

# A vélo

ALL THE FAMILY LOVES A BIKE RIDE!  
¡DIVERSIÓN FAMILIAR EN BICI!



## RONDE DU CÉROU

DISTANCE/DISTANCIA : 4KM - DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 70M - VERT/GREEN/VERDE

Aux portes de Carmaux, ce circuit adapté aux enfants suit les douces ondulations de la rivière Cérou en empruntant la passerelle du Trouan.

This child-friendly route outside Carmaux follows the rippling Cérou River over the Trouan footbridge.

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Parking du pont, côte du Roucassou, Rosières

A las puertas de Carmaux, esta ruta adaptada a los más pequeños sigue las leves ondulations del río Cérou tomando la pasarela de Trouan.

A partir de / Minimum Age : 8 ans / years old / años

## LES CAILLOUX BLANCS

DISTANCE/DISTANCIA : 6,5KM - DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 110M - BLEU/BLUE/ AZUL

Aux portes du Ségala, cette boucle, entre prés cultivés et chemins caillouteux, vous donne un aperçu des charmes du plateau cordais.

This loop on the edge of Ségala gives you a glimpse of the Cordes plateau's charms among the meadows and pebbled paths.

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Place de la mairie, Virac

A las puertas de Ségala, este bucle entre prados cultivados y caminos pedregosos le da una visión general de los encantos de la meseta de Cordes.

A partir de / Minimum Age : 10 ans / years old / años

## S'AMUSER AUTOUR D' un cratère

HAVE FUN AROUND A CRATER!  
¡DIVERSIÓN JUNTO A UN CRÁTER!

Et si vous partiez à l'assaut de Cap'Découverte? Parcourez par de nombreux sentiers, c'est le lieu idéal pour vos balades en famille en toute sécurité.

How about tackling Cap'Découverte? It's packed with footpaths making it the perfect place for your family outings in total safety. From the bottom of the crater to the top of the Sainte-Marie slope, this site has surprises galore: lakes, giant machines and more.

**Du fond du cratère jusqu'au sommet de la verse Sainte-Marie, ce site réserve quelques surprises : lacs, machines gigantesques...**

Desde el fondo del cráter hasta la cumbre de Sainte-Marie, este espacio reserva algunas sorpresas: lagos, máquinas gigantes, etc. Algo más: Durante el verano tienen la posibilidad de alquilar patinetes y BTT.

Petit + : Durant l'été, vous avez la possibilité de louer des trottinettes et des VTT.

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

A partir de / Minimum Age : 6 ans / years old / años

## JUMEAUX DU VIAUR

DISTANCE/DISTANCIA : 9KM - DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 230M - BLEU/BLUE/ AZUL

Avec ses panoramas grandioses sur les deux viaducs du Vieur, construits à cent ans d'intervalle par la société Batignoles, cette balade vous conduit sur les traces d'un village disparu, le vieux Tanus. Entendez-vous siffler le train ?

With its fabulous views of the two Vieur viaducts, built 100 years apart by the Batignoles company, this walk leads you on the tracks of a ghost village, Vieux Tanus. Can you hear the train whistling?

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Place de l'église, Tanus

Con unas magníficas vistas de los dos viaductos del Vieur, construidos con cien años de diferencia por la empresa Batignoles, esta ruta le lleva tras las huellas de un pueblo desaparecido, el viejo Tanus. ¿Oírán silbar el tren?

A partir de / Minimum Age : 12 ans / years old / años



## L'ES CAP' À DOUX

DISTANCE/DISTANCIA : 5KM - DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 60M - VERT/GREEN/VERDE

Cette promenade adaptée aux enfants vous conduira au pied du chevalement du Musée-mine départemental, qui servait à descendre au fond de la mine, et se poursuivra sur les berges du lac des Homps. Après votre excursion, vous pourrez faire une pause pique-nique au bord du lac ou simplement vous amuser sur l'aire de jeux.

This child-friendly outing takes you to the Departmental Mine Museum's headframe that was used to go deep into the mine and continues along the banks of Homps Lake. After your trip, take a picnic break by the lake or have fun in the playground.

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Stade Cité des Homps, Cagnac-les-Mines

Esta ruta adaptada a los niños le lleva a pie hasta el castillete del museo-mina departamental, que servía para bajar al fondo de la mina, y continúa por las orillas del lago de Homps. Después de su excursión, pueden hacer una pausa para hacer un picnic a orillas del lago o simplemente echar un rato divertido en la zona de juegos.

A partir de / Minimum Age : 8 ans / years old / años

## Pas de vélo ?

NO BIKE ? - ¿NO LLEVAS BICI?

**Pas de panique, voici les coordonnées d'un loueur de vélo (VTC, VTT et VAE) à proximité.**

**No problem. Here are the coordinates of a bike rental (VTC, VTT and VAE) nearby.**

**No hay problema, están las coordenadas de un aquiler de bicicletas (BTT, de carretera y eléctricas) cerca.**

## LOCAT VTT SCOOTER

TARIF 1 JOUR  
DAY RATE / TARIFA DIARIA : 20€

81170 Cordes-sur-Ciel  
+33(0)5 63 56 08 68  
locationguibert@cegetel.net



GET READY FOR YOUR OUTING  
PREPARAR LA RUTA

PRÉPAREZ VOTRE  
randonnée

## TOPOGUIDE « PROMENADES & RANDONNÉES DÉCOUVERTES EN SÉGALA-CARMAUSIN »

HIKING GUIDE / TOPOGUIA

Une collection de 24 itinéraires de randonnées pédestres, de tous niveaux, pour découvrir la richesse du Ségala tarnais : ses paysages, son patrimoine, ses villages... Sur chaque fiche, vous retrouverez une carte du parcours, les principaux points de bifurcation, ainsi qu'une présentation de la balade.

A collection of 24 hiking trails for all abilities to explore Ségala Tarnais' treasures. Every page has a map of the route, key fork points and details about the walk.

Una colección de 24 itinerarios de rutas de senderismo de todos los niveles para descubrir la riqueza de Ségala-tarnais. En cada ficha encontrarán un mapa del recorrido, los principales puntos de bifurcación y una presentación del itinerario.

Collection / Colección : 5 €  
Fiche à l'unité / Individual page / ficha individual : 1 €



## TOPOGUIDE DES CIRCUITS VTT

MOUNTAIN BIKE GUIDE / TOPOGUIA BTT

16 itinéraires de randonnées VTT labellisés FFCT, de tous niveaux, pour découvrir la richesse du Ségala tarnais : ses paysages, son patrimoine, ses villages...

16 mountain bike routes for all abilities to explore all Ségala Tarnais has to offer.

16 itinerarios de rutas BTT de todos los niveles para descubrir la riqueza de Ségala-tarnais.

Collection / Colección : 5 €  
Fiche à l'unité / Individual page / ficha individual : 1 €



## PANAMA

HAT / SOMBRERO

Chapeau de paille décoré d'une bande de tissu rouge. Idéal pour se protéger du soleil.

Straw hat adorned by a red fabric band. Ideal for keeping out of the sun.

Sombrero de paja decorado con una cinta roja. Ideal para protegerse del sol.



## GOURDE EN MÉTAL

METAL BOTTLE  
CATIMPLORA DE METAL

Ecologique et jolie, cette gourde en aluminium sera la compagne idéale pour vos escapades.

This bottle will be a great companion for your gateway.

Esta cantimplora será la compañera ideal para sus escapadas.

Vous pouvez retrouver toutes les informations pour bien organiser votre escapade dans les Points d'Accueil Touristique de Carmaux, Monestiés et Mirandol.

You'll find all the information you need to plan your outing at the tourist information points.

Pueden encontrar todos los datos para organizar adecuadamente su escapada en los puntos de recepción turística.

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



## CARTE IGN AU 1:25000

IGN MAP / MAPA IGN

Carte détaillant les villages, les routes et les chemins pouvant servir à la randonnée pédestre ou cycliste.

Map detailing the villages, roads and paths for hikers and cyclists.

Mapa que incluye pueblos, itinerarios y caminos para una ruta a pie o en bici.

## BALADEZ-VOUS EN FAMILLE : DESTINATION NATURE

Family outing : explore the great outdoors  
Un paseo en familia : la naturaleza



## RANDONNER

— AVEC SES —

## Pitchous

HIKES WITH THE KIDS  
SENDERISMO CON LOS PEQUES



TOURISME-TARN-CARMAUX.FR

Le Carmausin-Ségala offre une large palette de sentiers de randonnée balisés pour partir à la découverte de ce territoire à pied, à cheval ou à VTT. Vous trouverez, ci-après, une sélection de randonnées idéales pour vos promenades en famille car elles sont faciles ou praticables en poussette.

Carmausin-Ségala has a wide array of signposted footpaths so you can explore the area on a hike, horse ride or mountain bike ride. Below you'll find a selection of outings that are ideal for the family as they're easy or pushchair-friendly.

Carmausin-Ségala ofrece un amplio abanico de rutas de senderismo balizadas para descubrir este territorio a pie, a caballo o en BTT. A continuación encontrarán una selección de rutas de senderismo ideales para dar un paseo en familia por su sencillez o por poder hacerlas con cochecito.



## DU CHARBON AU SOLEIL

DISTANCE/DISTANCIA : 3,3KM - DURÉE/DURATION/ DURACIÓN : 50MIN - FACILE/EASY/ FÁCIL

Mais c'est quoi ce gros trou, vous direz-vous? Découvrez le cratère de Cap'Découverte autrement grâce à ce parcours associant les sciences de la Terre, la culture et l'histoire des technologies.

Are you wondering what that big hole is? See another side to the Cap'Découverte crater on this trail's blend of Earth sciences, culture and technology history.

Remontez le temps jusqu'à l'origine de la terre pour en apprendre plus sur les énergies que l'on utilise tous les jours. Avant de partir, pensez à télécharger l'application Cap 3D pour une expérience en réalité augmentée. Prêt pour l'aventure ?

Travel back in time to the origins of our planet to learn more about the forms of energy we use every day. Before you set off, download the Cap3D app for an augmented reality experience. Ready for the adventure?

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Cap'Découverte, Le Garric

Le estarán preguntando qué es ese gran agujero, ¿verdad? Descubren el cráter de Cap'Découverte de otra manera gracias a este itinerario que combina ciencias de la Tierra, cultura e historia de la tecnología.

A partir de / Minimum Age : 6 ans / years old / años



Viaja en el tiempo hasta los orígenes de la Tierra para conocer más sobre las energías que empleamos a diario. Antes de partir puede ser una buena opción descargar la aplicación Cap 3D para lograr una experiencia con realidad aumentada. ¿Listo para la aventura?

## en marchant ON APPREND

LEARN AS YOU WALK ¡CAMINANDO SE APRENDE!



## LES SECRETS DE LA RIVIÈRE

DISTANCE/DISTANCIA : 2KM - DURÉE/DURATION/ DURACIÓN : 45MIN - FACILE/EASY/ FÁCIL

Flânez sur les berges ombragées du Cérou tout en découvrant la flore de cette rivière grâce à plusieurs panneaux illustrés. En chemin, vous trouverez quelques tables de pique-nique pour une pause à l'ombre des arbres.

Stroll along the shady banks of the Cérou to discover the river's flora thanks to illustrated panels. You'll find some picnic tables on the way for a break in the shade of the trees.

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Place du Groc, Monestiés

Pasean por los orillas sombreados del Cérou y descubren la flora de este río gracias a los paneles ilustrados. Por el camino encontrarán algunos merenderos para hacer una pausa a la sombra de los oles.

A partir de / Minimum Age : 3 ans / years old / años

## QUE PRENDRE POUR UNE RANDONNÉE ?

WHAT SHOULD YOU TAKE FOR YOUR OUTING?  
¿QUÉ ES NECESARIO PARA UNA RUTA?

- Une paire de chaussures fermées, qui tiennent au pied

A pair of good-fitting closed shoes  
Calzado cerrado que sujete el pie

- Une casquette ou un chapeau

A cap or hat  
Gorra o sombrero

- Des lunettes de soleil

Sunglasses - Gafas de sol

- Au moins un litre d'eau plate. Pensez à boire peu, mais souvent !

At least one litre of still water. You should drink little and often  
Al menos un litro de agua sin gas. Hay que beber poca cantidad pero a menudo



### 01 Téléchargez l'application «Cap3D», disponible sur PlayStore et AppStore.

Download the Cap3D app on PlayStore and AppStore.  
Descarguen la aplicación «Cap3D» desde PlayStore o AppStore.

### 02 Visez les panneaux signalés avec votre smartphone ou votre tablette pour découvrir des minis-jeux en réalité augmentée.

Scan the highlighted panels with your smartphone or tablet to play augmented reality mini games.  
Visiten los paneles señalados con el smartphone o la tablet para descubrir minijuegos en realidad aumentada.

### 03 Explorez et suivez les instructions pour accomplir les objectifs et collecter tous les Cap3D rewards !

Explore and follow the instructions to meet the objectives and collect all the Cap3D rewards!  
Explore y siguen las instrucciones para lograr los objetivos y cosechar todas las Cap3D rewards.



## VALLÉE DE LA CROISADE

DISTANCE/DISTANCIA : 5,5KM - DURÉE/DURATION/ DURACIÓN : 1H45 - FACILE/EASY/ FÁCIL

La Croisade contre les Albigeois... Tout le monde connaît de nom cette période de l'histoire... Mais que s'est-il réellement passé ? Pour le savoir, suivez le chevalier Imbert de Salles. Il vous racontera l'histoire de cette paisible vallée.

The Albigenian Crusade... Everyone's heard of this historical event... But what actually happened? Join the knight Imbert de Salles to find out. He'll tell you the story of this peaceful valley.

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Place Imbert de Salles, derrière l'église, Salles sur Cérou

La Cruzada Albigense... Todo el mundo conoce este periodo de la historia, ¿pero qué pasó realmente? Para saberlo, sigan al caballero Imbert de Salles. Él nos narrará la historia de este tranquilo valle.

A partir de / Minimum Age : 8 ans / years old / años



## SENTIER DE LA LIBELLULE BLEUE

DISTANCE/DISTANCIA : 2,5KM - DURÉE/DURATION/ DURACIÓN : 1H30 - FACILE/EASY/ FÁCIL

Profitez de cette promenade sur les rives du lac de la Roucarié pour connaître la richesse de sa flore et sa faune.

Make the most of your walk on the banks of Roucarié Lake to find out all about its flora and fauna.

Ouvrez bien les yeux, vous apercevrez, peut-être, la libellule bleue, la mascotte de ce sentier. Un livret de découverte est disponible dans les Points d'Accueil Touristique de Carmaux, Monestiés et Mirandol.

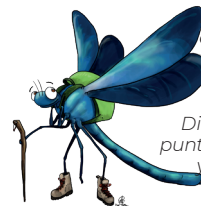
Keep your eyes peeled and you may even spot the trail's mascot, the blue dragonfly. A guide booklet is available at Tourist Information points in Carmaux, Monestiés and Mirandol.

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Parking de la passerelle de la Roucarié, Carmaux

Disfruten de esta ruta por las riberas del lago de La Roucarié para conocer la riqueza de su flora y su fauna.

Abra bien los ojos, puede que le encuentren con la libélula azul, la mascota del sendero. Disponen de un cuaderno para la vista en los puntos de recepción turística de Carmaux, Monestiés y Mirandol.

A partir de / Minimum Age : 8 ans / years old / años



## BALADE EN SOL MINEUR

DISTANCE/DISTANCIA : 4KM - DURÉE/DURATION/ DURACIÓN : 1H30 - FACILE/EASY/ FÁCIL

Depuis le Musée-mine départemental, cette balade vous emmène sur les pas des mineurs et de leur famille pour découvrir leur vie quotidienne grâce aux panneaux pédagogiques tout au long du parcours et loin des voitures.

This walk starts at the Departmental Mine Museum and takes you in the footsteps of miners and their families with educational panels along the route introducing you to their everyday lives away from the roads.

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Musée-mine départemental, Cagnac-les-Mines

Desde el Museo-mina departamental, esta ruta le lleva tras los pasos de los mineros y sus familias descubriendo su vida cotidiana mediante paneles pedagógicos que encuentran en todo este itinerario alejado de los coches.

A partir de / Minimum Age : 6 ans / years old / años  
Accessible poussette / Puschair-friendly / accesible con cochecito



## SENTIER BOTANIQUE DE PAMPELONNE

DISTANCE/DISTANCIA : 3KM - DURÉE/DURATION/ DURACIÓN : 1H30 - FACILE/EASY/ FÁCIL

Longeant les berges du Viaur, ce sentier vous fait découvrir le bâti typique du Ségala et la richesse des essences de cette vallée.

This riverside footpath introduces you to Ségala's signature buildings and the valley's many species by the Viaur.

A la fin de cette randonnée facile, pourquoi ne pas en profiter pour tremper les pieds dans le Viaur ou faire une sortie en canoë ? Vous trouverez, également, quelques tables de pique-nique.

At the end of the walk, why not take time out for a dip in the Viaur or a canoe ride? You'll find some picnic tables too.

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Les terrasses du Viaur, Pampelonne

Este sendero que bordea las riberas del Viaur le permite descubrir la arquitectura típica de Ségala y la riqueza de especies de este valle.

Al final de la ruta, ¿qué le parece remojar los pies en el río o hacer una escapada en canoa? También hay algunos merenderos.

A partir de / Minimum Age : 6 ans / years old / años