

LE PLAN DES CANAILLES 2018

Visiter le Pays de Roquefort en famille

Quand je serai grand(e) je serai...

- Guide touristique
- Professeur d'histoire
- Maitre affineur
- Conducteur de train
- Gastronome
- Cavalier

Le bon Plan pour se forger un petit patrimoine de savoir et de rêves. Les meilleurs sites et activités à découvrir en famille.



8

POINTS D'ACCUEIL EN PAYS DE ROQUEFORT

- OT Pays de Roquefort et du Saint-Affricain
www.roquefort-tourisme.fr
→ à Roquefort ☎ 05 65 58 58 00
→ à St-Affrique ☎ 05 65 98 12 40
→ à Coupiac ☎ 05 65 99 79 45
- Office de Tourisme Rougier d'Aveyron Sud
www.tourisme-rougier-aveyron.com
→ à Belmont ☎ 05 65 99 93 66
→ à Camarès ☎ 05 65 49 53 76
→ à St-Sernin ☎ 05 65 99 29 13
- OT Réquistanais
www.ot-requistanais.com
→ à Réquista ☎ 05 65 46 11 79
- OT de la Muse et des Raspes du Tarn
www.tourisme-muse-raspes.com
→ à St-Rome de Tarn ☎ 05 65 62 50 89

J'EN VEUX ENCORE !
Il reste encore plein de choses à découvrir, à entendre et à voir !

Retrouvez l'agenda des familles sur www.tourisme-aveyron.com
(rubrique «Événements», «Animation Jeune Public»)

Les Offices de Tourisme vous souhaitent de bonnes vacances !

JEU DE PISTE

Aide Bergerine à rejoindre sa maison sans se tromper de chemin.



La maison de Bergerine est **UNE JASSE**, c'est la bergerie des causes.

La mare où boit Bergerine s'appelle **UNE LAVOGNE**.

ROO' EN STOCK

Aide Bergerine à compter son stock de Roquefort. Combien de quarts de Roquefort et combien de demi-pains de Roquefort, comptes-tu dans ce méli mélo ? Combien obtiens-tu de pains entiers de Roquefort ?

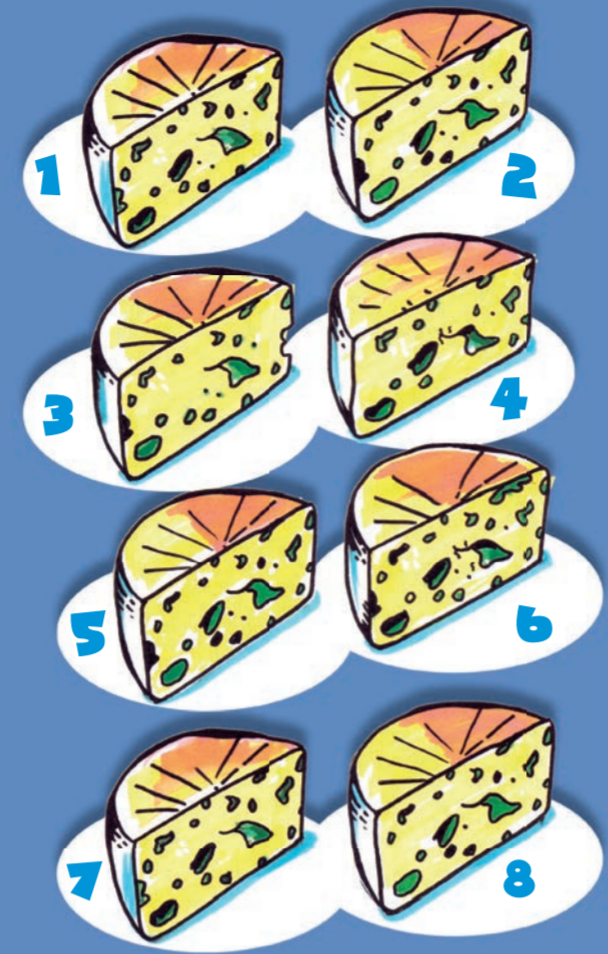


1/4 de pains : _____
1/2 de pains : _____
Pains entiers : _____

Solution : 4 demis et 8 quarts = 4 pains entiers

LES JUMEAUX

Seulement deux de ces demi-pains de Roquefort sont identiques, sauras-tu retrouver lesquels ?



Le savais-tu ?
Un pain de Roquefort pèse environ 3 kg.

Solution : deux et cinq.

PAS PAREILS !

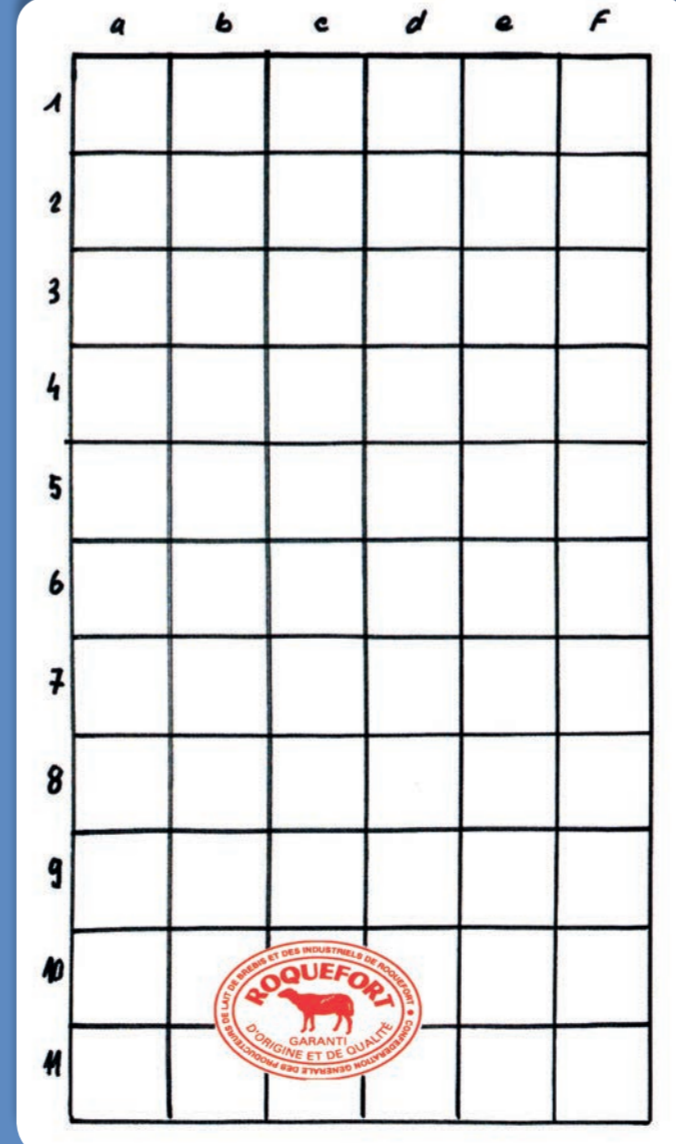
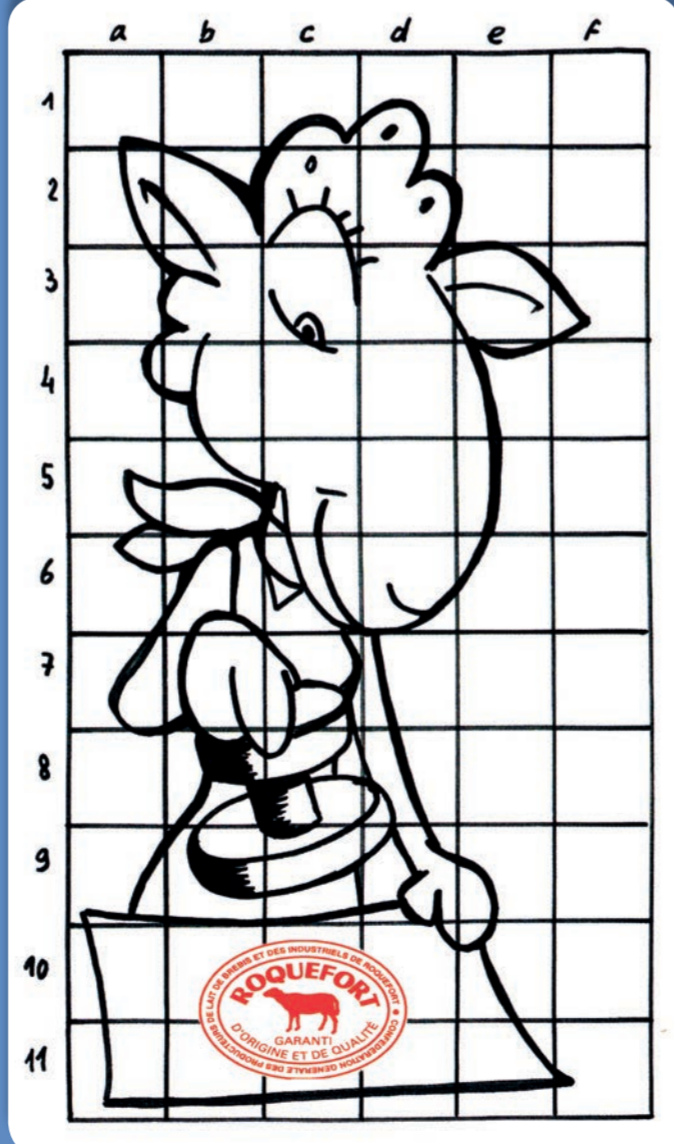
Trouveras-tu les 8 différences cachées ? Ensuite colorie ces deux dessins...



Solution : la casquette, le foulard, l'arbre, les bulles, le moulinet, l'oiseau, la queue de la truite, l'oreille.

DESSINE BERGERINE

Reproduis ce que tu vois dans chaque carreau en t'aidant des chiffres et des lettres.



Le savais-tu ?

La technique du quadrillage est la plus vieille des méthodes de transfert et d'agrandissement d'image connue par les peintres les plus anciens.

RÉBUS

1 - C'est une fleur que l'on trouve sur le causse et qui porte bonheur...



2 - Tu en visiteras plusieurs dans le Pays de Roquefort...



3 - Une spécialité aveyronnaise sucrée...



Solution : 1 - Cardabelle (car-d'ah-belle)
2 - Château Fort (chat-eau-fort)
3 - La Fouace (la fo-c-eur)

POULET AU ROQUEFORT



- Pour 4 personnes, il te faut :
- 1 poulet fermier de 1,6 kg environ
 - 60 g de roquefort
 - 10 cl de vin blanc
 - 1 échalote
 - 20 cl de crème fraîche
 - 8 endives
 - 50 g de beurre



Dans de l'huile et du beurre, fais revenir le poulet découpé en morceaux avec l'échalote ciselée. Mouille au vin blanc. Laisse cuire 1/2 heure environ en prenant soin de retirer les ailes quelques minutes avant. Garde le tout au chaud. Fais réduire les 20 cl de crème fraîche et les 60 g de roquefort. Coupe les endives en julienne dans le sens de la longueur et étuve au beurre. Égoutte et ajoute le tout dans la sauce au roquefort. Enfin, nappe les morceaux de poulet de la sauce et sers très chaud.

RECETTES

FLANS AU LAIT DE BRÉBIS



- Pour 12 ramequins, il te faut :
- 6 œufs
 - 1 litre de lait de brebis
 - 150 g de sucre en poudre
 - extrait de vanille
 - caramel



Bats dans un récipient les œufs avec le sucre. Verse le lait en mélangeant bien ainsi qu'un peu de vanille. Remplis les ramequins avec la préparation. Mets à cuire 30 minutes environ sur une plaque au bain-marie thermostat 6, sans jamais laisser bouillir. Si tu souhaites parfumer tes flans au caramel, tu peux faire fondre quelques sucres avec un peu d'eau dans une casserole jusqu'à obtenir un beau caramel, que tu verseras au fond des ramequins avant d'y verser la préparation. Mets tes flans au frigo pendant 3 heures.

LE CODE

Un animal = une lettre : facile !
À toi de jouer !



Quelle est la matière première avec laquelle on fabrique le fromage de Roquefort ?




Qu'est-ce qui se développe dans le Roquefort et lui donne sa couleur bleue ?



Solution : lait de brebis - champignon (le penicillium roqueforti)

SE BALADER


Monter à cheval ou à poney
CENTRE ÉQUESTRE DU ROUGIER - 12360 Camarès - 06 30 56 52 47
www.lesponeydurougier.jimdo.com

Le centre équestre te propose de belles balades sur les chemins du Rougier. Baptême à poney, promenade, initiation pour découvrir les joies de l'équitation.
 **Ouvert toute l'année**
€ 15,50 €/balade 1h, 29 €/balade 2h

Arpenter les chemins avec un âne
LES ÂNES DE LAVAGNOL - 12360 Fayet - 05 65 49 68 80 / 06 51 15 25 27
www.anes.lavagnol.fr

Balade-toi au rythme de l'animal, tu ne verras pas le temps passer avec ce véritable compagnon de voyage qui te fera découvrir la randonnée de manière insolite !
 **Ouvert toute l'année sur réservation**
€ 40 €/balade 1/2 journée, 50 €/balade 1 journée

Balader sur le dos d'un dromadaire
FERME DE LA BLAQUIÈRE - Col d'Engayresque, 12520 Verrières
06 24 54 13 69 - www.lablaquiere.com

Découvre cet animal attachant avec un chamelier qui te fera vivre une expérience inédite sur le dos d'Angel, Princesse ou Agatha. Réservation obligatoire.
 **Du 14/04 au 30/09 sur réservation**
€ Baptême (20 min) 12 €, balade 2h 45 €/2 pers

Découvrir une hêtraie
OFFICE NATIONAL DES FORÊTS - 12120 Auric-Lagast - 05 65 46 70 81
Sentiers à thème (de 1,7 à 2,8 km), pupitres d'information, table d'orientation, ancien four à verre... sont les nombreux attraits de cette escapade forestière dans la forêt Domaniale de Lagast.


Enfourcher son VTT
Base VTT du St Africain - Office de Tourisme
12250 Roquefort - 05 65 58 56 00
12 circuits de 6 à 39 km pour découvrir les beaux paysages du sud Aveyron. 7 circuits faciles, entre 6 et 18 km accessibles à partir de 10 ans.
€ **Fiches en vente à l'Office de Tourisme.**

Explorer les sentiers balisés
La nature a plein de choses à raconter : lavagne, four à plâtre, statue-menhir, paysage sonore, voie verte, chemin des pêcheurs... Mets tes baskets pour arpenter les nombreux sentiers à thème. Des petites randonnées de moins de 6 km sont à parcourir en famille, renseigne-toi dans les Offices de Tourisme et sur le site www.rando.parc-grands-causses.fr




SE PROMÈNER AUTREMENT


Embarquer pour une mini-croisière
LE HÉRON DES RASPES - Mas de la Nauc, 12490 Le Viala du Tarn
06 68 67 21 63 - www.heron-des-raspes.fr

Découvre la vallée des Raspes en naviguant au milieu des gorges grandioses et observe les vols majestueux des rapaces ou hérons en train de pêcher.
 **Du 01/04 au 31/10.**
Départ en juillet-août à 15h30 et sur RdV à 10h30 et 10h45
€ 8 € enfant (3 à 12 ans), 12 € adulte


Prendre les « Chemins de Traverser »
Pont du Navech - 12480 Broquiès - 05 65 99 44 76 / 06 88 96 69 08
www.canoetarn-sudaveyron.fr

Descendre en famille la vallée du Tarn en canoë c'est juste sublime ! Parcours de 7 et 14 km accessibles à tous à condition de savoir nager. Location de paddle.
 **Du 01/04 au 30/10 sur réservation**
€ **Location libre de 15 € à 20 €**

Monter à bord du petit train
LE PETIT TRAIN DES RASPES - 12400 St Victor et Melvieu - 05 65 62 58 21
www.tourisme-muse-raspes.com

Monte dans un wagon au départ de la chapelle perchée de Notre Dame du Désert, pour découvrir les contes et légendes locales.
 **Du 14/07 au 31/08, tous les jours à 15h.**
Du 01/04 au 11/11 sur réservation.
€ 5 € enfant (gratuit - 6 ans), 9 € adulte


Se laisser conter
LES MOULINS DE ROUPEYRAC - 12170 Durenque - 05 65 78 18 85
www.moulins-roupeyrac.fr

Passer la porte de la bâtisse ancienne, typique du Rouergue et découvre la poésie et la vie de François Fabié dans sa maison natale. Visite des moulins, démonstration d'une scie battante hydraulique, animations estivales...
 **Du 01/04 au 31/10**
€ 2 € à 3 € enfant, 6 € adulte


Se costumer au musée
MUSÉE DE LINCOU - 12170 Réquista - 06 41 53 08 41

Trouve la clé du coffre-fort et pars à la recherche de la cage du prisonnier. Jeu et diplôme de chevalier à la clé !
 **Du 16/06 au 30/09 de 14h à 17h. Le reste de l'année sur réservation.**
€ **Gratuit (moins de 16 ans), 2,50 € (de 16 à 18 ans), adulte 5 €**


Visiter un musée d'art singulier
MUSÉE DES ARTS BUISSONNIERS - 12370 St Sever du Moustier
05 65 99 97 97 - www.arts-buissonniers.com

Lieu dédié à la création artistique hors du commun qui rassemble des œuvres de créateurs de l'Art Brut et Singulier. Univers riche et varié, jeux créatifs, jeu de piste, ateliers mosaïque, dessin, peinture, sculpture, escape game, galerie d'œuvres en coquillages de Paul Amar...
 **Du 01/04 au 30/11**
€ 2,50 € jeux, ateliers (tarifs sur demande), visites ludiques (participation libre)


Déambuler dans la construction insolite
MUSÉE DES ARTS BUISSONNIERS - 12370 St Sever du Moustier
05 65 99 97 97 - www.arts-buissonniers.com

Ouvre grand les yeux pour observer cette immense œuvre collective en évolution permanente, ses voûtes en pierre, colonnes sculptées, gargouilles, personnages... un lieu inattendu !
 **Du 01/04 au 30/11**
€ 2,50 € jeux, ateliers (tarifs sur demande), visites ludiques (participation libre)

Découvrir la vie au moyen-âge
CHÂTEAU DE COUPIAC - 12550 Coupiac - 05 65 99 79 45
www.chateaudecoupiac.com

Costume toi en chevalier ou princesse d'un jour et plonge dans ce lieu d'histoires et de vie à l'architecture médiévale. Jeu quizz, cadeau surprise, animations médiévales...
 **Du 08/04 au 04/11**
€ **Gratuit moins de 5 ans, 2 € à 4 € enfant, 5 € à 6 € adulte**


Se déguiser en princesse ou en chevalier
CHÂTEAU DE MONTAIGUT - 12360 Gissac - 05 65 99 81 50
www.chateau-de-montaigut.com

Visite costumée, jeu découverte à partir de 3 ans, Porte enchantée (4 à 12 ans), Jeu murder (spécial ado/adulte), rien n'est oublié pour captiver petits et grands...
 **Toute l'année**
€ 2,50 € à 4 € enfant, 6 € adulte




PLONGER DANS LE GRAND BAIN

Piscine découverte
PISCINE INTERCOMMUNALE - 12370 Belmont
05 65 49 37 80 / 05 65 99 96 26
Petit et grand bassin, pataugeoire, baignade surveillée, buvette, zones ombragées.
€ **1,50 € enfant (moins de 16 ans), gratuit moins de 3 ans, adulte 2,40 €.**

Piscine et base de loisirs
12430 Le Truel - 05 65 46 43 20
Piscine chauffée, pataugeoire, baignade surveillée, buvette, zones ombragées et aménagées pour pique-niquer et pêcher, terrains de tennis et de pétanque.
 **Du 15/06 au 15/09**
€ **1,30 € enfant (moins de 16 ans), adulte 2,70 €**


Bassin de natation du Réquistanais
Route de Rodez, 12170 Réquista - 05 65 46 19 05
Piscine découverte et pataugeoire, baignade surveillée, pergola ombragée.
 **Du 07/07 au 31/08**
€ **1,50 € enfant (6 à 13 ans), 3 € à partir de 14 ans**

Plaisance Loisirs
12550 Plaisance - 06 83 97 32 60
Grand bassin et pataugeoire, baignade surveillée, buvette, parasols et petits jeux de plage à disposition. A proximité, aire de jeux, tables de pique-nique, barbecue. Possibilité de cours de natation.
 **Du 07/07 au 26/08 - Fête de la piscine le 04/08**
€ **2 € (gratuit jusqu'à 5 ans)**


Base Naturelle de loisirs de la Gravière
Quartier de Couat, 12400 St Affrique - 05 65 98 29 00 - www.saintaffrique.com
Plage surveillée de 15h à 19h, aire de jeux, tables de pique-nique, barbecue, espaces ombragés.
 **Du 07/07 au 26/08**
€ **Gratuit**

Base de loisirs
12360 Camarès - 05 65 98 15 20
Plan d'eau, aire de jeux, tables de pique-nique, barbecue, baignade surveillée, plage et espaces ombragés en herbe.
€ **Gratuit**


Revivre au temps des moines
ABBAYE DE SYLVANÈS - 12360 Sylvanès - 05 65 98 20 20
www.sylvanes.com

A l'aide du livret-jeu, visite aux côtés de tes parents ce joyau architectural fascinant par son exceptionnelle acoustique.
 **Toute l'année**
€ **Gratuit jusqu'à 13 ans. 3 € à 6 € adulte**


Ouvrir la grande porte du château
CHÂTEAU DE BROUSSE - 12480 Brousse le Château - 05 65 99 45 40
www.brousselechateau.com

Emprunte le chemin de ronde, traverse les tours et franchis la porte du château tout en profitant d'une vue sur la cité médiévale de Brousse, classé parmi les « Plus Beaux Villages de France ». Et pour être transporté au cœur du Moyen-Âge, mesure ton adresse grâce aux jeux en bois lors des journées animations.
 **Du 10/02 au 11/11**
€ **Gratuit jusqu'à 12 ans, adulte 5 €**


Rencontrer une dame de 5000 ans
OFFICE DE TOURISME - 12380 St Sernin sur Rance - 05 65 99 29 13
www.tourisme-rougier-aveyron.com

Perce le mystère des énigmatiques statues-menhirs grâce à la Dame de St Sernin. Quizz et atelier de fabrication d'une petite statue-menhir.
 **Du 01/07 au 31/08, tous les mardis à 15h**
€ **3 € enfant de 5 à 12 ans**


Chercher le trésor
OFFICE DE TOURISME - 12380 St Sernin sur Rance - 05 65 99 29 13
www.tourisme-rougier-aveyron.com

Au cœur du village, résous les différentes énigmes et découvre le code secret qui te mènera au trésor.
 **Du 01/07 au 31/08**
€ **1 € - Animation pour les 3 à 12 ans**

Apprivoiser Victor
OFFICE DE TOURISME - 12380 St Sernin sur Rance - 05 65 99 29 13
www.tourisme-rougier-aveyron.com

Découvre la fascinante histoire de Victor l'enfant sauvage retrouvé dans le village de St Sernin sur Rance à travers le film de François Truffaut. Durée de la projection 1h25.
 **Toute l'année**
€ **Gratuit**

Célébrer le temps jadis
MAISON DE LA MÉMOIRE - 6, place Paul Painlevé, 12400 St-Affrique
05 65 49 07 31 - www.st-aff.fr/maison-memoire


Voyage dans le temps dans les salles d'expositions. Vie et culture populaire de l'Aveyron au siècle dernier, ateliers patrimoniaux inspirés de collections d'objets... un lieu d'animations pour petits et grands !
 **Toute l'année**
€ **Gratuit**

S'intéresser à l'histoire
Muni de ta tablette ou de ton smartphone, découvre l'histoire des villages de Belmont, Camarès, Combre, Roquefort, St Affrique, St Sernin avec les « Balades du Parc naturel régional des Grands Causses ». Avec l'application mobile GuidiGO, tu peux aussi accéder à une visite interactive de l'Abbaye de Sylvanès et du village de Vabres l'Abbaye. Ces applications sont à télécharger gratuitement sur Google play ou Apple store.




APPRENDRE


Tutoyer le monde des abeilles
L'ARC EN MIEL - Mas de Rouby Haut, 12400 St-Affrique - 06 29 78 03 00
www.larcentmiel.fr

Visite-immersion d'une apiculture respectueuse des abeilles. Ruches pédagogiques, ouverture sécurisée de ruches en direct, dégustation de miels et gourmandises, jeu quizz, atelier fabrication de bougie en cire d'abeilles (sur réservation).
 **Mi-avril à fin septembre. Boutique toute l'année sur RdV**
€ **3,50 € (de 4 à 13 ans), 5 € adulte**


Se laisser guider dans les caves d'affinage
PAPILLON - 8 bis avenue de Lauras, 12250 Roquefort - 05 65 67 23 50
www.visite-roquefort-papillon.com

Oseras-tu descendre dans la pénombre des caves pour découvrir les secrets de fabrication du Roquefort Papillon ? Une dégustation t'attend à l'issue de la visite guidée.
 **Toute l'année**
€ **Gratuit**

Observer les oiseaux
HUNGRY BIRD TOURS - 3 rue Jean-Pierre Langlois, 12250 Tournemire
06 87 97 67 21 - www.hungrybirdtours.com

Dans un cadre exceptionnel, observe les vautours dans leur milieu naturel et découvre le mode de vie de ces oiseaux emblématiques des Grands Causses. Jeu de traces et indices, balade, coloriage au naturel...
 **Toute l'année sur réservation**
€ **12,50 € (enfant moins de 16 ans), 25 € adulte**


Se tenir au courant
ESPACE HYDRO DES RASPES ET LÉVÉZOU - 12430 Le Truel - 05 65 46 57 66


Un lieu ludique et interactif pour découvrir toute l'histoire de l'hydroélectricité et le fonctionnement des centrales et des barrages de la vallée.
 **Du 01/05 au 30/09**
€ **Gratuit**

Découvrir un marché ovin
12170 Réquista - 06 89 79 86 15

Chaque lundi matin à 9h30, viens découvrir le marché ovin avec toutes les explications d'un professionnel. Un rendez-vous typique et authentique à ne pas manquer !
€ **Gratuit sur réservation - Livret de jeux offert**

Rencontrer les gens d'ici
Domaine de Naya, 12490 St Rome de Tarn - 06 81 02 90 71
www.grauebarrau.com

Découvre le métier d'éleveur de vaches Aubrac et cochons de Bayeux. Boutique de produits du terroir ouverte toute l'année.
 **Du 01/07 au 31/08 les lundis dégustation à 11h.**
Du mardi au vendredi, visite de la ferme à partir de 17h.
€ **Gratuit sur réservation**

Le Favaladou - 12710 La Selve - 06 27 14 37 66
www.giteaveyronlefavaladou.fr
Découverte ludique du Veau d'Aveyron et du Ségala. Photo souvenir, coloriages, diaporama et dégustation sans oublier à 18h la tétée des veaux.
 **Sur réservation**
€ **5 € enfant (3 à 10 ans), adulte 10 €**

LÂCHER PRISE

Parcours de pêche
Des parcours de rivière sont réservés aux enfants dans les villages de Belmont, Camarès, Laroque, St Affrique, St Sernin, Versols-Lapeyre...
Renseigne-toi dans les Offices de Tourisme.

Glisse urbaine
Offices de Tourisme - 05 65 58 56 00 / 05 65 49 53 76
Trois spots pour pratiquer en freestyle la glisse urbaine : skateboard, BMX, roller et trottinette. Pumptrack à St-Affrique (à côté du Gymnase des 12 étoiles), Skateparks dans le parc de l'Évêché à Vabres-l'Abbaye et près de la salle des fêtes à Montlaur.

City Park
Espace de pratique sportive libre à Belmont, Montlaur et St Affrique : football, basket-ball, volley-ball, handball. Accès libre et gratuit.