Le petit espanté

LE MAGAZINE QUI FAIT DU BIEN



Le Tarn



un instemps.

Savourons les retrouvailles entre amis ou en famille...

Profitons des vacances pour explorer le territoire (ou tout simplement pour ne rien faire!). Prenons du temps pour les petites choses. Ressentons la magie du moment présent! Contemplons les petites beautés cachées dans un jardin baigné de soleil, au bord d'une rivière sauvage, au cœur d'une forêt mystérieuse ou au détour d'une place de village au charme d'antan... Jouissons de ne rien faire, loin de la frénésie de notre temps.

Le Tarn s'offre à nos yeux curieux avec sa lumière si particulière, son authenticité, son histoire riche et son patrimoine incomparable, sa nature étonnante, ses habitants accueillants, ses petites découvertes insoupçonnées! Des grands sites classés au Patrimoine mondial de l'Unesco aux Plus beaux villages de France, de jardins remarquables en monuments historiques, tout est réuni ici pour des vacances hautes en couleurs, qui comblent toutes les envies d'évasion.

De la gourmandise sucrée et salée, des vins originaux aussi, des expériences pleines de sensations fortes ou au contraire un repos bien mérité, de belles histoires à découvrir, raconter et transmettre : c'est tout ça le Tarn ! Un havre de petits plaisirs, d'instants simples à partager avec ceux qu'on aime... Ça ne serait pas ça, les vraies vacances ?

Paul Salvador Président Tarn Tourisme

CONTRIBUTEURS

Direction de la publication : Valérie Escande

Maquette, direction artistique et mise en page : Clara Losserand et Mélanie Hemery Andrieu

Conception & r'edaction: A/R magazine voyageur

Illustrations: Catherine Cordasco, catherinecordasco.com

 ${\bf Impression:} \\ {\bf Imprimerie} \\ {\bf FOT}$

 $\label{eq:credits} \textbf{Credits photo: } Luc \, \texttt{B\'eziat, Tarn Tourisme /P. Walter/ C.Rivière; Les Conteurs /G.Cassiau ; L. Galaup @Agence Vent d'Autan; CRT/DViet; CRT/P. Thébault; L.Frézouls; L.Fernandes; J-P. Azam; D.Rousseau ; Y. Chevojon ; Lukkas Montgolfière; CRT/P. Thébault; L.Frézouls; L.Fernandes; J-P. Azam; D.Rousseau ; Y. Chevojon ; Lukkas Montgolfière; CRT/P. Thébault; L.Frézouls; L.Frezouls; L.Frezou$

Cap Découverte; D.Vijorovic; D.Rousseau; V.Bourgoin; J.Donat; H.Vernhettes; t.sophie.t.;

Merci à toutes les personnes qui ont contribuées à la réalisation de ce magazine.

Parution mars 2017 Ce document est édité par Tarn Tourisme, financé par le Département du Tarn.

TARN TOURISME BP 225 - 81006 Albi Tél. 05 63 77 32 10 - contact@tourisme-tarn.com



Sommaire

magazine $n^{\circ} 1 \mid 2017$



- 5 êtes-vous fait pour le Tarn?
- 8 5 bonnes raisons d'aimer le Tarn
- 10 interview Vincent Moscato
- **12** Albi versus Castres

s'espanter

- **16** 10 lieux incontournables
- 18 les 10 expériences à vivre
- 22 portfolio

fousiquer

- 32 petits secrets du patrimoine
- 40 itinéraire sportif



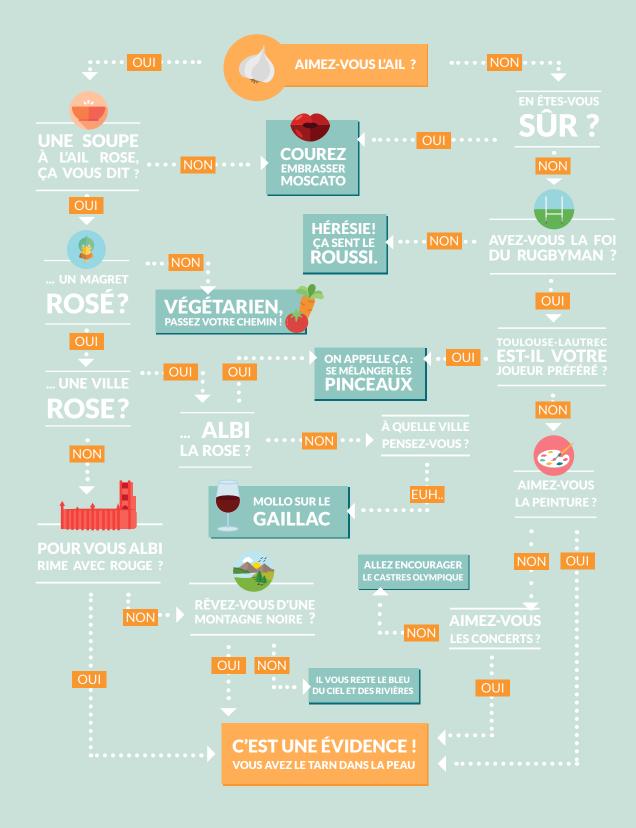
toupiner

- 44 portrait de chef Jean-Luc Viala
- 45 recette de la soupe à l'ail rose de Lautrec
- 46 nos marchés
- 47 spécialités à rapporter
- 48 itinéraire épicurien
- 50 vins de Gaillac

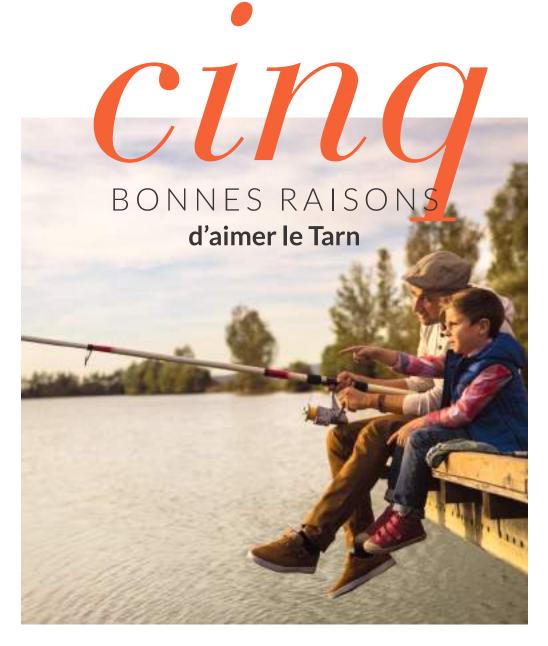
poutouner

- 54 itinéraire bien-être
- **56** itinéraire savoir-faire
- 58 idées pour se faire du bien en famille
- **62** une idée par mois
- 64 souvenirs de chez nous
- 65 le saviez-vous?
- 66 quiz

ÊTES-VOUS FAIT POUR LE TARN?







RIEN NE PRESSE

Dans le Tarn, il est recommandé de prendre le temps. Le temps de contempler un village comme suspendu dans le ciel, de se promener dans une forêt odorante au petit matin, de descendre une rivière paisible en canoë, de déguster un rôti de veau du Ségala, de boire un vin de Gaillac au pied des vignes alors que le soleil fait lentement ses adieux en passant derrière les collines. Le temps de prendre le temps de prendre son pied.

CHEZ LES CHALEUREUX

Le Tarnais contrairement à la Tarnaise porte communément des chaussures à crampons sauf quand il va au marché le samedi. Hormis ce détail, difficile de les distinguer un jour de semaine tant hommes et femmes se montrent amicaux de manière égale. Franches poignées de main, accolades, poutous, sourires, toujours à la lèvre une blague ou un mot gentil. Le Tarn est le pays des gens chaleureux.





FORTES TÊTES

Esprit rebelle es-tu là? Rappelez-vous les albigeois qui plutôt que de renier leur foi préférèrent se faire étriper ou rôtir par les croisés. Rappelez-vous Jaurès, qui lutta aux côtés des mineurs de Carmaux, qui au prix de sa vie défendit le pacifisme en 1914. Pensez aux rochers du Sidobre, qui refusent obstinément depuis des siècles de choir de leurs piédestaux branlants. Oui, dans le Tarn l'esprit rebelle est bien là.

LES COPAINS D'ABORD

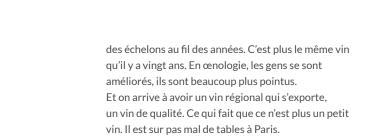
Inutile d'avoir les oreilles boursouflées, le nez de travers, les pognes comme des battoirs et de courir à XV derrière un ballon ovale pour goûter aux valeurs du rugby. Plantées d'abord sur des rectangles de gazon, ces dernières ont prospéré bien au-delà, heureuses d'avoir trouvé dans le Tarn leur terre promise. Les voici sur le terrain : courage, respect, solidarité. Hors du terrain cela donne notamment : le plaisir d'être ensemble pour partager des moments festifs et joyeux.





UNE GRANDE DIVERSITÉ

Des collines qui s'arrondissent avec respect devant Leurs Majestés: la Montagne Noire et les Monts de Lacaune, des villages de pierre accrochés à leurs promontoires, des forêts épaisses, des plateaux rasés de près, des vignobles qui ondulent, des lacs, des rivières, la majestueuse Albi couchée sur les rives du Tarn... Tant de beaux paysages à découvrir en douceur à pied, à vélo, à cheval, avec un âne ou bien en Solex voire en 2 CV...



Une adresse à conseiller sur le plan gastronomique? Impossible. Il y en a trop. Bon, c'est le Sud-Ouest, le pays du foie gras et du confit.

Tu tournes beaucoup dans le Sud-Ouest avec ton spectacle intitulé *Moscato au galop...*

C'est mon second one-man-show et il marche très bien. Ça fait dix-huit mois que je le tourne. C'est rempli. Ça continue en 2017, j'ai une centaine de dates prévues. Dedans, il y a de la politique et du sport. C'est ce qui fait ma différence au niveau du one-man-show. Il n'y en a pas trop d'autres qui font ça. J'ai une légitimité là-dessus. C'est ma femme qui me produit. On travaille en famille avec mes filles. C'est que du bonheur.

Et il y a le *Super Moscato Show*, l'émission sportive que tu animes au quotidien avec ta bande dans une ambiance débridée.

Je prends toujours autant de plaisir. Une quotidienne, c'est un peu une drogue. Les sondages sont très bons, on a plus d'un million d'auditeurs tous les jours.

Ça dure depuis dix ans. À ton avis, pourquoi ça marche sur la longueur ?

Parce que les gens ont un ressenti de l'intérieur. C'est comme un film. Si l'alchimie entre les acteurs se passe bien, si l'histoire n'est pas mauvaise, les gens le Il y a des coins qui ressemblent un peu à la Toscane

ressentent. Ce n'est pas préfabriqué. Il y a un certain goût pour la gouaille, pour un parler différent. Les gens sont curieux de ça.

Cette fameuse gouaille justement, elle vient d'où? Du Tarn?

Automatiquement, on a l'accent de son coin, la mentalité, la culture des hommes qui font la région. Après, c'est la personnalité qui joue.

Tu vis et travailles à Paris. Souvent, les gens perdent leur accent d'origine quand ils y vivent longtemps. Toi non. Tu l'entretiens ?

Non, je ne fais aucun effort dans un sens ou dans l'autre. Je n'ai jamais réfléchi à ça.

Quand tu reviens à Gaillac, comment les gens te voient? On te demande des nouvelles du show-biz? Les gens à Gaillac sont habitués. Ils voient ma gueule un peu partout depuis un moment, entre le rugby, la radio, le théâtre, le cinéma. Ils ne me posent plus vraiment la question de savoir si Michel Drucker est gentil.

As-tu de nouveaux projets à la télé ou au cinéma?

Oui, des téléfilms et probablement un film au cinéma.

Je préfère ne pas en parler tant que ce n'est pas calé, dans ces métiers-là, il vaut mieux. Je suis superstitieux.

Vincent Moscato est né à Paris, mais a passé son enfance à Gaillac, avant d'entamer sa carrière de rugbyman à Albi puis à Graulhet. L'ancien talonneur joue désormais en solo sur les planches, tout en animant son émission sportive sur RMC avec le ton fleuri et la voix rocailleuse qui le caractérisent. L'enfant du pays nous parle ici de son Tarn.

Si tu devais décrire le Tarn à quelqu'un qui ne connaît pas le département...

Comment te dire? T'as des côtés vers Gaillac ou Castelnau-de-Montmiral, avec les vallons et les vignes, ça ressemble un peu à la Toscane. Souvent, quand je dis ça, on rigole. Mais c'est vrai, dans les vignes, il y a un côté un peu italien. Vers Castres, c'est complètement différent, avec le granit du Sidobre. Puis il y a le bassin minier, autour de Carmaux. On a des paysages très différents.

Pourquoi es-tu attaché à ce pays?

On est attaché à un pays parce que c'est le sien, parce qu'on y a passé son enfance. Parce qu'on y a bien vécu, qu'on y a connu les premières sensations, la fraternité, l'amour... Cette région a une culture très forte. Une culture de la terre. C'est un monde qui peut être paysan, viticole ou ouvrier. Le point commun de tout ça, c'est le rugby, qui s'est développé au siècle dernier. Et qui fait que ces régions ont une mentalité commune liée à ce sport.

Quels seraient les lieux que tu recommanderais au visiteur ?

Bon, c'est très touristique, le Tarn. Il y a les endroits que tout le monde connaît, tous ces villages extraordinaires au passé cathare comme Castelnaude-Montmiral ou Cordes-sur-Ciel. Après, tu as d'autres endroits très pittoresques et très beaux, comme Rabastens ou Gaillac avec la place Thiers.

Et un endroit moins touristique, plus méconnu? Un coin secret où tu aimes aller te ressourcer? Le Tescou, C'est une petite rivière qui va sur

Le Tescou. C'est une petite rivière qui va sur Montauban. J'allais y pêcher quand j'étais gamin. J'aime bien de temps en temps aller me balader à pied là-bas, à hauteur de Salvagnac.

On a évoqué Gaillac, ta ville d'origine. Que peux-tu nous dire du vin qui fait sa renommée ?

Le vin, c'est un peu comme une toile d'artiste. Certains vont le trouver bon, d'autres vont le trouver un peu plus rude. C'est un vin de terroir, qui a gravi

DE L'OVALIE AU SHOW-BIZ

Vincent Moscato commence le rugby à l'âge de 6 ans à Lisle-sur-Tarn, puis se forme à l'UA Gaillac et rejoint l'élite en 1984 avec le Sporting Club d'Albi. Puis c'est le Sporting Club Graulhet, où il évolue trois ans avant de quitter le Tarn pour Bordeaux-Bègles. Il y décroche un titre de champion de France en 1991 avant de rééditer cela avec le Stade français sept ans plus tard. Le talonneur opère un passage en équipe de France, vite écourté par une expulsion pour brutalité. Pas le dernier à distribuer des mandales sur le terrain, Moscato tâte aussi brièvement de la boxe. À l'âge de la retraite, il se reconvertit avec succès à la radio en animant sur RMC le Super Moscato Show. Il se lance également dans l'aventure du one-man-show où son humour de vestiaire fait des ravages. Il enchaîne avec le théâtre, les téléfilms et le cinéma. Sur le grand écran, on a pu le voir dans Vercingétorix, 36 quai des Orfèvres ou Camping 2. Robert De Niro n'a qu'à bien se tenir.

ALBI*versus*CASTRES

À Albi, Toulouse-Lautrec joue à domicile et prend ses aises dans le palais de la Berbie : à peu près un millier d'œuvres cohabitent harmonieusement avec une collection d'art ancien et une autre d'art moderne.

La gabarre, bateau à fond plat qui autrefois servait à transporter des marchandises sur le Tarn, s'est reconvertie dans la plaisance. À son bord, les passagers jouissent d'une vue imprenable sur la cathédrale Sainte-Cécile et la Cité Episcolpale

Ville de briques rouges et de lumières, doublement classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, Albi est monochrome, c'est sa marque.

Il y a belle lurette qu'on ne patrouille plus sur le chemin de ronde du palais de la Berbie. Les sentinelles ont été remplacées au XVII^e siècle par des arabesques de buis taillé à la française. Les jardins du palais de la Berbie sont si remarquables qu'ils figurent sur la liste nationale des Jardins remarquables.

La Pérouse. À la demande de Louis XVI, il entreprend en 1785 une expédition autour du monde à bord du navire La Boussole. En 2015, plusieurs expéditions avec la marine nationale ont permis de retracer les épopées des équipages, faisant du navigateur La Pérouse un personnage iconique d'Albi.

Le Sporting Club Albigeois naît en 1906, l'année où, faut-il le rappeler, Armand Fallières est élu président de la République. 111 ans plus tard, le club joue toujours en Pro D2., soutenu par des supporters et son club affaire, véritable pack de 350 partenaires qui vibrent à l'unisson.

21 ans et toutes ses cordes. Le festival pop-rock Pause Guitare fête son anniversaire en juillet à Albi. Il peut se flatter d'être le premier festival « chanson et musiques actuelles » d'Occitanie Durant une semaine, la foule se presse dans la ville et jusque sur la base nautique de Pratgraussals pour écouter des artistes du calibre de Olivia Ruiz, ZZ Top, les Insus, Renaud ...

le peintre

À Castres, trois chefs-d'œuvre de Goya ont donné son nom au musée Goya. La visite serait courte si le musée n'était aussi celui de l'Art hispanique. Goya a reçu le renfort du pack des maîtres espagnols du Siècle d'or : Vélázquez, Murillo, Zurbarán, Ribera, Pacheco. Sur les ailes, il a pu compter sur le soutien d'artistes contemporains tel Picasso.

le bateau

À Castres, le coche d'eau inspiré des diligances fluviales du XVIIe siècle, continue à faire ce qu'il a toujours fait : convoyer des voyageurs sur l'Agout (prononcer « agoute ») le long d'anciennes maisons de tanneurs, de teinturiers et de tisserands.

la couleur

Castres est polychrome, c'est sa règle et elle y tient. Ses maisons sur l'Agout déploient leurs façades aux tons pastel allant du blanc au vert, du bleu à l'orange.

le jardin

Le jardin de l'Évêché avec ses broderies de buis ne manque pas de noblesse. Est-ce parce que André Le Nôtre, l'illustre jardinier de Louis XIV à qui l'on doit les jardins du château de Versailles, se pencha sur son berceau? Ici, l'art du jardin à la française atteint son apogée. Un jardin si remarquable ne pouvait que figurer sur la liste nationale des Jardins remarquables.

le grand homme

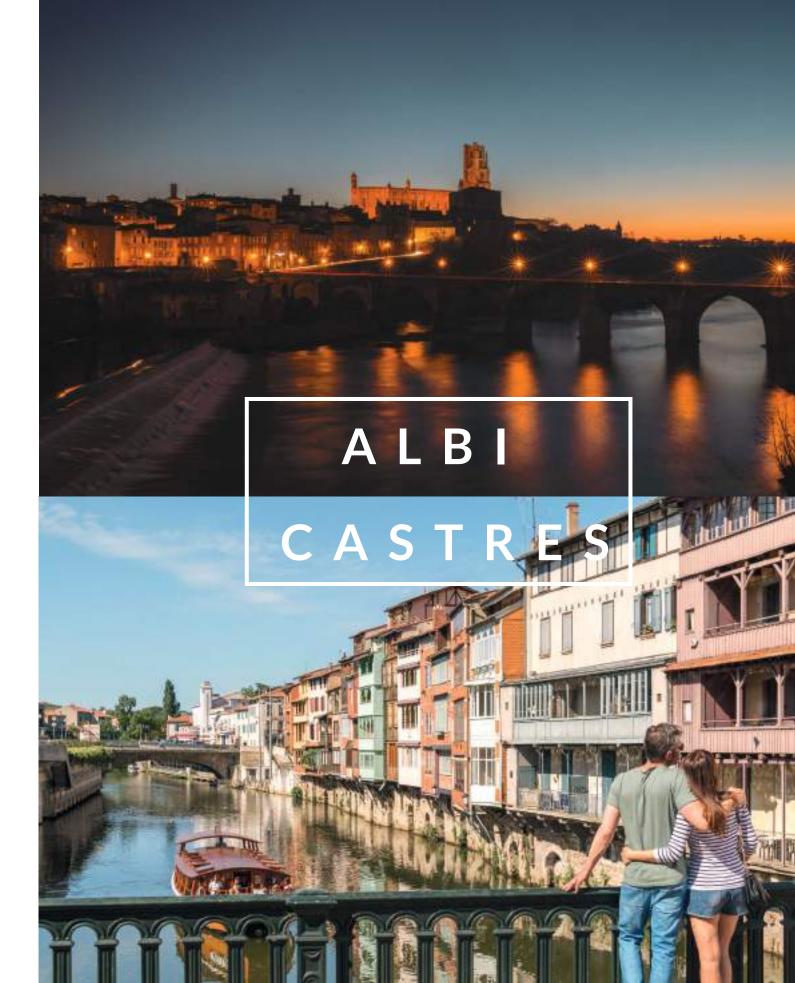
Jaurès. Le 31 juillet 1914, le grand leader socialiste et humaniste est assassiné par Raoul Villain, un ultranationaliste qui lui reproche ses prises de position pacifistes. Le 4 août, le Castrais est inhumé non pas dans sa ville natale, mais à Albi, le jour même de la déclaration de la guerre. Dix ans plus tard, sa dépouille est transportée au Panthéon. Sa statue trône sur la place qui porte son nom à Castres.

le rugby

Le Castres Olympique naît en 1906, l'année où, faut-il le rappeler, Santos-Dumont établit un record mondial de l'aviation : un vol de 220 m à bord d'un biplan. 111 ans plus tard, le CO joue dans le Top 14. Dans son armoire à trophées, il conserve 4 boucliers de Brennus, le dernier obtenu en 2013.

le festival

Le festival À portée de rue la joue classique à Castres depuis onze ans. Pas de ZZ Top, mais du Beethoven, du Debussy ou du Liszt en plein air. Quelques doigts légers battant les touches d'un piano ou gambadant le long d'une flûte, un murmure d'extase circulant comme une brise à travers une place ombragée, c'est la magie du festival.



s'espanter

1° S'émerveiller. Quand je vois la cathédrale Sainte-Cécile, je m'espante; quand je vois Cordes-sur-Ciel, je m'espante aussi.

2° S'étonner. « Comment? Tu es passé à Albi sans voir la cathédrale? Tu m'espantes! Par contre, tu as vu le Capitole? Alors là!

Tu m'espantes encore plus!»



10 LIEUX

INCONTOURNABLES



1. ALBI ET

LA CITÉ ÉPISCOPALE

Albi est inscrite au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO. Pour quelques millions de briques rouges, t'as la majestueuse cathédrale Sainte-Cécile, le palais épiscopal consacré à l'immense Toulouse-Lautrec et autour la vieille ville. Grâce soit rendue au Tarn, qui apporte une touche bleue au tableau.





de drôles d'histoires...

2. CASTRES,

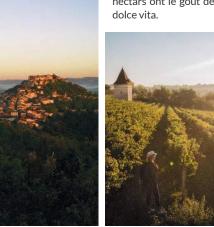
ET LE MUSÉE GOYA

cependant il fait la gloire de la ville natale de Jean Jaupeintre espagnol a trouvé de la beauté. refuge dans un musée en compagnie d'illustres compatriotes. Olé!



3. CORDES SUR CIEL

Le ciel ne pouvait plus attendre. Quel bonheur guand son nom fut en 1993 Goya. Il n'a pas joué dans le officiellement accolé à celui XV du Castres Olympique, de Cordes. Leurs noces remontaient au Moyen Âge depuis que la cité de pierres rès. Près des rives de se hissant sur un promonl'Agout, bordées de mai- toire était montée jusqu'au sons colorées, le grand ciel. Vertiges de l'amour et



4. LE VIGNOBLE DE

GAILLAC C'est un endroit qui ressemble à la Toscane. Sur le dos rond des collines des vignes ont pris racine il y a environ 2 000 ans. Caressées par le soleil, dorlotées par le vent d'autan, elles donnent des vins rouges, blancs et rosés. Sur place, tous ces nectars ont le goût de la



Oyez! Les nostalgiques

qui regretteraient de ne

5. BASTIDES ET

VILLAGES



9. L'ABBAYE-ÉCOLE DE **SORÈZE ET LE MUSÉE DOM-ROBERT**

La vénérable abbaye a bâti sa renommée en accueillant sur ses bancs des générations d'écoliers. On en connaît tous au moins un devenu célèbre. Le moine bénédictin Dom Robert, un maître de la tapisserie de XX^e siècle, lui n'y est venu qu'à titre posthume et grâce à ses œuvres tissées à Aubusson.



10. AMBIALET ET LA VALLÉE DU TARN

Ici. le Tarn est taquin. Il s'arrondit, tourne, tourne, tourne iusqu'à presque fermer une boucle puis s'écarte subitement. Sur ce bout de terre auquel il a serré le kiki au point d'en faire presque une île, le village d'Ambialet s'est blotti. À contempler depuis le prieuré perché sur son rocher.

6. LE SIDOBRE

Il était une fois d'énormes rochers de granit qui sous les frondaisons d'une épaisse forêt prenaient des poses extravagantes, faisaient des numéros d'équilibriste. Il était une fois dans le Sidobre de drôles de rochers qui chuchotaient

7. LE JARDIN DES MARTELS ET LE CHEMIN DE FER **TOURISTIQUE DU TARN**

Ceux qui l'aiment prennent le train à vapeur. Au terminus, tout le monde descend pour flâner parmi les fleurs, les buissons, les arbres d'un jardin merveilleux. Délicatesse des parfums, éclat des couleurs, glouglou de l'eau des bassins... le temps passe trop vite aux Martels.

8. LA MONTAGNE NOIRE

Dernier acte. Le Massif central n'ira pas plus loin vers le sud-ouest. Le rideau se baisse sur son ultime sursaut: la Montagne Noire et Mazamet. Ouel final! Vallées profondes, forêts mystérieuses, ruisseaux d'argent, tout y est, on ne peut qu'applaudir.

10
EXPÉRIENCES

a vivre

DANS LE TARN

Prendre son temps à Albi

Prenez des briques (beaucoup, et de couleur rouge), des bâtisseurs (confiez-leur lesdites briques) et des hommes d'Église. Laissez infuser puis ajoutez un peintre (de préférence amateur de cabarets et de maisons closes), des rugbymans et environ 50 000 joyeux habitants (dans albigeois, il y a joie). Secouez le tout. Vous voici à Albi, ville aussi appréciable pour sa cathédrale que pour les ruelles du vieil Albi et les terrasses de ses cafés. À apprécier en prenant son temps.





Faire un retour aux sources

Louis XIV devait s'en gratter la perruque : comment franchir les 189 m d'altitude du seuil de Naurouze, obstacle majeur du projet de canal du Midi? Le monarque a heureusement trouvé un expert en problèmes de robinets en la personne de Pierre Paul de Riquet. Plutôt que de vous la couler douce en contemplant le miroitement des eaux sous les allées de platanes, que diriez-vous d'examiner les prouesses techniques de Pierre Paul aux « sources du canal du Midi » ? Au programme : la prise d'eau d'Alzeau, la rigole de la Montagne Noire et le bassin de Saint-Ferréol. Entre deux calculs de débit et de vitesse d'évacuation, vous pourrez vous baigner dans le lac!

Adopter le régime tarnais

Ici l'ail rose est label rouge, la truffe est noire (la meilleure !) et le safran est... safran. Mais trêve de bla-bla et passons à table. Ou plutôt commençons par aller au marché. D'étal en étal, on y découvre tout ce qui met de la joie dans les assiettes tarnaises : des fromages, du canard, du veau (du Ségala), des charcuteries (de Lacaune), des gimblettes, poumpets et autres douceurs. On l'aura compris : dans le Tarn on ne saute pas les repas. Et, au printemps, on n'oublie pas de goûter les respounchous, de jeunes pousses aux airs d'asperges sauvages (mais ça n'a rien à voir, vous diront les connaisseurs).







Plonger dans le grand bleu du pays tarnais

C'est une plante aux fleurs jaunes qui produit une teinture du bleu le plus intense. Son histoire nous emmène des Grecs aux Romains et de François ler aux grands maîtres de la peinture. La région lui doit son nom de pays de Cocagne. Réponse? Le pastel bien sûr. Du musée qui lui est consacré à Magrin à la boutique de l'Artisan Pastellier d'Albi, Isatis tinctoria vous en fera voir de toutes les couleurs! Et si vous n'aimez ni le bleu, ni les fleurs, ni les tissus, et encore moins la peinture, sachez quand même que le pastel fait fuir les insectes...

Se laisser flotter

Au pays du Gaillac, l'eau est aussi à l'honneur.
Au choix (et selon la proximité que l'on souhaite entretenir avec l'élément liquide), on pourra pique-niquer au fil de l'eau, jouer à Davy Crockett en canoë sous le pont d'Ambialet, s'aventurer en kayak sur la vallée du Tarn, ou encore découvrir l'alignement impeccable du palais de la Berbie et de la cathédrale d'Albi depuis le pont d'une gabarre, les bateaux à fond plat qui transportaient naguère les marchandises. C'est bien connu : rien ne vaut une bonne gabarre pour animer la journée!



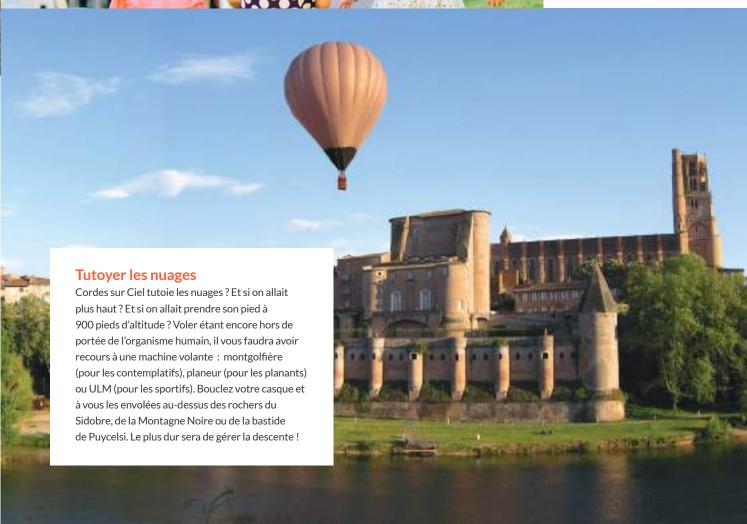
Célébrer Bacchus et Apollon

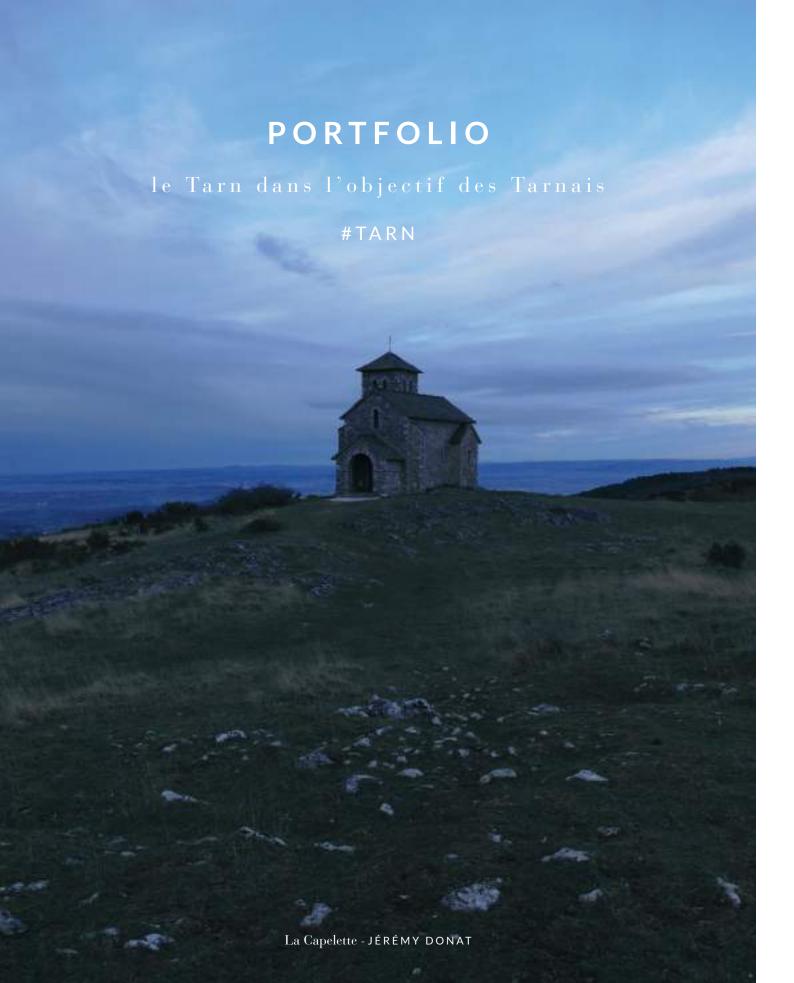
Bacchus et Apollon : le dieu du Vin et celui des Arts et de la Musique ! La belle tête d'affiche que voilà ! Envie de côtoyer les dieux ? Rien de plus simple grâce aux vignerons de Gaillac, qui organisent aux beaux jours des apéros-concerts dans leurs domaines, au cœur du vignoble. Entre chansons (à boire) et vins de producteurs, on y fait vibrer à l'unisson muscadelle, duras et loin de l'œil – des cépages locaux –, piano et guitare. Avec modération pour les premiers, sans modération aucune pour les autres.



Vous êtes plutôt rockabilly ou chant lyrique? Zumba ou danse classique? Majorettes ou fêtes médiévales? Ail ou charcuterie? Qu'importe: quelles que soient vos orientations artistico-festives, vous pourrez leur donner libre cours dans le Tarn. La région accueille en effet – et dans la bonne humeur, s'il vous plaît! – des festivals pour tous les goûts. Évitez cependant d'arriver en costume country au festival Musique des lumières de l'abbaye de Sorèze ou en robe longue à Rock'&'Cars, à Lavaur. Pour la fête des fous de Saint-Lieux-Lafenasse, vous pourrez (presque) faire ce que vous voulez.



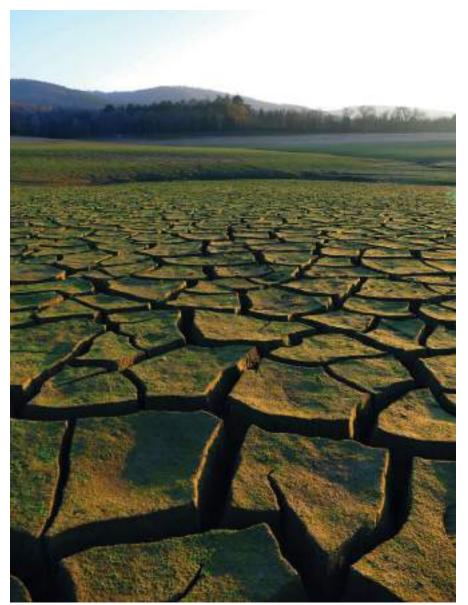






JÉRÉMY DONAT @peyroclabado

Originaire de Castres, je vis depuis dix ans en région parisienne. C'est avec impatience que j'attends les vacances pour rentrer dans le Tarn. Mon coin préféré est le Sidobre, avec la Peyro Clabado, ce monstre de rocher en équilibre. D'où mon pseudo sur Instagram.



Lac de Saint-Ferréol

66

Je n'avais jamais vu
le lac de Saint-Ferréol
totalement vide.
Pendant les vacances
de Noël 2016, je suis
descendu au milieu
de la vase craquelée
par le froid.
On pouvait se croire
en Islande ou en
Bolivie, mais non,
c'était dans mon
pays, le Tarn!

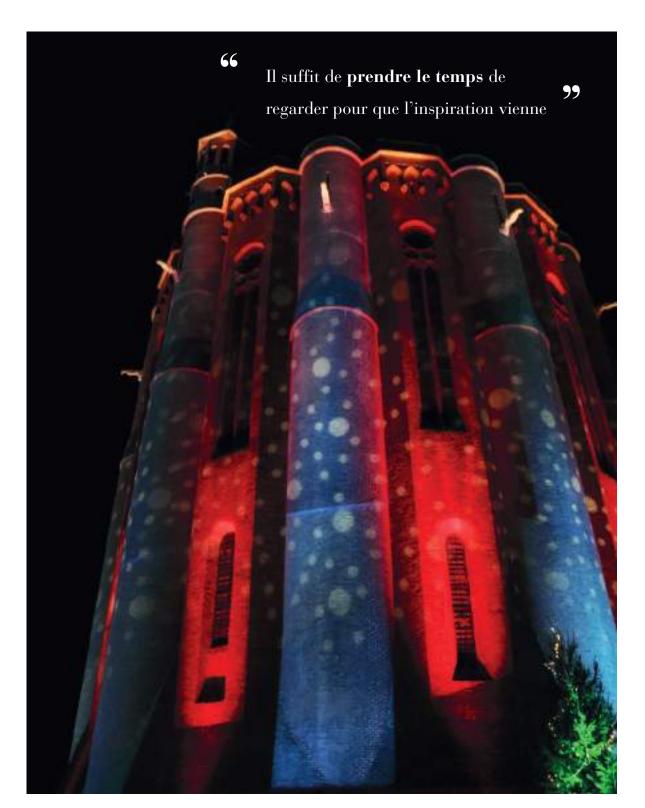


HERVÉ VERNHETTES @hervum

Originaire de Castres, je suis albigeois d'adoption et de cœur depuis maintenant vingt-trois ans. Appareil photo à la main, j'aime flâner dans ma ville et ses alentours.







Cathédrale Sainte-Cécile, Albi



VÉRONIQUE BOURGOIN @la dame_en_bleu

Sur mon chemin, je guette la lumière du soir ou du matin.

Dans les coteaux autour de Rabastens, chaque heure, chaque saison, la lumière et les couleurs varient. Aussi, je les parcours inlassablement pour surprendre quelques instants magiques que j'aime partager sur Instagram jour après jour.



Eglise de Condel



Sentier des Chapelles

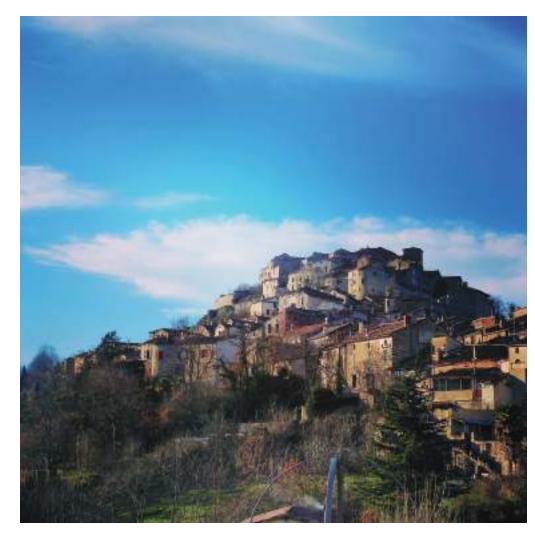
Ce matin-là, je suis partie à pied de chez moi à Rabastens pour faire **le sentier des Chapelles**. Sur mon chemin, j'ai croisé une propriété avec la barrière ouverte. Il y avait aussi un immense arbre avec des cages à oiseaux accrochées à toutes les hauteurs. Rigolo. Je me souviens aussi de m'être régalée de figues, de pommes et de noix. **C'était en octobre.**

"

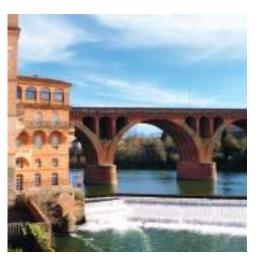


SOPHIE @t.sophie.t

Je suis née à Albi, mais je vis à Limoges. Quand je reviens, je ne rate jamais une occasion de capturer "ma" ville. Sa brique est faite pour le soleil. Elle anime les photos. Tout y est beau. "*Tarn addict*" est une légende que je mets parfois sur mes photos d'Instagram.



Cordes sur Ciel





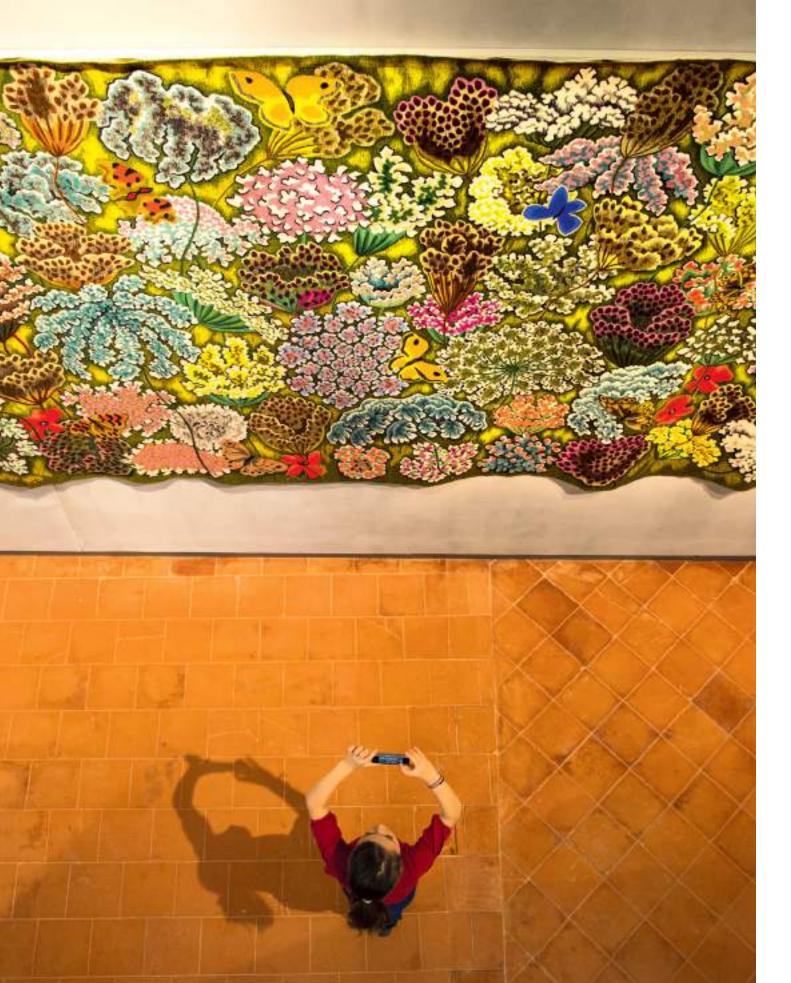




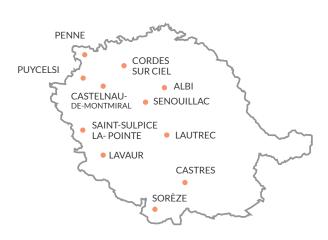
Balade albigeoise

Pour moi le Tarn c'est une lumière, une ambiance, un jeannot ou un échaudé que l'on croque en se tordant le cou pour regarder la cathédrale Sainte-Cécile.





petits secrets DUPATRIMOINE



Un automate permettant une évasion grâce à son petit marteau, un cochon repeint pour tromper les Anglais, des filles de joie en route vers l'évêché, un dragon et des faux-monnayeurs... le Tarn regorge d'anecdotes, de légendes et de petits secrets. Plus ou moins attestés, sérieux et véridiques.

66

Ils avaient, paraît-il, réussi à faire monter une vache jusque dans les dortoirs

99

SUR LES BANCS DE L'ABBAYE

Abbaye-école de Sorèze

Quel point communy a-t-il entre Gilles de Robien, Hugues
Aufray et les frères Bogdanoff? Tous ont usé les bancs de
cette très vénérable institution, où l'on enseignait aussi
bien les sciences et la philosophie que l'équitation et
l'escrime. Fermée en 1991, elle abrite maintenant deux
hôtels, le musée de la tapisserie Dom-Robert et un centre
de formation des laboratoires Pierre Fabre. Gageons que
ces étudiants-làsont plus calmes que leurs prédécesseurs,
qui avaient, paraît-il, réussi à faire monter une vache
jusque dans les dortoirs...

Oyez l'étonnante histoires
savez, cet automate qui so
églises à l'aide d'un petit
devait indiquer sa préser
geôliers en faisant tinter
cette machine pour fai
et prendre ainsi la poudre
dit pas comment il a pu
réaliser son stratagème...
jusque dans les dortoirs...

HISTOIRE DE FAUSSAIRE

Souterrain du Castela à Saint-Sulpice

Du château, il ne reste que deux pans de murs. Mais l'histoire se déroule en-dessous, dans les souterrains qui creusent la butte, véritable petite ville qui servait de refuge en cas d'invasion. Dans ce lieu dissimulé aux regards, Jeanne de Boulogne, duchesse du Berry et belle-sœur de Charles V, installa en 1243 un atelier de fausse monnaie. Pour la punir, on lui confisqua pour de vrai tous ses biens. Mauvais comptes pour la duchesse!

LA GRANDE ÉVASION

Cathédrale Saint-Alain de Lavaur

Oyez l'étonnante histoire de son jacquemart – vous savez, cet automate qui sonne les cloches de certaines églises à l'aide d'un petit marteau. Un prisonnier, qui devait indiquer sa présence toutes les heures à ses geôliers en faisant tinter les cloches, aurait fabriqué cette machine pour faire le travail à sa place... et prendre ainsi la poudre d'escampette. L'histoire ne dit pas comment il a pu trouver le matériel pour réaliser son stratagème...

VILLAGE-GRUYÈRE

Lautrec

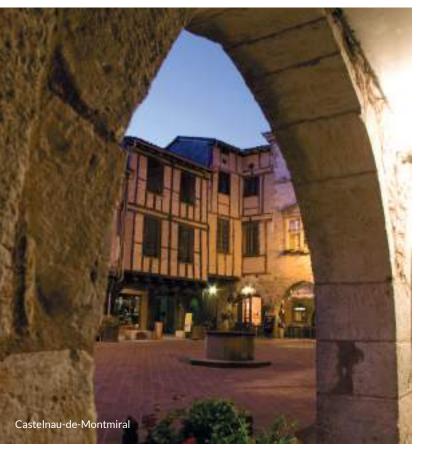
Lautrec n'est pas seulement le berceau de la famille de Toulouse-Lautrec, la capitale de l'ail rose et une image de carte postale grâce au moulin à vent qui coiffe le village (lequel, précisons-le, émarge à la liste des « Plus Beaux Villages de France »). Lautrec a aussi un secret : son grès tendre est creusé de centaines de silos et de puits, ce qui en fait un véritable village-gruyère.

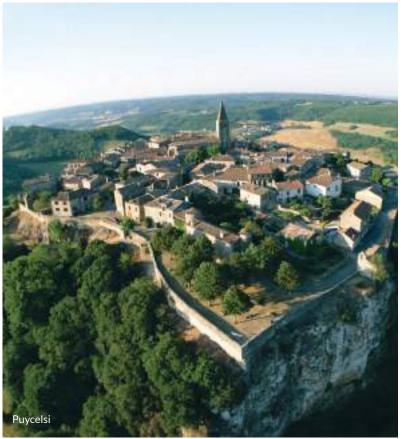
















MERVEILLEUX?

Castelnau-de-Montmiral

« Sartre préférait les pierres aux arbres », écrivait Simone de Beauvoir. Le couple a ainsi séjourné à Castelnau-de-Montmiral, où on imagine Jean-Paul charmé par les élégantes arcades de la place médiévale tandis que Simone s'insurgeait en contemplant le pilori qui se dresse dans l'un de ses angles. Outre les animaux en route vers le marché, on y attachait en effet, à l'occasion, les femmes adultères. Montmiral, n'empêche, veut dire « mont merveilleux ».

FRENCH PIGS!

Puycelsi

Les Anglais n'en revenaient pas. Après des semaines de siège durant la guerre de Cent Ans, les défenseurs de la place forte de Puycelsi laissaient se pavaner sur les remparts un bon gros cochon gras. De guerre lasse, raconte la légende, les Anglais tournèrent les talons. Ce qu'ils ne savaient pas, c'est que la femme du seigneur local, qui défendait les lieux, n'avait qu'un cochon, repeint chaque jour d'une couleur différente puis asticoté à coups d'épée pour laisser croire qu'il était égorgé afin de faire ripaille. Damned Frenchies!

LE CARÊME DES TROTTE-GARCES

Quartier de Castelviel à Albi

Au cœur du quartier du Castelviel d'Albi, la place Savène arbore sur l'une de ses demeures la sculpture d'une sirène dans une position des plus lascives. C'était une maison close qui avait ici pignon sur rue. On raconte que les « trotte-garces » du quartier s'en allèrent un jour trouver l'archevêque d'Albi pour lui proposer un marché : contre rémunération, elles ne se livreraient pas au pêché de chair durant le carême. Le saint homme refusa.

LE PUITS DU DRAGON

Cordes sur Ciel

Quels secrets dissimule le puits de 113,47 m qui perce Cordes sur Ciel, la perle des bastides du Tarn? On raconte que les habitants y auraient précipité trois inquisiteurs envoyés par l'évêque d'Albi... dont les os ne furent jamais retrouvés. On raconte aussi que la ville, accrochée à son rocher, ressemble à un dragon. De là à penser que le puits serait la marque du glaive de saint Michel terrassant le monstre...

JARDIN À LA TARNAISE

Castres

Le Nôtre, du fond de sa tombe, doit en avoir des sueurs froides. Il avait dessiné pour l'évêché de Castres un bel exemple de jardin à la française, avec motifs de fleur de lys, de bonnet d'évêque et de croix occitane, tout en savante rectitude. C'était sans compter sur l'esprit rebelle tarnais : n'en déplaise au royal jardinier, les Castrais taillèrent les ifs à leur guise, de toutes formes et hauteurs. Le jardin n'en est que plus « remarquable » encore.

PAYS DE COCAGNE

Château de Mauriac à Sénouillac

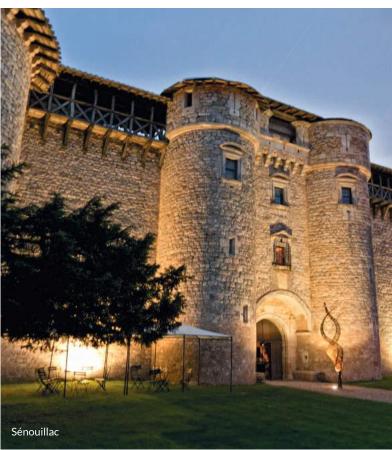
D'un côté Mauriac le protestant, de l'autre Salettes le catholique. Deux châteaux se faisant face mais séparés par une religion, l'histoire est connue. Ce qui l'est moins, c'est que Mauriac devint à la Renaissance la demeure d'une pastelière qui a laissé un témoignage à la postérité : la dame se fit en effet sculpter sur le manteau d'une cheminée avec, à la main, une cocagne – soit une boule séchée de feuilles de pastel écrasées. Cette cocagne qui donne un bleu exceptionnel et assura autrefois la prospérité d'un pays à qui elle donna son nom.

TERRRRRRRRRRRRRRRRRRRRIBLE!

Penne

Terrrrrrrrrrrrrrible! L'auteur de ces lignes ne s'est pas assoupi sur son clavier. Il y a bien 19 fois la lettre r dans le mot terrible ci-dessus (soit quand même 27 points au Scrabble). La raison d'une telle débauche de consonnes? Alexandre Viguier, agriculteur, géomètre, juriste, homme politique (et surtout grand original!), se faisait appeler ainsi pour souligner qu'il était un républicain du XIXe siècle. Cette grande figure locale finit sa vie installée dans la salle des gardes du château de Penne.







ITINÉRAIRE

Sportif

Au menu de cet itinéraire sportif : petite randonnée sur la presqu'île d'Ambialet, descente du Tarn en canoë, session de ski d'été, tyrolienne sur une ancienne mine de charbon, et balade en VTT dans la vallée du Cérou. Un, deux, trois, prêt, foncez!



+ INFOS

Hôtel-restaurant du Pont La Moulinquié, 81340 Saint-Cirgue / Ambialet 05 63 55 32 07 hotel-du-pont.com

Base nautique des Avalats Chemin de la Plage 81 160 Saint-Juéry 05 63 45 19 49 06 41 72 46 00 canoekayakalbigeois. iimdo.com

Cap'Découverte 81450 Le Garric Plusieurs possibilités pour dormir : en auberge, en camping traditionnel ou en hébergement insolite (tipis, yourtes, lodges) vert-marine.com/ cap-decouverte-legarric-81

Restaurant Au Petit Mineur 4, Avenue Jean-Jaurès, 81 130 Cagnac-les-Mines 05 63 56 07 73

LE CIRCUIT DE L'AMBIALADE Distance : 3,5 km Durée : 1 h 30

Office de tourisme Vallée du Tarn & Monts de l'Albigeois 05 63 55 79 87 Fiche rando en vente à l'office de tourisme.

LA VOIX DU CÉROU EN VTT Distance: 15km Dénivelé: 170m

Office de tourisme du Ségala tarnais 05 63 76 76 67 tourisme-tarn-carmaux.fr

JOUR 1

Presqu'île d'Ambialet et descente du Tarn en canoë.

Ce matin, avalez un grand verre de jus d'orange, ajustez votre sac à dos et lacez vos chaussures de rando: en route pour la **presqu'île d'Ambialet**!

Là-bas, le Tarn forme une boucle, qui semble étrangler la presqu'île et son arête rocheuse. Mais que les marcheurs occasionnels se rassurent, cette balade de 3,5 kilomètres sur le sentier du patrimoine de l'Ambialade ne réclame pas des mollets de chasseur alpin. Bercé par le doux bruit du ruissellement du Tarn, emporté par la beauté naturelle du site, vous flânerez jusqu'à un ancien monastère avant de gravir le sommet de la colline et d'embrasser une vue exceptionnelle sur la vallée.

Trêve de contemplation. Midi sonne et le sport, ça creuse. Chez Nadine, au Café de la Presqu'île, vous pourrez déjeuner sur le pouce, assis sous les glycines de l'agréable terrasse. Vous avez une faim de loup? Alors optez pour un copieux menu entrée-plat-dessert à l'hôtel-restaurant du Pont, dans le village d'Ambialet.

L'après-midi, troquez votre sac de rando contre un gilet de sauvetage fluo. C'est parti pour une descente du Tarn en canoë! Vous êtes un sportif engagé? Offrez-vous une descente de 33 kilomètres de Trébas aux Avalats. Plutôt un kayakiste débutant? Préférez l'itinéraire de 9 kilomètres, du Roc blanc aux Avalats. En mode famille nombreuse? Pagayez paisiblement tous ensemble sur le plan d'eau de la base. Le soir, heureux qui comme un kayakiste qui a fait une

longue descente, vous pourrez choisir de passer une nuit bien méritée dans une yourte, sous la tente, ou à l'auberge de Cap Découverte.

JOUR 2

Matinée à Cap Découverte et VTT dans la vallée du Cérou.

Ce matin au Garric, le thermomètre affiche 30 degrés à l'ombre. La température idéale pour une petite session de ski! Sur la base de loisirs de Cap Découverte, quelle que soit la saison, vous pouvez tester votre planté de bâton sur une piste de ski synthétique, avant de faire le grand saut le long d'une tyrolienne de 1 200 mètres. Idéal pour les familles, la base a été construite sur une ancienne mine de charbon et propose une ribambelle d'activités : baignade, wakeboard, karting, luge d'été, parcours aventure. De quoi faire le plein de sensations fortes et satisfaire petits et grands.

Une fois les dénivelés avalés et les pentes dévalées, que diriez-vous de tester la carte du restaurant *Au Petit mineur*, à Cagnac-les-Mines?

L'occasion rêvée de reprendre des forces avant de vous lancer dans la Voix du Cérou, une randonnée de 15 kilomètres à VTT qui vous conduira jusqu'à Monestiés, l'un des plus beaux villages de France, en suivant l'ancienne voie ferrée reliant Carmaux à Cordes. Au menu de cette bonne dose de chlorophylle : descentes vertigineuses, virages à la corde, sourire aux lèvres et vent dans les cheveux. Échauffez vos gambettes, on file à bicyclette!





Jean-Luc Viala

Restaurant Les Marronniers, Viterbe

À l'entrée de Viterbe, le restaurant Les Marroniers est immanquable. C'est ici que Jean-Luc Viala propose depuis presque trente ans une cuisine du terroir qui fait rosir de plaisir les gourmets. Entretien avec ce cuisinierjardinier comme il aime se définir.

Dans le pays de Cocagne, impossible de passer à côté de l'ail rose ?

C'est le patrimoine local, le cœur de ma cuisine. J'en consomme des kilos. Il est très doux, parfume sans emporter la bouche, c'est tout son charme. Je fourre le poulet rôti de gousses d'ail rose, je cloute les gigots d'agneau avec... Parmi la quarantaine de producteurs qui ont l'AOC, je le choisis sans traitement contre la germination, car il est plus digeste.

Quelle touche apportez-vous à la cuisine du Tarn?

Je suis resté moi-même, à l'écart des modes, fidèle à une cuisine du terroir. L'important pour moi ?
Bien choisir le produit pour le travailler et le sublimer. Et que les clients sortent de chez moi comblés. J'ai quelques recettes qui font mouche : pintade rôtie flambée au lard servie avec une tombée de choux rouges braisés, poêlon d'escargots sautés au beurre d'ail de Lautrec, poêlée de ris d'agneau aux asperges et j'en passe.

Pourquoi être retourné dans le Tarn?

J'ai commencé par faire mon tour de France dans de grandes maisons. En 1984, je suis rentré au pays pour ouvrir mon restaurant, car ici les gens ont le goût du bien-manger. Ce pays est une vraie source d'inspiration pour moi. Au marché de Castres ou de Lavaur, je trouve toujours des idées en fonction des produits. Pour ma carte, je me fournis à 80 % auprès des producteurs locaux. C'est pourquoi j'ai signé la charte des Cuisineries gourmandes du Tarn.



Le meilleur emplacement dans votre restaurant.

Côté fenêtres, on contemple les villages de Fiac et Teyssode chacun sur leur colline. À partir d'avril, la terrasse offre aussi un joli panorama sur mon jardin.

Vous êtes iardinier aussi?

J'en ai besoin pour décompresser! Ce n'est pas un jardin de curé, il est bien rangé et 100 % bio pour le plaisir de manger sain: herbes aromatiques, fraises, tomates, radis, potimarron...

Un souvenir d'enfance culinaire?

Je suis « montagnol », je viens de la Montagne Noire, d'Anglès à côté de Lacaune-les-Bains. On n'était jamais moins de six ou sept à table, ma mère faisait une cuisine du quotidien. Pendant les rudes hivers, on mangeait souvent la soupe de légumes avec dedans un morceau de confit de canard. Un régal!

Vos petits coins secrets?

Quand on a deux heures devant nous, on va marcher sur le tronçon de la voie romaine entre Lavaur et Puylaurens. De là, on a une belle vue sur la Montagne Noire. Sur les bas-côtés au printemps on peut ramasser des respounchous, en fait des asperges sauvages qui font de très bonnes omelettes.

J'aime beaucoup aussi me balader sur le sentier des Pigeonniers, du côté de Lautrec, et constater que l'on prend soin de restaurer ces élégants édifices.

La soupe à l'ail rose

de Lautrec



INGRÉDIENTS

3 litres d'eau
14 gousses d'ail
2 blancs d'œufs
(jaunes utilisés pour la mayonnaise)
180 g de vermicelles
croûtons de pain grillé
Sel, poivre
Quelques stigmates de safran
(facultatif pour la décoration)

mayonnaise

2 jaunes d'œufs 2 cuillères à café de moutarde 10 cl d'huile de tournesol 5 cl d'huile d'olive 1 grosse louche de bouillon Sel, poivre

ÉTAPES

- 1. Choisissez un ail avec une bonne tête. Peignez-le en rose et signez Lautrec. Bravo l'artiste! Place maintenant au chef qui sommeille en vous!
- 2. Prélevez 14 gousses pour votre usage, cédez généreusement les autres au musée Lautrec à Albi, 14 gousses bien proportionnées, pas une de plus, pas une de moins.
- 3. Âmes sensibles, s'abstenir ; voici venu le moment moyenâgeux de la recette. Dans un mortier, écrasez les gousses à grands coups de pilon, puis plongez-les dans l'eau bouillante en compagnie de blancs d'œufs et laissez cuire pendant 5 minutes.
- Jetez dans le bain la mayonnaise, rajoutez vermicelles et croûtons grillés. Quelques pistils de safran donneront à l'ensemble des reflets mordorés et une saveur plus subtile.

Pour accompagner ce plat, optez évidemment pour un gaillac.

Nos marchés

Sur les marchés tarnais quelle ambiance! On va au marché pour remplir son panier de produits frais et locaux mais aussi pour l'extraordinaire ambiance qui y règne! Le produit phare des producteurs tarnais, c'est la bonne humeur!



RÉALMONT

LE + ANCIEN (mercredi matin)

-2-LAVAUR

LE + GRAND (samedi matin)

-3-

CARMAUX L'IMMUABLE (vendredi matin)

-4-**GAILLAC**

LE CONVIVIAL (vendredi matin)

ALBI

LE COUVERT (du mardi au dimanche)

LISLE-SUR-TARN

LE TYPIQUE (dimanche matin)

-7 -

CASTRES

L'ESPAGNOL (du mardi au dimanche)

-8 -

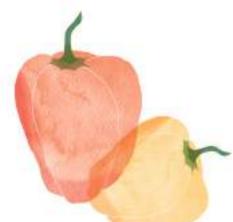
LACAUNE-LES-BAINS

LE SAUCISSONNÉ

(dimanche matin)







Spécialités à rapporter

retrouvez-les dans nos marchés ou sur saveursdutarn.fr



POUMPET pâtisserie au citron



FOIE GRAS



CROQUANTS DE CORDES, **GIMBLETTES ET JEANNOTS** biscuits secs aux amandes, au citron ou encore à l'anis

VINS DE GAILLAC Caveau de dégustation Abbaye St Michel, 81600 Gaillac vins-gaillac.com

SAFRAN

SALAISONS **ET CHARCUTERIES** DES MONTS DE LACAUNE Melsats, jambon de Lacaune, bougnette, saucisse et saucissons

BOIS BRUT Meubles Delmas meubles-delmas.fr



ITINÉRAIRE

Épicurien

Gourmands, gourmets, gloutons, cet itinéraire est fait pour vous. Du marché de Rabastens à la route des vins de Gaillac, embarquez pour une virée gastronomique en terres tarnaises. Humez fumets et bouquets, mangez, buvez, dégustez..., pendant deux jours votre vie est un banquet.



JOUR 1

Marché de Rabastens et route des vins.

Marché de Rabastens

+ INFOS

Chaque samedi matin, sur la promenade des Lices.

Office de tourisme Vignoble de Gaillac Bureau de Rabastens 2, Rue Amédée Clausade 81800 Rabastens

LE VITIPASSPORT
Ce livret pratique,

disponible à l'office de tourisme, est une mine d'informations pour les visiteurs. Il permet de bénéficier de nombreuses réductions et d'offres spéciales sur une multitude d'activités : musées, zoo, caves et domaines, balade à cheval, tour de montgolfière, etc.

Restaurant Le Romuald 6, rue du Port 81310 Lisle-sur-Tarn 05 63 33 38 85 restaurant-leromuald -lislesurtarn.fr

Château de Salettes Lieu-dit Salettes 81140 Cahuzac-sur-Vère chateaudesalettes.com

Le Ménagier Place des Arcades 81140 Castelnau-de-Montmiral 05 63 42 08 35 lemenagier.com

Office de tourisme Vignoble de Gaillac 0 805 400 828 tourisme-vignoblebastides.com

JOOK 1

Commencez votre week-end en flânant devant les étals du marché de Rabastens. Succombez pour un peu de melsat, le boudin blanc tarnais, ou pour un morceau de roquefort, pioché chez un producteur local. Après ça, fermez les yeux et laissez-vous emporter par la douce mélodie des bruits du marché. Le nez au vent, suivez les effluves de pâtisseries qui vous emmèneront jusqu'à une croustade aux pommes tout juste sortie du four, que vous pourrez arroser d'un café fumant ou d'un verre de vin de la région.

Midi sonne. Votre matinée de promenade culinaire s'achève et, avec elle, votre introduction au terroir tarnais. Pour étancher votre soif de connaissances, rien de tel qu'un déjeuner au restaurant *Le Romuald*, à **Lisle-sur-Tarn**. Dans cette demeure du XVI^e siècle, vous pourrez choisir entre une souris d'agneau braisée assis devant la grande cheminée ou un sandre au beurre rouge, installé à l'ombre du patio.

L'après-midi, prenez la route des vins de Gaillac. Sur le chemin de Saurs, la campagne a des airs de Toscane. Quelques notes de musique s'échappent de l'autoradio, le paysage défile sous vos yeux tandis que le soleil illumine la vallée. Autour de vous, les pins parasols flirtent avec les rangées de cyprès, et les vignes dévalent les coteaux jusqu'au bord de la route. C'est l'Italie à deux pas d'Albi. Entre deux rêveries, poussez votre bolide jusqu'au domaine de Saint-Laurent de Saurs, où vous goûterez au « Tom », un mousseux aux arômes de poires et de pommes. Un peu plus loin, la cuvée rouge « Esprit » du château Clément Termes s'offre à vous. Savourez son attaque ronde et épicée, faites vôtre ses notes de réglisse. Le soir, ivre de saveurs, posez vos valises au château de Salettes. Profitez de quelques brasses au coucher du soleil dans la piscine, avant de vous attabler devant une « truite fumée poêlée » du **chef Ludovic Dziewulski.** Regagnez votre chambre. Repus et heureux, fermez les yeux.

JOUR 2

Air de Toscane, terrine de chevreuil et PlusBeaux Villages de France.

Ce matin, prenez la route de la bastide de Castelnaude-Montmiral, une cité médiévale classée parmi les Plus Beaux Villages de France. Le temps d'une promenade hors du temps, perdez-vous dans les ruelles, jouez au clair-obscur sous les arcades et pénétrez sur la pointe des pieds dans l'église Notre-Dame-de-l'Assomption. C'est là que se cache l'un des joyaux du territoire : la croix reliquaire des comtes d'Armagnac, ornée de centaines de pierres précieuses. Plus loin, dégourdissez-vous les jambes le long du sentier botanique du domaine de Vayssette et partez à la découverte du Gaillac. Chemin faisant, la terre laisse échapper des effluves d'humus. Enfoncez-vous encore plus loin au cœur de ces vignes chargées de grappes de raisins qui exhalent de prometteuses odeurs de fruits confits.

La marche, ça creuse. Pour le déjeuner, asseyez-vous à la table du chef Gérard Garrigue, à Castel-nau-de-Montmiral. Terrine de chevreuil aux châtaignes, cassoulet aux trois viandes et haricots tarbais ou ballottine de chapon à la truffe ? Faites vos nœuds de serviette, rien ne va plus.

L'après-midi, achevez en beauté cet itinéraire en partant à l'assaut de la forteresse de **Puycelsi**, qui veille sur la **forêt de Grésigne** du haut de ses remparts. Et, si une ultime dégustation vous tente, **le château de Terride**, entouré de vignes et de forêts, vous ouvrira ses portes pour une savoureuse symphonie d'arômes. De quoi faire de vous un mélomane conquis et un épicurien ravi.







G A R E au Gaillac

À côté du prestigieux vignoble de Bordeaux, difficile pour le Gaillac de se faire une place au soleil. L'appellation jouit pourtant d'une histoire et d'un terroir exceptionnels que tous les amoureux du vin se doivent de connaître. Le Gaillac peut bien bomber le torse et gonfler ses ceps.

Dans le Tarn, l'aventure viticole commence il y a plus de deux mille ans. comme l'atteste la découverte près de la ville de Gaillac d'amphores servant à transporter le vin. Plus tard en 972, c'est l'édification d'un monastère bénédictin, l'abbaye Saint-Michel de Gaillac, qui relance la culture de la vigne dans la région. Animés par le désir de voir renaître les vignes et par le souhait — qui sait — d'égaver les soirées des pèlerins de passage au monastère, les moines soignent leur récolte en utilisant un engrais naturel insolite : de la fiente de pigeon, appelée colombine. Aujourd'hui, les 400 viticulteurs du Gaillacois n'ont plus guère recours aux pigeonniers disséminés sur le territoire. Mais ils bichonnent chaque année une dizaine de cépages pour produire plus de 160 000 hectolitres de vin. Leur secret ? Une situation géographique idéale, de part et d'autre du Tarn, et des conditions climatiques très favorables. Le sol, majoritairement calcaire et argileux, adapté à la culture de la vigne, permet aux vignerons de produire une gamme très large de vins, allant du traditionnel trio blanc, rouge, rosé aux mousseux et aux vins doux. Baignées d'un côté par l'influence du climat méditerranéen, de l'autre par l'humidité du climat océanique, les vignes de Gaillac reçoivent assez de soleil pour faire mûrir le raisin. Grâce au vent d'autan, un vent chaud qui assainit la vigne, le raisin prend le temps de confire et de se gorger de saveurs inimitables : notes de cassis pour le cépage braucol fer servadou, saveurs de menthe poivrée pour le duras, arômes de pruneau pour le prunelard ou de

pomme pour le mauzac. Une symphonie de notes qui résonne dans les dîners tarnais depuis des millénaires. Elle a fait naître une délicieuse expression : « se perdre entre Gaillac et Rabastens », autrement dit « être complètement saoul ».

Mais avec quoi boit-on ce divin breuvage? Astrid Bonnafont-Serre, productrice de vin dans le Gaillacois, ne veut fâcher personne: « Il y a une telle variété de cépages, et une telle qualité dans les vins proposés, que le gaillac se boit avec tout: un canard, un plateau de fromages, une planche de charcuterie ou un dessert. »

On peut dire que le gaillac ne se boit pas "avec quelque chose", il se boit tout court.

C'est un vin plaisir.

Reste à le goûter. Pour ce faire, les amateurs regorgent d'options : assis à la très bonne table du restaurant *Le Château de Salettes*, entre deux danses effrénées d'une fête de village, à la traditionnelle fête des vins de Gaillac, au marché de Noël de Castres, aux apéros-concerts du domaine Peyres Roses ou au cœur d'une bastide albigeoise du Moyen Âge. Partout. Car, dans le Tarn, qu'importe le flacon, pourvu qu'il soit rempli de gaillac.







Entretien avec Astrid Bonnafont-Serre, DOMAINE PEYRES ROSES domaine-peyresroses.fr | facebook.com/Domaine-Peyres-Roses

Pouvez-vous nous présenter le domaine Peyres Roses?

Avec mon fils Charles, nous sommes à la tête d'un domaine familial de 17 hectares, situé à Cahuzac-sur-Vère, dans le vignoble gaillacois. Nous travaillons en biodynamie et nous produisons des vins bio et naturels. Sur le domaine, nous avons des ruches, des poules, des oies, des champs de tournesols et de lavande, tout ce qui peut permettre de fertiliser leur sol, de favoriser la vie et d'éviter l'emploi d'engrais chimique. J'ai élevé mes enfants en leur transmettant cette idée : en recréant une harmonie naturelle entre les plantes et les espèces, nous contribuons à rebâtir un écosystème favorable à la culture de la vigne et à notre vie quotidienne.

Quelle est la meilleure période pour venir au domaine?

Les gens peuvent passer n'importe quand. Au printemps, la nature est en ébullition: les papillons virevoltent autour des fleurs, les abeilles butinent et les vignes semblent renaître. La zone dégage une énergie incroyable. En été, il règne une atmosphère de fête dans toute la région. C'est en cette saison que l'on organise nos apéros-concerts. L'automne est la saison des vendanges, la période de récompense pour les vignerons. C'est l'occasion de se retrouver dans les vignes, de goûter au raisin et de partager un bon repas après l'effort. L'hiver est moins festif. Mais on reste sur place et, si quelqu'un vient, on peut lui faire visiter le domaine et déguster nos vins.

En quoi consistent vos apéros-concerts?

Tous les mercredis soir d'été, on invite les gens, jeunes et moins jeunes, touristes ou habitants du coin, à venir au domaine. On mange tous ensemble, on boit du bon vin et on écoute de la musique. Il suffit de se garer, de monter vers la maison en traversant les champs de lavande et on arrive au sommet de la butte, là où sont installées les tables et la scène. De là, on domine les environs, on jouit d'un panorama à 360 degrés sur les monts de Lacaune et la forêt de Grésigne. Au coucher du soleil, avec un verre de gaillac à la main, c'est tout simplement parfait.



ITINÉRAIRE

Bien-être

Vous rêvez de luxe, de calme et de volupté ? Laissez-vous envahir par cet itinéraire bien-être. Gazouillez sur les bords d'un lac, paressez dans une chambre d'hôtes, bullez dans un Jacuzzi ou bouquinez à l'heure du déjeuner. Vous repartirez requinqué, foi de Tarnais!



JOUR 1

Castres et le massif du Sidobre.

Après un réveil en douceur, filez profiter du soleil et baladez-vous dans les ruelles pavées de Castres. En suivant les rives de l'Agout, jouez à remonter le temps et imaginez ce qu'était l'atmosphère du quartier quand ces petites maisons colorées étaient peuplées de tisserands, de tanneurs et de teinturiers. Au fil de vos rêveries, vous prendrez le chemin du marché de la place Jean-Jaurès. Là, au milieu des étals, bercé par ce défilé de produits du terroir, fondez pour une bougnette, le beignet de porc local. Et, comme l'appétit vient en mangeant, faites le plein d'oreillettes et glanez quelques poumpets, des feuilletés au beurre et au citron. Une fois votre panier copieusement garni, prenez la route du Sidobre, l'un des joyaux de la région, pour un piquenique en amoureux.

Vous voilà installés au bord du **lac du Merle**, au cœur du **massif du Sidobre**. Ici, la forêt qui entoure le plan d'eau donne au coin des airs de Canada. On imaginerait bien un caribou débarquer pour chaparder quelques poumpets et vous réclamer une tasse de thé.

Avalez une dernière oreillette et prenez le chemin de Lacrouzette. C'est dans ce village que débute le sentier des Merveilles, une randonnée de 1 h 30 qui traverse les sous-bois de Crémaussel, pour emmener le marcheur à la découverte des rochers qui jalonnent le massif. En chemin, vous apprendrez que, selon la légende, ce sont les dieux eux-mêmes qui auraient jeté ces énormes cailloux un soir de colère, donnant ainsi naissance à ce curieux massif.

Mais trêve de colère divine. L'heure tourne et il est temps d'étirer vos jambes dans la piscine du **domaine**

du Castelet, une chambre d'hôtes nichée dans un parc de plusieurs hectares. Après un dîner bien mérité, profitez du calme et de la quiétude des lieux pour vous offrir une bonne nuit de sommeil réparateur.

JOUR 2

Jacuzzi, luminothérapie et pédalo.

Gloup... gloup... gloup.... Après une overdose de sommeil, sentez les bulles du Jacuzzi de l'espace bien-être d'Aquamonts, remonter délicatement le long de votre colonne vertébrale. À 25 degrés, vous souriez, à 30 degrés, vous ronronnez, à 35 degrés, vous rugissez. Malgré ce cri de plaisir, entendezvous cette voix qui, du tréfonds de vos muscles endoloris, vous murmure de continuer ? Bain de vapeur, Jacuzzi, luminothérapie ? Lové dans le confort du sauna, laissez ce divin frisson vous parcourir des pieds à la tête et faites-vous dorloter tel un chihuahua de star hollywoodienne. Vous ressortirez de là détendu, prêt à dévorer le territoire tarnais.

Pour prolonger le plaisir, direction *La Bibliotèca*. Attablés dans le premier restaurant bibliothèque de la région, feuilletez l'un des livres disponibles en libre-service sur les étagères. Et, après la nourriture spirituelle, rien de tel que la nourriture terrestre : succombez à une tranche de foie gras aux châtaignes ou à une assiette de « ravioles épinards — truite fumée ».

Vous pourrez ensuite filer vous détendre au lac de la Bancalié. Vous préférez randonner ? Pêcher ? Pagayer ? Pédaler ? Tout est possible. Un seul mot d'ordre : terminer cet itinéraire bien-être en beauté.

+ INFOS

Marché de Castres Place Jean-Jaurès

mardi, jeudi, vendredi, samedi de 7 h à 13 h

Office de tourisme de Castres +33(0)5 63 62 63 62 tourisme-castres.com

Office de tourisme Sidobre Vals et plateaux +33(0)5 63 74 63 38 sidobre tourisme-tarn.com

Domaine du Castelet Chemin du Castelet, Lieu-dit Castelet 81100 Castres 05 63 35 96 27 lecastelet fr

Espace bien-être Aquamonts 81330Saint-Pierre-de-Trivisy 05 69 50 48 69 saint-pierre-de-trivisy. net/se-divertir-bouger/

base-de-loisirs/

Restaurant La Bibliotèca 2, avenue d'Albi 81330Saint-Pierre-de-Trivisy Tél.: 05 64 28 58 64 restaurantlabiblioteca.fr

Office de tourisme Centre Tarn 05 63 79 05 45 tourisme-centretarn.com



Ici, la forêt

qui entoure le plan d'eau donne au coin des airs



ITINÉRAIRE

Savoir-faire

Des maîtres pasteliers aux chaudronniers de Durfort, partez à la rencontre de ces artisans qui perpétuent au fil des ans les savoir-faire tarnais. À leurs côtés, faites un bond dans le temps et admirez avec quelle délicatesse et quel doigté ces travailleurs d'un autre temps se sont approprié les traditions et le patrimoine de la région.



JOUR 1

Marché de Revel Place Philippe-VI-de-31 250 Revel Le samedi matin

+ INFOS

Château des Plantes Route de la Serre 81580 Cambounet-sur-le-Sor 05 32 09 11 74 tourisme-tarn.com/ activite/chateau-des-plantes

Roulotte Ty pastel 9, Chemin de la Pergue 81 540 Sorèze 06.24.97.24.22 ty-pastel.fr

Restaurant Le Tournesol 26, Rue du Maquis 81 540 Sorèze Tél. 05 63 74 11 10 restaurant-tournesol.com

Abbaye-école de Sorèze-Musée Dom-Robert 1, Rue Saint-Martin

81 540 Sorèze 05 63 50 86 38 abbayeecoledesoreze.com

Office de tourisme Sor et Agout 0800 746 851 cocagne.tourisme-tarn.com

Office de tourisme « Aux sources du canal du Midi » 05 63 74 16 28 auxsourcesducanaldumidi.com

Marché de Revel et découverte du pastel.

Dès potron-minet, faufilez-vous entre les étals du marché de Revel, l'un des 100 plus beaux marchés de France! Le nez en l'air et les sens en alerte, sans vous laisser distraire par les canards qui cancanent, furetez pour débusquer ici un bloc de foie gras, là une bière locale. Brasseurs, charcutiers, fromagers, producteurs de vin : 300 artisans présentent chaque semaine le meilleur du terroir dans la grande halle du XIVe siècle. Difficile de résister : c'est le cabas lesté de rillettes et débordant de beffrois, fromages de chèvre baptisés en hommage au beffroi de Revel, que vous prenez la direction du lac de Saint-Ferréol.

Niché au cœur de la Montagne Noire, ce lac est le paradis des amoureux de la nature. Après le tumulte du marché, c'est l'endroit idéal pour se poser le temps d'un pique-nique champêtre. Laissez-vous bercer par le passage silencieux des canoës et par le doux piaillement des oiseaux avant de partir à la découverte des artisans

Le pastel, quèsaco ? Au château des Plantes, vous en apprendrez plus sur ce précieux végétal transformé en pigment de couleur. Accompagné d'un maître pastelier, suivez le processus de récolte et d'extraction et découvrez comment confectionner les fameuses « boules de cocagne », des boules de feuilles de pastel broyées, qui firent pendant longtemps la fierté et la renommée de la région. Voici venu le temps de s'accouder au bar, mais pas n'importe lequel.

Au bar à odeurs du château, humez plus d'une centaine d'huiles essentielles. Ivresse des sens garantie!

Le soir, blotti dans une roulotte avec vue sur la Montagne Noire, endormez-vous en comptant les boules de cocagne.

Cité du cuivre et musée de la Tapisserie.

Après un copieux petit-déjeuner, prenez la route pour **Durfort**. Installé sur les deux rives du Sor, ce petit village de 300 âmes perpétue un antique savoirfaire : la fabrication et la restauration d'objets en cuivre. Baladez-vous d'échoppe en échoppe, écoutez aux portes des ateliers et des chaudronneries et fondez pour un bijou ou une batterie de casseroles made in Durfort.

À l'heure du déjeuner, le restaurant Le Tournesol, à Sorèze, vous fait de l'œil. Au cœur d'une bâtisse du XVII^e siècle, assis autour d'une sélection de toiles ou de sculptures d'un artiste de la région, vous goûterez au cassoulet de M^{me} David ou à une fricassée d'écrevisses, assortie d'une savoureuse crème brûlée au thym.

Repus et comblés, offrez-vous une promenade au cœur de la cité historique de Sorèze sans omettre bien sûr de visiter le musée Dom-Robert qui présente les travaux des maîtres de la tapisserie du XX^e siècle.



idées tarnananères

pour se faire du bien en famille

TCHOU-TCHOU

Attention départ. Tout en sifflant et en crachant son haleine grise, le train à vapeur s'ébranle pour traverser 4 kilomètres de campagne tarnaise, près de Lavaur. Quatre petits kilomètres pour un grand bond en Château-forteresse de Penne arrière dans le temps. L'occasion de raconter aux enfants comment on voyageait à l'époque de leurs aïeux, guand les trains faisaient encore « tchou-tchou ».

Chemin de fer touristique du Tarn cftt.org • Tél.: +33 (0)5 61 47 44 52

JARDIN DE CURIOSITÉS

Oui, oui, il existe des nénuphars géants dont les feuilles ressemblent à d'immenses moules à tarte verts. Au jardin des Martels, à Giroussens, vous apprendrez que ces plantes extravagantes se prénomment Victoria cruziana. La serre exotique et sa collection de lotus et de nénuphars sont le fleuron d'un fascinant parc floral riche de 2 500 variétés de plantes glanées aux quatre coins du monde. Les enfants ne sont pas convaincus ? Parlez-leur des chèvres du Sénégal, des cochons chinois... et du train à vapeur qui arrive jusqu'au jardin.

Le jardin des Martels

jardinsdesmartels.com • Tél. : +33 (0)5 63 41 61 42

À L'ASSAUT DU CHÂTEAU DE PENNE

Votre fils se rêve en chevalier ? Votre fille adore les princesses? Emmenez-les visiter le château de Penne, une forteresse médiévale agrippée à un éperon rocheux qui pourrait servir de décor aux plus fabuleux des contes. Là-haut, un squelette de pierres battu par

le vent domine de 120 mètres l'épaisse forêt de Grésigne. Tout l'été, les artisans qui s'affairent à la restauration du château éveilleront aussi leur curiosité.

chateaudepenne.com • Tél. : +33 (0)5 63 55 71 09

MILLE ET UNE BÊTES

« Regarde le tigre, il est blanc! » Sur le plateau des fauves du zoo des Trois-Vallées à Montredon-Labessonnié, les enfants n'en croient pas leurs yeux. « Et cette panthère au pelage gris ? » Tigre blanc, léopard des neiges, zèbre en pyjama, gnou à barbichette, yak emmitouflé dans sa toison, mouflon de montagne aux cornes interminables... Ici, les prairies du Tarn prennent des faux airs de savane africaine ou de vallée tibétaine. Le temps d'une journée, on voyage d'un continent à l'autre, émerveillé par une faune parfois extravagante.

Zoo des 3-Vallées à Montredon-Labessonnié zoodes3vallees.fr • Tél. : +33 (0)5 63 75 11 11

DANS LES ENTRAILLES DE LA TERRE

La cage de fer vibre et couine le temps de s'engouffrer dans les 350 mètres de galeries du Musée-Mine de Carmaux-Cagnac, où trônent machines et outils originaux. Casque vissé sur la tête, saisi par la chaleur souterraine (30 °C) et l'odeur âcre de la roche, vous revivrez le quotidien des gueules noires du XIX^e siècle, au cœur d'un monde des ténèbres.

Musée-Mine à Cagnac-les- Mines

musee-mine.tarn.fr • Tél. : +33 (0)5 63 53 91 70





LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

per à une balade sous les étoiles de 7 kilomètres guidée S'initier au stand-up paddle sur le lac du Laouzas à Nages

Planète Tarn • planetarn.com • Tél. : +33 (0)5 63 75 63 12 IL ÉTAIT UNE FOIS LE BOIS

GLISSADES ENTRE CIEL ET EAU

Au parc de loisirs Cap Découverte au Garric, il y en a DANS LA PEAU DE TARZAN

À VOS PAGAIES!

pourraient bien devenir incollables sur les constella- sur le lac. Sur ce plan d'eau perché à 800 mètres d'alti-

voilez à vos enfants un monde aussi merveilleux qu'in-





Étes-vous prêts à affronter le démon des eaux ?



SUR LA PISTE DU DRAGON

« Êtes-vous prêts à affronter le démon des eaux ? » Sur le sentier pédagogique des Sagnes à Saint-Amans-Valtoret, entre prairies humides, tourbières et autres lieux marécageux, vos enfants intrigués vont aimer résoudre les énigmes posées par Lo Drac. Le dragon, maître de ce mystérieux royaume d'eau et de terre, se cache-t-il dans le labvrinthe infernal? Sentier des Sagnes à Saint-Amans-Valtoret,

À la découverte du dragon

tourisme-hautevalleeduthore.com • Tél. : +33(0)5 63 98 07 58

CHEVAL ET BIVOUAC

Artaban ou Athéna? Entre le fier alezan à la crinière blonde et aux airs de poupée Barbie ou la déesse à la robe gris souris, il va falloir choisir. Dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, Magali emmène votre petite troupe à cheval entre les hêtres et les landes de bruyère parfumées. Le soir, au bivouac, on se raconte des histoires au coin du feu avant de s'endormir sous les étoiles...

Promenade à cheval et bivouac

1gite-cheval-midi-pyrenees.fr • Tél. : +33(0)5 63 74 51 77

LE PLEIN D'AVENTURE

Parcours acrobatique dans les arbres, saut à l'élastique, catapulte... Et si vous vous offriez une pause ludique à l'Aventure Parc de Saint-Pierre- de-Trivisy? Ceux qui ont le vertige pourront toujours opter pour le paintball Aventure Parc à Saint-Pierre- de-Trivisy

À LA DÉCOUVERTE DES OISEAUX

aventure-parc.fr • Tél. : +33(0)5 63 73 09 03

Le froissement d'ailes d'un héron cendré qui s'envole. c'est le succès assuré. Sur le chemin des oiseaux de la base de loisirs des étangs de Saïx, les enfants piaffent de joie devant les échassiers et les rapaces qui rasent les plans d'eau. Une partie de ce sentier en boucle de 6 km traverse la réserve régionale de Cambounetsur-le-Sor. Depuis l'un des observatoires, peut-être admireront-ils le plumage arc-en- ciel du guêpier d'Europe. Après la balade dans la nature, ils pourront toujours se défouler dans les aires de jeux et pratiquer les activités nautiques de la base de loisirs.

À la découverte des oiseaux

Base de loisirs des étangs de Saïx

communautesoragout.fr • Tél. : +33 (0)800 74 65 81

ILS SONT FOUS, CES ROMAINS!

Vos enfants ont le goût de la poterie ? Parlez-leur des amphores, des vases et autres céramiques rouges produites à Montans pour transporter du vin, de l'huile ou des céréales à l'époque gallo-romaine. À travers des vestiges, l'archéosite de Montans leur raconte un passé passionnant, enrichi d'animations ludiques autour du tissage, de la frappe de monnaie ou de la mosaïque. Voilà qui devrait leur donner envie de se plonger dans les livres d'histoire.

L'archéosite de Montans

archeosite.ted.fr • Tél. : +33(0)5 63 57 59 16

SUR UN ÂNE PERCHÉ

Les sabots des ânes crissent sur les gravillons du sentier. Dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, Théo rechignait à marcher, mais, avec un baudet qui transporte son sac et qu'il peut câliner à chaque pause, il s'est découvert un goût prononcé pour la randonnée (avec les ânes). Pour l'épater davantage, évoquez les balades en chariot western ou un voyage d'une semaine en roulotte tirée par des chevaux de trait. Randonnée avec les ânes dans le Parc naturel régional du

Haut-Languedoc • Ferme équestre d'En Goût à Dourgne roulottes-engout.com • Tél. : +33(0)5 63 50 13 23

TOUS À L'EAU DANS LE TARN!

Ça vous tente une baignade dans une piscine de rivière ? En dehors des maîtres-nageurs, pas grandchose ne rappellera à votre famille les bassins chlorés. La rivière Tarn semble avoir capturé dans ses eaux émeraude le vert ardent des forêts qu'elle traverse. Une petite brise irise l'eau, du sable chatouille la plante des pieds et les oiseaux chantonnent gentiment dans les arbres... Une expérience à pratiquer à Trébas-les-Bains, aux Avalats ou à Aiguelèze. tourisme-tarn.com • Tél. : (0)5 63 77 32 10

SUR LES TRACES DE L'ENFANT SAUVAGE

« Il y a bien longtemps, en 1798, des chasseurs ont découvert Joseph, un enfant sauvage qui vivait seul dans les bois de la Bassine. » Ainsi commence la visite d'un sentier de découverte de 3,5 kilomètres près de Lacaune, où l'on se met dans la peau de ce jeune Tarzan méridional qui a survécu ici en avalant glands et racines. Grognement de sangliers (diffusé par des haut-parleurs), goût sucré des mûres à picorer sur le

chemin, fraîcheur de la rivière... Une balade qui met les sens en éveil.

Sur les traces de l'enfant sauvage

tourisme-montsdelacaune.com • Tél.: +33(0)5 63 37 04 98

JEUX DE HAUT VOL

Prêt à décoller avec une accélération de 3 g et atteindre une hauteur de 18 mètres entre les arbres, sanglé dans un harnais avec élastiques ? Vos ados intrépides (et de plus de 30 kg) devraient apprécier le Maxi-Bungee. Cela se passe au Lac'Cro Parc Montagn'yes à Mazamet, qui propose aussi dix parcours aventure entre les arbres. Lac'Cro Parc et le Lac des Montagnès à Mazamet

laccroparc.com • Tél.: +33(0)5 63 97 92 50

LA NUIT SOUS UNE TENTE SAFARI

Au camping Le Soleil des bastides, plus de souci pour les faire aller au lit! Vos petits Robinson vont adorer attendre le marchand de sable dans leur cabane en bois façon scandinave ou sous une tente à la mode safari ou canadienne.

Dormir sous une tente safari

camping-le-soleil-des-bastides.fr • Tél.: +33(0)5 63 33 91 94

LÉGENDES DU SIDOBRE

« La poussée du diable » ? « Le chapeau du curé » ? D'immenses rochers de granite qui défient l'ombre tutélaire des châtaigniers dans le massif du Sidobre. À la lueur d'une lampe de poche, Jo vous contera les légendes de ce monde mystérieux où les sorcières dansent avec les géants de pierre.

Balade contée dans le Sidobre avec Jo

sidobre.tourisme-tarn.com • Tél.: +33(0)5 63 74 63 38

ODYSSÉE À VÉLO

Préparez vos pédales! Au programme: des forêts, des vignes, des prairies, des plans d'eau, mais aussi des châteaux, des menhirs et des musées. Sur la voie verte du Haut-Languedoc, surnommée Passa Païs, la quintessence des paysages et du patrimoine du Tarn se dévoile aux cyclistes. On peut aussi explorer la piste à pied... À pied ou à vélo sur la voie verte Passa Païs

voiesvertes-hautlanguedoc.fr • Tél.: +33(0)4 67 97 38 22





une idée **par** m o i s



EFFORT ET RÉCONFORT

La dinde de Noël ne passe pas? C'est le moment d'aller respirer le grand air, le moment de prendre de la hauteur. Où ça ? Sur les monts de Lacaune. Rien de tel en effet pour bien commencer l'année qu'une balade en raquettes dans la forêt du col de Picotalen. La nuit est tombée : c'est l'heure de succomber aux délices d'un hammam. Sur place, impossible de refuser un massage plantaire. Vos orteils se pâment, ils supplient même que cela dure toujours. C'est complètement dinde!

• tourisme-montsdelacaune.com



EN MARCHE!

Voilà le printemps. Déprimant dans un placard, votre sac à dos crie « rando ». Le cabri qui sommeille en vous répond « banco ». Cap sur le pays de Cocagne pour faire la balade de la Capelette de Saint-Ferréol. Vue époustouflante sur la Montagne Noire garantie. Vos gambettes en redemandent ? Direction la vallée du Viaur, ses forêts et son sentier des Planques. Shoot de chlorophylle, vieux ponts, tours et châteaux au programme!

• tourisme-tarn.com

11



UN PEU DE DOUCEUR

En ce mois de Saint-Valentin, choisissez de préférence une maison d'hôtes genre fière demeure du XVIIe siècle. Dans l'alcôve, sous une couette douillette lovez-vous. Tout à coup il fait plus chaud, n'est-ce pas ? Sachez que vous jouirez également d'une température clémente, assis au coin de la cheminée, occupé à feuilleter les pages d'un canard. Son cousin, celui qui fait coincoin, vous sera servi un peu plus tard. Paix à ses magrets.

• maisons-hotes-charme.com



GARDONS LA PÊCHE!

Pêcheurs, vous pouvez frétiller, c'est l'ouverture de la pêche! Dans les méandres du Tarn, taquinez silures et brochets, ils adorent ça. Dans les torrents de la Montagne Noire, calmez avec votre canne quelques truites fario trop remuantes. Non mais, c'est qui le patron?

pechetarn.fr



À BICYCLETTE

Dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc, partez sur les chemins, partez de bon matin, partez à bicyclette! Les cheveux au vent, profitez des ponts et des week-ends prolongés pour parcourir les routes du Tarn à vélo. en longeant la rigole qui alimente le canal du Midi. Au fil de l'eau, du lac de Saint-Ferréol à la prise d'Alzeau, vous découvrirez le riche patrimoine de la région. Amateurs de sensations fortes, que diriez-vous de tester les dénivelés du massif du Sidobre et du roc de Montalet à VTT? Reine de la grimpette ou cycliste du dimanche : à vos pédales!

62

• tourisme-tarn.com

LA CHEVAUCHÉE FANTASTIQUE

Vous avez l'âme d'un cowboy et le goût des grands espaces ? Pour une poignée d'euros, louez un cheval et hop! En selle pour faire le tour du Tarn: un parcours de 500 kilomètres en pleine nature allant du pays de Cocagne à la Montagne Noire, en passant par le Sidobre, la vallée du Tarn, le vignoble de Gaillac ou encore les bastides albigeoises. Le soir en bivouaquant sous les étoiles, vous rêverez de lendemains épiques s'écoulant à la vitesse du galop ou du pas si vous préférez escargoter.

• tourisme-tarn.com



FAITES LA FÊTE!

En juillet, suivez les notes de musique et laissez-vous entraîner jusqu'aux fêtes de village qui ont lieu un peu partout dans le Tarn. Au programme des festivités : douce odeur de grillades, manèges pour les enfants et déhanchés endiablés jusqu'au bout de la nuit. De quoi satisfaire vos envies de fiesta et de découverte! Amateur de bon vin et d'ambiance de bodega, vous pourrez aussi virevolter au son des apéros-concerts des viticulteurs du coin. L'occasion d'apprécier la convivialité et le sens de la fête légendaire des Tarnais. • tourisme-tarn.com



LES PIEDS DANS L'EAU

L'heure de la sieste est passée depuis longtemps et le soleil cogne encore. Heureusement, rivières et lacs ne manguent pas pour se rafraîchir et éventuellement se remuer un peu. Comment résister à un tour de Pédalo sur le lac du Laouzas?

Quelque chose de plus corsé conviendrait davantage à votre physique et à votre tempérament? Vous pouvez descendre le Tarn en canoë. Encore trop mou? Faites du canyoning dans les gorges du Banquet!

• tourisme-tarn.com



BONS BAISERS DU MOYEN ÂGE

C'est la fin de l'été, le Tarn baigne dans une douce lumière. Qu'attendez-vous pour découvrir ses plus belles cités médiévales ? Il y a vraiment de quoi s'espanter: ici les ruelles de Castelnaude-Montmiral : là le moulin à vent et les maisons à colombages de Lautrec ; là-bas sur les rives du Cérou. Monestiés ; là-haut le village fortifié de Puycelsi, qui domine la vallée de la Vère depuis son éperon rocheux... et d'autres encore. Oui, vous êtes bien au pays des merveilles!

• tourisme-tarn.com

7 \triangle



AIMEZ-VOUS LE BRAME?

La recette du mois : une bonne dose de sous-bois, quelques litres d'eau de pluie, une couche de feuilles mortes, une pincée de cèpes, un soupcon de châtaignes, le tout arrosé d'un bon verre de gaillac. À déguster au son du brame du cerf dans la forêt de Grésigne.

• tourisme-tarn.com



ENVOLÉE CULINAIRE

Embarquez pour un voyage à la découverte de la gastronomie tarnaise, à la maison ou grâce aux ateliers de cuisine de La Halle aux terroirs. Décollez tranquillement en vous faisant la main sur un foie gras puis, une fois votre vitesse de croisière atteinte, prolongez le plaisir en concoctant un pot-au-feu albigeois et une soupe à l'ail rose de Lautrec. Pour un atterrissage tout en douceur, finissez sur un croquant de Cordes. Bon appétit!

lahalleauxterroirs.com



JOURS DE MARCHÉ

Préparez tranquillement les fêtes de fin d'année en flânant parmi les marchés de Noël de la région. Du côté de Castres, succombez à un cornet de châtaignes grillées ou à une assiette de fresinat, le ragoût local, en écoutant un nadalet, soit un concert de cloches qui ponctue les dernières nuits de décembre. Traditions occitanes et douce ambiance hivernale, voilà de quoi finir votre année en beauté!

tourisme-castres.fr

Souvenirs de chez nous

MAISON

Un soutien sans failles

Un transat sans une bonne toile, c'est comme un voilier sans voile, ça ne sert à rien. Les toiles de la Montagne Noire, composées de lin et de coton et vendues au mètre, ne vous laisseront jamais tomber.

www.lestoilesdelamontagnenoire.com





MODE

L'amour du cuir

Les plus grandes maisons de Haute Couture l'ont dans le cœur et dans la peau : le cuir de Graulhet. On peut leur faire confiance pour reconnaître l'excellence d'un savoir-faire ancestral.

Maroquinerie Philippe Serres Plaine de Recourdies, 81390 Briatexte





Fait main POTERIE D'ALBI

Toutes les poteries d'Albi, quelles que soient leurs formes, sont tournées à la main et estampillées par les tourneurs. Toutes sont uniques. Il y a de quoi s'espanter.

www.lespoteriesdalbi.fr



BIEN-ÊTRE

Un ami qui vous veut du bien SAVON À L'HUILE DE PASTEL

Offrez le meilleur à votre peau, un savon chargé en Omégas 3, 6 et 9 et riches en acides gras. En plus, il se présente, le

www.grainedepastel.com



APÉRO

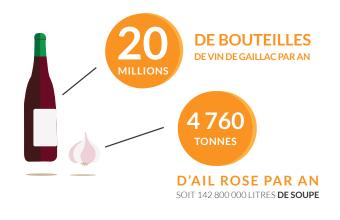
On the rocks LE GLACON GRANIT DU SIDOBRE

Du granit dans votre verre ? Parfaitement! Du granit en provenance du Sidobre et taillé

en cubes pour remplacer les glacons. Au préalable, il est quand même conseillé de les placer au congélo afin qu'ils remplissent leur mission et cela sans fondre ni diluer votre pastis.

www.ontherocks.fr

Le saviez-vous?







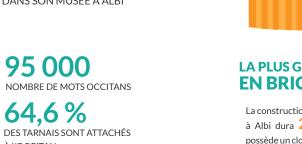


EN 2014

IL Y A PRÈS DE

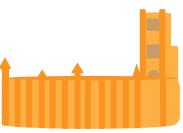
Deuvres

(tableaux, dessins, affiches, lithographies) DE **TOULOUSE-LAUTREC** DANS SON MUSÉE À ALBI





À L'OCCITAN 59,4% DES TARNAIS DÉCLARENT MAÎTRISER OU AVOIR DES NOTIONS D'OCCITAN.



Cordes sur Ciel

LA PLUS GRANDE CATHÉDRALE **EN BRIQUE DU MONDE**

La construction de la cathédrale Sainte-Cécile à Albi dura **211 ans** (1282-1493). Elle possède un clocher qui atteint 78 m de hauteur.

18 500 m² de fresques recouvrent les murs et plafonds de la cathédrale, c'est d'ailleurs la seule en Europe dont les murs et voûtes sont entièrement peints.



CONNAISSEZ-VOUS BIEN

LE TARN?

C'est l'heure de vérité. Prière de ne pas tricher. On va bientôt savoir si vous avez réussi à bosser dans cette ambiance tarnaise propice aux égarements les plus sensuels.

1. Jean Jaurès a créé:

a. L'Humanité

b. Le Figaro

c. Paris-Match

2. Quelle est la couleur de l'ail rose de Lautrec?

a. bleu b. jaune

c. rose

3. « Ce grand petit homme était un individu prodigieux.» De qui Tristan Bernard parlait-il ainsi?

a. du Grand Schtroumpf

b. de Toulouse-Lautrec

c. de Prince

4. Il n'a jamais joué à XV à

b. Vincent Moscato c. Laurent Jalabert

a. Bernard Laporte

5. Synonyme d'albigeois:

a. catarrhe

b. cathare

c. Qatar

6. C'est un cépage de Gaillac :

a. loin de l'œil

b. près du cœur

c. sous le bras

7. Il a été élu « village préféré des Français » en 2014:

a. Cordes-sur-Lac

b. Cordes-sur-Mer

c. Cordes-sur-Ciel

8. Cherchez l'intrus:

a. choucroute garnie

b. omelette aux respounchous

c. croustade aux pommes

9. Rouziguer en occitan, c'est:

a. grignoter

b. rouspéter

c. zigzaguer

10. Gaillac vient du :

a. grec (golo): le blaireau

b. latin (gallus): le coq

c. hongrois (galö): la grenouille

11. La cathédrale Sainte-Cécile à Albi abrite :

a. la plus grande surface de peintures murales d'Europe

b. la plus grande discothèque gothique du monde

c. la plus grande salle de gym du Tarn

12. Le Sidobre est réputé pour :

a. ses blocs opératoires

b. ses blocs de granite c. ses blocs soviétiques 13. Girou et Dadou sont :

a. les fondateurs de Girou & Dadou, fabricant de doudous

b. Gilbert et André. évidemment

c. Deux belles rivières

14. Quel est le surnom du pays des bastides et du vignoble gaillacois?

a. la petite Toscane

b. la petite Ruhr

c. la petite Sibérie

15. Graulhet fut la capitale mondiale du :

a. cuir

b. curling

c. flamenco

ENTRE 10 ET 15 BONNES RÉPONSES: vous connaissez votre Tarn sur le bout des doigts. Vous êtes notre ambassadeur! ENTRE 5 ET 10: quelques erreurs d'inattention vous obligent à rester dans le Tarn pour réviser. Petit veinard. MOINS DE 5: et si vous repreniez un verre de gaillac? Après tout, le plus important c'est de festejar!

KEPONSES 1-a;2-c;3-b;4-c;5-b;6-a;7-c;8-a;9-a;10-b;11-a;12-b;13-c;14-a;15-a



TOUJOURS A LA PAGE!



Des rencontres Des coups de cœur Des lieux secrets Des anecdotes insolites.





