

*Séjour randonnée*  
*Monts de Lacaune – lac du Laouzas*  
*26 juin au 3 juillet 2016*

*Au cœur du Parc naturel régional du Haut Languedoc*



Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre du Tarn et ses bénévoles proposent, autour de finale de la coupe de France des clubs de randonnée (les 1, 2 et 3 juillet 2016) une semaine de randonnée dans les Monts de Lacaune – Lac du Laouzas, au cœur du Parc naturel régional du Haut Languedoc, au carrefour du Tarn, de l'Aveyron et de l'Hérault.

Ce séjour sera l'occasion de découvrir ce territoire de moyenne montagne propice à la randonnée pédestre mais également la vallée du Tarn, Albi et sa cité épiscopale classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, le massif granitique du Sidobre et ses rochers emblématiques, le Caroux... sans oublier la gastronomie locale avec le fromage de Roquefort, la charcuterie de Lacaune ou encore les vins de Gaillac. Les sorties sont accompagnées par des animateurs qualifiés et sont jumelées avec des visites commentées.

## Programme

(2 options pour le lundi, mardi et mercredi)

**Dimanche 26 juin après midi : arrivée au Laouzas - installation - pot d'accueil**

**Lundi 27 juin : Randonnée en vallée du Tarn et visite d'Albi**

1 - Découverte de la vallée du Tarn où on vient randonner, naviguer, se baigner et profiter d'une nature sauvage et de sites remarquables comme le méandre d'Ambialet.



Randonnée linéaire sur le GR® 36 à la découverte d'Ambialet Départ : Bonneval – Arrivée : la Condomine Distance : 15 km Durée : 5h00 - ascension totale 700 m parcours vallonné.



Visite d'Albi, commentée par un guide conférencier, et de sa cité épiscopale classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO (centre historique, cloître Saint Salvi, grande nef et extérieurs de la cathédrale, jardins du Palais de la Berbie).

2 - Rando Locale : Route des Saints : cette randonnée d'une vingtaine de kilomètres s'effectuera sur la journée au départ de Murat sur Vèbre avec repas tiré du sac en chemin. Elle offrira aux participants de magnifiques paysages sur le muratais et ses alentours en découvrant au plus près les parcs éoliens. L'essentiel du dénivelé est effectué le matin et la pente progressive ne représente pas de difficulté majeure. Covoiturage.



**Mardi 28 juin : visite du massif granitique du Sidobre et d'une exploitation du granit - Roc de Crémaussel (9 km - Dénivelée : 300 m durée : 3h00)**

1 - Aux portes de Castres, le Sidobre est un carré granitique qui offre à l'abri de ses hêtraies un concentré d'étrangetés minérales : rochers tour à tour enchevêtrés en chaos, effleurant à la surface des eaux (lac du Merle), empilés ou posés comme tombés du ciel. Les hommes ont donné des noms évocateurs à leurs formes spectaculaires : le roc de l'oie, les trois fromages, le fauteuil du diable,... Citons encore la Peyro Clabado (photo), irréaliste avec ses 780 tonnes tenant en équilibre sur un bloc de 1 m<sup>2</sup>

Projection du film « Le Sidobre » puis visite de l'exploitation de la carrière Plot (la plus grande d'Europe)

2 - Rando locale : La haute vallée de l'Agout : randonnée de 17 km avec un dénivelé de 550m au départ de Fraïsse sur Agoût, repas tiré du sac en chemin. Des crêtes de l'Espinouse aux profonds sous-bois de la vallée de l'Agoût en passant par le paillar du Prat d'Alric, cet itinéraire permet de découvrir la diversité des paysages et des patrimoines du Haut Languedoc. Covoiturage

**Mercredi 29 juin : randonnée sentier des échelles et sentier de trompette (9 km - dén : 400 m) - visite d'une cave à Roquefort et du viaduc de Millau (Aveyron)**

1 - Au sud du Parc Naturel Régional des Grands Causses, au pied du Rocher de Combalou, un village unique s'offre à vous. C'est là, à même la roche, que l'on



trouve les caves où s'affine lentement le fameux fromage de Roquefort. La découverte du village ne se fait pas sans une visite (et dégustation !) de cave de roquefort.

Incontournable, la visite des caves d'affinage de Roquefort vous plongera dans les dédales souterrains qui se sont formés naturellement après l'effondrement de la montagne du Combalou.

Après la visite des caves départ vers un autre incontournable : le viaduc de Millau. Visite commentée du jardin des Explorateurs, vous apprendrez la grande épopée de cette construction mondialement connue.

2 - Rando locale : Plo de Canac. Randonnée de 12 km mais relativement difficile à cause du dénivelé important. Repas tiré du sac et pris en chemin. A la découverte de l'ancien château de Canac, ensuite on chemine sur la crête aux panoramas saisissants pour retrouver la vallée escarpée du Dourdou. Covoiturage



**Jeudi 30 juin : Après la visite de Lacaune, de son musée et des salaisons Oberti en matinée, rando à la rencontre des mouflons sur le plateau du Caroux (11km - dén : 400 m) en fin d'après midi**

Matin : Visite commentée de l'histoire de la famille Oberti à travers la passion d'un métier avec ses débuts et ses évolutions. Diffusion d'un film et dégustation de produits de leur fabrication (possibilité d'achats sur place), suivie de la visite du musée du Vieux Lacaune musée d'art et de traditions populaires qui retrace la vie des Lacaunais autrefois : l'enfant sauvage, le passé thermal, la résistance etc ....

Après-midi : Randonnée à la découverte des mouflons, agréable et facile, permettant de découvrir le plateau du Caroux, et ses panoramas exceptionnels sur le Languedoc et les Pyrénées.

Repas de midi à Azuréva - tiré du sac le soir (participants à la rando)

**Vendredi 1<sup>er</sup> juillet matin : Randonnée sur la presqu'île de Belbespre (6 km - 2h00) et visite du barrage du Laouzas:**

Cette balade nous offre une vision différente du plan d'eau du Laouzas et de son barrage. Cette sortie se termine par le passage sur la digue du barrage du Laouzas qui fête cette année les 50 ans de la mise en eau. Covoiturage.



**Vendredi 1<sup>er</sup> juillet après midi : Randonnée Mont Barre**

Parcours facile de 6 km, interprétatif, des paysages aux formes arrondies et harmonieuses, de la pelouse rase pour s'asseoir et flâner, des petits villages où la pierre de grès rose et l'ardoise dominent. Vue à 360° sur le paysage bocager et les monts de la région. Covoiturage.

**Pour les compétiteurs à la Finale de la Coupe de France des clubs de Randonnée Pédestre**

**Rappel :** Rando challenge - (équipe de 3 à 4 personnes) catégories : homme - femme ou mixte  
Epreuve réservée aux équipes qualifiées lors des Manches Coupe de France



**Vendredi 1 juillet après midi:** Accueil des participants à la finale (centre vacances Azuréva) A partir de 14h00 : Epreuve modèle à partir du Laouzas (pour tous). Fermeture du circuit à 18h00 L'épreuve modèle est un parcours sans Affirmations à Choix Multiples et d'une distance effort comprise entre 8 et 12 km. Elle est destinée à permettre aux concurrents de la finale de la coupe de France des clubs de se familiariser avec le terrain.

18h00 : Réunion des chefs d'équipe

## Samedi 2 juillet :

Finale nationale : Rando Challenge expert

## Pour les non-compétiteurs à la finale

### Samedi 2 juillet

- Soit Rando challenge « Découverte » ou Expert (hors classement Coupe de France)

- Soit visite technique du barrage du Laouzas sur la journée avec repas (restaurant ou tiré du sac) à Fraïsse sur Agoût. L'histoire de la construction du barrage et de ses équipements vous sera comptée par un passionné. Le chemin de l'eau depuis le lac jusqu'à la production de l'électricité à l'usine de Montahut. Covoiturage.



## Pour tous

### Samedi 2 juillet soir:

Cérémonie de remise des prix suivie du pot de l'amitié au centre Azuréva

Dîner convivial avec animation



### Dimanche 3 juillet :

#### 2 randonnées départ et arrivée à Payrac (Nages):

- **Le circuit des termes** de Tsaquarello : circuit de 6 km balisé par des éléments du petit patrimoine local (capitelles, abreuvoirs etc...) qui offre une magnifique vue sur le lac du Laouzas.

- **Circuit de 12 km** : du menhir de « la laouzette » au village de Sauyère sur les traces de l'enfant sauvage.

Repas de midi à la ferme de Payrac ferme du XIXème siècle qui a repris vie grâce à la volonté de bénévoles. Vous y découvrirez les modes de vie d'autrefois dans un environnement préservé.

**Ce séjour est uniquement ouvert aux détenteurs d'une licence FFRandonnée ou Randocarte®**

**Les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme et d'annuler une sortie en cas d'inscriptions insuffisantes (remboursement).**

## Toute la semaine :

Possibilité de se rendre à l'Espace des Sources Chaudes (tarifs préférentiels) à Lacaune les Bains (15 km)

- **Espace forme** : *Bienfaits et vitalité à l'espace musculation : les atouts gagnants de votre remise en forme!*
- **Espace détente** : *Plongez-vous dans la douceur d'un bain bouillonnant ... goûtez au plaisir d'une pause détente au sauna ou au hammam...*

# Ils nous font confiance

T A R N



LE DÉPARTEMENT



COMMUNAUTÉ  
DE COMMUNES DES  
MONTS DE LACAUNE



Avec le soutien du



Parc  
naturel  
régional

du Haut-Languedoc

