

ESCAPONS-NOUS*

Au cœur de la nature,
randonnez en toute quiétude.

*ÉVADONS-NOUS

Office de Tourisme du Pays de la Muse et des Raspes en Vallée du Tarn

Plus de randonnées
sur l'appli «Rando Grands Causses»



#MUSERASPESTOURISME

LESTRADE-ET-THOUELS

Le sentier des cimes

2h 6 km

D+ = 88 m
Aucune
FACILE



P Parking en direction de Villeranche de Panat par la D44.

- 1 Depuis le parking, se diriger vers le Nord, suivre la piste durant 350 m jusqu'à atteindre une barrière.
- 2 Puis tourner à droite en direction du hameau de Recoules, suivre le chemin encaissé surplombant la D44, laisser Recoules sur votre droite et continuer tout droit durant 750 m en direction du hameau de Lavergne.
- 3 Passer les premiers bâtiments agricoles puis tourner à gauche et prendre le second chemin sur votre gauche, puis emprunter un petit chemin bordé de murailles en pierres.
- 4 Arrivé à la piste prendre à droite direction la ferme de S'-Louis.
- 5 Pour se rendre au dolmen, passer au milieu des bâtiments agricoles pour atteindre un portail sur votre droite. Le passer en n'oubliant pas de refermer derrière vous. Longer la clôture

jusqu'au dolmen dit de «Saint-Louis». Après votre halte, rebroussez chemin pour revenir au point 4 et tourner à droite.
6 À la pâte d'oie prendre la piste à gauche pour atteindre la première éolienne.
7 Arrivé au carrefour, suivre toujours le petit chemin ombragé bordé de murets, jusqu'à atteindre la troisième éolienne et retrouver le point 2. Arrivé à la barrière prendre à droite pour retrouver le parking.

S'émerveiller devant...



Les pics

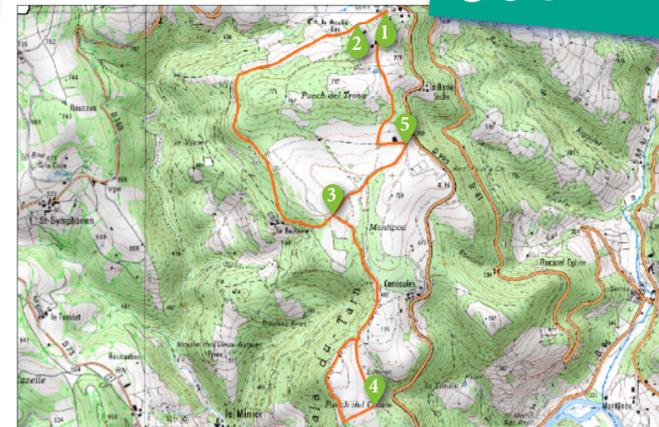
Tendez l'oreille afin d'apprécier le tambourinement des pics présents dans les parages : pic épeiche, pic noir, pic vert et pic mar.
Syndicat Mixte Tarn Sorgues Dourdou Rance

MONTJAUX

Le causse de Concoules

3h 9,5 km

D+ = 201 m
Aucune
FACILE



P Devant l'hôtel-restaurant du château.

- 1 Départ de la salle des fêtes, contourner le terrain de tennis par la droite. Une fois à la route, tourner à droite, passer devant l'épicerie.
- 2 Prendre à droite le chemin d'exploitation. À 20 min, laisser à droite un chemin qui remonte dans le bois, poursuivre par le chemin qui descend puis s'élève un peu dans le bois avant de gagner La Roubière. Continuer par la route sur 400 m et prendre la piste à droite.
- 3 Obliquer à droite pour effectuer la boucle de Concoules qui passe à 669 m d'altitude (point de vue sur la vallée de la Muse). Redescendre sur 500 m jusqu'à un autre chemin.
- 4 Au croisement, prendre à gauche le chemin qui longe la bordure du plateau (à deux endroits distants de 200 m, à droite, deux pistes cairnées conduisent à deux dolmens). Reprendre la piste empruntée à l'aller et re-

joindre la route. La suivre à droite sur 750 m.
5 Au niveau de la zone artisanale et du stade, bifurquer à gauche et prendre une piste passant devant les entreprises. Monter à droite pour rejoindre un étroit chemin bordé de murets. Passer devant le réservoir d'eau (point de vue sur le viaduc de Millau) et redescendre entre les habitations pour rejoindre Montjaux.



Sur le sentier, découvrez de sublimes points de vue et dolmens

ST-ROME-DE-TARN

Circuit des pins

3h 9,5 km

D+ = 342 m
Descente raide après entre les points 5 et 1.
FACILE



P Place du Ravelin.

- 1 Départ de la Statue de Denis Affre, place du Terrail, emprunter l'avenue du pont du Tarn sur 50 m environ puis monter à droite les escaliers conduisant à un sentier qui s'élève en direction d'Auriac (Panneau de départ du sentier).
- 2 Du point culminant d'Auriac d'où l'on a une vue impressionnante sur la vallée du Tarn, prendre vers la droite le sentier qui grimpe (sentier du facteur) parmi les amélanchiers et les genévriers (voir la fontaine sur la droite) en longeant la clairière d'un bois de pins et se transforme en piste goudronnée au-delà de la ferme au lieu dit Le Raust.
- 3 Arrivé à une intersection, quitter cette piste goudronnée qui continue vers la D73 et un autre circuit (le sentier du Facteur), laisser le petit chemin sur votre gauche et obliquer à droite en épinglant pour rejoindre la crête direction relais TV.
- 4 Aller-retour conseillé jusqu'au relais TV (deuxième pylône): magnifique point de vue

sur les vallées et monts environnants ainsi que les villages de Castelnaud-Pégayrols et Auriac (compter 40 min pour ce détour).
5 Quitter la large piste pour amorcer la descente par un sentier raide, étroit et rocailloux. Attention, il est pris dans la haie donc soyez attentif. Peu avant la gendarmerie, obliquer à droite sur une petite route longeant le cimetière. Au niveau du réservoir d'eau, ne pas emprunter la D993 mais suivre le sentier qui surplombe et qui vous ramène à S'-Rome.

Découvrez aussi la Balade numérique avec l'appli «Rando Grands Causses»



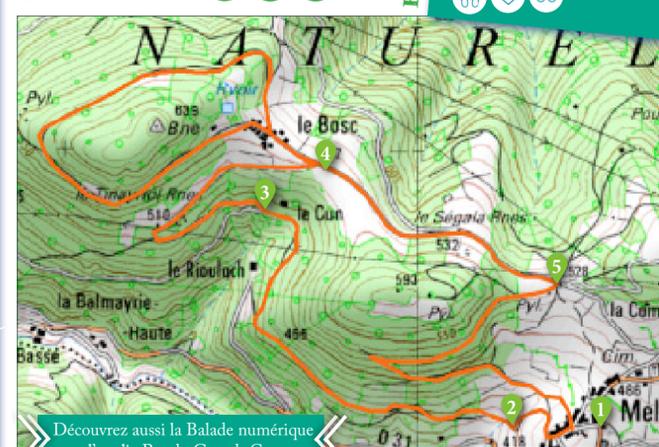
Ophrys araignée
Observable de fin avril à début mai

ST-VICTOR-ET-MELVIEU

Circuit du Puech de Bosc

2h45 7 km

D+ = 249 m
Aucune
FACILE



P Parking de la salle des fêtes

- 1 Départ de la salle des fêtes du village, rejoindre la départementale, prendre à gauche comme pour sortir du village. À 30 m prendre à droite et remonter sur la place de l'église. Au bout de cette place, prendre à gauche et 20 m plus loin à l'angle de la maison prendre à droite sur la piste qui descend, la suivre sur 100 m.
- 2 À l'intersection, empruntez à gauche un sentier bordé de murets puis à l'intersection prendre à droite la piste forestière qui monte.
- 3 Après 1,3 km environ, la piste se divise en deux : prendre à droite la montée jusqu'à la voie communale.
- 4 À la route, prendre à gauche jusqu'au hameau du Bosc. Traverser le village jusqu'au bout (tout droit) puis emprunter le chemin

qui fait le tour du Puech. De retour à Bosc, suivre la petite route en direction de Melviou. À la croix du Ségala, prendre à droite la piste qui monte sur 150 m avant de plonger vers Melviou.
5 À la fontaine, prendre à gauche un sentier empierré pour regagner le village de Melviou. A l'église, rejoindre le parking de la salle des fêtes.

L'inattendu

Entrez dans une œuvre d'art ce vous tente ? Pénétrez l'église du village de S'-Victor et laissez-vous transporter par les fresques de **Nicolas Grachny** qui recouvrent totalement les murs de l'édifice, baptisant le monument de **Chapelle Sidine Nouerguete**

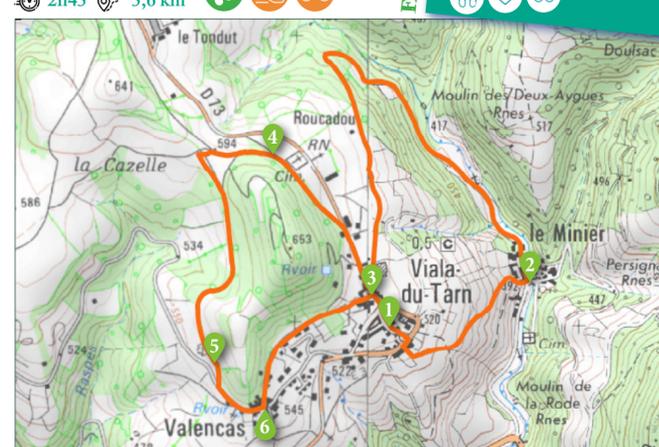


VIALA-DU-TARN

Des mines aux cabanettes

2h45 5,6 km

D+ = 205 m
Aucune
FACILE



P Parking de la boulangerie

- 1 Au départ de la Boulangerie du village, rejoindre la rue de la Muraille en bas du village. Passer sous le porche et suivre le petit sentier qui descend jusqu'au hameau du Minier.
- 2 Arrivé au hameau, bifurquer à gauche, suivre le ruisseau du Minier et la piste forestière qui vous ramènera à Viala.
- 3 De retour au village, prendre la D73 à droite, sur 300 m, puis le chemin de terre sur la gauche face à l'atelier municipal et la station-service.
- 4 Après le cimetière, rester sur votre gauche. 100 m plus loin, rester à gauche au niveau des deux intersections suivantes vers Valencas.
- 5 Au niveau des bâtiments agricoles, contourner par la gauche pour arriver au hameau.



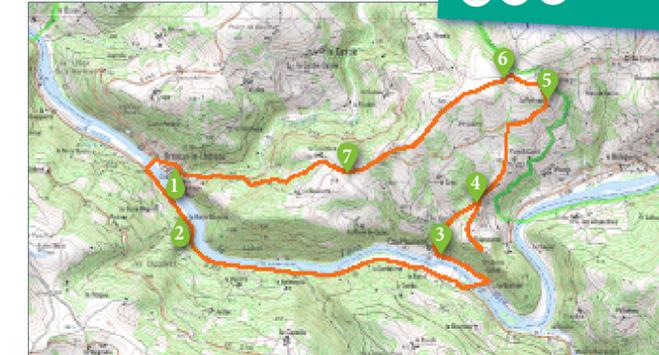
la confidentialité
Inspirez... Expirez...
Déconnectez vous du quotidien et appréciez la quiétude de la Vallée des Raspes grâce au tapis de Yoga et Zfu installés à 2 pas du hameau de Piner

BROUSSE-LE-CHÂTEAU

La chapelle S'-Cyric

3h 12 km

D+ = 402 m
Montée raide à partir de Couffourens
MOYEN



P Parking de la mairie

- 1 Depuis la mairie prendre la rue principale, franchir le pont sur le Tarn et emprunter à gauche la D902 sur 800 m.
- 2 À l'ancienne petite gare, s'engager à droite dans le tunnel d'une longueur de 250 m. À la sortie, continuer par le chemin herbeux (ancienne emprise de la voie ferrée) entre la route et la rivière. Poursuivre par la D902 à gauche sur 800 m. À l'ancienne maisonnette de garde-barrières, traverser pour utiliser le chemin à droite, passer le pont, puis longer le Tarn à gauche jusqu'à Couffourens.
- 3 À l'entrée du hameau (maisons traditionnelles typiques) monter en épingle à droite par la voie cimentée. Passer le ruisseau, monter toujours à droite par un sentier assez raide débouchant sur une petite route venant de la vallée.
- 4 Prendre la route à droite, continuer à droite jusqu'à la chapelle Saint-Cyric (vue exceptionnelle sur la vallée du Tarn, stèle discoïdale), puis revenir. Poursuivre la montée par

la route. Passer Puech-Cani et suivre la D54 à droite jusqu'à La Palisse.
5 Après la ferme, tourner à gauche sur le sentier herbeux qui se prolonge par un chemin bordé de haies vives. Au croisement en T, prendre le chemin de terre à gauche sur 50 m.
6 Au croisement, laisser à droite la piste de Noulas et continuer en face par le chemin de crête, entre champs et pâtures. Traverser la D54 et poursuivre par la route en direction de La Colombie. Avant le hameau, prendre la route à gauche sur 300 m. Aller à droite sur le chemin bordé de buis qui, à travers bois, descend vers Brousse-le-Château. En bas, emprunter le D54 pour passer le pont et regarder le village.

S'émerveiller devant...



La couleuvre vipérine

Inoffensif, ce serpent semi-aquatique est souvent confondu avec la vipère aspic. Bonne nageuse, elle peut rester sous l'eau plus de 15 min.
Syndicat Mixte Tarn Sorgues Dourdou Rance

Adieu !
Salut en occitan
#MUSERASPESTOURISME
Rejoignez-nous sur nos réseaux

INSTAGRAM : @muse_raspes_tourisme
FACEBOOK : Tourisme muse Raspes
BLOG : tourismemuseraspes.wixsite.com/decouvrirvalleetarn
TRIPADVISOR : Office de Tourisme du Pays de la Muse et Raspes du Tarn



Pour plus d'informations

Office de Tourisme du Pays de la Muse et des Raspes du Tarn
Place du Ravelin, 12490 S'-Rome-de-Tarn
05 65 62 50 89
contact@tourisme-muse-raspes.com
www.tourisme-muse-raspes.com



* de randonnées au dos

Place du Ravelin, 12490 S'-Rome-de-Tarn
05 65 62 50 89 - contact@tourisme-muse-raspes.com

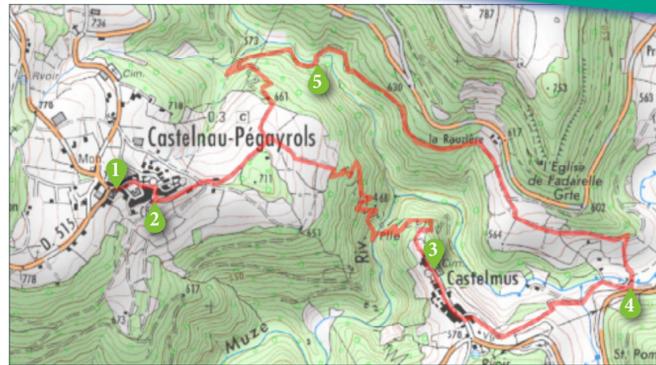
CASTELNAU-PÉGAYROLS

La vallée de la Muse et Castelmus

3h 7,5 km

MOYEN

D+ = 384 m
Descente raide entre Castelnau-Pégayrols et Castelmus.



Parking de la salle des fêtes

- 1 Au départ du point d'accueil, descendre dans le village de Castelnau. Passer à gauche du château jusqu'à la place St-Michel (église). Poursuivre à droite vers la table d'orientation. Après celle-ci, virer en épingle à gauche et descendre sous les falaises. Au premier croisement, laisser à droite la piste conduisant à Marzials.
- 2 Continuer tout droit 400 m jusqu'à un calvaire. Tourner à droite direction Castelmus. Emprunter un chemin bordé de murets qui se prolonge par un sentier en lacets à travers bois jusqu'à la Muse. Traverser la passerelle. Remonter vers le village de Castelmus.
- 3 Traverser le village. Passer près de l'église, de la fontaine et 100 m après le calvaire bifurquer à gauche sur un chemin creux. Ensuite, suivre une piste pour redescendre jusqu'à la Muse. Laissez à gauche le premier pont. Traverser le deuxième.

- 4 En cours de montée, laisser à droite le chemin de Moulbez. Poursuivre la montée vers la Rauzière. Passer en dessous du hameau (Traverser le château jusqu'à la place St-Michel (église). Poursuivre à droite vers la table d'orientation. Après celle-ci, virer en épingle à gauche et descendre sous les falaises. Au premier croisement, laisser à droite la piste conduisant à Marzials.
- 5 Passer le ruisseau et suivre le sentier qui remonte en bordure jusqu'à un deuxième pont. Le laisser à droite. Suivre un sentier ombragé assez escarpé, puis un chemin creux et atteindre le calvaire du départ. Poursuivre vers Castelnau par le chemin emprunté à l'aller.

La confiance
La Muse, joli cours d'eau que vous franchirez durant la balade abrite de jolies fariots, découvrez tous nos spots de pêche dans notre guide spécial !

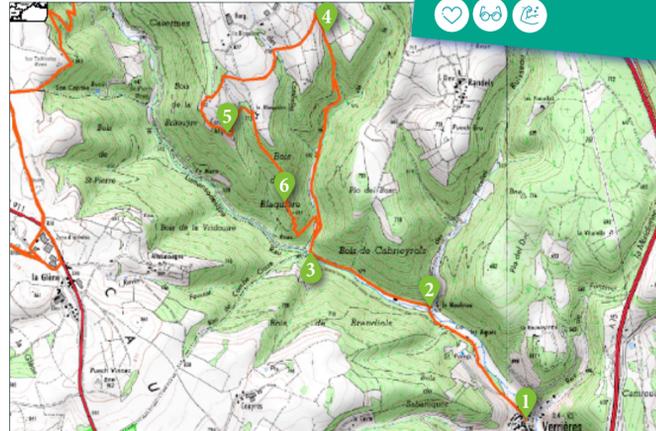
VERRIÈRES

La Blaquièrre/S'-Jean-de-Liverset

3h30 10,6 km

MOYEN

D+ = 486 m
Pente raide depuis le ruisseau de la Galerie jusqu'à la ferme de la Blaquièrre.



Parking de la place du village.

- 1 Départ de la place du village direction Ouest, passer devant le monument aux morts, suivre à droite en direction de Conclous. À 150 m, prendre la route à droite direction Mare, La Fagette.
- 2 Continuer la route, traverser le ruisseau Lumensonesque et aller à gauche jusqu'à la croix de Cassan.
- 3 À la croix, tourner à droite et suivre le côté droit du ravin de la Galerie. Environ 1 km après ce croisement, traverser à gué le ravin et monter en direction de Bécours, la Blaquièrre (chemin difficile sur une vingtaine de mètres). Au croisement des chemins, laisser Bécours à droite et continuer à gauche; suivre les buisseries jusqu'à la piste.
- 4 Là, prendre à droite sur 200 m, puis emprunter le chemin à gauche sous le parc des dromadaires en direction du camping. Suivre

- le sentier qui le traverse; puis, prendre le chemin sur la gauche en laissant le balisage VTT sur la droite. Juste après la grange de Carriols tourner en contre-bas à droite pour rattraper le sentier qui rejoint la source de Carriols.
- 5 Après la source, remonter sur la droite et suivre le sentier qui passe sous le gîte de la vieille Blaquièrre de style caussenard jusqu'à la chapelle en ruine de S'-Jean-de-Liverset.
- 6 Continuer la descente, rejoindre denouveau la Croix de Cassan en longeant le ravin de la Galerie par la gauche et retrouver à Verrières.

Le saviez-vous ?

Levez les yeux sur les hauteurs du village et admirez les cultures en terrasse autrefois exploitées. Aujourd'hui, ces parcelles appelées «*faisnes*» sont réaménagées par des bénévoles afin de sauvegarder ce patrimoine typique du territoire.

LES COSTES-GOZON

Entre beaux paysages et histoire

4h 12,5 km

MOYEN

D+ = 345 m
Dénivelée positive importante.



Découvrez aussi la Balade numérique avec l'appli «Rando Grands Causses»

Parking de la mairie

- 1 Au départ de la mairie, suivre la route vers S'-Affrique (à l'Est), puis du panneau de départ de randonnée continuer 100 m.
- 2 Prendre à droite le sentier qui mène à la route de Lacalm-La Serre.
- 3 Traverser la route, aller tout droit, longer le champ puis descendre en lacets avant de déboucher sur un chemin (datant de l'époque gallo-romaine). Le remonter à gauche vers Pincas.
- 4 Traverser le hameau et continuer vers l'Est sur 800 m. Arrivé au site de Sabel (40 tombes du IV^{ème} et V^{ème} siècle à gauche. Plus loin, des sépultures rupestres dans le champ).
- 5 Traverser une petite bande de champ, passer devant la dalle gravée. Descendre à droite (à l'Est) puis, au chemin, remonter à gauche.
- 6 Traverser le site du Mas-Viel. En sortir par le Nord, remonter à gauche sur la piste, atteindre une intersection. Se diriger à droite sur 400 m.
- 7 Après le dolmen passer à droite entre deux champs, entrer dans le bois en face (point de

- vue sur un rocher). Après descendre à travers bois, atteindre la grotte des Dragonnières, (à 20 m au-dessus du sentier). Remonter le vallon boisé et déboucher sur la D527.
- 8 Ne pas la prendre, s'engager à gauche sur le chemin. Traverser la piste, après le virage en angle droit. Suivre la D527 à gauche sur 300 m.
- 9 Emprunter la petite route à droite, laissant à droite le hameau de Sans-Corps et arrivant à l'intersection du hameau de Varailouls. Quitter la route qui vire à gauche et continuer tout droit vers la butte de Gozon par le sentier qui débouche dans le virage de la D527.
- 10 Monter par le chemin de terre vers la butte de Gozon. Revenir vers la D527. Emprunter l'ancien chemin en contre-haut de la D527 et ramène au village.

Différez-vous dans une course d'orientation parmi de nombreux vestiges



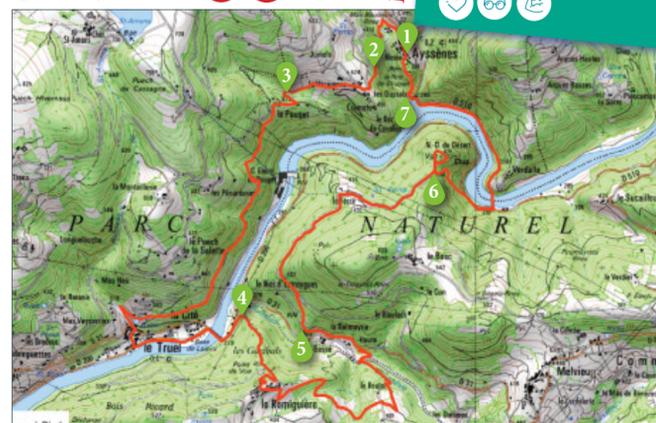
AYSSÈNES - LE TRUEL-S'-VICTOR

Le chemin des Raspes

6h 17 km

DIFFICILE

D+ = 756 m
Montée raide entre le Truel et la Romigièrre. // Montée raide entre la D510 (Mas de Benou) et Ayssènes.



Parking de la Maison de la châtaigne.

- 1 Départ de la Maison de la Châtaigne, rejoindre l'église, prendre à gauche le chemin bétonné qui descend au moulin. Franchir le ruisseau, aller à gauche puis suivre la route à gauche et rejoindre le carrefour des Oustals-Cremats. (Avancer jusqu'aux dernières maisons, vue sur Ayssènes et les deux torrents qui l'enserrent).
- 2 Suivre la route à l'Ouest, puis à la croix, monter à gauche le chemin de terre vers Le Pouget, sur 1 km.
- 3 Après le château, aller à gauche. Passer au-dessus des conduites forcées descendant du lac de S'-Amans, continuer vers le Truel. Traverser le village et descendre vers le Tarn, remonter à gauche jusqu'au pont. Le franchir et prendre à gauche sur 100 m.
- 4 Monter à droite à travers bois jusqu'à la Romigièrre. Contourner le village par la droite. Descendre la ruelle devant l'église, couper la route et prendre le chemin en face. Suivre le sentier serpentant à travers bois. Franchir le ruisseau, atteindre la route. Suivre le sentier en face à travers bois. Avant la Balmay-

S'émerveiller devant...



Le Milan Royal

Plus grand que le Milan noir, ce rapace affectionne les paysages vallonnés ou atterrir bécage et zones d'élevage qu'il survole grâce aux courants thermiques

Syndicat Mixte Tarn Sources Dordogne Rance

S'-BEAUZÉLY

Des villages de caractère

4h 12 km

MOYEN

D+ = 310 m
Aucune



Parking à l'entrée du village.

- 1 Au départ du parking, quitter la D30 dans la traversée du bourg pour prendre la route rejoignant le quartier du pont (balisage blanc/rouge) passer la Muse. Prendre la direction du stade sur 100 m.
- 2 Laisser le GR à gauche, prendre à droite direction Barriques. Emprunter une petite route sur 900 m à travers chênes et châtaigniers jusqu'à une intersection avec deux sentiers.
- 3 Prendre celui de droite, suivre à flanc la vallée de la Muse. Tourner à gauche sur un petit chemin bordé de murets en pierres sèches se prolongeant par un chemin forestier. Continuer à droite, puis à gauche, déboucher sur le chemin conduisant à Moulbez (centre de vacances).
- 4 Continuer à gauche sur la D515 sur 600 m. Virer en épingle à gauche (au niveau d'une borne kilométrique) sur un chemin caussenard. Le suivre à travers chênes, buis et genévriers jusqu'à Barriques (découvrir la fontaine, le calvaire, le point de vue sur la vallée sauvage

- de la Muse).
- 5 Aux premières maisons, monter à droite par une rue «caladée» sur 100 m. Au bout de la montée, obliquer à gauche sur une petite route de descente sur 350 m jusqu'à la voie communale menant à Barriques. La suivre à droite sur 150 m.
- 6 Au premier virage à droite, virer à gauche sur un chemin forestier assez pentu au départ. Remonter sur le plateau.
- 7 Au premier bâtiment d'élevage, prendre à gauche avant la route, déboucher sur le GR62 (blanc/rouge). Le suivre à gauche pour descendre dans un vallon. Passer à proximité du stade, retrouver le pont sur la Muse et remonter dans le bourg du village.

Voyagez dans le temps grâce au Château/Musée des métiers de la pierre et de la vie rurale situé au cœur du village...



BROQUIÈS

à travers Puech et Riu

7h 20 km

DIFFICILE

D+ = 803 m
D+ = 466 m
D+ = 486 m
Vétéristes, partie technique dans les lacets.



Parking de la salle des fêtes

- 1 Départ devant la mairie du village. Suivre la D54 pendant 100 m et tourner à droite pour rejoindre le cimetière. À la D54 prendre à droite, 40 m après prendre le chemin à droite. Traverser la châtaigneraie des Cansagnes, le Py.
- 2 250 m après prendre à gauche la piste vers le Puech de la Tille. Peu après l'embranchement de la Falgouse, rester à droite vers Nouals.
- 3 À Nouals, contourner le hameau par la droite puis descendre à travers bois vers le «Riu» de Cansac, le traverser pour remonter sur le «Puech» opposé. Après quelques lacets, atteindre Cansac.
- 4 50 m après Cansac, quitter la route, suivre à gauche sur 900 m une piste qui, par la crête, rejoint la route menant à Huquefol. Au carrefour, tourner à droite en direction de la Roucellle puis suivre la piste pendant 1,5 km. Aux

- routes du Mazet, de la Citadelle et des Clauselles rester toujours à gauche.
- 5 Au virage quitter la route des Clauselles pour prendre à gauche la piste qui traverse la D25 en direction de Roubercau.
- 6 Traverser Roubercau, pour rejoindre Cussac. Puis, à la sortie de Cussac prendre à droite pour rejoindre le Périé.
- 7 Après le Périé, sur la gauche, descendre le sentier à travers bois suivant la ligne de crête et qui se poursuit en lacets. Après deux virages en épingle, traverser le ruisseau pour atteindre la Jourdanie.
- 8 Peu après, quitter la D200 sur la gauche et suivre le Tarn jusqu'au Pont du Navech. Après les maisons de Navech, prendre sur la gauche et rejoindre Broquiès, par le chemin royal.

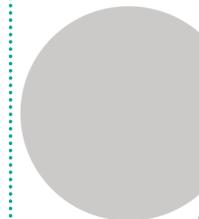
Randonnez au fil de l'eau grâce aux Chemins de Traverses



Laure Boucher

Des relations humaines simples

PORTRAIT



Éprise de rencontres, passionnée par les équidés, c'est après une enfance à Tours et des études à Bordeaux, que Laure quitte sa région pour une formation en Aveyron où elle obtient son Brevet Professionnel Responsable d'Entreprise Agricole.



Tombée amoureuse du Sud du département, elle s'installe à S'-Rome-de-Tarn en 2014. Suite à de nombreux voyages solidaires au Sénégal et en Amérique du Sud durant sa jeunesse, Laure se nourrit de ces rencontres humaines, humbles et enrichissantes.

"J'ai toujours passé l'humain et son bien-être au centre de mes préoccupations. J'ai beaucoup appris de ces échanges culturels avec des personnes très différentes mais en aussi très similaires. J'ai retrouvé ce côté «vie dure et en même temps très humaine» ici en Aveyron et je crois que c'est ça qui m'a plu." C'est en s'inspirant des coutumes observées durant ces voyages que Laure a eu l'idée de créer une activité autour des animaux. "La-bas ils portaient beaucoup avec les lamas et laissaient les animaux en liberté dans le village. Je trouve que c'est très important de mettre l'animal au centre de nos vies, car on apprend beaucoup mutuellement et on s'apporte énormément." Lorsque Laure s'installe à S'-Rome-de-Tarn, elle souhaite trouver un compagnon à sa jument et c'est à ce moment, qu'elle tombe amoureuse des ânes.

Aujourd'hui, Rainette (sa jument), Amour et Nintendo (ses ânes) font partie de la famille. Ils nous entendent, nous comprennent et ressentent nos émotions.

"Avant de partir en balade, c'est toute cette relation que je souhaite montrer à mes clients. Je veux qu'ils passent un moment agréable et pour ça, il faut nouer une vraie relation avec l'âne pour apprendre à avancer ensemble." Au-delà de cette relation créée avec l'âne, Laure souhaite aussi reconnecter les gens à la nature et leur faire prendre conscience de cette richesse en les amenant en pleine nature. "Je n'ai pas vraiment de discours «moralisateur», je souhaite sensibiliser par l'observation." Fière d'en être arrivée là et d'avoir acquis des connaissances et compétences pour élever au mieux ses équidés, Laure ne compte pas s'arrêter là. "J'espère que ce n'est que le début. Il y a tant de choses à faire avec ces animaux. Ils ont une réelle valeur thérapeutique..."

"L'âne est un animal très intelligent. Avec lui il faut construire une vraie relation de confiance."



Aïtal Rando
Chemin du Claux, 12490 S'-Rome-de-Tarn
aitalrando12@gmail.com

Dans mon sac, je n'oublie pas



Des vêtements adaptés à la météo et à la randonnée.



Une carte, un topoguide et un téléphone avec les numéros d'urgence.



Une bouteille d'eau par personne et de quoi grignoter.

Et en balade je pense à

Merci de ne pas ramasser les fleurs qui sont parfois protégées et partager les sentiers avec animaux et autres usagers.

N'oubliez pas de garder vos déchets au cours de votre balade pour les jeter dans la prochaine poubelle que vous croiserez.

Remerciez et respectez les agriculteurs qui vous permettent de visiter nos paysages en refermant les barrières derrière vous.

Numéros utiles :
Pompiers : 18 ou 112 // Gendarmerie : 17
Centre antipoison : 05 61 77 74 47

En plus des instructions mentionnées sur votre guide, pensez à rester attentif au balisage !



Tourner à gauche

Tourner à droite

Bonne direction

Mauvaise direction

A PIEDS À VÉLO EN TRAIL

L'AFOGAT "LE PASSIONNÉ"

LO PARPALHOL "LE FLANEUR"

LO FOSICAIRE "LE CURIUEUX"

LO BOLEGAIRE "LE SPORTIF"

Tous les temps de randonnée sont indicatifs et sont calculés sans temps d'arrêts.