

Activités nautiques, baignade, panorama... faites le plein d'idées de sorties pour s'amuser !

Water sports, swimming, views... get your fill of trip ideas to have fun!

Actividades acuáticas, baño, panorámicas... ¡ideas no faltarán para divertirse!

## AMUSEZ-VOUS SUR nos rives



HAVE FUN ON OUR SHORES  
DIVIÉRTETE  
EN NUESTRAS RIBERAS

### U.S CARMAUX VOILE

À PARTIR DE/FROM/A PARTIR DE : 7€  
À PARTIR DE/MINIMUM AGE : 7 AN/YO/AÑO

L'association exerce ses activités nautiques sur le plan d'eau de la Roucarie dans un cadre verdoyant et calme.

Optimiste, laser, dériveur, catamaran, planche à voile, canoë, pédalo, stand up paddle... autant d'activités à découvrir.

Optimist sailing, laser quest, sailing, windsurfing, canoeing, pedaloing and stand-up paddling are just some of the sports you can try on Roucarie Lake.

Optimist, láser, velero, catamarán, windsurf, canoa, hidropedales o stand up paddle son algunas de las actividades que se pueden practicar en el lago de La Roucarie.

### Lac de la Roucarie

10 impasse de la Roucarie, Canitrot, 81640 Monestiés  
+33(0)5 63 36 71 14 - +33(0)6 85 67 64 61  
uscvoile@laposte.net - www.uscvoile.fr

### OUVERT / OPEN / APERTURA :

- Tous les jours de 13h à 18h, de mars à novembre.  
- From March to November, daily from 1pm to 6pm  
- Todos los días de 13h a 18h, de marzo a noviembre

### CANOË SUR LE VIAUR

TARIF/PRICE/TARIFA : 5€/H

Depuis le camping des Terrasses du Viaur, vous pourrez découvrir la vallée du Viaur au fil de l'eau. Petite ou grande balade, vous aurez le choix !

Explore Viaur Valley from the water and set sail from Les terrasses du Viaur campsite. Whether it's a short or long trek, you're spoilt for choice!

### SOCIÉTÉ NAUTIQUE D'ALMAYRAC

À PARTIR DE/FROM/A PARTIR DE : 6€  
À PARTIR DE/MINIMUM AGE : 3 AN/YO/AÑO

Club d'aviron ouvert à l'année, la SNA propose, pendant l'été, un large panel d'activités pour s'amuser sur l'eau : ski nautique, canoë, pédalo...

The rowing club is open all year. During the summer, it offers plenty of activities to have fun on the water: skiing, canoeing, windsurfing, pedal boating...

Club de remo abierto todo el año, la SNA propone durante el verano un grupo de actividades para divertirse en el agua: esquí-surf, piragüismo, windsurf, pedal...

### Barrage de la Roucarie

Lac de la Roucarie, 81190 Almayrac  
+33(0)5 63 36 71 07 - snalmayrac@gmail.com

### OUVERT / OPEN / APERTURA :

- Mars à juin et septembre-octobre : le samedi de 13h30 à 19h  
en juillet à août : tous les jours de 12h à 19h  
- March to June and September-October: Saturday from 1:30 pm to 7pm ; July and August: daily from 12pm to 7pm  
- Marzo a junio y septiembre-octubre: sábado de 13h30 a 19h ;  
en julio y agosto: todos los días de 12h a 19h

Desde el camping de Thuriès, podrán descubrir el valle del Viaur por el discurrir de las aguas. Pequeño o grande paseo, ¡tú eliges!

Thuriès, 81190 Pampelonne - www.lesterrassesduviaur.com  
+33(0)5 63 76 44 01 - +33(0)6 62 36 29 23  
lesterrassesduviaur@yahoo.fr

### OUVERT / OPEN / APERTURA :

- Ouvert de mai à septembre  
- Open May to September / Abre de mayo de septiembre



GIFT SHOP  
TIENDA DE RECUERDOS

NOS PRODUITS  
souvenirs

Vous souhaitez repartir avec un souvenir de vos vacances dans le Carmausin-Ségala ?

Voici une sélection de produits autour de la thématique des loisirs de pleine nature que vous pouvez retrouver dans les Points d'Accueil Touristique de Carmaux, Monestiés et Mirandol.

Renseignements / Information / Información  
Office de Tourisme du Ségala Tarnais  
+33(0)5 63 76 76 67 - accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr  
www.tourisme-tarn-carmaux.fr

Want to go home with a souvenir from your break in Carmausin-Ségala? Here's a selection of gift ideas based on the outdoors activities theme which you'll find at tourist information points in Carmaux, Monestiés and Mirandol.

¿Quiéren irse con un recuerdo de sus vacaciones en Carmausin-Ségala?

Esta es una selección de productos con temática de actividades en la naturaleza que pueden encontrar en los puntos de recepción turística de Carmaux, Monestiés y Mirandol.



3,5€

TOTEBAG «JE PEUX PAS, J'AI VACANCES EN SÉGALA TARNAIS»  
TOTE BAG / BOLSO DE TELA

Rappelez-vous de vos vacances, et emmenez le Ségala partout avec vous grâce à notre Tote-bag original et écolo !

Never forget your holiday and take Ségala everywhere you go with our original and eco-friendly tote bag!

Llévense un recuerdo de tus vacaciones y llévan a Ségala por donde quiera que vayas gracias a nuestro original bolso de tela ecológico.



4€

YOYO «VIADUC DU VIAUR»  
VIAUR VIADUCT YO-YO / YOYÓ "VIADUC DU VIAUR"

Vous aurez la vallée du Viaur dans votre poche avec ce yoyo en bois à l'effigie du viaduc ferroviaire.

You will have the Viaur valley in your pocket with this wooden yo-yo with the effigy of the railway viaduct.

Tendrán el valle del Viaur en tu bolsillo con ese yoyó de madera con la efígie del viaducto ferroviario.



10€

PANAMA VIADUC DU VIAUR  
PANAMA HAT / SOMBRERO DE PAJA

Idéal pour se protéger du soleil, ce chapeau de paille est décoré d'une bande de tissu rouge.

This straw hat is adorned by a red fabric band and is ideal for keeping out of the sun.

Ideal para protegerse del sol, este sombrero de paja está decorado con una cinta roja.



6€

JEU DE DOMINOS

DOMINO SET / JUEGO DE DOMINÓ

Amusez-vous en famille avec une partie de domino sur nos rives.

Family fun with a game of domino on our shores.

Diviértanse en familia con un partido de dominó en nuestras orillas.



TOUS À L'EAU !  
Dive in !  
¡Todos al agua!

## Baignades & sensations

— EN —  
CARMAUSIN-SÉGALA

THRILLS AND SPILLS IN CARMAUSIN-SÉGALA  
BAÑO Y SENSACIONES EN CARMAUSIN-SÉGALA



TOURISME-TARN-CARMAUX.FR

# ALLEZ, ON se mouille!



## LAC DE LA ROUCARIÉ

GRATUIT/FREE/GRATIS  
À PARTIR DE/MINIMUM AGE : 1 AN/YO/AÑO

A 10min de Monestiés et de Carmaux, ce lac est l'endroit parfait pour se détendre et lézarder ! Une zone de baignade surveillée et sécurisée y est aménagée durant l'été où vous retrouverez une plage un peu ombragée, des sanitaires et une aire de pique-nique. Idéal pour les familles.

*This lake is the perfect place to unwind and chill to the max just 10 mins from Monestiés and Carmaux! There's a secure swimming area where you'll find a beach with a little shade, washrooms and a picnic area. Perfect for families.*

A 10 minutos de Monestiés y de Carmaux, este lago es el lugar ideal para relajarse bajo el sol. Hay una zona de baño vigilada y protegida en la que encontrarán una playa con algo de sombra, sanitarios y un área de picnic. Ideal para familias.

+33(0)5 63 76 74 93 – www.carmausin-segala.fr

## BAIGNADE SURVEILLÉE LIFEGUARDED SWIMMING / BAÑO VIGILADO :

- Tous les jours en juillet et août de 14h à 19h  
- Daily in July and August from 2:00 pm to 7:00 pm  
- Todos los días en julio y agosto de 14h a 19h

## LAC SAINTE-MARIE

GRATUIT/FREE/GRATIS – À PARTIR DE/MINIMUM AGE : 3 AN/YO/AÑO

Sur le site de Cap'Découverte, le lac Sainte-Marie vous accueille gratuitement pour la baignade, surveillée durant l'été, ou une sieste sur les plages de sable blanc.

Tout à côté, les plus jeunes pourront s'élaner sur les toboggans ou faire un plouf dans la piscine.

*You can swim or have a nap on the white sand beach at Sainte-Marie Lake on the Cap'Découverte site. Kids can hurtle down the slides or splash in the pool right next door.*

## PISCINE L'ODYSSÉE

ADULTES/ADULTS : 4,9€  
ENFANT/CHILDRENS/NIÑOS : 3,9€  
À PARTIR DE/MINIMUM AGE : 3 AN/YO/AÑO

Situé à Carmaux, le centre aquatique l'Odyssee est idéal pour tous avec son bassin de 25 m et son espace détente. A l'extérieur, l'espace Aqua Toons fait le plaisir des plus jeunes avec ses jeux aquatiques.

*L'Odyssee aquatic centre in Carmaux is ideal for all with its 25m pool and relaxation area. Kids love the Aqua Toons outdoor area with its aquatic fun.*

*Situada en Carmaux, el centro acuático L'Odyssee es ideal para todos con su piscina de 25 m y su zona de descanso.*

*En el exterior, el espacio Aqua Toons hace las delicias de los más jóvenes con sus juegos acuáticos.*

Rue Camboulives, 81400 Carmaux – +33(0)5 63 76 64 91  
odyssee@3c-s.fr – www.carmausin-segala.fr

- Ouvert toute l'année. En juillet et août : tous les jours sauf le dimanche de 10h15 à 13h et de 15h15 à 19h15.  
- Open all year. Open daily in July and August (exc. Sunday): 10:15am-1pm and 3:15pm-7:15pm.  
- Abre todo el año. En julio y agosto, abre todos los días excepto el domingo de 10h15 a 13h y de 15h15 a 19h15.

*En Cap'Découverte, el lago Sainte-Marie recibe gratuitamente a los visitantes que quieran darse un baño o echar una siesta en las playas de arena blanca. Justo al lado, los más jóvenes podrán tirarse por los toboganes o darse un chapuzón en la piscina.*

Cap'Découverte, 81450 Le Garric  
+33(0)5 63 80 29 00 – www.smad-capdecouverte.com

## BAIGNADE SURVEILLÉE LIFEGUARDED SWIMMING / BAÑO VIGILADO :

- Tous les jours en juillet et août de 11h à 19h  
- Daily in July and August from 11:00 am to 7:00 pm  
- Todos los días en julio y agosto de 11h a 19h

# Panoramas ET VUES À 360° PANORAMA AND 360° VIEWS PANORÁMICA Y VISTA DE 360°

Renseignements et réservations / Information and reservations / Información y reservas  
Office de Tourisme du Ségala Tarnais  
+33(0)5 63 76 76 67 – accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr – www.tourisme-tarn-carmaux.fr



## A 116 mètres au-dessus du sol, le Viaduc du Viaur enjambe la vallée avec majesté.

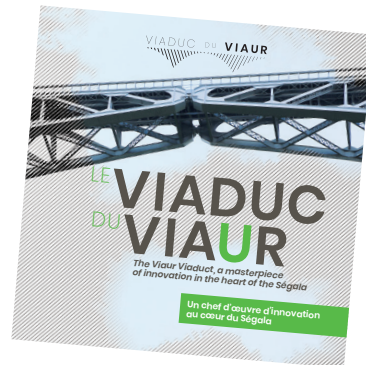
Conçu par Paul Bodin, ce pont unique en France a joué un rôle important dans le développement économique de la région.

A pied, à vélo ou en voiture... vous avez l'embaras du choix pour profiter de la beauté et la légèreté de cette dentelle de fer.

**QUÉLQUES COINS SYMPAS POUR DE BELLES PHOTOS :**  
- **L'Aire du Gô** (Depuis Tanus, suivre la direction Naucelle et tourner à droite, 1km après avoir traversé le Viaur) : vue emblématique du viaduc enjambant la vallée.

- **Les terrasses du Yunnan** (Depuis Tanus, suivre la direction Viaduc du Viaur) : vue à hauteur du tablier. Petit + : une sculpture commémore le jumelage du Viaduc du Viaur avec celui du Faux Namti.

- **Aire Malphettes** (Prendre la D574) : vue à hauteur du tablier. Petit + : Buste de Paul Bodin.



## Towering 116m above the ground, the Viaur Viaduct straddles the valley with majesty.

This one-of-a-kind bridge in France played a key role in the region's economic growth.

Whether on foot, by bike or by car, you're spoilt for choice when it comes to soaking up the beauty and light from this iron lacework.

**TOP SPOTS FOR GREAT SHOTS :**  
- **Gô area** (from Tanus, follow signs to Naucelle and turn right, 1km after crossing the Viaur): iconic views of the viaduct over the valley.  
- **Yunnan terrace** (follow signs to the Viaur Viaduct from Tanus): elevated view of the apron. A sculpture commemorates the Viaur Viaduct's twinning with the Faux Namti Viaduct.  
- **Malphettes area** (go on the D574): elevated view of the apron. Bust of Paul Bodin.

## A 116 metros sobre el suelo, el viaducto del Viaur atraviesa majestuosamente el valle.

Este puente único en Francia ha desempeñado un papel clave en el desarrollo económico de la región.

Pueden llegar a pie, en bici o en coche para disfrutar de la belleza y ligereza de esta maravilla de hierro.

**ALGUNOS RINCONES FASCINANTES PARA HACER FOTOS :**  
- **L'Aire du Gô** (Desde Tanus, dirección a Naucelle y girar a la derecha, 1 km después de haber cruzado el Viaur): vista espectacular del viaducto que atraviesa el valle.  
- **Las terrazas del Yunnan** (Desde Tanus, dirección al viaducto del Viaur): vista desde la cubierta. Una escultura conmemora el hermanamiento entre el viaducto con el del Faux Namti.  
- **Área Malphettes** (tomar la D574): vista desde la cubierta. Buste de Paul Bodin.

BAIGNADE & SENSATION EN CARMAUX-SÉGALA – Office de tourisme du Ségala Tarnais – 2, rue du Gaz, 81400 Carmaux – +33(0)5 63 76 46 44 – Directeur de la publication : Didier SOMEN, Christian BORDOILL – Rédaction : Office de tourisme du Ségala Tarnais – Conception graphique et mise en page : Le Studio d'Ici – Impression : Delort, Castanet-Tolosan – Tirage : 1000 exemplaires – Dépôt légal à parution – Photos : Jérôme Morel, 3CS, Cap'Découverte, Olivia Hutcherson, Patrice Geniez



## La découverte de ce bel édifice roman se mérite! La chapelle de Las Planques est uniquement accessible à pied ou à VTT.

Après 20 minutes de marche, laissez-vous surprendre par son aspect de forteresse avec son clocher-donjon.

Continuez la découverte de cette chapelle, construite entre le XI<sup>e</sup> et le XIII<sup>e</sup> siècle, en poussant sa porte pour admirer son chœur orné de peintures de la fin du XVII<sup>e</sup> siècle.

**QUÉLQUES COINS SYMPAS POUR DE BELLES PHOTOS :**  
- Traverser la passerelle et remonter le chemin raide en face  
- Traverser la passerelle et prendre le chemin remontant sur main droite sur environ 500m (Sentier de Las Planques)

*A trip to this beautiful Romanesque building is a real treat! You can only walk or cycle up to Las Planques Chapel.*

*After a 20-minute walk, you'll be amazed how much it looks like a fortress with its dungeon belltower. Continue inside to gaze at its choir adorned by paintings from the late 17<sup>th</sup> century.*

**TOP SPOTS FOR GREAT SHOTS :**  
- Cross the footbridge and go up the steep path ahead  
- Cross the footbridge and go up the steep path on the right for 500m (Las Planques footpath)

## ¡Conocer este hermoso edificio románico merece la pena! La capilla de Las Planques solo es accesible a pie o en BTT.

Después de 20 minutos de march, lo más sorprendente es su aspecto de fortaleza con su campanario-torreón. Continúan atravesando su puerta para admirar su coro adornado con pinturas de finales del XVII.

*Continúen la descubierta de esta capilla, construida entre el XI<sup>o</sup> y el XIII<sup>o</sup> siglo, empujando su puerta para admirar su coro adornado con pinturas de finales del XVII.*

**ALGUNOS RINCONES FASCINANTES PARA HACER FOTOS :**  
- Cruzar la pasarela y subir el camino empinado de enfrente  
- Cruzar la pasarela y tomar el camino que sube a la derecha durante unos 500 m (sendero Las Planques)



## PARC DE LOISIRS DE CAP'DÉCOUVERTE

À PARTIR DE/MINIMUM AGE : 3 ANS/YO/AÑOS

Amateurs de sensations fortes ? Alors direction Cap'Découverte !

Sur ce domaine, unique en France, vous pourrez profiter d'une palette d'activités sportives et ludiques adaptées à tous les âges : baignade dans le lac, descente en luge, minigolf, sentiers de randonnées pédestres et VTT...

*Need an adrenalin hit? Get yourself to Cap'Découverte! It's a must-visit tourist attraction in the heart of Tarn.*

*There's no place quite like it in France and you can experience a variety of sports and fun to suit all ages: swimming in the lake, sledding, mini golf, hiking trails, bike paths and more.*

*¿Le gustan las sensaciones fuertes? ¡Rumbo a Cap'Découverte! Es una etapa turística imprescindible en el corazón de Tarn.*

*En esta finca, única en Francia, podrán disfrutar de una gama de actividades deportivas y lúdicas adaptadas a todas las edades: baño en el lago, descenso en trineo, minigolf, rutas de senderismo y de BTT...*

Cap'Découverte, 81450 Le Garric  
+33(0)5 63 80 29 00 – www.smad-capdecouverte.com

**OUVERT / OPEN / APERTURA :**  
- Tous les jours en juillet et août de 11h à 19h  
- Daily in July and August from 11am to 7pm  
- Todos los días en julio y agosto de 11h a 19h

**TARIFS / ADMISSION / TARIFAS :**  
- Télési nautique, aqualude, luge et bi-poulie : Enfant (-12ans) : 10€ - Adulte : 15€ - Famille : 30€  
- Cable-skiing, water obstacle course, sledding and bi-pulley: Children (-12s): 10€ - Adults: 15€ - Family: 30€  
- Telesquí acuática, Aqualude, trineo y bipolea: Niño (-12 años): 10 € - Adulto: 15 € - Familia: 30 €