

Des coins de chez nous



OFFICE DE TOURISME DU SÉGALA TARNAIS
INFORMATION TOURISTIQUE
 +33(0)5 63 76 76 67
 accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr
 www.tourisme-tarn-carmaux.fr

Point d'Accueil Touristique de Carmaux
 Place Gambetta 81400 Carmaux **WiFi**
Ouvert :
 • De mi-septembre à mi-juin : du lundi au samedi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h 30
 • De mi-juin à mi-septembre : du lundi au samedi de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h. Le dimanche de 9 h à 13 h.

Point d'Accueil Touristique de Monestiés
 Place de la Mairie 81640 Monestiés **WiFi**
Ouvert :
 • D'avril à mi-juin : ouvert tous les jours de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h 30
 • De mi-juin à mi-septembre : ouvert tous les jours de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 18 h
 • De mi-septembre à octobre : ouvert tous les jours de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h 30.

Point Information Tourisme de l'Aire de la Croix de Mille
 Zone de la Croix de Mille 81190 Pampelonne **WiFi**
 Documentation, borne et pupitre interactifs mis à disposition du public.
Ouvert :
 • Du lundi au vendredi de 5h00 à 23h00
 • Le samedi de 6h00 à 22h00
 • Le dimanche de 7h00 à 22h00.

REMERCIEMENTS :
 Alain, Chantal, Claude, Emmanuelle, Jacques, Jean-Paul, Karine, Marc, Marc, Maria, Marie, Michel, Myriam, Norbert, Pascale, Régine, Rolande, Simon, Suzanne, Sylvie.

Office de tourisme du Ségala tarnais 2, rue du Gaz 81400 Carmaux
 Rédaction : Office de tourisme du Ségala tarnais
 Conception graphique : isabelleverot@hotmail.com
 Impression : Imprimerie Delort - Castanet-Tolosan
 Tirage : 1 500 exemplaires - Dépôt légal à parution
 Photos : Cap'Découverte, CRTMP-D.Viet, Dominique Lhomme, JPP, Luc Beziat, Jérôme Morel, Marie Lamour, Pascale Walter - CDT Tarn, Patrice Geniez, OTST, PETR de l'Albigeois et des Bastides et 3CS



à 30min d'ALBI

VIVRE LOCAL

Chercher ses produits chez les producteurs locaux

Aller au marché de Carmaux pour acheter des échaudés

Se baigner et se promener à la Roucarié ou à Cap'Découverte



Cueillir les responchous



Écouter de la musique au festival à l'Xtrem Fest

Admirer le travail des souffleurs de verre

Hurler de toutes ses forces sur la luge de Cap'Découverte



Admirer les chars lors de la Saint-Privat et aller dans les fêtes de villages

Chercher le Drac dans la vallée du Viaur



Chausser un casque et descendre au fond de la mine au Musée-mine départemental

POUR DES PHOTOS SYMPAS

Installez-vous en début de matinée ou en fin d'après-midi
Veillez à maintenir l'horizon droit
Osez différents angles de vue
Partagez vos souvenirs avec

#Segalatar nais

LE SÉGALA EN QUELQUES MOTS...

« Terre de seigle » • Jaurès • Cathares • Viaur • Mines



ANDOUQUETTE • D7



À CHEVAL



NATURE & RANDONNÉES



L'ENFER DU VIAUR • B3

SENTIER DE L'ANDOUQUETTE

« Premier pas, panorama à 360 degrés, dolmen de Peyre Levada. Après quelques pas, on approche du charmant ruisseau de l'Andouquette. Sautons gaiement de berges en berges. Remontons doucement, en découvrant les ruines du château, la cascade d'Isabelle. Randonnée familiale : Compter 3 heures et plus pour les flâneurs... »



Marc Chadebec

BASE VTT

« Je prends mon VTT ; je pars avec mes potes pour une sortie vélo. On s'est retrouvé plongé dans la nature, seuls au monde. On s'est marré en se défiant sur les pentes et chemins. Bref, on a vaincu l'Enfer du Viaur. »



Florian Calmes



PISCINE ODYSSEE • D4



LA ROUCARIÉ • C4



SPORTS & BAINADES



CAP DÉCOUVERTE • E4

PISCINE ODYSSEE

« À la piscine de l'Odyssée, mon truc préféré c'est de prendre un cours d'aquagym puis d'aller au sauna et faire farniente au soleil, sur la pelouse, tout en gardant un œil sur mes neveux à l'espace Aquatoon. » - Emmanuelle Soubrier

LAC DE LA ROUCARIÉ - En famille au bord de l'eau

Destination fraîcheur, pleine nature au lac de la Roucarié. « On peut y naviguer, pêcher, randonner ou se baigner. Prenez votre pique-nique. La Roucarié, c'est dépaysement à portée de tous. » - Alain Uribelarrea

CAP DÉCOUVERTE

« Ces géants de fer, posés sur les flancs de la fosse, inanimés, me font penser à des veilleurs de l'époque industrielle révolue. Des cris de joie, du plaisir et des loisirs sensations (tyrolienne, ski synthétique, dévalkart...) » - Myriam Devalette



LE PAYS DE LA BONNE BOUFFE

« À l'origine pur produit de la ville, je vis depuis 25 ans dans la campagne tarnaise. Mon gros coup de cœur : la richesse des réseaux, circuits courts, producteurs et petits marchés autour de chez moi. Légumes bio, veau du Ségala élevé en plein air, charcuterie et volailles de qualité, gourmandises sucrées traditionnelles, desserts faits maison, whisky tarnais, de quoi ravir mes papilles de gourmande. Le Tarn, pour moi, c'est le pays de la bonne et belle bouffe ! Venez me voir, je vous livrerai mes secrets. »



Marie Gros



MARCHÉS & GOURMANDISES



DE BELLES RENCONTRES ARTISTIQUES

« Les artistes aventuriers et artisans sont nombreux de par chez nous. Ils ouvrent leurs ateliers et boutiques de Cordes à Mirandol via Monestiés en passant par l'école de Fontgrande à Saint-Benoît-de-Carmaux. J'aime découvrir leurs œuvres, savoir-faire et créativité. »



Emmanuelle Soubrier



ARTISANAT & SAVOIR-FAIRE



VIADUC DU VIAUR • B7



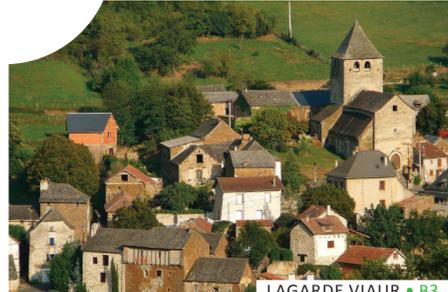
CHAPELLE LAS PLANQUES • B6



À VOIR



RUINES DE THURIÈS • B6



LAGARDE VIAUR • B3

LE VIADUC DU VIAUR - « une dentelle d'acier »

« J'aime y aller de préférence à la tombée de la nuit, avec un beau coucher de soleil. Il se détache du ciel et donne une impression de légèreté, suspendu au-dessus du Viaur. On en oublierait presque la pousse qu'il représente. Il n'a pas pris une ride et accueille vaillamment le train qui relie les 2 Ségala (tarnais et aveyronnais) »

Myriam Devalette

RUINES DE THURIÈS - Nature et patrimoine

« Une silhouette de pierre s'élève. Curieuse, je quitte le sentier et me dirige vers elle. Après quelques pas, je découvre une vue à 360 degrés de la vallée du Viaur ! Whaouh ! » - Marie Lamour

CHAPELLE DE LAS PLANQUES - Nature et patrimoine

« Saisie, émerveillée ! J'arrive aux Planques après une demi-heure d'une douce balade, une volée de marches et ouaahh ! Je suis emportée par des voix d'un autre monde et la beauté du site. La chapelle, suspendue au-dessus du Viaur, est habitée, pour quelques heures, par une chorale en résidence dans le Tarn. Transportée ! » - Marie Gros

LAGARDE VIAUR

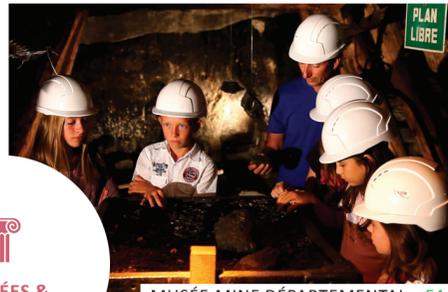
« La première fois que je me suis rendue à Lagarde Viaur c'était de bonne heure, un matin d'automne. J'ai adoré découvrir ce village médiéval sous la brume matinale lorsqu'il est enveloppé d'une aura mystérieuse. Idéal pour les amateurs de photos. »



Marie Lamour



MONESTIÉS • C3



MUSÉE-MINE DÉPARTEMENTAL • E4



MUSÉES & PATRIMOINE



MUSÉE DU VERRE • D4



FONTGRANDE • D4

MONESTIÉS - Se perdre dans ses ruelles...

« J'adore ce village qui a gardé son charme d'antan. Entre le musée Bajèn Vèga et la chapelle Saint Jacques, je me balade lorsque pointe l'été dans les ruelles pour me préserver des rayons du soleil. Il mérite bien d'être un des plus beaux villages de France. »



Myriam Devalette

MUSÉE-MINE DÉPARTEMENTAL

« Descendons au fond. Travail du charbon, travail du mineur, lutte sociale, Jean Jaurès, sacré histoire du Carmausin. Remontons au jour. » - Marc Chadebec

MUSÉE DU VERRE

« J'aime ces mille et une couleurs dans une ambiance apaisée. J'aime cheminer dans les galeries aménagées : beautés visuelles, belles réalisations. à ne pas manquer : l'atelier des souffleurs de verre qui créent en direct » - Marc Chadebec

FONTGRANDE

« Souvenirs d'enfants, que du bonheur ! La cité ouvrière de référence pour les mineurs. Sa légendaire école trône fièrement au cœur de la cité. Baladez-vous dans ses allées qui grouillaient d'enfants de toutes nationalités. Descendez l'escalier majestueux qui amenait toute la population au marché carmausin, le vendredi, et les filles au bal. »



Alain Uribelarrea

RECETTE DE L'ÉCHAUDÉ

INGRÉDIENTS

Pour une quarantaine de Jeannots (petits échaudés)

- 500g de farine
- 1 pincée de sel
- 10g d'anis
- 1/4 de litre d'eau
- 1 sachet de levure
- 4 cuillères à soupe de sucre roux



PRÉPARATION

Dans un saladier, mettre la farine, le sel, la levure, le sucre et l'anis.
Mouiller avec l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte dure. La travailler sur le plan de travail fariné.
Laisser reposer quelques heures.
Étendre la pâte au rouleau (environ 1cm d'épaisseur) et découper en triangles réguliers (environ 3 cm par côté). Piquer à la fourchette.
Plonger les triangles de pâte dans de l'eau bouillante salée. Attendre qu'ils remontent à la surface, les retirer avec une écumoire et les égoutter sur un linge.
Les disposer ensuite sur une plaque beurrée et les cuire à four chaud (175°C) 15 à 20 minutes.

Source : www.lesrecettesdelaura.fr

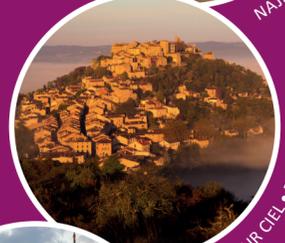
Une idée pour les consommer : les célèbres « crapauds du Viaur ».



ALBI • F4



NAJAC • F2



CORDES SUR CELE • D1



RODEZ • A8