



# FOIRE AUX QUESTIONS



2018



**INFOS PRATIQUES**  
*Practical Informations*



**PATRIMOINE**  
*Heritage*



**GASTRONOMIE**  
*Gastronomy*



**CANAL DU MIDI**



**LOISIRS**  
*Leisure activities*

**AUTOUR DE  
CARAMAN**

*Ce document n'a pas pour ambition de donner des informations exhaustives mais simplement de répondre à quelques-unes des principales interrogations de nos visiteurs.*



## ✓ Où se trouvent les points d'informations touristiques ? Quelles sont leurs horaires d'ouverture ?

- **Office de Tourisme, sur la place du Village de Marques à Nailloux - Tél: 05 62 57 09 68**

Ouvert toute l'année du lundi au samedi : 14h-19h.

Du 1er juillet jusqu'au 15 septembre : du lundi au samedi de 10h à 19h.

- **Bureau d'informations touristiques à la Maison de la Haute-Garonne, à Avignonet-Lauragais sur l'aire d'autoroute A61 / Port-Lauragais - Tél : 05 61 81 41 03 / 05 61 81 69 46**

Ouvert toute l'année, 7 jours sur 7

De 10h à 17h de janvier à mars et de novembre à décembre (vacances scolaires 10h- 18h)

De 10 à 18h en avril septembre et octobre (vacances scolaires 10h- 18h)

De 9h à 18h en mai et juin

De 9h à 19 h en juillet et août

- **Office de Tourisme de St Félix-Lauragais - Tél : 05 62 18 96 99**

Ouvert d'avril à juin et septembre : du lundi au vendredi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h ; le samedi et dimanche de 14h à 18h

Ouvert en juillet et août : tous les jours de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h30

### ✓ *Where is the Tourist Office? What are the opening hours?*

- **Tourist Office** : on the Central Square at the other end of the Nailloux Outlet Village.

*Open all year round from Monday to Saturday from 2 pm to 7 pm.*

*From July 1st to September 15th : from Monday to Saturday, from 10 am to 7 pm. The staff speaks English fluently.*

- **Tourist Office "Maison de la Haute Garonne** : at Avignonet-Lauragais: on the motorway service area A 61 / Port-Lauragais –
- **Tel: +33 (0)5 61 81 41 03 / +33 (0)5 61 81 69 46**

*Open all year round, 7 days a week*

*From 10 to 17 from January to March in November and December*

*From 10 to 18 in April, September and October*

*From 9 to 18 in May and June*

*From 9 to 19 in July and August*

- **At Saint-Félix-Lauragais- Tel +33 (0)5 62 18 96 99**

*From April to June : Open from Monday to Friday from 10 to 12h30 and from 14 to 18h. Saturday and Sunday from 14 to 18h*

*In July and August : Open 7 days a week from 09h30 to 12h30 and from 14h30 to 18h30*

## ✓ Y-a-t-il une station essence à proximité ?

Caraman: Supermarché G20 24/24h ; Station Service Elan

Saussens: Station service Elan

Lanta: Supermarché G20

Flourens: Super U 24h/24

### ✓ *Where are located the gaz station?*

*Caraman: Supermarket G20 24/24h ; Petrol Station Elan*

*Saussens: PetrolStation Elan*

*Lanta: Supermarket G20*

*Flourens: Supermarket Super U 24h/24*

✓ **Quels sont les moyens de transport en commun disponibles à partir de Caraman en direction de Toulouse ?**

Bus Arc-En-Ciel (arrivée Gare Routière à Toulouse)

- Ligne 56

Communes desservies : Le Cabanial , Auriac, Caraman, Maureville, Aurin, Lanta, St Pierre de Lages

<http://transports.haute-garonne.fr/index.php?n=56>

- Ligne 57

Communes desservies : Beauville, Toutens

<http://transports.haute-garonne.fr/index.php?n=57>

- Ligne 81

Communes desservies : Le Faget, Loubens, Vendine, Francarville, Saussens, Bourg Saint Bernard, Vallesvilles

<http://transports.haute-garonne.fr/index.php?n=81>

- ✓ *Is there any public transport that goes to Toulouse?*

*Station terminal: Toulouse, Railway station*

*Bus line 56 <http://transports.haute-garonne.fr/index.php?n=56>*

*Bus line 57 <http://transports.haute-garonne.fr/index.php?n=57>*

*Bus line 81 <http://transports.haute-garonne.fr/index.php?n=81>*

✓ **Où peut-on louer une voiture ?**

Car Go (Garage du Lauragais) à Caraman - Tél: 05 61 83 26 09 (sur réservation à l'avance)

Super U de Villefranche-de-Lauragais (location véhicules tourisme)- Tél: 05 62 71 72 22

Garage Del Rosal à Villefranche de Lauragais- Tél: 05 61 81 61 05

- ✓ *Where can I rent a car?*

*Car Go (Garage du Lauragais) at Caraman – Tel : +33(0)5 61 83 26 09 (book in advance)*

*At the store Super U in Villefranche-de-Lauragais +33 (0)5 62 71 72 22*

*At the garage Del Rosal at Villefranche-de-Lauragais +33 (0)5 61 81 61 05*

✓ **Qu'est-ce qu'un village de marques ou un centre outlet ?**

Ces magasins déstockent les surplus des grandes marques et offrent des prix records sur de nombreux produits d'habillement (mais pas seulement). Ces produits, qui n'ont pas trouvé acheteurs dans le circuit de distribution classique, sont des stocks morts pour les fabricants. Pour les écouler, l'idée du magasin d'usine est de vendre directement au consommateur final ces stocks à des prix réduits.

Nailloux Outlet Village, c'est 150 grandes marques nationales et internationales qui proposent les collections des années précédentes à prix démarqués de -30 à -70%, (Nike, Guess, Petit Bateau, Le Temps des Cerises, Levis, L'Oréal, Aigle, Desigual, Zadig & Voltaire...).

Nailloux Outlet Village - Tél : 05 62 13 08 50

- ✓ *What is an Outlet Village?*

*These shops sell the surplus of designer-labelled clothes at record low prices. The items not sold through normal distribution are dead stock for the manufacturers. To be able to sell them to the consumer at such reduced prices, the items come direct from the factory. Nailloux Outlet Village has 150 national and international designer labels who sell last years stock at prices reduced between 30% and 70% (Nike, Guess, Petit Bateau, Le Temps de Cerises, Levi's, L'Oréal, Aigle, Desigual, Zadig et Voltaire...)*

*Nailloux Outlet Village- Tel : +33 (0)5 62 13 08 50 – English spoken*

## ✓ **Y-a-t-il des supermarchés ouverts le dimanche ?**

Caraman et Lanta: Supermarché G20 ouverts de 9h à 12h

Bourg Saint Bernard: Vival ouvert de 9h à 12h30

Saussens: Proxy Superette ouvert de 8h à 19h30

### ✓ **Are there any supermarkets open on Sunday?**

*At Caraman and Lanta: Supermarkets G20 open from 9h to 12h*

*Bourg Saint Bernard: Vival open from 9 to 12:30*

*Saussens: open from 8 to 19:30*

## ✓ **Pourquoi dois-je payer une taxe de séjour ?**

Lors de votre séjour, il vous sera demandé de verser une taxe de séjour, instituée pour favoriser le développement touristique du territoire. Le produit de la taxe est intégralement reversé à l'Office de Tourisme.

Elle est à régler directement au propriétaire du logement où vous séjournez. Son montant est fixé par jour et par personne et peut être différent selon votre type d'hébergement et éventuellement selon son classement. A noter que les moins de 18 ans en sont exonérés.

### ✓ **Why must I pay a "Holiday Tax"?**

*Whilst you are staying in the region, you will be asked to pay a "holiday tax", (taxe de séjour in French) this is used to develop the tourist industry in the area. The total tax sum is sent to the Tourist Office.*

*The tax is to be paid direct to the owner of the property you are staying in. The sum to be paid is decided upon how many days, how many people and also the type of property depending on how it has been graded. Under 18-years olds are not entitled to pay the tax.*

## ✓ **Que signifie la marque Qualité Tourisme™ ?**

Afin de toujours mieux recevoir et améliorer la qualité des prestations touristiques en France, l'Etat a créé en 2005 la marque Qualité Tourisme™. Les Offices de Tourisme qui ont obtenu la marque QUALITE TOURISME™ s'engagent sur :

- La qualité de l'accueil
- Le confort des lieux
- L'information et la communication
- La compétence du personnel
- La valorisation des ressources locales
- La satisfaction client...

L'Office de Tourisme à Nailloux a renouvelé la marque Qualité Tourisme™ en novembre 2016 : elle est valable 3 années.

### ✓ **What does the label "Qualité Tourisme"™ mean?**

*With the aim of improving the tourists welcome in France and bettering the performance of the tourist sites, in 2005 the French State created a Quality Tourism label. Those offices that have obtained this label must have passed the following tests:*

- *Reception/welcoming quality*
- *Comfortable practical venue*
- *Knowledge and communication*
- *Staff competence*
- *Valuation and appreciation of local sites*
- *Customer Satisfaction...*

*The Tourist Office at Nailloux updated the label Qualité Tourisme™ in November 2016 : it's valid for the three next years.*

## ✓ Quels sont les mots ou expressions locales ?

Pour votre survie en Pays Toulousain, nous vous avons préparé quelques mots de vocabulaire :

Chocolatine : pain au chocolat

Poche : un sac plastique (« *avez-vous besoin d'une poche pour mettre vos courses ?* »)

Malle : le coffre de la voiture (« *Mets les poches dans la malle, on y va !* »)

Péguer : coller (« *Mes doigts pèguent à cause de la confiture, il faut que je les lave* »)

Barouf : bruit (« *hier, à la fête foraine, il y avait un sacré barouf !* »)

Cagade : échec (« *Ça a été une cagade totale !* »)

Moins : À Toulouse, on prononce le "s" à la fin du mot *moins*. Ne dites pas : « Il y en a moins » mais « Il y en a moinsSE ».

Con : idiot, affectueusement, drôle (« *Qu'il est con ton frère, je peux pas me tenir de rire !* »)

S'escaner : s'étouffer (« *J'ai failli m'escaner avec cette pomme !* »)

Quelques expressions:

« Boudu!!!! » : marque l'étonnement, la surprise. Il est souvent accompagné du « con » quand c'est vraiment incroyable.

« Aller péter » : cela signifie devoir aller loin pour faire quelque chose.

« Avoir la cagne » : avoir la flemme

« Être cané » : être fatigué

## ✓ *What are the local words or saying?*

*For your stay in France, you've probably learnt a few words from the internet or your dictionary. But near Toulouse, people speak differently.*

*A few words:*

*Une chocolatine: a pain au chocolat*

*Une poche: a bag*

*Une malle: a car trunk*

*Péguer: to adhere*

*Barouf: big noise*

*Cagade: failure*

*Moins: less (In Toulouse we pronounce the « s » at the end)*

*Con: fool or funny guy (in a positive way)*

*S'escaner: to choke*

*A few expressions:*

*« Boudu !!! » : means « Oh my God!! »*

*« aller péter » means going very far away for doing something*

*« avoir la cagne » : be too lazy for doing something*

*« être cané » to be tired*

## ✓ **Y-a-t-il des activités et/ou des sites adaptés aux personnes en situation de handicap ?**

Voir brochure « Sites labélisés et adaptés » en annexe.

### ✓ ***Are there any activities adapted to handicapped people?***

*To discover certified or adapted handicapped tourist sites, see the brochure besides*

## ✓ **Est-il possible d'organiser une activité pour un groupe ? (famille nombreuses, amis, associations...)**

Oui. Le service réceptif de l'Office de Tourisme est à votre disposition. Programmes et devis personnalisés.

- Service réceptif de l'Office de Tourisme à Nailloux. Tél : 05 62 57 61 66 (Stéphanie).

### ✓ ***Is it possible to organize a group activity? (Big family, friends...)***

*Yes. Our incoming services is available to make your personalized program:*

- *Incoming Service at the Nailloux Tourist Office - Tel +33 (0)5 62 57 61 66 (ask Stephanie)*

## ✓ **Où faire du vélo VTC ?**

Le long du Canal du Midi ou de la Rigole de la Plaine.

2 autres circuits aux alentours du Canal du Midi sont disponibles gratuitement à l'Office de Tourisme à Nailloux.

### ✓ ***Where can I go cycling?***

*Along the Canal du Midi or the Rigole de la Plaine. 2 other bike itineraries around the Canal du Midi are available for free at the Tourist Office at Nailloux*

## ✓ **Où faire du VTT ?**

A Nailloux, Montgeard, Seyre, Gardouch, Segreville, Avignonet-Lauragais : les itinéraires pédestres sont aussi praticables en VTT.

A Calmont : 16 km de sentiers VTT.

Plus d'itinéraires sur notre site internet [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr) dans la rubrique « Balades et Randonnées ».

### ✓ ***Where can I go mountain biking?***

*At Nailloux, Montgeard, Seyre, Gardouch, Segreville, Avignonet-Lauragais: the pedestrian itineraries are also made for mountain biking.*

*At Calmont : 16km of mountain biking trails.*

*More itineraries on our Website [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr) in the heading > Discover the Lauragais Country > Walks and Hikes.*

## ✓ **Quels sont les chemins de randonnées pédestres ?**

Boucles pédestres sur Nailloux, Montgeard, Seyre, Gardouch, Ségreville, Avignonet-Lauragais.

16 km de sentiers de randonnée sur Calmont.

Pour s'éloigner de Nailloux, aller sur le site internet [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr) rubrique « Balades et Randonnées ».

Un topo guide « Le Pays Lauragais à pied » vous est mis gratuitement à disposition par votre hébergeur le temps de votre séjour (28 balades).

Vous pouvez également télécharger l'application Lauragais Tourisme Mobitour.

### ✓ ***Where can I go for hiking?***

*Hiking circuits around Nailloux Montgeard, Seyre, Gardouch, Segreville, Avignonet-Lauragais.*

*16 km de footpaths around Calmont. All are well marked. To go further away from Nailloux look at the Pays Lauragais website [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr) in the heading > Discover the Lauragais Country > Walks and Hikes.*

*A guidebook about Hiking in the Lauragais Country is made available to you for free by your host during your stay. (in French)*

*You can also download the application Lauragais Tourisme Mobitour.*

## ✓ Où dois-je aller pour randonner en montagne ?

Dans les Pyrénées Ariégeoises (de Caraman, environ 1h20 : prendre direction Andorre/Foix).

Dans la Montagne Noire (de Caraman, environ 25 min : prendre direction Revel/Sorèze).

### ✓ *Where can I go for mountain hiking?*

*In the Pyrenees, in the Ariège Departement (about 1h20 from Caraman: take the direction to Andora, Foix).*

*In the « Montagne Noire » (about 25 minutes from Caraman: take the direction to Revel, Sorèze).*

## ✓ Où peut-on faire de la randonnée à cheval ?

A Caraman : Les écuries de la Capelle – Tél : 06 08 80 64 27 - Sur réservation.

A Loubens-Lauragais : Les écuries du Bosquet – Tél : 06 26 32 37 29– Sur réservation, pour cavaliers seulement.

A Montmaur : Centre équestre les Ecuries de Pégase – Tél : 06 19 84 36 01.

### ✓ *Where can we go horse-riding?*

*At Caraman : The stables of la Capelle – Tel : +33 (0)6 08 80 64 27 - On reservation.*

*At Loubens-Lauragais : The stables of the Bosquet – Tel : +33 (0)6 26 32 37 29- On reservation – for riders.*

*At Montmaur: Horse riding school les Ecuries de Pégase – Tel : +33 (0)6 19 84 36 01- On reservation .*

## ✓ Où peut-on louer des vélos à la journée ou à la demi-journée sur le Canal du Midi ?

Seuil de Naurouze (Montferrand) : Vélo Séverac (vélos et sièges pour enfants-remorques bébé...). Du 2 avril à fin octobre..

Tél: 06 88 28 64 44 / 04 68 60 14 07

Villefranche-de-Lauragais : Viola 2000 pour louer des rosalties (vélos 5 places) - Tél : 06 07 85 94 60 – sur réservation.

Montesquieu-Lauragais - Ecluse de Négra : Tél 05 61 81 36 40. Hors période touristique, juillet, août et septembre.

### ✓ *Where can I hire bicycles for half a day or full day at the Canal du Midi ?*

*Seuil de Naurouze (Montferrand) : Vélo Séverac (bicycles for children, adults bikes with baby seats) Tel: +33 (0)6 88 28 64 44 / +33 (0)4 68 60 14 07. From April 2nd to October.*

*Villefranche-de-Lauragais : Viola 2000 to rent "rosalties" (bicycles for 5) - Tel : +33 (0)6 07 85 94 60 – On reservation.*

*Montesquieu-Lauragais - Lock of Negra : Tel : +33 (0)5 61 81 36 40- On reservation. Except in July, August and September.*

## ✓ Puis-je louer un bateau sans permis pour naviguer sur le Canal du Midi ?

Oui, c'est possible, réservation obligatoire. Vous aurez 1h d'instruction.

A Montesquieu-Lauragais : Locaboat Holidays - Tél: 03 86 91 72 72

A Avignonet-Lauragais : Nicols - Tél: 02 41 56 46 56 (Base nationale) ou 05 62 80 14 88 (Base locale )

Navicanal - Tél: 06 75 28 60 83

### *Can I rent a boat without a licence to sail on the Canal du Midi?*

*Yes it's possible. Must book in advance. You'll have 1h of training .*

*At Montesquieu-Lauragais: Locaboat Holidays - Tel: +33 (0)3 86 91 72 72*

*At Avignonet-Lauragais : Nicols – Nicols – Tel: +33 (0)2 41 56 46 56 (national basis) or +33(0)5 62 80 14 88 (local basis)*

*Navicanal: +33 (0)6 75 28 60 83*

## ✓ Peut-on louer un bateau électrique sur le Canal du Midi ?

Oui, promenade de 1 à 2h - Passage d'écluse non autorisé.

A Avignonet-Lauragais : Navicanal - Tél: 06 75 28 60 83 / 05 61 55 10 91

A Castelnaudary : Les Gabarots (moteur thermique) – Tél : 04 68 23 49 40 . Sur réservation en avril ,mai ,juin et septembre. En juillet et aout tous les jours sauf mardi.

*Can I rent an electric boat on the Canal du Midi?*

*Yes, for one or several hour : no lock passages.*

*At Avignonet-Lauragais: Navicanal – Tel : +33 (0)6 75 28 60 83 or +33 (0)5 61 55 10 91*

*At Castelnaudary: Les Gabarots – Tel : +33 (0)4 68 23 49 40. Must book in advance in April, May, June and September. In July and August everyday except Tuesdays*

## ✓ Peut-on louer un bateau pour 1 journée ou ½ journée sur le Canal du Midi ?

Oui, avec Navicanal, le bateau Ondine. 100 € la demi-journée, 150 € la journée. Passage d'écluse autorisé.

✓ *Can I rent a boat for 1 day or half a day?*

*Yes with Navicanal the boat « Ondine ». 100 € half a day, 150 € a whole day. Lock passages authorized.*

## ✓ Peut-on faire du bateau promenade sur le Canal du Midi ?

▪ A Renneville : le Surcouf « Les croisières en douce » – Tél: 05 61 60 31 65 – Sur réservation.

- Printemps/automne : croisière journée avec repas à bord (10h-16h30 )

- Juillet-Aout : croisière d'une journée (6h30), croisière découverte (4h30) ou croisière promenade (2h)

▪ A Castelnaudary : le St Roch – Tél: 04 68 23 49 40 / 06 62 03 49 40 (de 1h à 2h) - Sur réservation.

Ouvert du 1<sup>er</sup> avril au 30 septembre.

✓ *Can we go on a boat-ride on the Canal du Midi?*

*Yes, at Renneville with le Surcouf “Les croisières en douce” Tel: +33 (0)5 61 60 31 65 – On reservation.*

*- End of April-mid October: a whole day with lunch on bord (10h-16h)*

*- July and August : 2:30 (departure 15h- Arrival 17h30)*

*At Castelnaudary with St Roch - Tel: +33 (0)4 68 23 49 40 / +33 (0)6 62 03 49 40 (1 or 2 hours) – Open from the 1st April to the 31st of September- Must book.*

## ✓ Où peut-on faire du canoé-kayak ?

Venerque : Venerque Eaux Vives (de 2h à 1 journée) Tél: 05 62 23 52 35 (sur l'Ariège)

Muret : Club « Les Pagaies » (1 journée ou 1 demi-journée ) Tél: 05.61.51.38.21 (sur la Garonne)

Le Vernet d'Ariège : « La Belle Verte » (de 2h à 1 journée) Tél: 05.61.67.35.94 (sur l'Ariège)

Ornolac / Ussat les Bains : Ariège Evasion (1 demi-journée à 1 journée) Tél: 05 61 05 11 11 (sur l'Ariège- rivière classée II)

Villefranche-de-Lauragais : Viola 2000 - Tél: 06 07 85 94 60 / 05 61 81 22 18 (sur le Canal du Midi)

✓ *Where can I go for canoeing or kayaking ?*

*Venerque: Venerque Eaux Vives (from 2h to a full day) Tel: +33 (0)5 62 23 52 35*

*Muret: club « Les Pagaies » (A full or a half day) Tel: +33 (0)5 61 51 38 21*

*Le Vernet d'Ariège: « La Belle Verte » (from 2h to a full day) Tel: +33 (0)5 61 67 35 94*

*Ornolac / Ussat les Bains: Ariège Evasion ( from 1h to half a day) Tel: +33 (0)5 61 05 11 11*

*Villefranche de Lauragais: Viola 2000 (on the Canal du Midi) Tel: +33 (0)6 07 85 94 60 / +33 (0)5 61 81 22 18*

## ✓ Où peut-on se baigner ?

A Montgeard / Nailloux : Lac de la Thésauque (**baignade surveillée + jeux aquatiques gonflables**)

A Caraman : Lac de l'Orme Blanc, de 12h à 20h (**baignade surveillée en juillet et août seulement**)

A Revel / St-Ferréol : Lac de Saint-Ferréol (**baignade surveillée en juillet et août seulement**)

### ✓ *Where can we swim?*

*Caraman: the lake "L'Orme Blanc", from 12h to 20h (supervised swimming - only in July and August)*

*Montgeard/Nailloux : the lake "Lac Thésauque" (supervised swimming + aquatic park with inflatable games)*

*Revel / Saint-Ferréol : the lake St Ferréol (supervised swimming - only in July and August)*

## ✓ Y-a-t-il des piscines ?

- La piscine de Villefranche-de-Lauragais - Tél: 05.62.71.19.03.

**Le bassin ludique extérieur est ouvert uniquement du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août** tous les jours de 10h30 à 19h sauf le mardi (fermeture hebdomadaire).

- Aqualudia à Muret – Tél 05 61 51 91 00

Bassin sportif, bassin ludique, pataugeoire et toboggan aquatique et espace balnéo de 150 m2 avec sauna, hammam, bain bouillonnant et bassin de relaxation. Horaires variables selon la saison

### ✓ *Is there a swimming pool?*

- *Swimming pool in Villefranche-de-Lauragais- Tel: +33 (0)5.62.71.19.03.*

*The leisure pool is open from the 1st of July to 31st of August open everyday from 10h30 to 19h (closed on Tuesday).*

- *Aquatic Center (Aqualudia) in Muret Tel: ++33 (0) 5 61 51 91 00*

*Sports pool, leisure pool, paddling pool, water slide and 150 m<sup>2</sup> spa area with sauna, hammam. Flexible hours*

## ✓ Où peut-on pêcher ? (permis de pêche requis)

### ✓ *Where can we go fishing?* (fishing licence required in all these places)

A Caraman - lac de l'Orme Blanc

A Bourg Saint Bernard - lac du Dagour

A Cambiac - lac Sainte-Marie

A Montgeard/Nailloux - lac de la Thésauque

Au lac de Vallègue

Dans le Canal du Midi

## ✓ Où peut-on acheter les permis de pêche ?

A Bourg Saint Bernard : café-restaurant O Papagaïo, 45 place d'Auta - Tél : 05 62 18 50 87

A Caraman : Magasin Caraman Vert – Pêche, 17 Cours Alsace Lorraine - Tél: 05 61 83 26 60

Achat en ligne <http://www.cartedepeche.fr/>

### ✓ *Where can we buy a fishing licence?*

*At Bourg-Saint-Bernard: Restaurant O Papagaïo, 45 place de l'Auta - Tel: +33 (0)5 62 18 50 87*

*At Caraman: Caraman Vert, 17 Cours Alsace Lorraine - Tel: 05 61 83 26 60*

*Online <http://www.cartedepeche.fr/>*

## ✓ Y-a-t-il des cinémas autour de Caraman ?

Cinébor à Villefranche-de-Lauragais ; L'Oustal à Auterive ; Gaumont à Labège ; L'Autan à Ramonville.

Cinéfol 31 à Prèserville : 1<sup>er</sup> jeudi du mois - Caraman : 3<sup>ème</sup> jeudi du mois.

### ✓ *Are there any cinemas near Caraman?*

*Villefranche de Lauragais: Cinébor - Auterive : L 'Oustal - Labège : Gaumont - Ramonville: L'Autan*

*Cinéfol 31 - Prèserville : 1st Thursday / month - Caraman : 3rd Thursday / month.*

## ✓ Y-a-t-il des animations organisées autour de Caraman ?

Le site internet du Pays Lauragais [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr) - rubrique Agenda - recense les manifestations en Lauragais.

Vous pouvez télécharger gratuitement l'application Lauragais Tourisme Mobitour.

Infos dans le magazine « Couleur Lauragais » du mois en cours (ou sur le site internet du magazine <http://www.couleur-lauragais.fr/pages/agenda.htm>).

### ✓ *What's happening in the area ?*

*Look in the magazine "Couleur Lauragais" of this month or in the Tourist Office activities brochure (or on the magazine 's website*

*<http://www.couleur-lauragais.fr/pages/agenda.htm> ). You can also see on the website [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr) in the heading "Agenda".*

*Download the application Lauragais Tourisme Mobitour.*

## ✓ Où sont situées les stations de ski les plus proches ?

La plus proche est Ax-3 Domaines (direction Foix, Andorre) - 36 pistes, ski alpin

Les Monts d'Olmes (direction Foix puis Lavelanet) - 21 pistes, ski alpin

Luchon-Superbagnères (direction Tarbes-Lourdes) - 28 pistes, ski alpin

Ascou-Pailhères (direction Foix Andorre) - 17 pistes, ski alpin

Plateau de Beille (direction Foix, Andorre) - Raquettes et ski de fond

Forfaits de ski à tarif préférentiel (réduction de 5 à 10 %) en vente à l'Office de Tourisme à Nailloux.

### ✓ *Where are located the nearest ski resorts?*

*The nearest is Ax-3 Domaines (direction Foix, Andorra) - 36 slopes, Alpine skiing*

*Les Monts d'Olmes (Direction Foix then Lavelanet) - 21 slopes, Alpine skiing*

*Luchon-Superbagnères (direction Tarbes-Lourdes) - 28 slopes , Alpine skiing*

*Ascou-Pailhères (direction Foix Andorra) – 17 slopes, Alpine skiing*

*Plateau de Beille (direction Foix, Andorra ) – Snowshoeing and cross-country skiing*

*Ski passes with discount (5 to 10%) sold at the Tourist Office at Nailloux.*

## ✓ Quels sont les jours de marchés ?

Voir annexe

✓ *When is market day?*

*See annexe*

## ✓ Dans quels restaurants traditionnels peut-on manger un bon cassoulet fait maison ?

Au restaurant le Relais du Pont Vieux à Auriac-sur-Vendinelle – Tél : 05 62 18 55 09

Au restaurant de l'Hôtel du Lauragais à Villefranche-de-Lauragais - Tél: 05 61 27 00 76 (sur place ou à emporter)

A l'Hostellerie Etienne (Labastide d'Anjou) - Tél : 04 68 60 10 08 (sur place ou à emporter)

Pensez à réserver votre table ! Liste non exhaustive !

✓ *Where can we eat a good home-made cassoulet?*

*At the restaurant « Le Relais du Pont Vieux » at Auriac sur Vendinelle » Tel: +33 (0)5 62 18 55 09*

*At the restaurant « L'Hôtel du Lauragais » at Villefranche-de-Lauragais, on site or to take away – Tel: +33 (0)5 61 27 00 76*

*At the restaurant « L'Hostellerie Etienne » at Labastide d'Anjou, on site or to take away- Tel : +33 (0)4 68 60 10 08*

*Don't forget to book your table !*

## ✓ Où peut-on trouver la recette traditionnelle du cassoulet ?

Dans le guide « Les Carnet Gourmands du Pays Lauragais » disponible gratuitement à la boutique de produits régionaux de l'Office de Tourisme à Nailloux.

Sur le site internet <http://www.lauragais-tourisme.fr/node/303>.

Il existe 3 types de cassoulet : celui de Carcassonne (avec du gigot de perdrix ou de mouton), celui de Castelnaudary (avec du confit d'oie ou de canard) et celui de Toulouse (avec en plus de la saucisse de porc).

✓ *Where can we find the traditional recipe for cassoulet?*

*In the guidebook "Tables & Auberges de France" which you can find at the Tourist Office regional products shop at Nailloux for free.*

*Or on the website: <http://www.lauragais-tourisme.fr/node/303>*

*There are 3 types of cassoulet: one from Carcassonne (with partridge leg or lamb), one from Castelnaudary (with duck or goose confit) and one from Toulouse (with pork sausage).*

## ✓ Où peut-on acheter des produits régionaux et des souvenirs ?

A la boutique de l'Office de Tourisme à Nailloux – Tél: 05 62 57 61 67

A la Maison de la Haute-Garonne, sur l'aire d'autoroute de l'A61 à Port Lauragais – Tél: 05 61 81 69 46

A la boutique de produits régionaux Les Moulins de Perrine à Auriac-sur-Vendinelle – Tél: 05 61 83 45 51

### ✓ *Where can we buy regional products?*

*At the Tourist Office regional products shop at Nailloux – Tel: +33 (0)5 62 57 09 68*

*At the Maison de la Haute-Garonne (Motorway Services on the A61 - Port Lauragais) Tel: +33 (0)5 61 81 69 46*

*At the shop « Les Moulins de Perrine » at Auriac-sur-Vendinelle – Tel: +33 (0)5 61 83 45 51*

## ✓ Où peut-on visiter un élevage de canards ? (Les agriculteurs vous accueillent sur rendez-vous)

Il n'y a pas de visite de fermes actuellement compte-tenu de la législation en vigueur. Cependant, les producteurs de canard font de la vente directe de produits.

Ferme du Roc (Cambiac) – Tél : 05 61 83 26 05

Ferme du Colombier (St Julia de Gras Capou) - Tél : 05 61 83 01 30 ou 06 15 15 57 06

Ferme du Couloumier (Lagarde) – Tél : 06 86 61 59 17

### ✓ *Where can we visit a duck farm? (the famers welcome you by appointment)*

*Given the current legislation the breeders are no longer allowed to show you their livestock. However, they do direct sales of products around the duck.*

*Ferme du Roc (Cambiac) - Tel: +33 (0)5 61 83 26 05*

*Ferme du Colombier (St Julia de Gras Capou) - Tel : +33 (0)5 61 83 01 30 or +33 (0)6 15 15 57 06*

*Ferme du Couloumier (Lagarde) – Tel : +33 (0)6 86 61 59 17*

## ✓ Y a-t-il d'autres fermes découvertes à visiter ? *Are there any other farms to visit?*

Ferme du Bosc (Glaces) à Mayreville - Tél: 04 68 60 67 07- Ouvert le vendredi en Juillet/Août de 15h à 19h *(Friday in July/August from 15 to 19h)*

Ferme Cabriole à St Félix Lauragais - Tél: 05 61 83 10 97 - Tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 18h *(every day 9h-12h/15h-18h)*

La Ferme aux Bambous à Lapenne – Tél: 05 61 60 52 11

Parc Animalier St Michel à Pamiers – Tél: 05 61 67 00 28

Ferme des Cinquante à Ramonville – Tél: 05 61 73 88 31

Ferme des Cabanes à Clermont le Fort – Tél: 06 82 19 62 72 (sur réservation) *(On reservation)*

Ferme du Paradis à Rieumes - Tél : 05 61 08 57 18

## ✓ Y-a-t-il des domaines viticoles à visiter dans la région ? (Les vigneron vous accueillent sur rendez-vous)

Vignoble Malepère : Cèdres de Robert – Tél : 04 68 78 43 63. Tous les jeudis en juillet/aout de 18h à 19h30 - 10€ / adulte (visite + dégustation) avec possibilité de repas sur place. En dehors de ces périodes, parcours fléché dans les vignes.

Vignoble Fronton : Maison des Vins – Tél : 05 61 82 46 33

Vignoble Ariégeois: Domaine d'Engraviès - Tél : 05 61 68 68 68 du 1<sup>er</sup> juin au 31 aout tous les jeudis matins - 10h-12h sans RDV

### ✓ *Are there any possibility to visit a wine estate in the area? (The wine growers welcome you by appointment)*

*Vignoble Malepère: Cèdres de Robert – Tel: +33 (0)4 68 78 43 63. Every Thursday en July and August from 18 to 19h30. 10 €/adults (visit + tasting). English and Spanish spoken*

*Vignoble Fronton : Maison des Vins – Tel: +33 (0)5 61 82 46 33*

*Vignoble Ariégeois: Domaine d'Engraviès- Tel: +33 (0)5 61 68 68 68 (from June 1 to August 31 every Thursday from 10 to 12 AM without appointment). English and Spanish spoken.*

## ✓ Existe-t-il un guide pour visiter les villages autour de Caraman ?

Oui, deux guides pratiques vous feront découvrir les plus jolis villages du Lauragais (Pays Lauragais / Terres du Lauragais)

### ✓ *Is there a guidebook referring to the villages worth visiting around Caraman?*

*Yes, two practical guides will help you to discover the most beautiful villages of the Lauragais Region.*

## ✓ Quels sont les villages disposant du label « Les plus beaux villages de France » autour de Caraman ?

St-Bertrand de Comminges / St-Cirq Lapopie / Camon / Castelnau de Montmiral / Monestiés / Bruniquel / Puycelci

### ✓ *Which are the villages having the label "Les plus beaux villages de France" around Caraman?*

*St-Bertrand de Comminges/ St-Cirq Lapopie/Camon/ Castelnau de Montmiral/ Monestiés/Bruniquel/Puycelci*

## ✓ Quels sont les sites UNESCO autour de Caraman ?

La Cité de Carcassonne - 80 km

La Basilique St Sernin de Toulouse (au titre des Chemins de St Jacques de Compostelle) – 35 km

La Cité épiscopale d'Albi - 85 km

### ✓ *What are the UNESCO World Heritage Sites around Caraman?*

*The City of Carcassonne – 80 km*

*The Basilica St Sernin of Toulouse (under the description World Heritage Sites of the Routes of Santiago de Compostela in France) – 35 km*

*The Episcopal city of Albi – 85 km*

## ✓ Qu'est-ce qu'un "Grand Site de Midi-Pyrénées" ?

Les Grands Sites représentent un ensemble de lieux touristiques majeurs dans l'ancienne région Midi-Pyrénées (aujourd'hui Occitanie). Aujourd'hui, on compte 26 Grands Sites répartis assez équitablement sur l'ensemble du territoire régional. Les deux grands sites les plus proches de Caraman sont Revel et sa région ainsi que Toulouse. Vous pouvez voir tous les Grands Sites sur grand écran dans la salle de cinéma de l'Office de Tourisme à Nailloux.

### ✓ *What is a "Great Site of Midi-Pyrenees"?*

*The Great Sites are the most important touristical places of the former region Midi-Pyrenees (nowadays called Occitanie). There are 26 Great Sites spreading over the regional territory. The nearest from Caraman are: Revel and the surroundings ; and also Toulouse. You can see all the Great Sites on a big screen, in the Tourist Office's projection room.*

## ✓ Qu'est-ce que le Pays Lauragais ?

Le Pays Lauragais est une région historique qui s'étend aujourd'hui sur 3 départements : Haute-Garonne, Aude et Tarn. C'est le territoire compris entre Toulouse et Carcassonne. Cette entité était autrefois un comté. Le Lauragais est surnommé « le Pays aux Mille Collines », et également "Le grenier à blé du Languedoc", car on y cultive les céréales depuis toujours. En effet, la terre y est très fertile.

### ✓ *What is the Pays Lauragais ?*

*It's a historical area spreading over 3 departements : Haute-Garonne, Aude and Tarn. The Lauragais was once a county situated between Toulouse and Carcassonne. It's nicknamed « The Land of Thousand Hills » and also the « Corn Attic of the Languedoc » because it has always been a big cereal growing area due to the fertile earth.*

## ✓ Y-a-t-il des visites guidées du patrimoine local ?

Oui, principalement en été (voir le Guide Découverte de l'Office de Tourisme ou sur internet [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr) rubrique Agenda)

### ✓ *Are there any guided tours?*

*Yes, mostly during summer holidays. There is program of leisure activities available the different tourist information desks or on our web site [www.lauragais-tourisme.fr](http://www.lauragais-tourisme.fr) in the heading Agenda.*

## ✓ Qu'est ce qu'une bastide ?

Une bastide est un village typique du Sud-Ouest de la France. Le mot vient de l'occitan « *bastir* », bâtir. Il y en a près de 400 au total. Elles sont bâties sur le même plan (rues qui se croisent en angles droits, halle au milieu du village). Ces villages furent construits tout au long des XIII et XIVèmes siècles pour redynamiser l'économie du territoire et reloger la population qui avait été malmenée durant la croisade contre les Cathares. Exemples de bastides : Villefranche-de-Lauragais, Montgeard, Revel, Labastide d'Anjou...

### ✓ *What is a « bastide »?*

*A « bastide » is a typical village of the South West of France. The word comes from the occitan word « bastir » meaning « to build ». There are about 400 bastides in total. They were all built on the same architectural plan with the market hall in the center and the streets crossing at right angles. These villages were built all along the XIIIth and the XIVth centuries in order to restart the economy of the territory and to rehouse the population, which was abused during the crusade against the Cathars. The nearest examples of « bastides » are: Villefranche-de-Lauragais, Montgeard, Revel...*

## ✓ Qui étaient les Cathares ?

Les Cathares étaient des Chrétiens, qui ont vécu au Moyen-âge. Ils étaient non violents, végétariens. Ils prônaient la pauvreté et la simplicité comme au temps des premiers apôtres. Ils furent persécutés et exterminés par l'Eglise Catholique Romaine. En effet, ils refusaient certains dogmes de l'Eglise catholique (les sacrements, la vénération de la Croix, et surtout, rejetaient l'autorité du Pape). De nombreux Cathares étaient présents dans le Lauragais : Fanjeaux, Montesquieu-Lauragais ou encore Les Cassès étaient des villages dont plus de la moitié de la population était cathare. La croisade contre les Albigeois (1209-1229) et l'Inquisition par la suite ont eu raison de cette religion.

### ✓ *Who were the Cathars ?*

*The Cathars were Christians who lived during the Middle Ages. They were non-violent, vegetarians who were more often than not poor and lived simply, not unsimilar to the apostles. They were persecuted and exterminated by the Roman Catholic Church. They refused certain dogmas according to the Catholic Church (sacraments, the adoration of the cross and most particularly the Pope's authority). A large number of Cathars lived in the Lauragais : Fanjeaux, Montesquieu-Lauragais and Les Cassès were all villages where more than half the population was Cathar. The Albigensian Crusade (1209-1229) and later the Inquisition eliminated this religion.*

## ✓ Qu'est-ce que le pastel ?

Son nom latin est "Isatis Tinctoria". C'est une plante tinctoriale qui fut très cultivée dans le Lauragais à la Renaissance. Cette plante servait à teindre les vêtements, tissus, étoffes en un bleu indélébile très prisé par les nobles et les riches marchands. Le pastel périclita à la fin du XVIème siècle à cause des guerres de religion, de la concurrence de l'indigo, mais surtout à cause des mauvaises récoltes. Aujourd'hui, le pastel est cultivé en petite quantité pour ses propriétés cosmétiques.

### ✓ *What is woad?*

*Its latin name is "Isatis Tinctoria". It's a tinctorial plant that was intensively cultivated in the Lauragais region during the Renaissance period. This plant was used to dye clothes, fabrics or draperies in a indelible blue very valued by the richest. The pastel declined at the end of the 16th century because of the Wars of Religion, the competition with the indigo plant but above all because of the bad harvests. Nowadays the pastel is cultivated in small quantities for its cosmetic properties.*

## ✓ Où peut-on voir du pastel ?

A Montgeard (cf. dépliant de visite, disponible gratuitement à l'Office de Tourisme à Nailloux)

A Mazères, dans la cour du Musée d'Ardouin

A Labège, au Museum « Terre de Pastel »

### ✓ *Where can woad be found?*

*At Montgeard (see the flyer available in English for free at the tourist office at Nailloux)*

*At Mazères in the courtyard of the Museum d'Ardouin*

*At Labège, in the Museum of Woad, called "Terre de Pastel" (near Toulouse)*

# Toute l'équipe de l'Office de Tourisme vous souhaite de bonnes vacances en Pays Lauragais!

*We wish you nice stay in the Lauragais Region!*



Office de Tourisme  
Nailloux Outlet Village Unité 82  
Le Grill  
31560 NAILLOUX

[accueil@lauragais-tourisme.fr](mailto:accueil@lauragais-tourisme.fr)

Tél: +33(0)5 62 57 09 68

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