brassac 81260

Le Café de Paris

Restaurant

Cuisine traditionnelle au goût du jour • Référencement : Le guide du routard

Au cœur du village, notre table de campagne vous propose un repas en famille ! Vous donner ce que la terre nous donne.

Les plus : rencontre avec le chef.

► Tarifs : Menu enfants : 8,50 € - Menu adultes : 16 € le midi - 29 € le soir • Ouvert tous les midis du mardi au dimanche et les vendredis et samedis soirs • Contact : 8, place de l'Hôtel de Ville - BRASSAC • ☎ 05 63 74 00 31 • arnaud.care@orange.fr

La Pizzeria du Sidobre

Restaurant

Restauration rapide • Pizzeria

Au centre du village de Brassac, venez manger en famille nos pizzas faites et cuites sur place.

Les plus : rencontre avec le chef.

► Tarifs : 8 à 14 € • Ouvert tous les jours en juillet et août - D'avril à juin, septembre et octobre, fermé le mardi - De novembre à mars, fermé le mardi, mercredi midi et dimanche midi • Contact : 15, place du Griffoul - BRASSAC • ☎ 06 06 66 18 81

Lacaze 81330

La Casa

Restaurant

Les plats du jour et les suggestions à l'ardoise sont élaborés par le chef qui te propose une cuisine locale, des produits frais variant au gré des saisons et des plats faits maison !

► Tarifs : Menu enfants : 10,50 € - Menu adultes à partir de 15 € • Ouvert le mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 9h30 à 15h. Le jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 18h à 21h • Fermé lundi et mardi • En juillet et août, ouvert 7j/7 midi et soir • Contact : 7, rue du pont vieux - LACAZE • ☎ 05 63 59 19 21 / 06 65 37 12 12 - Camping-lejardindelacaze.com

Lacrouzette 81210

Au Vieux Chantier

Bar et Petite Restauration

Petite restauration de produits du terroir ou produits bio
• Spécialités : crêpes à la bière, tartine accompagnée de sa salade, spécialités locales (croustade, poumpet) et gâteaux maison.

Si tu as envie de courir, sauter et grimper autour de nos tables en granit, dis à tes parents de venir manger au « Vieux Chantier », authentique atelier de taille de pierre à deux pas du plus beau rocher du Sidobre, la Peyro-Clabado...

Les plus : sous la surveillance de tes parents, un espace de liberté en pleine nature.

► Tarifs : Menu enfants : 6 € - Menu adultes : à partir de 8 €
• Ouvert de mi-juin à mi-septembre de 11h à 19h, le soir sur réservation - Fermé les jours de grandes pluies • Contact : Peyro Clabado - LACROUZETTE • ☎ 06 81 61 53 38 • www.peyro-clabado.fr

Le Bon Accueil

Restaurant

Cuisine traditionnelle • Autres spécialités : écrevisses, steak de cerf • Référencement : Le Petit Futé

Venez manger en famille tout le monde sera bien accueilli ! Et on parle même occitan.

► Tarifs : Menu enfants : 10 € - Menu adultes : de 13,50 € à 27 € • Ouvert de 12h à 13h30, le soir sur réservation • Ouvert le midi du lundi au vendredi et le dimanche de mai à mi-septembre - Fermeture annuelle pendant les vacances de Noël et le jour de l'an • Contact : N°5 - Belherbette - LACROUZETTE • ☎ 05 63 50 67 61 • lebonaccueil81@orange.fr

► Thoré - Montagne Noire

Le Rialet 81240

L'Auberge du Rialet

Restaurant

Cuisine familiale, traditionnelle, fait maison

Patrice t'accueille dans son auberge. Ici un menu enfant selon tes envies axé avant tout sur le goût et la découverte des produits locaux. Tes parents seront séduits par le lieu, très typique avec même une cheminée !

► Tarif : Menu enfant : jusqu'à 10 ans : 10 € • Uniquement sur réservation • Contact : L'Auberge du Rialet - LE RIALET - ☎ 06 13 23 55 94

Le snack du camping de Lestap

Restaurant

Restauration rapide • Produits locaux

Franck et Olivier t'accueillent dans un environnement calme et chaleureux. Viens découvrir les spécialités locales avec la viande du boucher du coin, les assiettes de fromages des fermes voisines, ou encore les salades, pizzas ou hamburger à déguster sur place ou à emporter.

Les plus : une aire de jeux avec château gonflable et grand trampoline pour ton plus grand plaisir.

 • Tarifs : Menu enfants : 4,50€ jusqu'à 12 ans - Menu adultes : Formule à 13€ • Ouvert 7 jours sur 7 en haute saison • Contact : Le Suc, Chemin du Lac - ALBINE - 05 63 98 34 74 - 06 32 22 77 20 - campinglestap@orange.fr • <http://www.camping-lestap-tarn-81.com/>



Bibliothèques - Médiathèques Ludothèques



Médiathèque de La Salvetat-sur-Agout

Confortablement installé sur les coussins du coin enfants, plonge dans l'univers passionnant des livres et de la lecture. Plus de 1500 ouvrages pour toi et tes parents sont à ta disposition. Des expositions y sont aussi régulièrement organisées. Ouverte mercredi de 15h à 17h, jeudi de 14h à 16h (hors vacances scolaires) et samedi de 10h à 12h.

► Accès gratuit • Contact : Bibliothèque - Clos du Gué
☎ 04 67 97 57 92

Bibliothèque de Fraïsse-sur-Agout

► Ouverte le lundi et le mercredi de 14h à 16h • ☎ 04 67 97 61 14

Bibliothèque de Cambon-et-Salvergues

► Mairie - ☎ 04 67 97 50 48 • Ouverture le lundi de 10h à 12h

Espace culturel de l'Enfant Sauvage

L'espace culturel de l'Enfant Sauvage est un lieu dédié à toute la famille !!! Vous y trouverez plus de 6000 ouvrages tout public, un espace informatique (accès internet gratuit et ordinateurs à disposition), halte-jeux pour les plus petits (possibilité de location des jeux), prêt de CD et DVD, un espace ado (baby-foot, billard, wii, jeu du palet, PS2...) et environ 700 jeux de société ! Si toi aussi tu as envie de passer un bon moment, rejoins-nous vite !

► Inscription obligatoire pour le prêt • Consultation sur place gratuite • Tarifs : adhésion annuelle entre 8 et 15 € par foyer / adhésion temporaire 5 € (chèque de caution de 30 €) • Bibliothèque ouverte les mercredis, jeudis et vendredis de 13h30 à 18h30 • Ludothèque ouverte le mercredi de 15h à 18h30 et le vendredi de 16h30 à 18h30 en période scolaire et pendant les vacances le mercredi, le jeudi et le vendredi de 13h30 à 18h30.

Bibliothèque-Médiathèque de Murat-sur-Vèbre

La bibliothèque-médiathèque propose un fonds enfants composé de plus de 1 300 livres (albums, romans, BD, documentaires...) et 50 CD musicaux (comptines, chansons...).

► Abonnement annuel : 5€, gratuit pour les moins de 15 ans parrainés par un adulte • Accès Internet : 1€/ heure aux jours et heures d'ouverture • Ouvert le deuxième mardi du mois de 10h à 12h, le mercredi et le vendredi de 10h à 12h • Avenue du Languedoc - ☎ 09 67 84 87 61 - mairie.murat81@orange.fr

Bibliothèque de Nages

► Mairie • Ouverte du lundi au samedi de 9h à 12h
☎ 05 63 37 40 48

Bibliothèque du Foyer rural de Lacrouzette

► Ouverte le mercredi de 14h à 17h30 (fermée 3 semaines en août) • ☎ 05 63 50 62 21

Bibliothèque de Roquecourbe

Ouverte toute l'année sauf au mois d'août et pendant les vacances de Noël.

► Le mercredi de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30, le vendredi de 16h à 18h, et le samedi de 9h30 à 11h30 • Boulevard Albin Batigne
☎ 05 63 70 94 63

Bibliothèque Médiathèque de Vabre

Littérature et musique enfantine, coin enfants.

► SAPV - Société des Amis du Pays Vabrais - Rue Vieille
- ☎ 05 63 50 48 90 - www.sapv-vabre.fr • Horaires : mercredi de 10h30 à 12h30 et de 14h à 18h, jeudi de 10h30 à 12h et de 14h à 17h30, vendredi de 14h à 18h30 et samedi de 10h à 12h30.

Bibliothèque-Médiathèque : La Bibliotèca

Gérée par une équipe de bénévoles au sein de l'Association pour les Œuvres Culturelles Marcel Guiraud, la bibliothèque dispose d'un fonds propre de plusieurs milliers d'ouvrages en français et en occitan sur notamment l'histoire du Tarn et des tarnais, la cuisine et le rugby. Elle organise tout au long de l'année plusieurs animations : conférences, concertos, ateliers de lecture... Galerie d'Art, elle accueille les œuvres de nombreux artistes.

► 2, av. d'Albi - 81330 Saint-Pierre-de-Trivisy - ☎ 05 63 50 42 22
• Ouverte du mardi au vendredi : de 9h à 11h et de 15h à 17h - Le samedi : de 9h à 11h

Espace Culturel Médiagout à Brassac

Un lieu magique à découvrir ! Connais-tu un lieu où tu peux à la fois, construire une tour, jouer à la dinette, au pirate, aux jeux de société, aux jeux vidéo, lire, écouter de la musique ? Oui, c'est à l'espace culturel de la Marquise à Brassac ! Un endroit unique dans un château et avec une vraie tour ! Cette bibliothèque - ludothèque est le paradis des enfants... et des parents !

► Ouvert à tous • Tarifs : A voir sur place • Le lundi, mardi et jeudi de 16h à 18h • Le mercredi de 10h à 12h et de 14h30 à 18h • Le vendredi de 16h à 19h • Le samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 17h
• Place Saint-Blaise - ☎ 05 63 72 49 37 - ecbrassac@orange.fr

Bibliothèque intercommunale du Bout-du-Pont-de-l'Arn

Grand choix de livres adultes et enfants.

► Ouverture le lundi de 15h à 17h30, le mercredi de 16h à 18h30, le vendredi de 16h à 18h30. En juillet et août, le lundi de 15h à 17h
• 21, rue de la Mairie - ☎ 05 63 97 93 68 - bibliotheque.81660@wanadoo.fr

Médiathèque « Le Trait d'Union » de Saint-Amans

La médiathèque est pour toute la famille ! Tu y trouveras de nombreux ouvrages et documents audiovisuels. Et tout au long de l'année, tu pourras participer à de nombreuses activités culturelles : séances de contes, expositions, rencontres et conférences, thés bouquins...

► Ouverture lundi, mercredi et vendredi de 16h à 18h et samedi de 10h à 12h • Tarif : gratuit pour les moins de 16 ans - Cotisation annuelle : 10€ • ☎ 05 63 97 94 46 - bibliothequevaltoret@wanadoo.fr

Médiathèque de Labastide-Rouairoux

Plus de 3000 livres mis à disposition. La médiathèque municipale est gérée et animée par l'association Amicale Laïque.

► • Ouvert tous les mardis de 17h à 19h et tous les jeudis de 9h45 à 11h45 - En période estivale, ouverture le jeudi de 9h45 à 11h45 • Rue docteur Gauch • Tarif adhésion annuelle pour toute la famille : 24€ - Individuel : 12€.

Bibliothèque du Foyer Laïque de Lacabarède

► Ouverte le premier mercredi de chaque mois de 11h à 12h sur rendez-vous • ☎ 05 63 98 36 54

Bibliothèque d'Albine

► Ouverte le samedi de 10h30 à 12h30 • ☎ 05 63 61 77 35



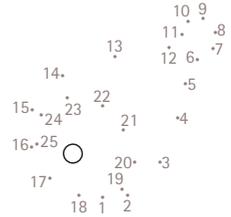
Viens jouer avec Piéro !

Relie chaque animal à son bébé.

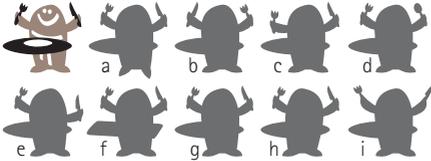
- | | | |
|------------------------------|-----------------------|----------|
| Brebis <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Veau |
| Canard <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Poulain |
| Vache <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Agneau |
| Cochon <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Chevreau |
| Cheval <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Caneton |
| Chèvre <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Porcelet |

Sais-tu ce que Piéro va manger ce soir ?

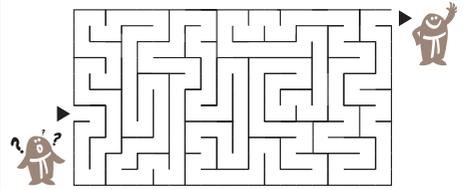
Pour le savoir, relie les points de 1 à 25.



Aide Piéro à retrouver son ombre.



Aide Piéro à retrouver son chemin



Peux-tu lire ce message de Piéro ?
! JOD Z3RR3T Z3TUAH Z3L ADOR3 L'ADORA'L

Remets ces lettres dans l'ordre
pour savoir où Piéro va faire une randonnée :
RSU EL TENRIES UD CARD

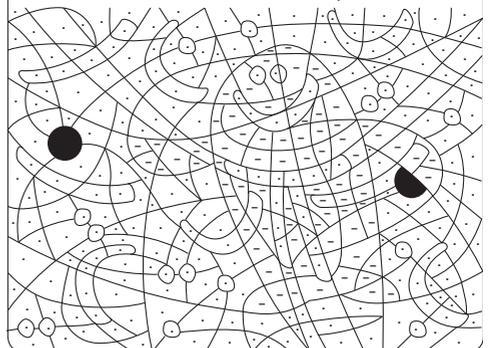
Combien comptes-tu de Piéros ?



Trouve le mot caché

Le sommet du Tarn	<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	Le pays du granit							
<input type="checkbox"/>	Ici, il est sauvage							
Un jeu pour glisser	<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	Laouzas, Raviège, Saints-Peyres ou Vezoles							
Escalader	<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>	Pour flotter sur l'eau comme des indiens							
La famille de Piéro	<input type="checkbox"/>							

Que veras-tu si tu colorie les cases qui ont un - ?





Le coloriage de tes vacances !





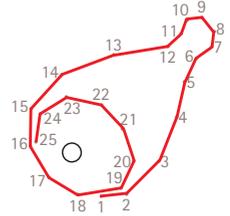
Piéro te donne les solutions des jeux

Relie chaque animal à son bébé.

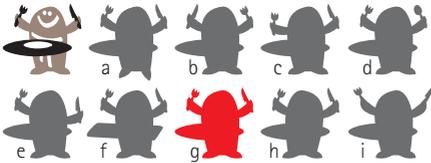
- | | | | |
|--------|---|---|----------|
| Brebis | ○ | ○ | Veau |
| Canard | ○ | ○ | Poulain |
| Vache | ○ | ○ | Agneau |
| Cochon | ○ | ○ | Chevreau |
| Cheval | ○ | ○ | Caneton |
| Chèvre | ○ | ○ | Porcelet |

Sais-tu ce que Piéro va manger ce soir ?

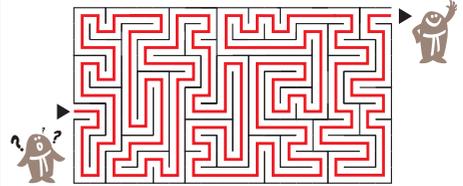
Pour le savoir, relie les points de 1 à 25.



Aide Piéro à retrouver son ombre.



Aide Piéro à retrouver son chemin



Peux-tu lire ce message de Piéro ?

J'ADORE LES HAUTES TERRES DOC !

Remets ces lettres dans l'ordre pour savoir où Piéro va faire une randonnée :

SUR LE SENTIER DU DRAC

Il y a 34 Piéros



Sauras-tu trouver lequel de ces détails ne fait pas partie de Piéro ?



Trouve le mot caché

Le sommet du Tarn **M** **O** **N** **T** **A** **L** **E** **T**

S **I** **D** **O** **B** **R** **E** Le pays du granit

E **N** **F** **A** **N** **T** Ici, il est sauvage

Un jeu pour glisser **T** **O** **B** **O** **G** **G** **A** **N**

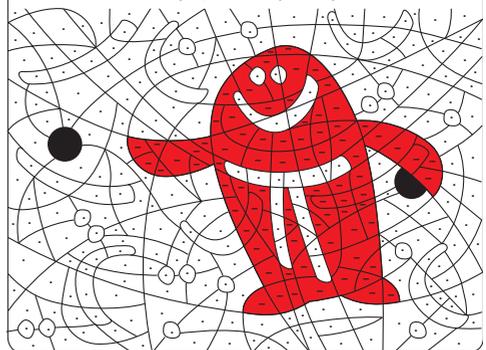
L **A** **C** Laouzas, Raviège, Saints-Peyres ou Vezoles

Escalader **G** **R** **I** **M** **P** **E** **R**

C **A** **N** **O** **E** Pour flotter sur l'eau comme des indiens

La famille de Piéro **M** **E** **G** **A** **L** **I** **T** **H** **E**

Piéro qui joue à la pétanque





Te te propose de fabriquer
toi-même
ton marque-page.
Colorie-le avec des feutres,
et découpe-le avec
des ciseaux en suivant
les pointillés.

Pour avoir plus de renseignements, tu peux
t'adresser aux BIT ou aux PIT des



Office de Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc



Site : www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com
Courriel : contact@tourismemlh.fr - Tél. 05 32 11 09 45

- Bureau d'Information Touristique d'Anglès -
- Bureau d'Information Touristique de Fraïsse-sur-Agout -
- Bureau d'Information Touristique de Lacaune-les-Bains -
- Bureau d'Information Touristique du lac du Laouzas -
- Bureau d'Information Touristique de La Salvetat-sur-Agout -
- Bureau d'Information Touristique de Murat-sur-Vèbre -
- Bureau d'Information touristique de Viane -

Office de Tourisme Intercommunal Sidobre Vals et Plateaux

Site : www.sidobre.tourisme-tarn.com
Courriel : accueil@sidobretourisme.fr - Tél. : 05 63 74 63 38

- Bureau d'Information Touristique de la Maison du Sidobre -
- Bureau d'Information Touristique de Saint-Pierre-de-Trivisy -
- Point d'Information Touristique de Brassac
- Point d'Information Touristique de Roquecourbe
- Point d'Information Touristique de Vabre
- Point d'Information Touristique de Lacaze
- Point d'Information Touristique de Burlats

Office de Tourisme Thoré Montagne noire

Courriel : tourisme@cc-thoremontagnenoire.fr
Site : www.tourisme-thoremontagnenoire.fr
Tél. : 05 63 97 98 08





©Haut-Occitanie / Haut-Languedoc

Création et Impression Imprimerie PÉRIÉ - IMPRINTA PÉRIÉ - Lacauque - Tél. 05 63 37 13 51

Hautes Terres d'Occitanie

Cœur d'Occitanie

Hôtel de ville - 81260 BRASSAC
 Tél. : 05 63 74 01 29
 Courriel : contact@hautesterresdoc.fr
www.hautesterresdoc.fr

Crédit photos : ©Etdieucréa - ©Christelle Desroches - ©Laurent Galaud - ©A. Marcou
 ©Adeline Gazel - ©Les Signoles - ©CC des Monts de Lacauque et de la Montagne du
 Haut-Languedoc - ©The Balloon Diary - ©Gary Water - ©Pascale Walter



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
 L'Europe investit dans les zones rurales

