

IMMERSION NATURE randos

DES IDÉES DE RANDOS
ET D'ACTIVITÉS
PLEINE NATURE



TARN
OCCITANIE



RANDONNÉE À LA CAPELETTE

©PASCAL WALTER



PUYCELSI

©CENTREPOLES



RANDONNÉE SUR LA VOIE ROMAINE

©CENTREPOLES



RANDONNÉE À ARIFAT

©CENTREPOLES

LES INCONTOURNABLES

On sort le sac à dos, les chaussures et la gourde et on part pour un grand bol d'air. Une sélection des meilleures randonnées.



Retrouvez toutes les activités et randonnées sur tourisme-tarn.com



1 DANS LES PAS DE DOM ROBERT

Dourgne
12 km - 4h00

2 LE SENTIER DU CAUSSE

Souel
13 km - 3h00

3 LES ROCs DE CRÉMAUSSEL

Sidobre
8,5 km - 2h50

4 LE SENTIER DES CRÊTES

Pampelonne
12 km - 4h00

5 LE ROC DE PEYREMAUX

Albine
13 km - 4h

6 LA VOIE ROMAINE

Puylaurens
7h - 28km

7 LE SENTIER DE LAS PLANQUES

Tanus
17,5 km - 4h45

8 LE SENTIER DU PATRIMOINE

Puycelsi
12 km - 4h00

9 LE SENTIER DES CABANNES

Ambialet
8 km - 2h30

10 OENORANDO® VIGNES ET CLOCHERS

Lisle-sur-Tarn
8 km - 2h

DANS LES PAS D'AMÉDÉE LE VIGNERON

Rabastens
7 km - 2h20

RANDONNÉE DANS LE GAILLACOIS

©LUC-BEZAT



RANDONNÉES

- 1 LE CHAOS DE LA ROUQUETTE**
La Fontasse
2,5 km - 1h00
- 2 LES CASCADES D'ARIFAT**
Arifat
2,4 km - 1h30
- 3 SUR LES TRACES DE L'ENFANT SAUVAGE**
Lacaune-les-bains
2 km - 1h
- 4 LE CHEMIN DES OISEAUX**
Saix
6 km - 2h30
- 5 LES ROCs DE CRÉMAUSSELS**
Sidobre
8,5 km - 2h50
- 6 LE SENTIER DES INFOUTNATS**
Jouqueviel
2 km - 1h00
- 7 SENTIER DU TEROUNDEL**
Mouziéys-Panens
3 km - 1h00
- 8 LA BOUCLE DU GÔ**
Albi
2,3 km - 45min



SENTIERS D'INTERPRÉTATION

- 1 DU CHARBON AU SOLEIL**
Cap découverte
Avec réalité augmentée en téléchargeant l'application Cap3D.
- 2 SUR LES TRACES DU GÉANT D'ALBINE**
Albine
Découverte pour revivre une légende presque oubliée, découvrir le secret des paysages, la formation des montagnes.
- 3 SENTIER DE LA LIBELLULE BLEUE**
Monesties
Découverte de la biodiversité des rives du Lac de la Roucarie.
- 4 GÉODROME DE PAYRAC**
Nages
Découverte des roches de notre région - sur le Sentier de la maison de Payrac.
- 5 SENTIER LES OUSTALOUS**
Pampelonne
À la découverte de ces cabanes des champs
- 6 RANDONNÉE «LE CHEMIN DE TSAQUARELLO»**
Nages - Cheminez en découvrant des marqueurs de pierres qui ont été reconstitués : cairns, capitelles et autres...
- 7 SENTIER BOTANIQUE DE LA SALETTE**
Lautrec - Petit sentier pour prendre de la hauteur autour de la butte de la Salette.

LES VOIES VERTES

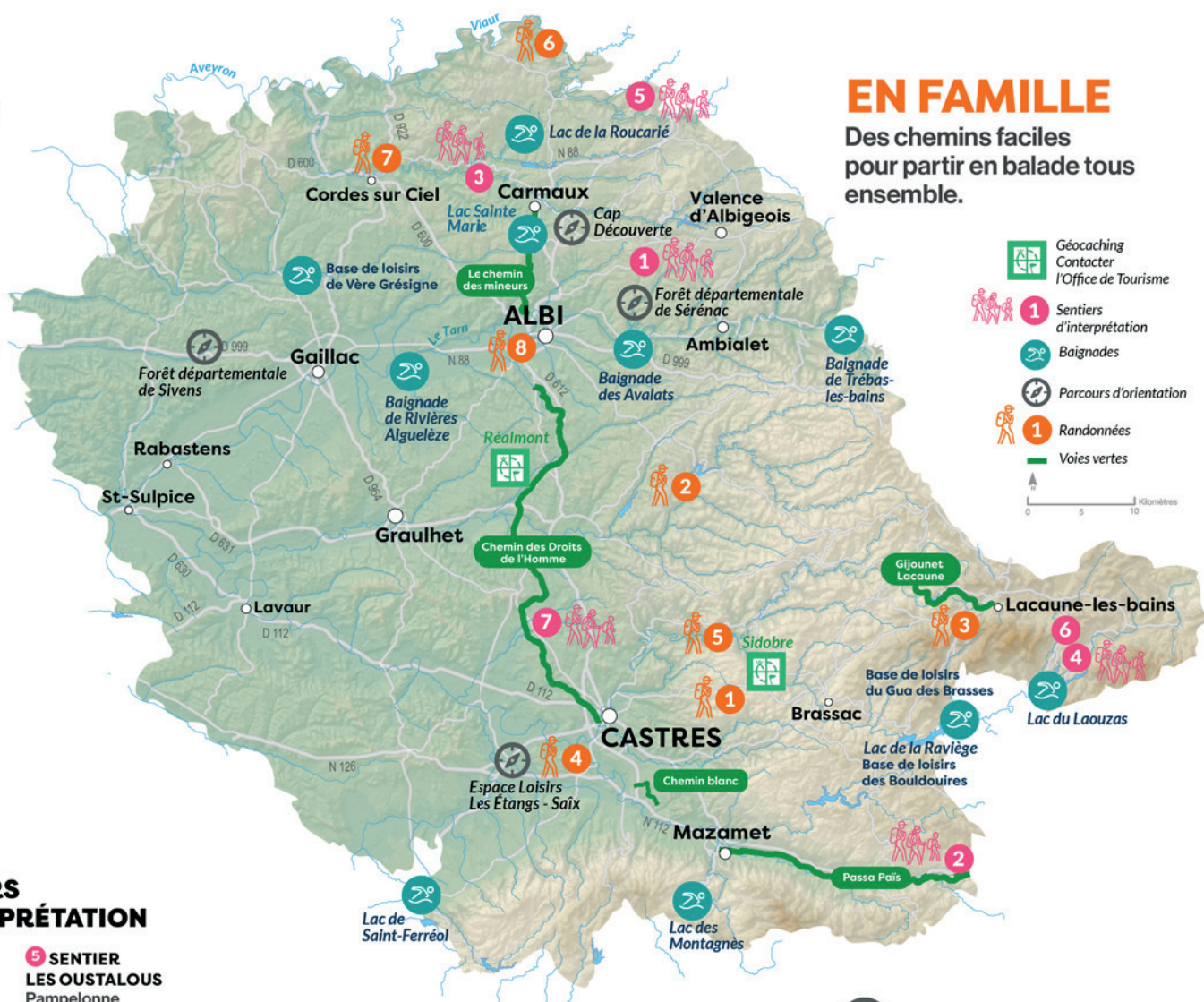
- Le chemin des Droits de l'Homme
Albi-Castres - 42 km
- Passa Pais
Mazamet-Labastide-Rouairoux - 25 km
- Le chemin des mineurs
Albi-Carmaux
Albi-Cap Découverte - 16 km
- Voie verte Gijounet-Lacaune-les-bains
10 km
- Voie verte Chemin blanc Labruguière/Caucalières
4 km

EN FAMILLE

Des chemins faciles pour partir en balade tous ensemble.

Géocaching
Contacter
l'Office de Tourisme

- 1** Sentiers d'interprétation
- 2** Baignades
- 3** Parcours d'orientation
- 1** Randonnées
- Voies vertes
- 0 5 10 Kilomètres



PARCOURS D'ORIENTATION

EXPLORATEURS DU TARN

Une chasse au trésor en plein air mêlant activité physique et réflexion. Équipez-vous de votre carte et... à vous de jouer !

- **Espace Loisirs Les Étangs - Saix**
2 parcours adaptés aux enfants sur les thèmes « Faune et Flore » et « Sports et Loisirs ».
- **Cap Découverte - Le Garric**
2 parcours adaptés aux enfants sur les thèmes du charbon et du photovoltaïque.
- **Forêt départementale de Sérénac**
1 parcours enfant, « biodiversité » accessible à tous et 2 parcours adultes « biodiversité » et « forêt ».
- **Forêt départementale de Sivals**
1 parcours enfant, « biodiversité » accessible à tous et 2 parcours adultes « biodiversité » et « forêt ».



©BETTY ARNAVIELLE

RANDONNÉE À AMBIALET

SPORT AVENTURE

Des itinéraires et sites pour sportifs en quête de grands espaces et de sensations.



CIRCUITS À VÉLO

1 LES ROUTES DE LAURENT JALABERT

Départ Mazamet Place Laurent Jalabert - 79 km - Niveau expert

2 VÉLOCCITANIE

Itinérance V84 - 88km de parcours dans le Tarn



RANDONNÉES

1 LOU CAMIN DELS CASTANHALS

Curvalle
19 km - 5h00

2 LE PLÔ DE CANAC

Murat sur Vèbre
12 km - 4h00

3 LE CARBONERAI

Labruguière
21 km - 5h15

4 LE SALVAGNACOIS

Salvagnac
23 km - 5h45

5 L'HOULETTE

Montredon-Labessonnié
18 km - 5h30



CIRCUITS VTT

1 GRAND TOUR DE LA GRÉSIGNE

Circuit N°8
Espace VTT FFC Bastides et Vignoble du Gaillac - Base de loisirs Vère Grésigne
54 km - Niveau très difficile

2 GRAND TOUR DES COLLINES

Circuit N°17
Espace VTT FFC Bastides et Vignoble du Gaillac Lac de Nabeillou Graulhet
41 km - Niveau très difficile

3 PARCOURS ENDURO ALBINE

Espace VTT FFC Haute Vallée du Thoré
3 parcours enduro (E1 très difficile - E2 et E3 difficiles)

4 DE LACAUNE-LES-BAINS À GIJOUNET

Circuit N°1
Espace VTT FFC Hautes Terres d'Oc - Secteur Lacaune-les-bains
34 km - Niveau très difficile

5 A LA POURSUITE DU DIAMANT NOIR

Circuit N°11
Base VTT FFC Ségala Tarnais Cagnac les Mines
21 km - Niveau difficile

6 TOUR DU RÉALMONTAIS

Espace VTT FFC Centre Tarn - Place de la mairie à Lombers
75 km - Niveau très difficile



TRAIL

1 CAP DÉCOUVERTE

Station Uni'Vert Trail
8 parcours de tous niveaux

2 LES BALCONS DU THORÉ - MAZAMET

Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc
Itinérance Trail 4 jours/3 nuits
100,6km - Assez Facile

1 Circuits vélos

1 VTT

1 Randonnées

1 Trail

Escalade Via ferrata

Spéléo

Tarn à cheval

Voies vertes

GRP®GR

EN CHEMIN VERS SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

LE CHEMIN D'ARLES GR®653 LA VOIE DU SUD

115 kilomètres à travers la Montagne Noire depuis Murat-sur-Vèbre en passant par le Sidobre, Castres jusqu'à Dourgne.

LE CHEMIN DE CONQUES À TOULOUSE GR®36 + GR®46

84 kilomètres à travers champs, vignobles et splendides panoramas en passant par Cordes-sur-ciel, Gaillac, Rabastens et Saint-Sulpice.

LE TARN À CHEVAL

Plus de 500 km de sentiers reconnus par des cavaliers à découvrir !
Plus d'infos sur tourisme-tarn.com

NATURE ET PAYSAGES

Montagnes, collines, plaines, vallées, causses
et gorges, rivières, forêts et pâtures...

Une mosaïque de paysages assortie d'un éventail
riche et contrasté d'espaces naturels. Terre de
découverte pour le plaisir des yeux, espaces
sensibles aux amoureux de nature.
Territoire d'émotions.



Retrouvez toutes
les activités
et randonnées sur
tourisme-tarn.com



LE GAZÉ



HIGHLAND CATTLE



LE FLAMBÉ

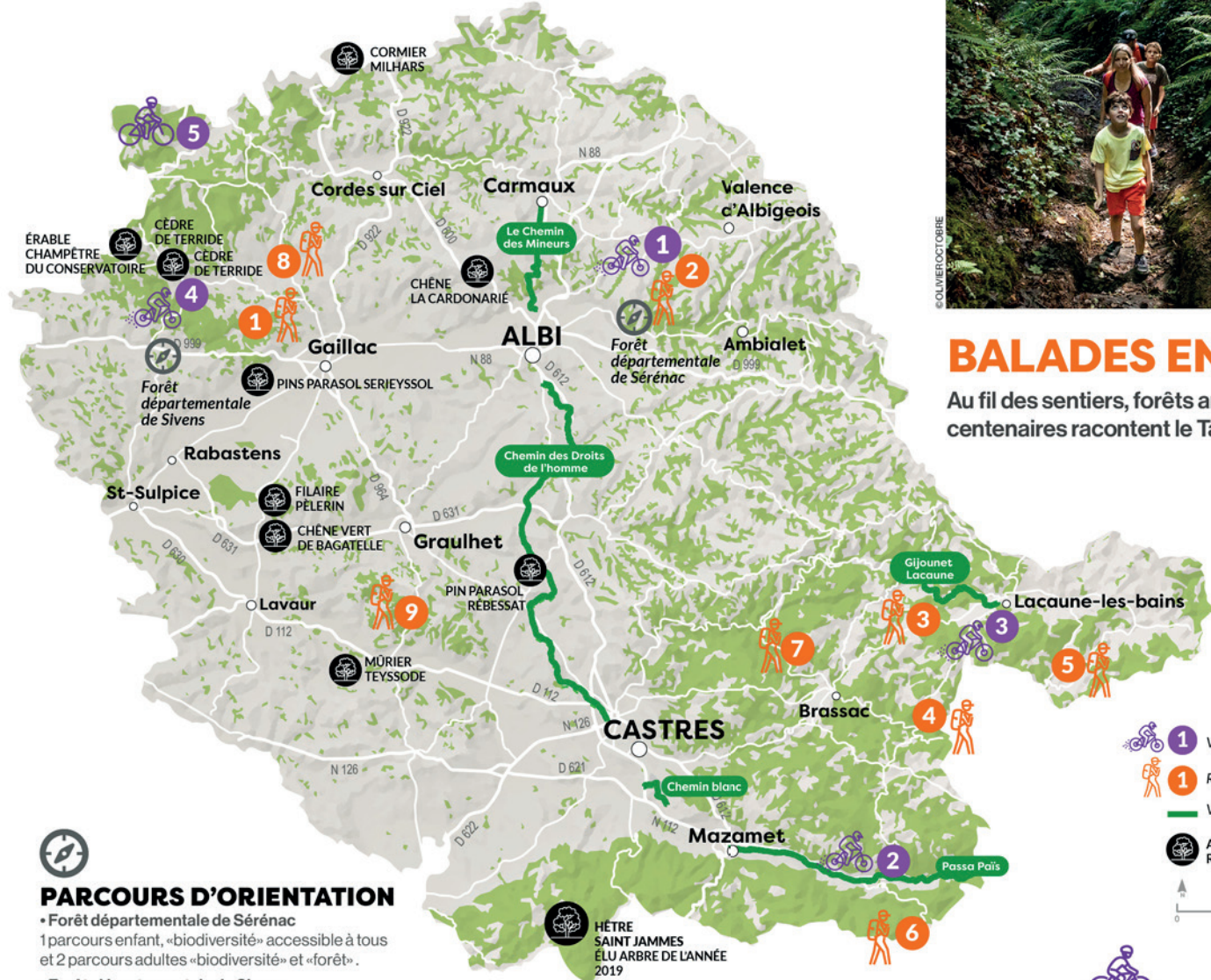


LA RAINETTE



LE HÉRON BIHOREAU GRIS





BALADES EN FORÊTS

Au fil des sentiers, forêts ancestrales et arbres centenaires racontent le Tarn.



PARCOURS D'ORIENTATION

- Forêt départementale de Sérénac
1 parcours enfant, «biodiversité» accessible à tous et 2 parcours adultes «biodiversité» et «forêt».
- Forêt départementale de Sivals
1 parcours enfant, «biodiversité» accessible à tous et 2 parcours adultes «biodiversité» et «forêt».



RANDONNÉES



1 LES SENTIERS DE SIVENS

Lisle-sur-Tarn
2,5 km - 4,5 km - 8 km
1h00 - 1h30 - 2h30



2 LE SENTIER DE LA FORÊT DE SÉRÉNAC

Sérénac
5 km - 1h40

3 MALEFAYERE

Gijounet
9 km - 3h00

4 LA BALADE MONTELIOTE

Lamontelarié
13 km - 4h00

5 LA MAISON DE PAYRAC

Nages - Rieumontagné
12 km - 3h30

6 LA FONTAINE DES TROIS ÉVÊQUES

Lacabarède
12,5 km - 4h00

7 LE LUTHIER

Ferrières
10,5 km - 3h30

8 LE SENTIER DE LA BARONNE

Castelnau-de-Montmiral
12 km - 3h00

9 LE CIRCUIT BOISÉ DE LA CAPELLE

Damiatte
20 km - 5h00



1 VTT



1 Randonnées

Voies vertes

ARBRES REMARQUABLES

0 5 10 Kilomètres



CIRCUITS VTT



1 SÉRÉNAC

4 km - Niveau très facile / 8 km - Niveau facile
9 km - Niveau difficile

2 LE LAC PAR L'ORÉE DES BOIS N°11

27 km - Niveau difficile
Espace VTT FFC Haute Vallée du Thoré
Saint-Amans-Valtoret

3 COL DE PICOTALEN

3 circuits de niveau très facile
(n°7 - 7,7 km et n°8 - 6,5 km)
à facile (n°6 - 15,7 km)
Espace VTT FFC des Hautes Terres d'Oc
Lacaune-les-bains

4 LA TRAVERSÉE DE LA GRÉSIGNE - N°9

Très difficile - 40 km
Espace VTT FFC Bastides et Vignobles du Gaillac
Base de loisirs Vère-Grésigne

5 LES SUQUETS

28 km - Très difficile
Espace VTT FFC Gorges de l'Aveyron
Penne



© J.M. POUGET



AU BORD DE L'EAU

Partez à pied ou à VTT sur des sentiers au bord des lacs ou sur les berges des ruisseaux.

- Paddle
- Voile
- Baignades surveillées
- Canoë
- 1 Circuit vélo
- 1 VTT
- 1 Randonnées
- Plan d'eau aménagé

RANDONNÉES

- 1 L'ANDOUQUETTE**
Crespin
8 km - 3h00
- 2 LE SENTIER DU LAC**
Terre-de-Bancalié
10 km - 3h00
- 3 VAUBAN ET LES EAUX**
DE LA MONTAGNE NOIRE
Les Cammazes
7,5 km - 2h
- 4 LE CHEMIN DES OISEAUX**
Espace Loisirs Les étangs - Saix
6 km - 2h30
- 5 SENTIER DES 3 LACS**
Graulhet
7,5 km - 2h30

- 6 LE SENTIER DE LA RETENUE**
DE BRIAX
Belcastel
10 km - 2h30



PARCOURS D'ORIENTATION

Espace Loisirs les Etangs - Saix
2 parcours adaptés aux enfants sur les thèmes "Faune et Flore" et "Sport et loisirs"

PRATIQUER LA PÊCHE

DANS LE TARN

Coins préservés et tranquilles, parfois aménagé, parfois sauvage, en lacs, sur rivière dans un ruisseau plus discret, il y a un spot de pêche pour tous !

Tous les spots et sites pour titiller le poisson en flashant le QR code



CIRCUITS VTT

- 1 LA VOIE DU CÉROU - N°9**
Base VTT FFC Vélo Ségala Tarnais
Monestiés
15 km - Niveau facile
- 2 NABEILLOU - N°18**
Espace VTT FFC Bastides
et Vignoble du Gaillac
Graulhet
1,5 km - Niveau très facile
- 3 LE RUISSEAU DE**
CANDESOMBRE - N°9
Espace VTT FFC
Haute Vallée du Thoré
Albine
7 km - Niveau facile
- 4 LOU CAMIN DE**
LA PLANETTE - N°12
Espace VTT FFC
Haute Vallée du Thoré
Saint-Amans-Valtoret
14 km - Niveau difficile



CIRCUITS VÉLO

- 1 AUTOUR DU LAC**
DU LAOUZAS - CIRCUIT C4
Nages
22 km - Niveau facile



ESPACES NATURELS SENSIBLES

Les sentiers ENS abritent des espèces rares et protégées. Attention fragile !



Dans le cadre d'actions pour l'environnement le Département mène des opérations de sauvegarde, de gestion et d'ouverture au public dans les 81 sites tarnais identifiés « Espaces Naturels Sensibles » (ENS), espaces très riches en biodiversité et représentatifs de la diversité des milieux naturels tarnais (tourbières, causses, forêts, landes sèches...).

Retrouver plus d'informations sur les ENS en flashant le QR Code



RANDONNÉES

1 LA TOURBIÈRE DE CANROUTE

ZONE HUMIDE
Fontrieu
3,5 km - 1h30

2 LES CASCADES D'ARIFAT

L'EAU VIVE
Arifat
2,4 km - 1h30

3 LE CHEMIN DES OISEAUX

LES HÉRONS
Saix
6 km - 2h30
Réserve naturelle régionale

4 LE SENTIER DE DÉCOUVERTE DE LA FORÊT DE SIVENS

CHAMPIGNONS
Lisle-sur-Tarn
2,5 km - 1h00

5 SENTIER DE LA FORÊT DE SÉRÉNAC

ARBRES FEUILLUS
Sérénac
5 km - 1h40

6 LE CHAOS DE LA ROUQUETTE

LE GRANITE
La Fontasse
2,5 km - 1h00

7 LA VALLÉE DE BONNAN

PRAIRIES, BOCAGES
Milhars
4 km - 1h00

8 LES INFOURNATS

LE VIAUR SAUVAGE
Jouqueviel
2 km - 1h00

9 LE MONT BARRE

LES LANDES RELIQUES
Barre
6 km - 2h

10 LE SENTIER KARSTIQUE

VUE DES MILIEUX SOUTERRAINS DEPUIS LA SURFACE
Sorèze
10 km - 1h30

11 LE SENTIER DE DÉCOUVERTE DE THURIÈS

DÉCOUVERTE DES CRÊTES DU VIAUR
Pampelonne
4 km - 1h00

12 SENTIER DE DÉCOUVERTE DE LA FORÊT DE MONTAGNOL

LA FORÊT PRÉSERVÉE
Fontrieu
1,8 km - 1h

13 LE SENTIER DE DÉCOUVERTE DE PAYRAC

MUSÉE VIVANT DES MILIEUX NATURELS ET DU PETIT PATRIMOINE
Nages - Rieumontagné
2,5 km - 1h30

LA TOURBIÈRE DE CANROUTE



LA NATURE POUR TOUS

Les coins pour se promener avec une poussette ou accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite.



RANDONNÉES

- 1 VOIE VERTE LE CHEMIN DES DROITS DE L'HOMME**
Albi-Castres - 42 km
- 2 VOIE VERTE PASSA PAÏS**
Mazamet - Labastide-Rouairoux - 25 km
- 3 SENTIER DES ÉTANGS**
Saix - 2,4 km - 1,5 km
- 4 BALADE SUR LA BOUCLE AMÉNAGÉE EN FORÊT DE SÉRÉNAC**
en forêt de Sérénac - 1,5 km
- 5 SENTIER DE PROMENADE DU JARDIN DES PASTELIERS**
Serviès
Boucle pédagogique de 260 m



CIRCUITS VTT

Circuits fauteuils tout terrain, à faire avec des VTTistes :

- 1 ESPACE VTT FFC HAUTES TERRES D'OC**
Départ Col de Picotalen
Circuit N°6 facile - 16 km
Circuit N°7 très facile - 8 km
- 2 VOIE VERTE LACAUNE-LES-BAINS GIJOUNET**
7 km
- 3 CIRCUITS FTT DE LABRUGUIÈRE**
Départ de La Gachal
Facile - 7 km - Difficile - 14 km



PARCOURS D'ORIENTATION

EXPLORATEURS DU TARN

Espace Loisirs Les Étangs - Saix
de 1,6 à 2,3 km - 40 min
3 parcours accessibles à tous.

Forêt départementale de Sérénac

1 parcours enfant, «biodiversité» accessible à tous et 2 parcours adultes «biodiversité» et «forêt».



LES VOIES VERTES

- Le chemin des Droits de l'Homme
Albi-Castres - 42 km
- Passa Pais
Mazamet-Labastide-Rouairoux - 25 km
- Voie verte Gijounet-Lacaune-Les-Bains 10 km
- Voie verte Chemin blanc Labruguière/
Caucalières 4 km

SPORTS DE NATURE : DES PRATIQUES RESPONSABLES !



Pour que notre département reste un formidable terrain de jeu, il convient de respecter les milieux naturels et d'aborder les espaces en tant que lieux de vie et de travail des populations. Sans oublier que les chemins et parcelles ne sont pas tous ouverts à la pratique d'activités de pleine nature et appartiennent à un propriétaire privé.

Les randonnées et la plupart de sites d'activités de pleine nature présentées sur ce document ont été sélectionnées parmi une offre labellisée par les fédérations concernées et conforme à la démarche qualité départementale.



Un problème sur un site (sécurité, balisage, arbre en travers ...) ? Signalez-le sur sentinelles.sportsdenature.fr ou embarquez l'application sur votre smartphone.



Vous utilisez des outils connectés pour enregistrer vos traces GPS ? Vous êtes sensibles à la prise en compte de votre sport favori dans les politiques territoriales ? Contribuez à préserver vos terrains de jeu en transmettant vos traces GPS anonymement aux gestionnaires via la plateforme : outdoorvision.fr

ESPACES REYNES

14 rue Timbal - Hôtel reynes - 81 000 ALBI
05 63 77 32 10 - contact@tourisme-tarn.com

L'espace de valorisation des destinations tarnaises et de la randonnée :

Un espace «boutique» permet d'acheter les topoguides et autres fiches randonnées proposées par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn.

PLUS D'INFOS SUR TOURISME-TARN.COM
ET SUR RANDONNEE-TARN.COM



À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT SUR



LÉGENDE RANDONNÉES

Niveau facile / très facile Niveau moyen Niveau difficile Niveau très difficile

IMMERSION NATURE randos

DES IDÉES DE RANDOS
ET D'ACTIVITÉS
PLEINE NATURE

TARN
OCCITANIE