PAYS LAURAGAIS

Aude - Haute-Garonne - Tarn

4 cartes touristiques à collectionner en Pays Lauragais

www.payslauragais.com

Légende

- Office de Tourisme — Tourist Office - Oficina de Turismo
- Point d'information touristique — Tourist Information Point - Punto de información turística

Canal du Midi

- Port et halte de plaisance — Boater's stop - Puerto
- Promenade et / ou location de bateau — Boat trips or rental - Paseo o alquiler de barcos
- Le Réservoir, espace découverte du canal du Midi — Discovery area of the canal du Midi - Área de descubrimiento del canal du Midi
- Patrimoine mondial de l'UNESCO — Unesco World Heritage - Patrimonio mundial de la Unesco
- Piste cyclable — Bike path - Carril de bicicletas
- Ecluse et canal du Midi — Canal lock - Esclusa

Activités de loisirs

Leisure activities - Actividades de ocio

- Activité nautique — Nautical activity - Actividad náutica
- Baignade autorisée — Authorized swimming - Baño autorizado
- Pêche — Fishing - Pesca
- Balade équestre — Horse riding - Paseo a caballo
- Départ de randonnée — Departure point for hike - Salida de caminata
- Loisir aérien — Air Leisure - Ocio Aéreo
- Location de vélo — Bike renting - Alquiler de bicicletas
- Table d'orientation — Viewpoint indicator - Mesa de orientación
- Site classé VTT - FFC — Mountain bike classified site - Bicicleta de montaña sitio clasificado
- PNR du Haut Languedoc — Regional Park - Parque Natural Regional
- Activités sportives — Sporting activities - actividades deportivas
- Aire de stationnement et de service — Parking and service area- estacionamiento y área de servicio

Culture et Patrimoine

Culture and heritage - cultura y patrimonio

- Abbaye — Abbey - abadía
- Château* — Castle - Castillo
- Moulin* — Mill - Molino
- Musée et exposition artistique — Museum and Art Exhibition - Museo y Exposición de Arte
- Poterie artisanale — Potter's workshop - Cerámica artesanal
- Nailloux Outlet Village - Shopping
- Site Classé - Monument historique* — Classified site & monument - Sitio clasificado & monumento histórico
- Les plus beaux détours de France — The most beautiful detours of France - Los más bellos caminos de Francia
- Site Pôle du Pays Cathare — Cathare Country Site - Sitio del País Cátaro
- Grand Site Occitanie - Aux sources du canal du Midi

Saveurs du Terroir

Local gastronomy - Gastronomía local

- Boutique de produits régionaux — Regional products shop - Tienda de productos regionales
- Vin & dégustation — PDO wine from Aude - Vino AOP de Aude
- Marché — Marketplace - Mercado
- Bistrot de Pays — Country Bistro - Bistro campestre

Artisanat & Métiers d'Art

Arts and crafts – Ciudad de arte y artesanía

- Ville et métiers d'art — City and Crafts - Ciudad y artesanía
- Atelier d'art — Art workshop - Taller de arte

Retrouvez les Carnets gourmands dans les Offices de Tourisme

CANALATHLON En Pays Lauragais

Suivez-nous

* Informations à l'Office de tourisme
Information at your tourist office - Informacion en la oficina de turismo

HAUTE-GARONNE

TARN

ARIEGE

AUDE

Vers Toulouse

Vers Albi

Vers Foix

Vers Carcassonne

Lanta

Caraman

St-Félix Lauragais

Revel

Sorèze

Les Cammazes

Villefranche de Lauragais

Nailloux

Castelnaudary

Bram

Montréal

Fanjeaux

Belpech

Balma

Quint-Fonsegrives

Labège

Escalquens

Montgiscard

Ayguevives

Mauvaisin

Cintegabelle

Saverdun

Pamiers

Mazères

Gibel

Aignes

Montgeard

Caignac

Monestrol

Lagarde

Beauteville

Montclar-Lauragais

Seyre

Renneville

Vieillevigne

Gardouch

St-Léon

Montesquieu-Lauragais

Villenouvelle

Baziège

Castres

Puylaurens

Soual

Labruguière

Dourgne

Mazamet

Arfons

Carcassonne

Arzens

Alzonne

Montolieu

Saissac

Cuq-Toulza

Mirepoix

Plaigne

Villautou

Lafage

Ribouisse

Orsans

Fenouillet-du-Razès

Brézilhac

Ferran

Villepinte

Villesiscle

Villeneuve-Lès-Montréal

Lasserre-de-Prouille

Villasavary

Fonters-du-Razès

Laurac

Laurabuc

Fendeille

Villeneuve-la-Comptal

Mas-Stes-Puelles

Molleville

Baraigne

Gourvieille

St-Michel-de-Lanès

Montauriol

Ste-Camelle

La Louvière-Lauragais

Fajac-la-Relenque

Salles-sur-l'Hers

Cumies

Belflou

Lac de la Ganguise

Lac de Régambert

Marquein

Calmont

Molandier

Mézerville

Peyrefitte-sur-l'Hers

Payra-sur-l'Hers

Mireval-Lauragais

Pexiora

Villespy

Cenne-Monestiès

Carlipa

St-Martin-Lalande

Lasbordes

St-Papoul

Verdun-en-Lauragais

Villemagne

Issel

Souilhanels

Ricaud

Labastide-d'Anjou

Le Ségala

Souilhe

Peyrens

Soupex

Puginier

Tréville

Montferrand

Seuil de Naurouze

Airoux

Port Lauragais

Avignonet-Lauragais

Montaurel

Montmaur

St-Paulet

Folcarde

Rieumajou

Mourvilles-Hautes

Les Cassés

Vaudreuille

Labécède-Lauragais

La Pomarède

Les Brunels

Voûte de Vauban

Barrage des Cammazes

Prise d'Alzeau

Parc naturel régional du Haut-Languedoc

Rigole de la Montagne

Rigole de la Plaine

Lac de Lenclas

Lac de St-Ferréol

Lac d'En Brunet

Ducfort

Cahuzac

St-Amancet

Lempaut

Blan

Poudis

Belleserre

Garrevaques

Montégut-Lauragais

Nogaret

St-Julia

Palleville

Montgey

Puéchoursy

Le Cabanial

Auriac-sur-Vendinelle

Le Faget

La Salvetat-Lauragais

Albiac

Mascarville

Loubens-Lauragais

Prunet

Francarville

Vendine

Saussens

Bourg-St-Bernard

Vallesvilles

St-Pierre de-Lages

Ste-Foy-d'Aigrefeuille

Préserville

Aurin

Maureville

Tarabel

Caragoudes

Ségreville

Mourvilles-basses

Toutens

Beauville

Cambiac

Lac de Sainte-Marie

Chapelle de Noumérens

Falga

Roumens

Vaux

Lac du Vaux

Juzes

Bélesta-en-Lauragais

Lux

Vallègue

Lac de Vallègue

Montgaillard-Lauragais

Trébons-sur-la-Grasse

St-Vincent

Cessales

Mauremont

St-Germier

Maurens

Lac de Sainte-Foy d'Aigrefeuille

Lac de l'Orme Blanc

Lac de Bourg St-Bernard

Lac de la Thésauque

Le Canal du Midi

Le Canal du Midi

L'Hers Vif

L'Hers Vif

D813

D24

D623

D622

D119

D4

D19

D2

A20

A1

A61

A66

A21

A22

0 5 10 km

Sources : AFB-Roe Onema 2017, IGN 2017 Création : PETR du Pays Lauragais 2022

Baignade
Swimming area / Zona de baño

Piscine d'été
Summer swimming pool / Piscina de verano

Activités nautiques
Aquatic activities / Actividades náuticas

Parc aquatique
Water park / Parque acuático

BALADES & RANDONNÉES
Hiking - Senderismo

1. **La boucle des deux châteaux**
13 km / 3h15 / départ aire de jeux à Loubens-Lauragais
2. **La boucle du Dagour**
8,3 km / 2h15 / départ église de Prunet
3. **Le castrum de Caraman**
6,2 km / 1h30 / départ lac de l'Orme Blanc
4. **La boucle du Pistouillé**
13 km / 3h15 / départ église de Segreville
5. **Del blat al molin**
19,7 km / 5h00 / départ parking proche moulin de Cambiac
6. **Bois Barrat**
2 parcours de 1h et 2h / départ parking Bois Barrat
7. **En passant par les Agals**
7,1 km / 3h00 / départ écluse des Agals à Gardouch
8. **Les deux bastides royales**
10 km / 3h00 / départ église de Nailloux
9. **Les coteaux du Lauragais**
5,9 km / 2h00 / départ église de Nailloux
10. **Les secrets du Pastel et des herbes folles**
9,3 km / 3h00 / départ église de Montgeard
11. **Sentier des éoliennes**
4,4 km / 3h15 / départ chemin de Pépigou à Calmont
12. **Sentier de l'Agasse**
5,5 km / 1h30 / départ chemin de berges au lac de la Thésauque
13. **Les collines du vent**
48 km / à pied, à vélo ou à cheval / départ près de l'écluse d'Emborrel

Parcours permanents d'orientation - gratuit
Orienteering courses - free / Carreras de orientación - gratuito

Brochure de **"Balades & Randonnées"** disponible à l'Office de Tourisme ou sur **www.lauragais-tourisme.fr**

Voie verte / Green lane / Vía verde

GR 653
"Via Tolosana" - St Jacques de Compostelle / Santiago de Compostelle

DES ASSOCIATIONS QUI BOUGENT !

Grâce a de nombreux passionés, les amateurs de balades et randonnées peuvent se retrouver lors de sorties organisées et encadrées par des clubs ou des associations de marche. Certains entretiennent et balisent également des sentiers sur leurs communes, comme les Sentiers Nature Calmontais, qui proposent pas moins de 16km de chemins aménagés et balisés autour de Calmont.

Retrouvez la liste complète des associations & clubs de randonnée des Terres du Lauragais sur notre site internet : **www.lauragais-tourisme.fr/associations-randonnee** ou en flashant le **QR Code.**

LAURAGAIS TOURISME
Au cœur du midi toulousain

LE CANAL DU MIDI

Classé au Patrimoine Mondial par l'UNESCO en 1996, découvrez cette construction incroyable du XVII[e] siècle, à pied, à vélo ou en bateau ! Profitez d'une halte aux écluses ou à Port-Lauragais.

LE MOULIN À SIX AILES

Ce curieux moulin attire tous les regards ! Découvrez son histoire si particulière au cours d'une des nombreuses visites guidées tous les vendredis pendant les vacances scolaires.

LE LAC DE LA THÉSAUQUE

Véritable parenthèse nature, ce lac est également un lieu privilégié pour se baigner, s'amuser, se promener et se détendre à la terrasse d'un bar ou d'un restaurant près de l'eau.

NAILLOUX OUTLET VILLAGE

Retrouvez une centaine de magasins de grandes marques nationales et internationales dans une ambiance de village, ainsi que des produits régionaux au "Comptoir d'Isatis".

AVIGNONET-LAURAGAIS

Arpentez ses paisibles ruelles en songeant à son histoire riche et mouvementée, dont l'épisode tragique des Inquisiteurs qui initia la chute des derniers cathares de la région au XIII[e] siècle.

CARAMAN

Fièrement perché au sommet d'une colline, le village jouit d'une vie culturelle dynamique, ainsi que d'un bel espace naturel pour la balade et la baignade en période estivale au lac de l'Orme Blanc.

LOUBENS-LAURAGAIS

De belles façades de briques et de bois rappellent les riches heures du passé, à l'époque du commerce du Pastel. L'église et le château occupent toujours le cœur de cet authentique village.

MONTGEARD

Cette élégante bastide royale possède une superbe église et un hôtel particulier bâtis grâce au négoce du Pastel à la Renaissance. Vous pourrez (re)découvrir cette plante tinctoriale derrière l'église.

VILLEFRANCHE-DE-LAURAGAIS

Cette bastide médiévale est reconnue pour son marché du vendredi matin, son magnifique clocher-mur et sa vaste halle. De nombreuses animations y sont organisées tout au long de l'année.

Continuez à découvrir le Lauragais en vous laissant guider sur les chemins sinueux de nos collines ! En voiture, moto ou camping-car, ces **itinéraires touristiques**, accompagnés d'un Quizz, sont à réaliser en toute autonomie, à votre rythme.

Passionné d'histoire et de patrimoine, d'espaces naturels, ou encore de musées, à vous de **trouver le thème qui vous inspire pour votre prochaine escapade !**

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux et partagez votre expérience au cœur du midi toulousain

@LauragaisTourisme31 #lauragaistourisme