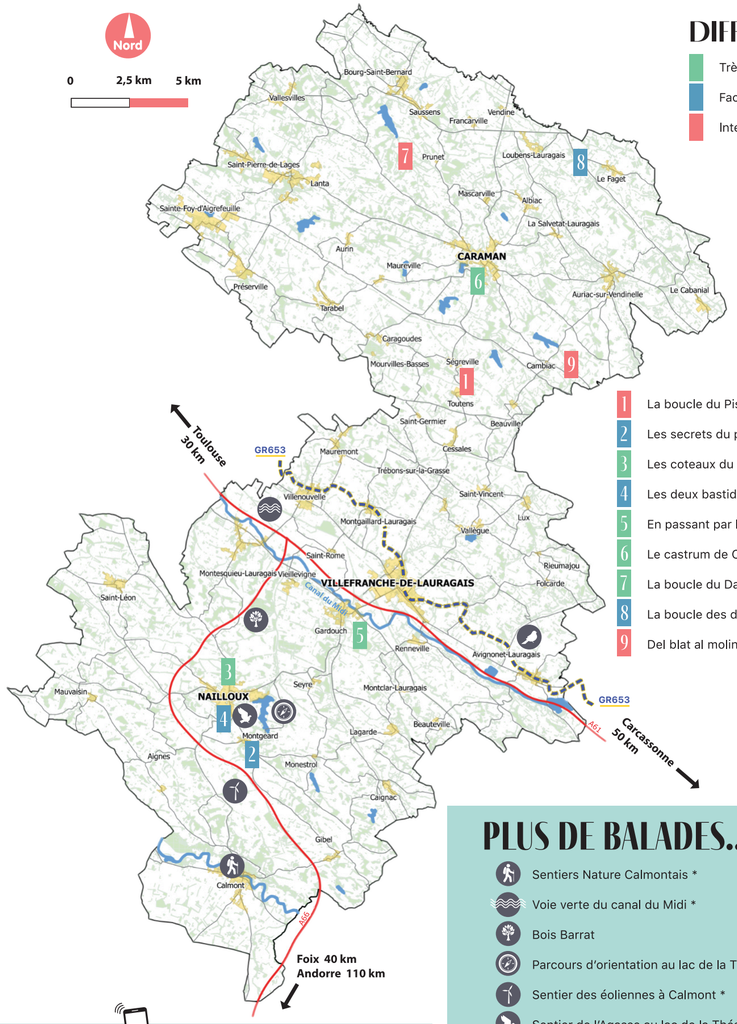


DIFFICULTÉ

- Très facile
- Facile
- Intermédiaire

1. La boucle du Pistouillé
2. Les secrets du pastel et herbes folles
3. Les coteaux du Lauragais
4. Les deux bastides royales
5. En passant par les Agals
6. Le castrum de Caraman
7. La boucle du Dagour
8. La boucle des deux châteaux
9. Del blat al molin

PLUS DE BALADES...

- Sentiers Nature Calmontais *
- Voie verte du canal du Midi *
- Bois Barrat
- Parcours d'orientation au lac de la Thésauque *
- Sentier des éoliennes à Calmont *
- Sentier de l'Agasse au lac de la Thésauque
- Sentier de Jojo le Troglo à Avignonet-Lauragais

* demandez la documentation à l'Office de Tourisme

+ Tracés GPX

Toutes les balades & randonnées !

6 LE CASTRUM DE CARAMAN

Parking du lac de l'Orme Blanc à Caraman — 1h30 — 6,2 km — 153 m

❶ Prendre à gauche le chemin faisant le tour du lac, puis passer devant la plage de baignade et le camping.

❷ Arrivé au parking à côté de la digue, franchir la passerelle et continuer sur la droite. Quitter le lac au niveau d'un hangar, en prenant le sentier menant au lotissement de l'Orme Blanc. Après la barrière, prendre le chemin piéton sur la droite.

❸ Monter les escaliers, puis tourner à droite. Traverser la route, pour s'engager dans un chemin herbeux. Poursuivre jusqu'à la route D38H, puis la suivre en tournant à droite.

❹ Traverser la D1, puis tourner à droite au chemin de la Briquèterie, et encore à droite en direction d'En Fumat. Traverser la D59 et se rendre sur le chemin d'en face. Au bas, tourner à droite.

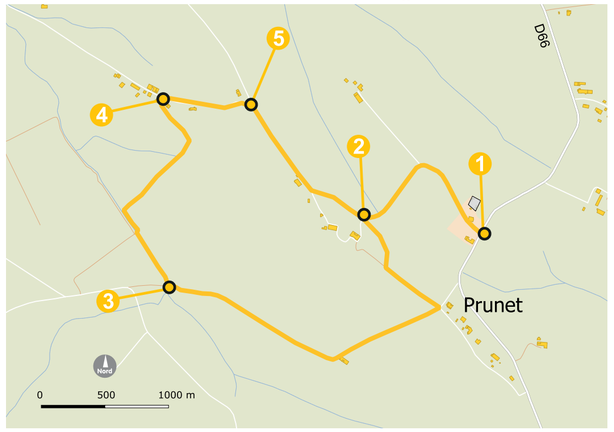
❺ Prendre à gauche en direction du Clos des Vignes. A l'aire de jeux, descendre dans la prairie à droite. Au Clos d'en Jacou, tourner à droite dans le chemin de l'Ayrolle. Tourner à droite puis à gauche vers le Chemin Vert. Remonter vers l'église.

❻ Monter les escaliers, puis traverser le cours Alsace-Lorraine et se diriger vers la place du Woillemont. Arrivé à la halle, tourner à droite dans la rue du Temple, puis à gauche rue de la Liberté. Monter les escaliers, puis prendre à gauche rue de Reims. Tourner à droite. Sur la place du Castelat, descendre les escaliers. Tourner à droite rue Jean Jaurès, puis à gauche rue des Champs.

❼ Traverser la D118 et prendre le chemin de Buguet en direction du lac de l'Orme Blanc pour retrouver le point de départ.

7 LA BOUCLE DU DAGOUR

Mairie de Prunet — 1h00 — 4,1 km — 58 m



Eglise de Prunet © Lauragais Tourisme

❶ Aller vers l'église, puis tourner à gauche.

❷ Arrivé à En Saja, prendre le sentier sur la gauche, puis tourner à droite. Continuer tout droit jusqu'au ruisseau du Dagour.

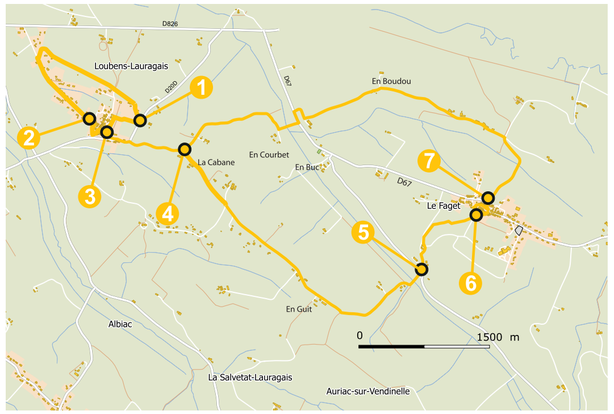
❸ A droite, longer le ruisseau, puis se diriger vers Lasbordes.

❹ A la ferme, prendre la route à droite.

❺ A l'intersection, prendre à droite et suivre la route jusqu'à En Saja pour retourner au point de départ.

8 LA BOUCLE DES DEUX CHÂTEAUX

Aire de pique-nique à Loubens-Lauragais — 3h15 — 13 km — 274 m



Château de Loubens © Aspheries

❶ Depuis l'aire de pique-nique, prendre le sentier sur la gauche, puis la route encore à gauche. Longer la route Tolosane jusqu'au village.

❷ Au poids public, tourner à droite en direction du moulin. Tourner à gauche au niveau du n°13, puis de nouveau à gauche pour emprunter la venelle*. Franchir le portail pour arriver devant la halle. Se diriger à droite, en direction du château.

❸ Suivre l'allée du Rempart.

❹ Prendre le chemin d'En Guit, légèrement à droite, puis poursuivre tout droit. Au carrefour de chemins, prendre à gauche en direction d'En Mittou. Traverser le pont pour arriver à la D67.

❺ Traverser la route et poursuivre tout droit, sur le chemin de Roquette. A la Tuilerie, monter le chemin contournant le grand cèdre. Poursuivre sur le chemin, qui contourne le parc du château.

❻ Franchir le portail d'entrée du parc et poursuivre jusqu'à atteindre les escaliers menant au chemin de ronde. Emprunter le chemin par la droite, et contourner l'église. Emprunter la venelle puis tourner à droite, et ensuite à gauche sur un chemin pavé. Au bout, tourner à droite pour emprunter une nouvelle venelle. Longer le mur du rempart par la droite.

❼ Au panneau, tourner à gauche en direction d'En Boudou. Au carrefour, poursuivre légèrement à gauche, toujours vers En Boudou. Au carrefour suivant, prendre à gauche vers En Trempat. Continuer tout droit vers En Buc. Longer la D67 sur 50m, puis tourner à droite vers En Courbet. Après le pont, tourner à droite vers La Cabane.

❹ A En Cabane, reprendre le chemin vers le château.

❸ Longer les douves à droite pour rejoindre la rue de l'église. Revenir à droite vers le point de départ.

** Une **venelle** est une petite rue étroite*

PARCOURS D'INTERPRÉTATION

Sentier de l'Agasse au lac de la Thésauque à Montgeard / Nailloux
5km | jeux, tables de pique-nique, parcours sportif

Sentier de Jojo le Troglo à Avignonet-Lauragais
1h | panneaux de jeux

Camin de tor del lac autour du lac de Vallègue
2km | barbecue, des tables de pique-nique, parcours santé

Sentier des éoliennes à Calmont
4,4km | livret jeux
Demandez le livret à l'Office de Tourisme

PARCOURS D'ORIENTATION

4 parcours de 30 min à 2h30 au lac de la Thésauque à Montgeard / Nailloux
Demandez les parcours à l'Office de Tourisme ou au camping du lac de la Thésauque

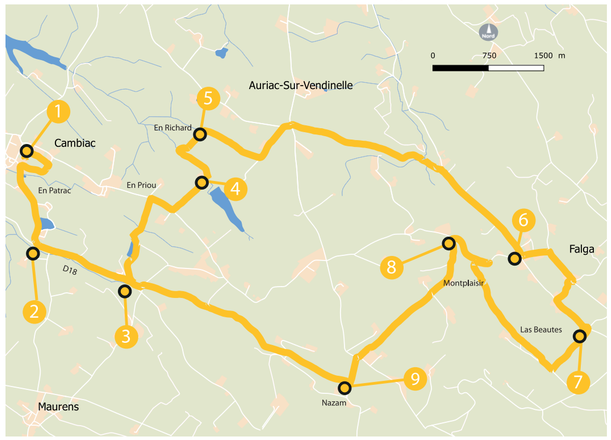
PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS

Bois Barrat à Montesquieu-Lauragais
Boucle du loup : 2h | Boucle de l'agneau : 1h
Idées d'activités à l'adresse : www.lauragais-tourisme.fr/bois-barrat

© Pixabay

9 DEL BLAT AL MOLIN

Parking proche du moulin à Cambiac — 5h — 19,7 km — 71 m



Moulin de Cambiac © Aspheries

❶ Au départ du parking, s'engager dans le chemin herbeux et traverser le lotissement. Prendre ensuite deux fois à droite, en direction du centre du village. A gauche, s'engager en direction du lieu-dit En Patrac et poursuivre jusqu'à une fourche. A droite, descendre sur 300m et passer devant le camping.

❷ Avant d'arriver à la D18, prendre à gauche, puis longer la haie et continuer tout droit. Traverser une petite route et poursuivre encore tout droit.

❸ Arrivé au poteau directionnel, emprunter le chemin enherbé sur la gauche. Contourner l'étang (privé, baignade et pêche interdites) par la droite. Au lieu-dit En Priou, tourner à droite sur la D18c. Arrivé à En Ricas, prendre à gauche et franchir une passerelle, puis longer le ruisseau vers la gauche.

❹ Monter à travers champ sur la droite, puis tourner de nouveau à droite le long de trois grands peupliers. Prendre la petite route en direction d'En Richard, puis suivre la D59 à droite sur 100m.

❺ Poursuivre sur le chemin en face, traverser le ruisseau, puis s'engager dans une montée raide. A droite, emprunter la D20 sur 800m.

❻ Face au foyer rural, tourner à gauche, puis à droite dans un chemin situé 20m avant la statue de la Vierge.

❼ Prendre à droite après le cimetière, puis de nouveau à droite 500m plus loin, juste avant un chemin empierré menant à La Beautes. Arrivé à la D18c, tourner à gauche.

❽ Après le pont, tourner à gauche vers Montplaisir. Suivre le chemin jusqu'à la D59. Tourner en direction de Nazam et suivre la route sur 300m. En contrebas, prendre le chemin sur la droite.

❾ Suivre ce chemin sur 2km.

❸ Revenir vers Cambiac en suivant l'itinéraire de l'aller.

BALADES & RANDONNÉES

Au cœur du marché toulousain

LAURAGAIS TOURISME

LAURAGAIS TOURISME
Moulin à six ailes - Le Gril
31560 NAILLOUX
accueil@lauragaistourisme.fr
www.lauragais-tourisme.fr
+33 0(5) 62 57 09 68

HORAIRES D'OUVERTURE

De septembre à juin
Du lundi au samedi : 10h-12h et 14h-17h
Juillet et août
Du lundi au samedi : 10h-13h et 14h-18h
Dimanches du 14/07 au 25/08 : 10h-13h

Ne pas jeter sur la voie publique.

TERRES DU LAURAGAIS — Europe s'engage en Occitanie — Région Occitanie — FFRandonnée Haute-Garonne
PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL : L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

VOTRE GESTE ECO-VEILLE

Aidez les territoires à préserver leurs sentiers et l'environnement qui les entoure en signalant vos observations et remarques lors de vos randonnées.

Pour signaler des anomalies en lien avec :
- l'état du sentier
- le balisage
- la signalétique
- la sécurité
- l'environnement

SURICATE — TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

Rendez-vous sur l'appli SURICATE
ou à l'adresse : sentinelles.sportsdenature.fr

© Pixabay

AU COEUR DU MIDI TOULOUSAIN

Bienvenue en Lauragais. Tout près de l'effervescence toulousaine, la douceur des collines et l'authenticité des villages invitent à la quiétude et à la contemplation. C'est le lieu idéal pour une escapade entre amis ou un séjour champêtre en famille. Véritable grenier à blé du Languedoc, ce territoire accueillait autrefois sur ses terres la culture du pastel, une plante tinctoriale qui fit au XVIème siècle la renommée de la région toulousaine. Mais la véritable richesse touristique du Lauragais est sans conteste le canal du Midi, qui le traverse de part en part.

LES BONNES PRATIQUES DU RANDONNEUR

- Connaître et respecter la nature
- Emporter les déchets avec soi
- Ne pas ramasser les fleurs
- Observer les animaux sans les déranger
- Ne pas faire de feux
- Rester sur le sentier balisé
- Véhicules motorisés non autorisés
- Traverser les routes avec prudence et sur les passages piétons si existants

Retrouvez tous les bons réflexes à adopter sur ce lien :

www.lauragais-tourisme.fr/bonnes-pratiques-rando

ou en flashant le QR Code.

SE REPÉRER SUR LES CHEMINS LABELLISÉS

- PR — Itinéraire de petite randonnée
- Mauvaise direction
- Bonne direction
- Changement de direction

NUMÉROS D'URGENCE

- Samu : 15
- Police secours : 17
- Sapeurs-pompiers : 18
- Samu social : 115
- Pour les personnes sourdes et malentendantes : 114

ASSOCIATIONS

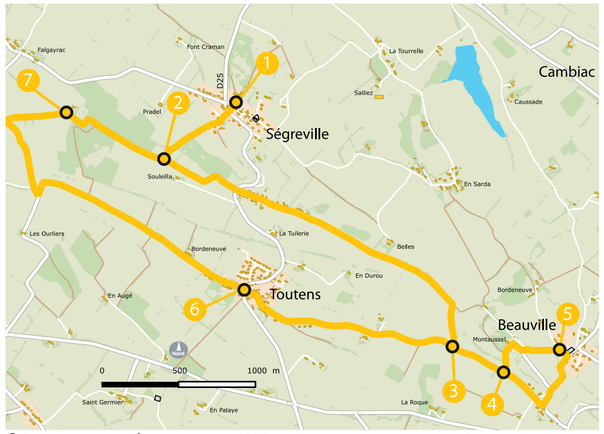
Retrouvez la liste des associations & clubs de randonnée, ainsi que le descriptif complet de chaque boucle sur notre site internet :

www.lauragais-tourisme.fr/mes-activites/en-pleine-nature/balades-et-randonnees

ou en flashant le QR Code.

1 LA BOUCLE DU PISTOUILLÉ

Eglise de Ségreville — 3h15 — 13 km — 81 m



❶ Prendre la rue de l'Église, traverser la D25 et s'engager sur le chemin de la Fontaine. A la fontaine, tourner à droite.

❷ En crête, suivre le chemin qui conduit à la D25, puis la traverser. Continuer en face sur le chemin de Pistouillé passant devant le moulin d'Hercule. Passer devant les ruines de Lasserre. Au bout de 300m, tourner à droite jusqu'au croisement.

- Variante : Possibilité de raccourcir le circuit (9,5 km) en partant de suite à droite sur le chemin de retour.

❸ Suivre en crête le chemin vers la gauche sur 400 m.

❹ Descendre à gauche par un chemin, jusqu'à la route D54b. Elle mène à gauche à Beauville.

❺ A Beauville, monter dans la prairie face au monument aux morts, en direction du château d'eau. Devant la longue ferme de la Tour, prendre à droite. Au virage, poursuivre en face sur le chemin agricole.

❹ Poursuivre jusqu'au carrefour de l'aller.

❸ Continuer en face, retrouver le goudron et gagner Toutens.

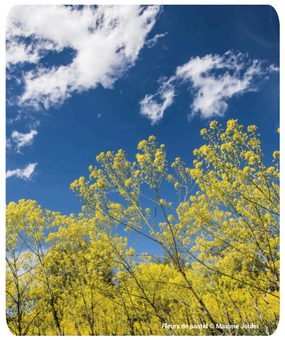
❻ Traverser le village et la D25. Passer devant le château et poursuivre jusqu'à la D79c, monter à droite et prendre la première route à droite jusqu'à En Rouch.

❼ Descendre vers le bois de Lakanal et le traverser pour revenir en haut de Ségreville.

❷ Descendre sur la gauche pour regagner le départ.

2 LES SECRETS DU PASTEL & HERBES FOLLES

Eglise de Montgeard — 3h00 — 9,3 km — 82 m



❶ Prendre la rue des Arcades, devant l'église puis devant le château. Traverser la D19, et s'engager sur le petit chemin en face.

❷ Au panneau « Rue de la Tour », tourner à droite, puis à gauche en suivant la route. Suivre le chemin gravillonné sur la gauche pendant 2,6 km.

❸ Au panneau « Péjon », continuer tout droit, puis traverser la D19, et s'engager sur le chemin en face.

❹ Tourner à gauche au panneau« Moulin d'en Haut » et suivre le chemin enherbé. A l'intersection avec le chemin de Cazal, tourner à droite.

❺ Au stop, à la Place des Tilleuls, prendre à droite et longer le cimetière, puis continuer tout droit. Marcher sous le bosquet d'arbres commémorant le bicentenaire de la Révolution Française.

❻ Continuer sur la D25. A l'intersection suivante, s'engager à droite sur le chemin du Vié. A la route, prendre à gauche le virage en épingle à cheveux, et poursuivre jusqu'à la D25. Tourner à gauche et longer la D25 jusqu'au lac de la Thésauque.

❼ Arrivé au lac, continuer tout droit.

❽ Tourner à gauche au panneau de la « Couloumière ». Marcher le long du lac.

❾ Au panneau « Rival », tourner à gauche. Remonter le chemin du Rival jusqu'à la route menant à Montgeard et rejoindre le village jusqu'au point de départ.

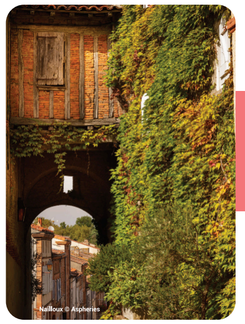
3 LES COTEAUX DU LAURAGAIS

Eglise de Nailloux — 2h00 — 5,9 km — 70 m

❶ Devant le clocher de l'église Saint-Martin de Nailloux, descendre les quelques marches menant au Monument aux Morts. Poursuivre encore jusqu'à la route en contrebas et prendre à gauche, pour arriver à l'ancienne halle au blé. Suivre le long de la route, puis tourner à droite en suivant l'indication « Saint-Méen ».

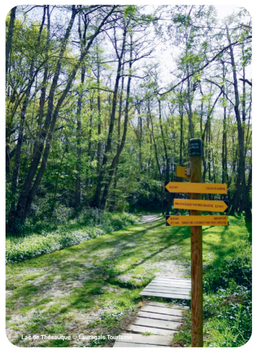
❷ Arrivé à la statue et au lavoir de Saint-Méen, tourner à droite en prenant le chemin qui monte. Rejoindre la D11. Tourner à droite en prenant le temps de contempler la vue sur le village de Nailloux. Poursuivre sur la D43H, une jolie route de crête qui vous permettra d'admirer la chaîne des Pyrénées quand la vue est dégagée. Après 2.6 km, arrivé au croisement de la grande route départementale (D622), tourner à droite sur le parking. A vous de trouver le puits caché dans la végétation !

❸ Au milieu du parking, prendre le petit chemin sur votre droite, qui longe le ruisseau d'En Toulouse. Après avoir franchi 2 passerelles, continuer encore jusqu'à la route. Tourner à gauche pour la remonter. Juste après le virage qui mène à la halle, monter par la gauche les marches en rondins de bois puis traverser la route avec prudence, et remonter les escaliers par lesquels vous avez commencé la balade.



4 LES DEUX BASTIDES ROYALES

Eglise de Nailloux — 3h00 — 10 km — 85 m



❶ Longer l'église St Martin de Nailloux, puis prendre à droite jusqu'à la halle. La contourner par la droite et longer la route. Tourner à droite en direction de « Saint-Méen » . Descendre sur environ 400 m, et prendre le chemin herbeux.

❷ Arrivé à la statue et au lavoir de Saint-Méen (XIXème siècle), longer le cimetière sur la gauche. Traverser la D19 et poursuivre à droite sur le bas-côté. Tourner à gauche au Chemin de Laborie. Après 500m, prendre à droite sur un chemin qui descend vers le lac.

❸ Au panneau «Serre de Razettes», possibilité de partir à gauche pour une variante plus courte. Sinon, prendre à droite jusqu'au panneau «Le Rival», puis en face.

❹ Monter vers Montgeard jusqu'à la petite route, puis tourner à gauche. Traverser le village par la rue de la Bastide.

❺ Devant la halle, aller vers l'église Notre Dame de l'Assomption, et la contourner par la droite. Longer le cimetière jusqu'au croisement, et tourner à gauche sur la D25.

❻ Arrivé au lac de la Thésauque, passer derrière les barrières de sécurité et longer la route.

❼ Prendre à gauche sur le chemin de berge en suivant le panneau « Mirepoix ».

❽ A l'extrémité du lac, marcher sur la digue puis le sentier. Sur la droite, prendre le chemin de Bellecoste jusqu'à la place Jean Jaurès. Tourner à droite puis prendre la rue Occitane. Poursuivre à gauche dans la rue de la Boucherie. Repasser devant la halle et retourner au point de départ, devant l'église.

5 EN PASSANT PAR LES AGALS

Mairie de Gardouch — 3h00 — 7,1 km — 78 m

❶ Au départ de la mairie, s'engager à droite sur l'avenue puis à gauche dans la ruelle Germain-Guillaume. Passer devant l'église. Au bout de la rue de l'Église, tourner à gauche sur le chemin des Coteaux. Dépasser l'impasse Plateau de Gazignol.

- Suivre balisage orange pour le circuit "Entre moulin et Thésauque"

❷ A l'angle d'une maison, tourner à droite sur un chemin. A la route de Gazignol, tourner à gauche puis, à l'entrée du virage, s'engager à droite sur un chemin entre deux haies.

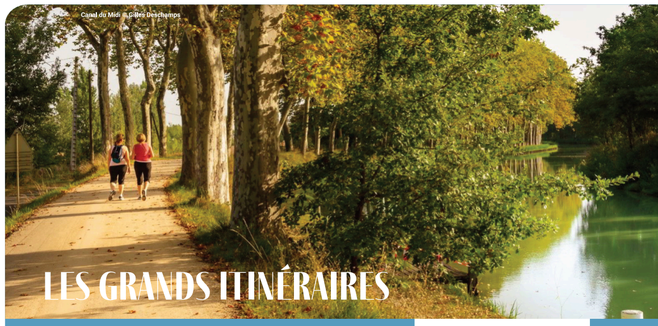
❸ A Laval, prendre à droite sur la D16. Tourner à gauche sur la D97, puis à droite à l'angle d'une maison avant l'écluse de Laval. Longer le canal du Midi.

- Variante courte (3,5 km) : tourner à droite en direction centre-ville, après le cimetière, à l'angle de la station d'épuration.

❹ Longer le canal, traverser la D622, passer le quai Riquet et poursuivre le long du canal. Au déversoir, tourner à droite. Traverser la route, prendre à droite puis à gauche en direction de «Borde Basse».

- Suivre balisage bleu pour le circuit "Autour du bois d'Ornolac"

❺ Au pylône, tourner à droite puis de nouveau à droite vers le village. Traverser la D622, puis rejoindre le centre-ville à gauche, jusqu'à la mairie.

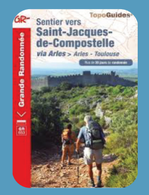


LES GRANDS ITINÉRAIRES

LA CANAL DU MIDI

V80 : Canal des 2 mers à vélo
240 km de voie piétonne et cyclable de Toulouse jusqu'à Sète.
52 km de voie verte goudronnée sur la partie haut-garonnaise.

Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture : **Canal du Midi** inscrit sur la Liste du patrimoine mondial en 1996



SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

GR® 653 : Via Tolosana - 470 km
Relie Arles à Toulouse par Avignonet-Lauragais, Villefranche-de-Lauragais et Villenouvelle.

Topoguide en vente auprès de la Fédération Française de Randonnée Pédestre (FFRP) à l'adresse :
boutique.ffrandonnee.fr
et au Comptoir d'Isatis à Nailloux Outlet Village

LES COLLINES DU VENT

D'Avignonet-Lauragais à Fanjeaux - 48 km
Itinéraire à l'adresse : www.lauragais-tourisme.fr/randonnée