

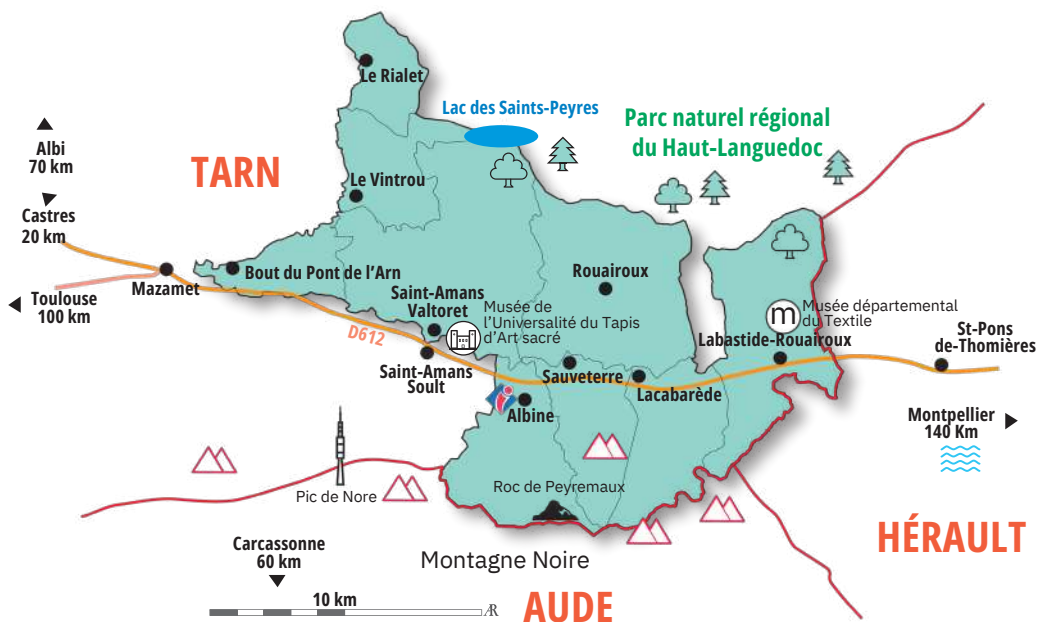
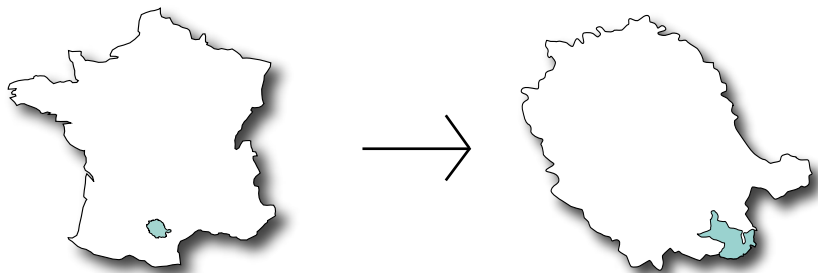
LES GUIDES DU TARN

VALLÉE DU THORÉ MONTAGNE NOIRE

ITINÉRAIRES
INCONTOURNABLES
COUPS DE CŒUR
ACTIVITÉS EN FAMILLE



ACCÈS



Depuis la route :

Par la D612 depuis Toulouse ou Béziers.

En bus liO Occitanie (bus régionaux) :

Par la ligne de bus 762 et 753 qui relie Castres à Béziers et Béziers à Albi.

En avion :

Les aéroports de Castres-Mazamet, Béziers, Toulouse et Carcassonne relient Paris en 1h10.

En train :

Depuis les gares de Mazamet, Castres ou Béziers.



AGENDA



Las datas de non pas mancar



Don't miss

Animations de la Communauté de communes Toute l'année | sur tout le territoire

La CC Thoré Montagne Noire propose des visites guidées, animations et conférences dans le cadre de son label Territoire engagé pour la nature. Animations gratuites.

Animations du Musée départemental du Textile Toute l'année | Labastide-Rouairoux

En plus du parcours muséographique, des expositions temporaires et des ateliers créatifs renseignent le visiteur sur les arts et les techniques textiles du monde entier.

PRINTEMPS



Black Mountain Trail Mars | Saint-Amans-Soul

Trail emblématique de la vallée, il rassemble chaque année des milliers de participants qui viennent défier LE sommet de la Montagne Noire : le Pic de Nore. Coureur ou supporter, une course à ne pas manquer !

Enduro VTT Albine Mai | Albine

L'Enduro du Thoré s'inscrit comme la 5^e manche du : « Challenge Enduros tour ». Cette descente de la Montagne Noire à vélo ravira les amateurs de sensations fortes.

ÉTÉ



Fêtes de village

Pendant l'été | dans chaque village

Chaque été, les villages s'animent de concerts et guinguettes sans oublier leurs traditionnelles fêtes de village : coutumes, ambiances et terroirs typiques sont au rendez-vous.

Vendredis gourmands

Pendant l'été | Rouairoux

Une semaine sur deux les vendredis soirs d'été, Rouairoux vous propose des marchés de producteurs dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



Rallye de la Montagne Noire

Juillet | Montagne Noire

Ce rallye est l'une des épreuves incontournables du Championnat de France des Rallyes automobiles 2^e division.

Fête du fil

Août | Labastide-Rouairoux

Fête incontournable des passionnés de loisirs créatifs et des arts du fil. Elle rassemble 80 exposants tous les ans autour du 15 août.

C.A.S.C.A.S.

Septembre | Albine

Le Critérium Albine-Sauveterre de Caisses À Savon rassemble amateurs et experts pour un plein de fun et d'adrénaline.

AUTOMNE



Festival du Film documentaire Echos d'ici, Echos d'ailleurs

Octobre | Labastide-Rouairoux

Ce festival vous amène à la découverte du cinéma documentaire de création. La programmation éclectique explore chaque année un thème différent, propice aux échanges et à la réflexion.



Salon ViniTarn

Novembre | Bout du Pont de l'Arn

De nombreux producteurs de vin et exposants vous font déguster les produits de la Région Occitanie et du bassin mazamétain dans une ambiance festive.



Retrouvez toutes les manifestations sur
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr/agenda/

LES INCONTOURNABLES



D'endroits que vos van espantar



The inescapables

1

Le roc de Peyremaux

ENTRE IMAGINAIRE ET LÉGENDES

Ce pic naturel, formé de roches métamorphiques, culmine à 1 008 m d'altitude, offrant un beau panorama sur les Pyrénées. Paysage minéral, les rochers de Peyremaux ont une forme torturée semblant suggérer des hanches, des ventres et des corps comme un peuple endormi. Un lieu qui parle hautement à l'imaginaire et qui abrite une légende, celle du Géant de Peyremaux.

Accès : à pied depuis Albine (comptez 2h30 pour monter) ou empruntez les D88 et D920 et poursuivez sur la piste jusqu'au parking du sentier d'interprétation (puis 30 min à pied).



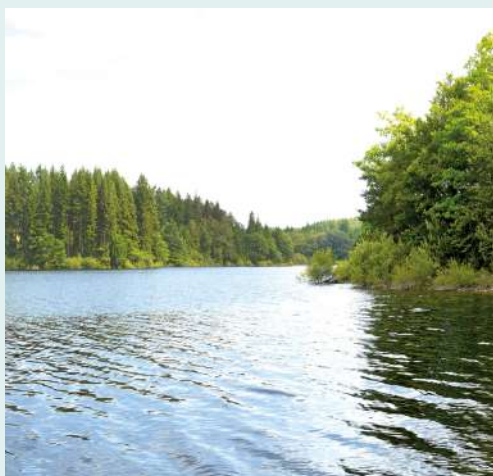
2

Le lac des Saints-Peyres

**UN LAC CANADIEN SUR LES HAUTEURS DE
LA VALLÉE DU THORÉ**

Sur le plateau des lacs, le lac des Saints-Peyres est le plus sauvage, ce qui lui vaut parfois la réputation de « lac canadien ». La forêt est omniprésente et offre en toutes saisons des paysages somptueux le long de ses 10 km de rives. Attention, il est interdit à la baignade (voir p.25).

Accès : à Saint-Amans-Valtoret, prenez la route du Banquet, des panneaux vous indiquent ensuite la voie à suivre.



DE LA VALLÉE DU THORÉ



3

La Montagne Noire

L'ÉPICENTRE DE QUATRE DÉPARTEMENTS

La Montagne Noire, prolongement du Massif central, sépare la vallée du Thoré de la plaine de Carcassonne.

Sur son versant nord, Mazamet, Hautpoul et la vallée du Thoré se distinguent comme des sites emblématiques, où se perpétuent des savoir-faire artisanaux, notamment dans le textile et la maroquinerie. Ce versant verdoyant recèle de véritables trésors cachés.

Sur le reste du massif, entre sources du canal du Midi et versant méditerranéen, la Montagne Noire offre une escapade complète.



4

AVEC LES ENFANTS

Voie verte Passa Païs

PRENDRE UN BOL D'AIR FRAIS À VÉLO

Pour une journée ou en itinérance, Passa Païs ("passe-pays" en occitan) est l'une des voies vertes de la Véloccitanie (V84), et c'est aussi la plus longue. Sur plus de 72 km, elle ondule sur un ancien tracé de voie ferrée, réservé aux déplacements non motorisés. Sur les 36 km qui séparent Mazamet de Saint-Pons-de-Thomières, cet itinéraire permet un voyage en toute tranquillité le long de la vallée du Thoré. À vélo, à pied ou même à cheval, entre les pâturages vallonnés et les forêts de la Montagne Noire.



LE SAVIEZ-VOUS?



O sabiatz ?



Did you know ?

61,7 km

C'est la distance que parcourt le **Thoré** depuis sa source à Bladières dans l'Hérault, 10 kilomètres en amont de Labastide-Rouairoux, avant de se jeter dans l'Agout aux abords de Castres.

La rivière est l'axe névralgique et le trait d'union des communes de la vallée. C'est aussi elle qui a servi à délimiter les territoires et a été la force motrice des premiers moulins puis des premiers foulons des usines textiles.



9 communes classées

Les 9 communes de la vallée du Thoré Montagne Noire se situent **au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc**. À cheval sur le Tarn et l'Hérault, le Parc est un acteur majeur pour la préservation du patrimoine culturel et naturel du territoire.



Attaché aux traditions occitanes, le Parc oeuvre également pour les valoriser et les préserver.

936

Construction de la paroisse de Saint-Saturnin-de-Beson, à l'origine de la commune de Labastide-Rouairoux.



1120

Les bénédictins de Caunes construisent la tour du couchant, ébauche du château de Saint-Amans-Valtoret.

1720

Les villages de Rouairoux, Sauveterre, Lacabarède, Saint-Amans se spécialisent dans les sargues. *

*Étoffe en laine cardée.

1760

Création de la route de Castres à Saint-Pons.

1851

Avènement du délainage de peaux à Mazamet.

1888

Création de la ligne de chemin de fer de Castres à Bédarieux (aujourd'hui, voie verte Passa Païs).

1935

Inauguration de la centrale hydroélectrique du Vintrou et mise en eau du lac des Saints-Peyres.

1942-43

Des maquis clandestins du nom de « Corps francs » se constituent contre l'occupation allemande, protagonistes essentiels de la résistance dans la Montagne Noire.

1970

Une stèle commémorative pour le Corps franc du Sidobre est érigée au Riallet.

LE SAVIEZ-VOUS ?



1936

Crash de l'avion Wibault 283, au dessus du village d'Albine. Le 2 août 1936, à la suite d'une erreur de radio-guidage, l'équipage de l'avion transportant le courrier se perdit dans les brumes et n'atteignit jamais l'Amérique du Sud. Jean Mermoz lui-même participa aux recherches sur ces lieux et redescendit dans la vallée chargé du corps de son ami, le pilote Génin. Témoin de l'épopée de l'aéropostale, **la croix des aviateurs est visible depuis la vallée.** La randonnée « le sentier de Wibault » rend hommage aux trois aviateurs disparus de la compagnie de Mermoz.

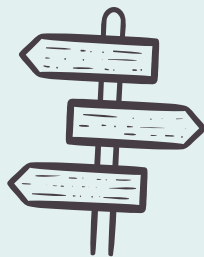


Noire : pourquoi ?

La Montagne Noire n'est pas maudite ou ensorcelée comme son nom peut le faire croire. Plusieurs interprétations existent : l'une dit qu'elle tient son nom de la couleur sombre que lui donnent ses forêts, l'autre viendrait du visage noirci des hommes travaillant le charbon en Montagne Noire.

870 m d'altitude

C'est l'altitude du hameau de Sales (sur la commune de Lacabarède). Point de contact entre les trois diocèses (Tarn, Aude et Hérault), ce hameau était un **lieu de marché et de troc important** entre montagne et vallée du XIV^e au XVIII^e siècle. En 1860, Sales comptait 137 habitants. On en dénombre une vingtaine aujourd'hui.



2 siècles

La verrerie a été une activité répandue en Montagne Noire du XVII^e au début du XIX^e siècle. Plusieurs fours à verre sont encore visibles à flanc de montagne sur une zone allant des Verreries-de-Moussans à la forêt de Nore. Vous pourrez en apercevoir durant vos balades sur le sentier de randonnée « La forêt de Beson » à Labastide-Rouairoux.

QUE FAIRE EN CAS DE MAUVAIS TEMPS



De qué faire quand plòu ?



What to do in rainy weather ?



Musée départemental du Textile

Installé dans une ancienne manufacture textile, le Musée départemental du Textile témoigne de la richesse d'un savoir-faire et du patrimoine industriel de la vallée du Thoré. Des démonstrations de métiers à tisser vous plongeront au cœur de l'époque où le bruit des navettes rythmait le quotidien du village.

8 Parc Simone Veil
81270 Labastide-Rouairoux
05 63 98 08 60



La Grotte de la Fileuse de verre

D'avril à septembre, visitez ce joyau naturel aux concrétions exceptionnelles.

Av. Georges Milhaud
34220 Courniou
04 67 97 03 24



Le Musée de l'Universalité du Tapis d'Art Sacré

Dans le château de Saint-Amans-Valtoret, ce musée est consacré aux tapis d'art sacré du monde entier. En provenance de 17 pays, le musée présente des anciens tapis de prière, religieux et de méditation orientaux issus d'une dizaine de confessions différentes.

Association Valtorétaine
81240 Saint-Amans-Valtoret
06 84 55 74 24



Le Centre aquatique de Mazamet

Loisirs, bien-être, relaxation : le Centre aquatique de Mazamet est ouvert toute l'année.

Av. Général de Gaulle 81200 Mazamet
05 63 61 37 16

La Maison du Bois et du Jouet

La Maison du Bois et du Jouet propose un espace de jeux et un parcours éducatif. Une sortie ludique appréciée des tout-petits (dès 1 an) comme des plus grands. Moulin de l'Oule 81200 Mazamet

05 63 61 42 70

Réduction dans les musées avec le Passeport Patrimoine.
Plus d'informations sur le site : www.tourisme-thoremontagne noire.fr

ENVIE DE...

...passer une journée à pêcher au bord
de l'eau, ...balader avec les enfants,
...ramener un souvenir du territoire ?

PÊCHE



AVEC LES ENFANTS

SOUVENIR



Tous nos parcours pêche, activités et prestataires sur le site :
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr



ENVIE DE PÊCHE

Enveja de vivre un moment pesca

Avec 60 km de rivière et de ruisseaux, la vallée du Thoré est indubitablement un territoire de pêche.

LE LAC DE LESTAP À ALBINE

Pour les amateurs de truites et de gardons, **le lac de Lestap** à Albine est l'endroit idéal pour pêcher et se détendre en famille. Vous y trouverez des tables de pique-nique, des balançoires, une tyrolienne et une jolie plage de sable fin.

Lac de 1^{ère} catégorie piscicole.



LE PARCOURS DU VERGNAS ENTRE ROUAIROUX ET SAUVETERRE

Sur la rivière du Thoré, entre Rouairoux et Sauveterre le **parcours du Vergnas** est un parcours no-kill (toutes techniques, hameçons simples sans ardillon ou ardillons écrasés). Pêche de truites, de chevesnes, de goujons et de vairons. Pour y accéder, suivre « le Vergnas » depuis la D612.

Parcours de 1^{ère} catégorie piscicole.

LE LAC DES SAINTS-PEYRES À SAINT-AMANS-VALTORET

Le **lac des Saints-Peyres** est le spot « sauvage » incontournable lors d'une escapade pêche en Vallée du Thoré. Vous y trouverez brochets, sandres, truites, gardons, perches et silures.

Parcours de pêche de la carpe de nuit en rive gauche du lac, de la confluence avec le ruisseau de La Capte à la confluence avec le ruisseau de l'Arboretum.

Lac de 2^{ème} catégorie piscicole.



LE PARCOURS ENFANT DE LA PALSIÈRE À SAINT-AMANS-VALTORET

Sur le **ruisseau de la Balme**, derrière le château de Saint-Amans-Valtoret. Le parcours s'étend sur tout le plan d'eau. Pêche de truites et de gardons.

Parcours de 1^{ère} catégorie piscicole.

LES TERRASSES DU BAOUS À SAINT-AMANS-VALTORET

Le cours d'eau traverse une partie plus escarpée du **Thoré** où se découpent de part et d'autre de petites falaises. C'est le côté original de ce petit parcours. Pêche de truites, de chevesnes, de goujons et de vairons dans ce cours d'eau.

Parcours de 1^{ère} catégorie piscicole.



Retrouvez le guide pêche en téléchargement sur notre site internet :
www.tourisme-thoremontagne noire.fr



ENVIE D'UNE ACTIVITÉ AVEC LES ENFANTS

Enveja de viure un moment amb los pichons

Profitez des endroits privilégiés de la vallée du Thoré pour vos séjours en famille.

LE SENTIER D'INTERPRÉTATION DE LA SAGNE DE PUECH BALMES À SAINT-AMANS-VALTORET

Le sentier ludique de la sagne de Puech Balmes est idéal pour les enfants ! Equipé de jeux et de panneaux d'information, le sentier découverte propose une balade facile et originale à la poursuite du Drac pour comprendre le patrimoine des sagnes (tourbières). Non accessible aux poussettes, prévoir des chaussures fermées et étanches.

Accès : depuis Saint-Amans-Valtoret, dirigez-vous vers le lac des Saints-Peyres par la route du Banquet.



LES TERRASSES DU BAOUS À SAINT-AMANS-VALTORET

Ce sentier est associé aux cultures en terrasse du village de Saint-Amans-Valtoret. Le site est à découvrir en famille avec plusieurs installations ludiques pour passer un bon moment avec les enfants le long du Thoré. Attention le site est escarpé à certains endroits. Non accessible aux poussettes.

Accès : à Saint-Amans-Valtoret, prenez la route du Banquet.

Le début du parcours se trouve en face de la statue de la Vierge.



LE RUISSEAU DE CANDESOMBRE À SAUVETERRE

Le charmant ruisseau de Candesoubre est un lieu frais et reposant, vous permettant de profiter d'une balade au calme en famille. Une randonnée simple et accessible existe autour de ce ruisseau. Elle vous fait découvrir les sous-bois de Sauveterre ainsi que ses bassins naturels. Attention, non accessible aux poussettes.

Accès : Depuis le centre d'Albine, montez en direction du hameau du Poul et garez-vous sur le parking 300 m avant le hameau.

AVEC LES ENFANTS

Consultez le guide
« Aventure de pitchouns »
pour plus d'activités à
faire avec les enfants :
[www.tourisme-
thoremontagnenoire.fr](http://www.tourisme-thoremontagnenoire.fr)



ENVIE D'UN SOUVENIR

Enveja d'un sovenir

Emportez un morceau de la vallée du Thoré avec vous ! Voici quelques idées de souvenirs à glisser dans votre valise :



Des goodies de l'Office de tourisme

Une gourde en inox Thoré Montagne Noire ou un gobelet réutilisable : tout pour rester hydraté tout en réduisant votre impact sur l'environnement.



Un guide pour la faune et la flore

Un petit livre illustré réalisé par le Parc naturel régional du Haut-Languedoc pour identifier les espèces que vous avez rencontrées lors de vos balades. Un souvenir éducatif amusant et gratuit (disponible à l'Office de tourisme).



Artisanat local

Pensez à rapporter un objet fait main : poteries, bijoux ou textiles réalisés par les entreprises et artisans locaux. Un clin d'œil à la culture de la vallée !



Vous pourrez même trouver du savon fabriqué dans la vallée du Thoré en contactant la Savonnerie Bulle d'Olicopkar.

06 02 28 15 64
www.savonock.fr

Tissé sur place

En partenariat avec le Musée départemental du Textile, le Parc naturel régional du Haut-Languedoc a fait produire le plaid Flor de lana en 100% pure laine



vierge locale, tissé à partir de 30 % de Lacaune, 35 % Noire du Velay et 35 % Mérinos d'Arles. Si la conception du prototype a été réalisée de manière artisanale, la mise en production s'est appuyée sur l'équipement industriel du musée.

En vente à la Maison du Parc.

(dimensions: 165x140 cm)

**PRÊTS À FAIRE LE PLEIN DE SOUVENIRS ?
LA VALLÉE DU THORÉ A TANT À OFFRIR !**

ZOOM SUR...



NOS PRODUITS LOCAUX



Retrouvez tous nos producteurs, commerçants,
épiceries et marchés sur le site :
www.tourisme-thoremontagne noire.fr



NOS PRODUITS EN VENTE DIRECTE



Nòstres produches locals



Our local products

Du jus de pommes à la viande, les producteurs de la vallée vous offrent leurs savoir-faire à travers leurs produits faits avec passion.

FROMAGE

LA CARLARIÉ – FROMAGE DE CHÈVRE ET VACHE À ALBINE

Sous la marque « Cabrid'oc », cette ferme familiale implantée à Albine vous offre des fromages atypiques et délicats, caillés et moulés à la main grâce au lait de leurs 200 chèvres de race Alpine.

Vente dans les commerces ou vente directe (horaires sur le site).

contact@lacarlarie.com

05 63 98 32 10

www.lacarlarie.com



GAEC DU RODIER – FROMAGE DE VACHE ET PRODUITS LAITIERS À ROUAIROUX

Marie et Sébastien vous proposent des spécialités laitières élaborées dans leur ferme familiale. Le lait est fourni par leurs vaches de race Brune des Alpes, élevées à la ferme.

Produits en vente dans les commerces locaux.

Vente directe à la ferme.

fermedurodier@gmail.com

06 68 34 55 74

FRUITS ET LÉGUMES

MAMIE JULIETTE – FRUITS, LÉGUMES ET PRODUITS BIOLOGIQUES À ROUAIROUX

Boris a repris la micro-ferme de sa grand-mère, Juliette, et s'est installé en tant que maraîcher à Rouairoux. Il propose des fruits et légumes mais également des produits issus de la cueillette dans la nature.

Vente directe, sur les marchés de producteurs, paniers de saison.

mamiejuliette@protonmail.com

f Mamie Juliette



LES TRÉSORS DE MARIE-ANGE – SIROPS ET CONFITURES AU RIALET

Marie-Ange est artisane, productrice et confiturière passionnée. Vous pourrez lui acheter confitures et sirops, mais aussi fruits, légumes, fleurs comestibles et plantes aromatiques selon la saison.

Vente directe et sur les marchés locaux.

lestresorsdemarieange@gmail.com

06 18 67 67 54

f Les Trésors de Marie-Ange

NOS PRODUITS EN VENTE DIRECTE

VIANDE ET CHARCUTERIE

DOMAINE DU CATIÉ – VIANDE DE PORCS AU RIALET

Cyril Berry est installé au Rialet, un petit village de montagne. Il élève des cochons Mangalitza dits « cochons laineux » dans le domaine forestier familial qu'il gère en sylvo-pastoralisme. Il vous propose : gigots, épaules, rôtis, conserves ou charcuterie. Vous serez surpris par cette viande aussi puissante que délicate.

Vente en ligne sur le site internet et dans sa boutique.

cyril.berry@domaine-du-catie.fr

www.domaine-du-catie.fr

 **Domaine du Catié**



FERME DE LAGRANGE – VIANDE BOVINE BIOLOGIQUE AU RIALET

Michel Castan, éleveur passionné et militant de la cause environnementale et agricole, a fait le choix d'un élevage de veaux sous la mère en prairies naturelles. C'est sur le territoire du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, à 700 mètres d'altitude, que la ferme de Lagrange sert de refuge aux vaches Aubrac élevées de façon traditionnelle.

Livraison dans le Tarn, l'Hérault et la Haute-Garonne, périodicité mensuelle.

06 33 79 41 81

 **Ferme de Lagrange**



PLANTES, THÉS ET TISANES

ÉLÉMEN'TERRE À ROUAIROUX

Installée à Rouairoux, Mandy élabore une gamme de produits à base de plantes uniquement cultivées ou récoltées par ses soins et 100 % biologiques. La boutique propose des produits de santé et bien-être, tisanes, huiles de soins, baumes, cosmétiques, sels et produits alimentaires sur mesure.

Vente en ligne ou sur les marchés.

contact@elementerre81.fr



APOTHECARIUS, TISANES, THÉ & CO À ROUAIROUX

Sandy vous propose le meilleur des plantes médicinales, des tisanes, thés et infusions issus de son savoir-faire et de son imagination alliant les saveurs avec subtilités. Apothecarius reprend les codes de l'herboristerie du Moyen-Âge et vous emmène dans son univers.

Vente en ligne ou sur les marchés.

www.apothecarius.biz

 **Apothecarius**

Retrouvez d'autres produits locaux sur les marchés de pays (le jeudi matin à Labastide-Rouairoux) et les marchés de producteurs (le vendredi soir en été, à Rouairoux et Saint-Amans-Soult) !



NOS SPÉCIALITÉS LOCALES



Nòstres especialitats localas



Our local specialties

Le sud du Tarn regorge de trésors culinaires où la tradition et le savoir-faire se rencontrent. En vallée du Thoré Montagne Noire, la gastronomie locale est à l'honneur.

LE MESTURET

Le Mesturet est un gâteau à la citrouille. Pendant l'hiver, quand les fruits manquaient, les villageois préparaient ce dessert sans œufs ni farine. La recette a depuis évolué et vous pourrez vous régaler autour d'Halloween.



LES CHÂTAIGNES

Aux bonnes saisons, les forêts de la Montagne Noire sont une source inépuisable de champignons (cèpes et girolles), de châtaignes et de plantes sauvages. Les châtaignes sont souvent utilisées pour préparer des desserts savoureux, tels que la crème de marrons et les gâteaux à la châtaigne.

LE POUMPET

Le poumpet (prononcé « poumpette ») est un gâteau traditionnel du sud-Tarn. De forme rectangulaire et assez plat, il est à base de pâte feuilletée, sucre, citron et bergamote. Vous en trouverez dans toutes les boulangeries.

LE MELSAT ET LA BOUGNETTE

La charcuterie est un véritable symbole de la gastronomie locale. Les saucissons, jambons, melsats, bougnettes et terrines sont préparés selon des recettes traditionnelles, avec un soin particulier apporté à la sélection des ingrédients. Les marchés locaux offrent l'occasion de déguster ces délices et de rencontrer les artisans passionnés qui les fabriquent.



À DÉCOUVRIR SUR LE TERRAIN

Pour profiter pleinement de ces spécialités, nous vous invitons à parcourir notre territoire lors de visites guidées et de marchés gourmands. De nombreuses fêtes sont organisées dans les villages tout au long de l'année, mettant à l'honneur nos produits locaux tout en offrant des animations variées.

ZOOM SUR...

RANDONNÉE SPORT



COUP DE COEUR !

CIRCÚIT VTT



Retrouvez tous nos sentiers de randonnée et nos circuits VTT, ainsi que leurs traces GPX sur le site :
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr

ENVIE D'UN SÉJOUR SPORTIF

Enveja de viure un moment esportiu

Canyoning, randonnée ou VTT, faites appel à un pro pour parcourir ce terrain de jeu grande nature !



Canyoning aux gorges du Banquet

AXÉCIME – YANNICK SAULNIER

06 08 42 27 13

contact@axecime-canyon.com

www.axecime-canyon.com



OCCITANIE ÉVASION – FLORENT SOUM

06 20 56 25 07

contact@occitanie-evasion.com

www.occitanie-evasion.com

FERME DE SÉJOUR D'EN RIVES

PATRICK ROSSIGNOL

06 76 46 62 46 – 05 63 50 11 21

ferme@enrives.eu

www.enrives.webnode.fr



Randonnée

RANDO MONTAGNE OCCITANIE

ALEXANDRE LOKTEFF

06 77 15 34 11

contact@rando-montagne-occitanie.fr

www.circuits-nature.com

VTT

ITINÉRANCE – THIERRY JALBAUT

06 77 11 12 06 – thierry@itinerance-vtt.com

www.itinerance-vtt.com



Location de vélos et VTT

MAZBIKE – 8 rue de la Castagnalotte

81660 Bout du Pont de l'Arn

05 67 46 36 54

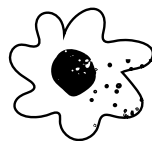
ESPRIT MOTO 81 – 2X2 ROUES

ZAC de la Castagnalotte

81660 Bout du Pont de l'Arn

05 63 97 16 27 – espritmoto81@gmail.com

ZOOM SUR ...

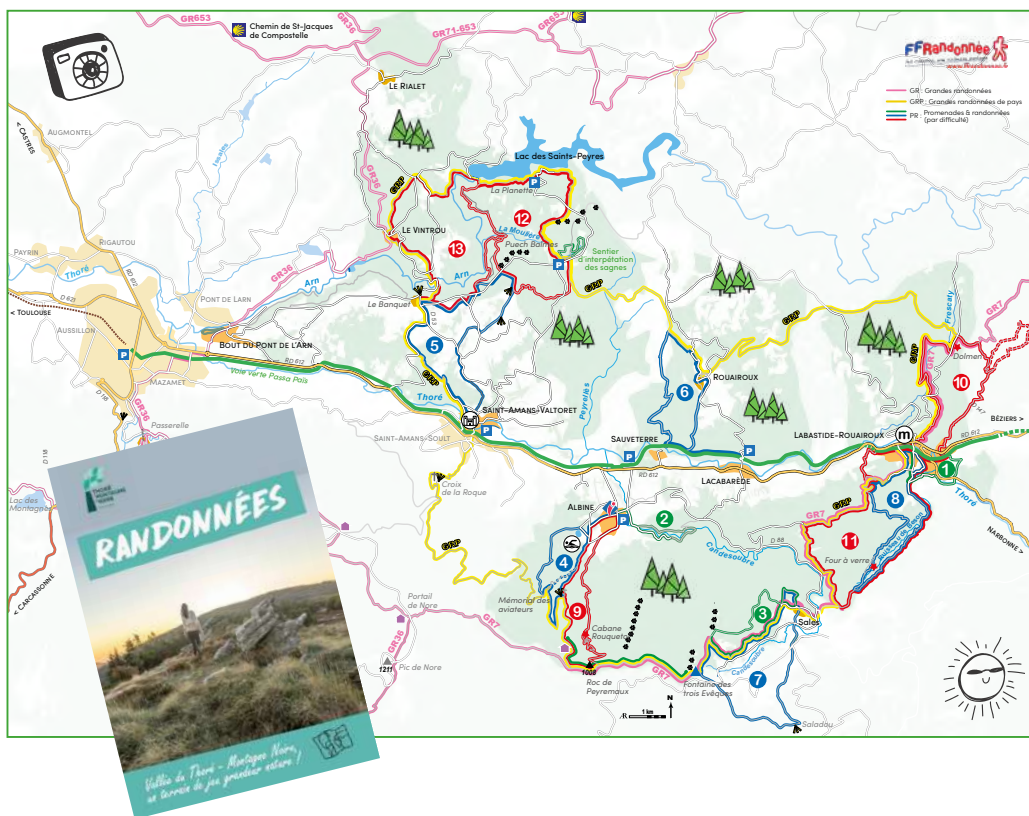


Nos sentiers de randonnée

La vallée du Thoré Montagne Noire propose 13 sentiers de randonnée labellisés, un sentier d'interprétation et une Grande randonnée de pays.

De difficultés différentes, pour les familles ou les sportifs, explorez les multiples facettes du territoire et partez à la découverte de superbes points de vue !

VERT : niveau facile | **BLEU** : niveau moyen | **ROUGE** : niveau difficile



En complément du balisage sur site, il est vivement recommandé de partir avec une fiche rando et/ou les traces GPX du sentier afin de faciliter votre repérage. N'hésitez pas à passer à l'Office de tourisme récupérer des cartes Randonnées et des fiches itinéraires détaillées.

ZOOM SUR ...

Nos sentiers de randonnée

1 LE SENTIER DES CAYRANS
6 km | 1h45 | D+ 200 m | Labastide-Rouairoux

2 LE RUISSEAU DE CANDESOUBRE
6 km | 2h | D+ 180 m | Sauveterre

COUP DE CŒUR !

3 LES CLAIRIÈRES DE SALES
8,5 km | 3h | D+ 220 m | Lacabarède



SENTIER D'INTERPRÉTATION DU GÉANT D'ALBINE
4,5 km | 2h | Albine



SENTIER D'INTERPRÉTATION DE LA SAGNE DE PUECH BALMES
2 km | 1h | Saint-Amans-Valtoret

4 SENTIER DE WIBAULT | 10,5 km | 3h | D+ 610 m | Albine

5 DE LA VALLÉE À L'ORÉE DU BOIS | 14 km | 3h | D+ 460 m | Saint-Amans-Valtoret

6 SENTIER DES HAUTES FUTAIES | 12 km | 4h | D+ 470 m | Lacabarède

7 LA FONTAINE DES 3 ÉVÊQUES | 14 km | 4h | D+ 430 m | Lacabarède

8 SENTIER DES MAÎTRES VERRIERS | 14 km | 4h30 | D+ 650 m | Labastide-Rouairoux





ZOOM SUR ...

Nos sentiers de randonnée



- 9 LE ROC DE PEYREMAUX** | 13 km | 4h | D+ 700 m | Albine
- 10 SENTIER DES 3 COLS** | 13 km | 5h | D+ 570 m | Labastide-Rouairoux
- 11 LA FORÊT DE BESON** | 16 km | 5h30 | D+ 660 m | Labastide-Rouairoux
- 12 LO CAMIN DE LA PLANETTE** | 14,5 km | 4h30 | D+ 500 m | Saint-Amans-Valtoret
- 13 LO CAMIN DES SAINTS-PEYRES** | 16 km | 5h | D+ 600 m | Saint-Amans-Valtoret



GRP HAUTE VALLÉE DU THORÉ EN ITINÉRANCE | 79 km | 2 à 5 jours

Au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, le GRP traverse toute la Vallée du Thoré et vous offre toutes ses particularités et points de vue les plus incontournables. Cette boucle surprendra le randonneur par ses richesses patrimoniales et la magie que dégage la Montagne Noire.



Tarn Pleine Nature : le Département met également une application gratuite à votre disposition pour randonner dans le Tarn !

Les fiches itinéraires détaillées et les traces GPX de toutes les randonnées sont disponibles gratuitement sur le site : www.tourisme-thoremontagne noire.fr/bouger/a-pied





ZOOM SUR ...

Nos circuits VTT et Enduro

La vallée du Thoré Montagne Noire propose 13 circuits VTT, 6 descentes enduro ainsi qu'un Grand tour de la Vallée à VTT, tous labellisés VTT-FFC.

VERT : facile | BLEU : moyen | ROUGE : difficile | NOIR : technique



E1 CIRCUIT ENDURO ENBARTHE

6 km | D- 580 m | Albine

E2 CIRCUIT ENDURO LES AVIATEURS

5 km | D- 600 m | Albine

E3 CIRCUIT ENDURO WIBAULT

5 km | D- 550 m | Albine

E4 CIRCUIT ENDURO LE BANQUET

5 km | D- 230 m | Le Banquet

E5 CIRCUIT ENDURO CANDESOUBRE

2,5 km | D- 140 m | Albine

E6 CIRCUIT ENDURO BESON

8 km | D- 540 m | Labastide-Rouairoux

Les traces GPX de tous les circuits sont disponibles gratuitement sur le site :
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr/circuit-vtt





Nos circuits VTT et Enduro



- 1 CIRCUIT VTT FRESCATI**
24 km | D+ 640 m | Labastide-Rouairoux
- 2 CIRCUIT VTT LES COLS BUISSONNIÉS**
35 km | D+ 1 150 m | Labastide-Rouairoux
- 3 CIRCUIT VTT LE SENTIER DES CAYRANS**
6 km | D+ 175 m | Labastide-Rouairoux
- 4 CIRCUIT VTT DOMAINE DU THORÉ**
4 km | D+ 70 m | Labastide-Rouairoux
- 5 CIRCUIT VTT FORÊT DE BESON ET MAÎTRES VERRIERS**
20 km | D+ 790 m | Labastide-Rouairoux
- 6 CIRCUIT VTT LA FONTAINE DES 3 ÉVÊQUES** | 13 km | D+ 430 m | Lacabarède
- 7 CIRCUIT VTT LES CLAIRIÈRES DE SALES** | 8,5 km | D+ 220 m | Lacabarède
- 8 CIRCUIT VTT LE SENTIER DES HAUTES FUTAIES**
11 km | D+ 500 m | Labastide-Rouairoux
- 9 CIRCUIT VTT LE RUISSEAU DE CANDESOMBRE** | 6 km | D+ 190 m | Albine
- 10 CIRCUIT VTT LE RUISSEAU DE CANDESOMBRE PAR LES CRÊTES**
44 km | D+ 1 700 m | Albine
- 11 CIRCUIT VTT LE LAC PAR L'ORÉE DU BOIS**
27 km | D+ 950 m | Saint-Amans-Valtoret
- 12 CIRCUIT VTT LO CAMIN DE LA PLANETTE**
15 km | D+ 490 m | Saint-Amans-Valtoret
- 13 CIRCUIT VTT D'ARCACHON**
2 km | D+ 10 m | Bout du Pont de l'Arn

TOUR DE LA VALLÉE DU THORÉ VTT
95 km | D+ 3976 m | Labastide-Rouairoux
Un parcours qui suit le GRP (voir p.21).

ZOOM SUR ...

Nos circuits trail et équestres

LES CIRCUITS TRAIL



La vallée du Thoré, territoire sportif par nature, propose des circuits trail à parcourir en libre accès toute l'année. Des circuits sauvages à dénivelé ou des sentiers plus tranquilles, vous aurez l'embaras du choix pour vos entraînements running !

Un circuit de 17 km est proposé au départ d'Albine et deux circuits de 13 et 27 km existent au départ de Labastide-Rouairoux.

LES CIRCUITS ÉQUESTRES

Partez à l'aventure à travers le département du Tarn sur une boucle de plus de 500 km ouverte aux cavaliers. Ou faites simplement une escapade dans les Hautes Terres d'Oc.

L'itinéraire du Tarn à cheval s'appuie en grande partie sur le réseau de sentiers de randonnée pédestre.

Il convient de suivre le balisage pédestre et les indications fournies par la signalétique spécifique et de se référer aux traces GPX ou au descriptif détaillé du parcours.



Les circuits trail, le circuit équestre des Hautes Terres d'Oc ainsi que toutes nos installations sportives et aires de jeux sont détaillés sur :
www.tourisme-thoremontagne noire.fr



1. Restez sur les sentiers et empruntez les chemins balisés
2. Respectez les espaces protégés, les propriétés privées et les zones de cultures
3. Soyez prudent : pas trop vite à vélo et avec un casque, bien chaussé pour la randonnée
4. Si vous partez seul, communiquez votre itinéraire à votre entourage
5. Refermez les clôtures et les barrières derrière vous
6. Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
7. Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages, gardez vos chiens en laisse
8. Attention aux engins agricoles et forestiers
9. Ne faites pas de feu
10. Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement



Si vous remarquez un problème sur le sentier
(dégradation, pollution, besoin de sécurisation),
faites-le nous savoir sur **Suric@te :**
www.sentinelles.sportsdenature.fr



Pour des raisons de sécurité, et parce que les berges **des gorges du Banquet** sont en grande partie des propriétés privées, leur accès est exclusivement autorisé avec un moniteur de canyoning diplômé.

AUX ALENTOURS



A l'entorn



Around

LE HAUT-LANGUEDOC

Territoire riche et varié, la nature et la culture se côtoient parfaitement. En effet, vous pourrez savourer la gastronomie typique du coin, telle que la charcuterie ou le fromage ou contempler des points de vue vertigineux sur le Caroux.

1 LACS DE LA RAVIÈRE ET DU LAOUZAS
Sur la ligne de partage des eaux, les lacs jettent leur touche bleue dans des paysages verdoyants.

2 LE PIC DE MONTALET
Sommet du Tarn qui culmine à 1 259 m. Depuis le rocher de la Vierge, la vue sur le Massif central est à couper le souffle. Pour les grands marcheurs (5h) une boucle part de Lacauze.

3 LES SALAISONS OBERTI
Une visite de l'entreprise familiale qui est l'une des entreprises fabriquant le jambon IGP de Lacauze. Un savoir-faire transmis depuis 60 ans.

TOUTES LES ACTIVITÉS DU HAUT-LANGUEDOC :

WWW.DESTINATIONHAUTLANGUEDOC.FR



LE SIDOBRE

Cette destination est imprégnée de légendes et d'authenticité au cœur d'une nature magique. Venez explorer le massif du Sidobre, où les milliers de rochers insolites vous permettront de retrouver votre âme d'enfant.

1 LA PEYRO CLABADO
La Peyro Clabado est le fameux rocher défiant les lois de la gravité. C'est un élément caractéristique du paysage rocailleux du Sidobre.

2 LE ROC DE L'OIE
Le Roc de l'oie est un autre rocher emblématique du Sidobre. Il se visite depuis le sentier des Merveilles.

AVEC LES ENFANTS

3 LA MAISON DU SIDOBRE
Pour découvrir le travail du granit d'hier à aujourd'hui, de son extraction aux ateliers de transformation.

TOUTES LES ACTIVITÉS DE SIDOBRE ET VALLÉE :

WWW.SIDOBRE-VALLEES-TOURISME.COM



AUX ALENTOURS

LE MINERVOIS ET LE CAROUX

- 1 LES GORGES D'HÉRIC À MONS-LA-TRIVALLE**
Baladez-vous au fil du ruisseau, à la découverte des nombreuses cascades et des gouffres. Un régal pour une baignade en famille !
- 2 LES GORGES DE COLOMBIÈRES À COLOMBIÈRES-SUR-ORB**
Les montagnes, les forêts, les cascades creusées par le ruisseau d'Arles font des gorges de Colombières des gorges plus sauvages que celles d'Héric.
- 3 LA GROTTE DE LA FILEUSE DE VERRE À COURNIQU**
La Fileuse de verre, fée enchantée, pure et majestueuse, sculptée par l'eau et par le temps nous entraîne à l'origine des abîmes.
- 4 LES BEAUX VILLAGES TYPIQUES**
Promenez-vous dans les villages d'Olargues ou de Minerve, vous serez plongé dans l'histoire médiévale et cathare des lieux.

AVEC LES ENFANTS

TOUTES LES ACTIVITÉS DU MINERVOIS-CAROUX :
WWW.MINERVOIS-CAROUX.COM

À UNE HEURE

Visitez Albi et sa cité épiscopale classée au Patrimoine mondial de l'Unesco !

Profitez des plages de Narbonne !

Plongez dans l'ambiance médiévale de la cité de Carcassonne !

CASTRES ET MAZAMET

- 1 LA PASSERELLE DE MAZAMET**
Unique en Occitanie, la passerelle de Mazamet est un chemin aérien de 140 mètres de long qui traverse les gorges de l'Arnette à 70 mètres de haut. À la clé, de belles sensations et une vue imprenable sur la ville.
- 2 HAUTPOUL**
Ancien village cathare, perché sur les hauteurs de Mazamet au-dessus de l'Arnette, offrez-vous un moment hors du temps en visitant ce charmant petit hameau. Pour y accéder, empruntez la passerelle ou bien accédez au village par la route de l'autre côté.
- 3 CASTRES**
Ville labellisée « Ville d'art et d'histoire » depuis 2021, il s'agit de la ville natale de Jean Jaurès. Les maisons emblématiques sur l'Agout, anciennes demeures de tanneurs, teinturiers et tisserands vous feront voyager dans le temps. Castres est aussi animée par la flamme du rugby et de son club incontournable : le Castres Olympique.

AVEC LES ENFANTS

TOUTES LES ACTIVITÉS DE CASTRES-MAZAMET :
WWW.TOURISME-CASTRESMAZAMET.COM



SE RESTAURER

SUD CAFET À BOUT DU PONT DE L'ARN

Sud Cafet vous accueille au sein du Centre commercial E.Leclerc et vous sert des repas complets au meilleur prix. Pour une pause déjeuner sur le pouce, un petit-déjeuner dès 8h30 ou une collation tout au long de la journée.

Centre E.Leclerc, 81660 Bout du Pont de l'Arn - 05 63 98 92 30
info@sudcafet.fr - www.sudcafet.fr - f Sud Cafet

LA PIZZAIOLA À LABASTIDE-ROUAIROUX

Pizzeria familiale à l'ambiance décontractée, Véronique saura vous amener tout droit en Italie avec sa cuisine. Profitez de la terrasse joliment aménagée pour vos midis, soirées en famille ou entre amis. La pizzeria propose également des plats à emporter.

104 bd Carnot, 81270 Labastide-Rouairoux - 06 15 56 23 44

LE DOLMEN À LABASTIDE-ROUAIROUX

Le Dolmen est un petit restaurant chaleureux ouvert uniquement le midi. Jacqueline vous sert une cuisine « comme à la maison » simple et savoureuse. L'accueil et l'ambiance sont conviviaux. Parfait pour vos petites pauses du midi !

3 Le Galinel, 81270 Labastide-Rouairoux - 05 63 97 02 88

L'INTER'VAL À LABASTIDE-ROUAIROUX

Valérie, passionnée de cuisine depuis son jeune âge, vous accueille dans son restaurant ouvert depuis l'été 2024. Pour elle, la cuisine est un art. Un petit menu à base de produits frais : à tester !

87 bd Carnot, 81270 Labastide-Rouairoux - 06 81 10 59 52

LE JB'S À LABASTIDE-ROUAIROUX

L'ambiance « british » s'invite au village, Debbie et Sebastian vous proposent une fusion de cuisine britannique avec une touche orientale. Découvrez des saveurs exotiques dans une ambiance chaleureuse et sympathique.

5 pl. Jean Jaurès, 81270 Labastide-Rouairoux - 09 86 23 62 60 - f JB's

LE REST'THORÉ À LABASTIDE-ROUAIROUX

Dans un cadre rustique et moderne à la fois, le Rest'Thoré vous propose des plats traditionnels de qualité à base de produits frais. La salle lumineuse vous offre tout le confort pour passer un bon repas.

114 bd Carnot, 81270 Labastide-Rouairoux - 05 63 98 00 01

LA VOIE GOURMANDE À SAINT-AMANS-VALTORET

Mireille vous propose des plats mijotés maisons avec des produits de saison et de producteurs du territoire. Restaurant au cœur du village de Saint-Amans-Valtoret, à proximité du château.

20 bd Jeanne d'Arc, 81240 Saint-Amans-Valtoret - 05 63 61 34 87
lavoiegourmande@gmail.com - www.lavoiegourmande.fr - f La Voie Gourmande

L'AUBERGE DU RIALET

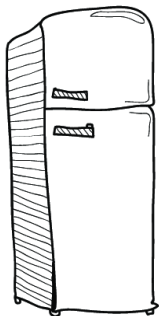
Perchée dans ce petit coin de montagne, Patrice vous accueille dans son auberge à la décoration rustique et l'ambiance unique et vous régale de ses plats composés de produits locaux selon ses inspirations du jour. Sur réservation uniquement.

La Patière, 81240 Le Rialet - 06 13 23 55 94

À L'ESSENTIEL AU VINTROU

À l'essentiel, on vous propose des produits frais, qui varient selon les saisons. C'est en faisant le marché, que les plats se décident et que la carte évolue !

8 bis route du port de la Vicasse, 81240 Le Vintrou - 05 63 97 53 22



OÙ DORMIR ?



GÎTES

Au coeur de la nature de Réfrégéry à
Labastide-Rouairoux 
manuvir.seguy@orange.fr - 04 67 97 30 87

Chez Yvonne et Robert au Vintrou  ★★
bouisset1@orange.fr - 06 23 25 40 79

Gîtes communaux du Vintrou 
commune-du-vintrou1@orange.fr
05 63 61 05 89

Gîte de la truite à Saint-Amans-Valtoret
gite-la-truite@orange.fr 

Gîte de Roques à Saint-Amans-Valtoret
cabrol.christian@neuf.fr ★★★★★

Gîte et chambres d'hôtes Monplaisir
à Labastide-Rouairoux
js.gitemonplaisir@gmail.com

Gîte la Mathe à Rouairoux
06 02 33 58 21 

Gîte l'albinol à Albine
yanickferrer155@gmail.com
06 26 05 69 62

Gîte le Poul à Sauveterre
a.vidal.c@wanadoo.fr

La Bouriette à Bout du Pont de l'Arn
reservation@gites-tarn.com  ★★

La Bouriotte à Labastide-Rouairoux
contact@labouriotte.com   ★★
06 76 88 26 29

La Halte Bastidienne
à Labastide-Rouairoux
olle.family@free.fr

La Maison du Thoré
à Saint-Amans-Valtoret
06 42 49 34 03 ★★

La Ranquière à Rouairoux
laranquiere@yahoo.fr    ★★
05 63 97 01 08

La Serre à Labastide-Rouairoux
englishwithjane31@gmail.com

Le gîte d'Estelle à Rouairoux
estelle.lacalle@live.fr
06 29 86 16 54

Le Nid Clos au Vintrou
lenidclos@gmail.com

Le Petit Gîte à Bout du Pont de l'Arn
sergiofabris27@gmail.com  ★★
06 76 12 05 93

Résidence Le Petit Paradis
à Labastide-Rouairoux 
info@residence-lepetitparadis.fr
klmoerland@gmail.com

CHAMBRES D'HÔTES

Bastide du Thoré à Labastide-Rouairoux
bastideduthore@gmail.com
09 54 22 31 35

Chez Natacha et Franck
à Labastide-Rouairoux
natacha.franck@outlook.fr
07 89 51 95 65

La Gare de l'Art à Lacabarède
mail@cat-bakker.ch
06 47 50 63 56

Résidence Le Petit Paradis
à Labastide-Rouairoux 
info@residence-lepetitparadis.fr
klmoerland@gmail.com

AUTRES HÉBERGEMENTS

Camping Lestap à Albine
campinglestap@orange.fr  ★★
05 63 98 34 74

Domaine du Thoré à Labastide-
Rouairoux (hébergement collectif)
domaineduthore@wanadoo.fr
05 63 98 00 52

La Demeure de Flore à Lacabarède
(hôtel) ★★
contact@demeuredeflore.com
05 63 98 32 32

Places de camping chez Virginie
à Lacabarède
virgie.thomas@hotmail.fr
06 60 70 67 17

Refuge de Peyremaux
refugedepeyremaux@gmail.com

INFOS PRATIQUES

OFFICE DE TOURISME THORÉ MONTAGNE NOIRE

RÉSERVATIONS & INFORMATIONS

Pour plus d'informations, pour la réservation des animations proposées par la Communauté de communes Thoré Montagne Noire ou pour préparer votre séjour, contactez-nous !

13 AVENUE DE LA RIBAUTE 81240 ALBINE

05 63 37 69 70

tourisme@cc-thoremontagnenoire.fr
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr

CRÉDITS PHOTOS

©ALEXIS MOLINIER
©ARCAION
©CABRID'OC
©CÉDRIC CATHALA-CAUMETTE
©CPIE81
©DOMAINE DU CATIÉ
©ENLIGHT
©GÉRALDINE ASENSIO
©JJ_MD
©JULIE ROUDET
©LES TRÉSORS DE MARIE-ANGE
©OLICOPKAR
©OT THORÉ MONTAGNE NOIRE
©PASCALE WALTER
©PEXELS
©PNRHL
©RAYMOND ALEGRE
©RICHARD SPRANG
©SÉDAT YAGIZ - PNRHL
©TARN ATTRACTIVITÉ
©TRIP IN WILD
©YANNICK SAULNIER



SERVICES DE PROXIMITÉ

AIRE DE CAMPING-CAR

Aire de camping-car 24h/24 : 1 place
Jeanne Barret, Labastide-Rouairoux

BOULANGERIES ET PÂTISSERIES

Boulangerie Ange : Métairie Neuve, rte de Toulouse, Bout du Pont de l'Arn
Boulangerie André : 37 bd Carnot, Labastide-Rouairoux
Boulangerie Buso : 41 bd Carnot, Labastide-Rouairoux
Boulangerie Gros : 127 bd Carnot, Labastide-Rouairoux
La Paillasse : 44 av. Charles de Gaulle, Labastide-Rouairoux

ALIMENTATION

Marché, les jeudis matins : Marché couvert, Labastide-Rouairoux
Boucherie Lard de vivre : 15 av. du Moulin, Saint-Amans-Valtoiret
Boucherie Le Palais des saveurs : 10 place des maquisards, Labastide-Rouairoux
Distribution Labastide (SPAR) : 64 bd Carnot, Labastide-Rouairoux
E.Leclerc : RD 612 Lieu dit Lagarrigue, Bout du Pont de l'Arn
Épicerie Albinole : 3 av. de la Ribaute, Albine
Épicerie du domaine de Pauzelles : 98 bd Carnot, Labastide-Rouairoux
Épicerie le Thoré : 83 Grand'Rue, Lacabarède
JardiSud : 158 bd Carnot, Labastide-Rouairoux
JPR Distribution : 8 av. du Moulin, Saint-Amans-Valtoiret

PHARMACIES

Pharmacie Brilleaud : 88 bis bd Carnot, Labastide-Rouairoux
Pharmacie de l'hôtel de ville : 24 av. de la Méditerranée, Saint-Amans-Soult
Parapharmacie du E. Leclerc : RD 612 Lieu dit Lagarrigue, Bout du Pont de l'Arn

BENVEGUDA EN VAL DEL TORET MONTANHA NEGRA ! *

**La Vallée du Thoré Montagne Noire,
un terrain de jeu grandeur nature !**

Hors des sentiers battus, au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, laissez-vous surprendre par les paysages de la vallée du Thoré et de la Montagne Noire. Pour des vacances en famille, un week-end détente ou une simple escale au vert, c'est le lieu idéal pour vous déconnecter, vous ressourcer et faire le plein d'énergie !

Laissez-vous séduire, l'aventure commence ici.

* Bienvenue en Vallée du Thoré Montagne Noire

