



## L'ÉCHAPPÉE SAUVAGE

DISTANCE/DISTANCIA : 25KM – DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 750M  
TRÈS DIFFICILE/VERY CHALLENGING /MUY DIFÍCIL

Au départ de Mirandol, ce circuit emmène les plus sportifs des chemins bucoliques du plateau aux sentiers escarpés de la vallée du Viaur. En route, ils passeront à côté du château de Jouqueviel, dont la tour veille encore sur la vallée.

*This route starts in Mirandol and takes experienced riders on the plateau's rustic paths to the Viaur Valley's steep trails. On the way you'll pass Château de Jouqueviel whose tower still watches over the valley.*

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Place du foirail, Mirandol Bourgnouac

## LE RAID DES CITÉS OUBLIÉES

DISTANCE/DISTANCIA : 27KM – DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 755M  
TRÈS DIFFICILE/VERY CHALLENGING /MUY DIFÍCIL

Entre plateau du Ségala et vallée du Viaur, ce circuit emmènera les plus aguerris sur les traces des villages oubliés de Las Planques et du Vieux Tanus.

*This trail between the Ségala plateau and Viaur Valley takes hardened riders on an adventure to unearth the forgotten villages of Las Planques and Vieux Tanus.*

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

## L'ENFER DU VIAUR

DISTANCE/DISTANCIA : 36KM – DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 1245M  
TRÈS DIFFICILE/VERY CHALLENGING /MUY DIFÍCIL

Les VTTistes confirmés apprécieront ce parcours sauvage entre la vallée du Viaur et celle du Candour avec de beaux panoramas notamment sur les villages du Ségur et de Narthoux.

*Experienced mountain bikers will love this wild ride between the Viaur Valley and Candour Valley with stunning views of the villages of Ségur and Narthoux.*

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Place de l'église, Saint-Christophe

*Los adeptos a la BTT apreciarán este itinerario salvaje entre el valle del Viaur y el valle del Candour con magníficas vistas, especialmente sobre los pueblos de Ségur y de Narthoux.*



## PRÉPAREZ VOTRE randonnée

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 centres in Carmaux, Monestiés and Mirandol.*

Renseignements / Information / Información  
Office de Tourisme du Ségala Tarnais

*Pueden encontrar todos los datos para organizar adecuadamente su escapada en los puntos de recepción turística de Carmaux, Monestiés y Mirandol.*

+33(0)5 63 76 76 67 – accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr  
www.tourisme-tarn-carmaux.fr



5€

### TOPOGUIDE VTT BASE VTT-FFCT

MOUNTAIN BIKE GUIDE  
TOPOGUÍA BTT

Une collection de 16 itinéraires de randonnées VTT, 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, un descriptif du parcours, ainsi que les points d'intérêts (patrimoine bâti ou point de vue) de la balade.

*A collection of 16 mountain bike routes for all abilities to explore all Ségala Tarnais has to offer: its landscapes, heritage, villages and more.*

*Every page features a route map, description of the route and attractions (built heritage, views) along the way.*

*Una colección de 16 itinerarios de rutas BTT de todos los niveles para descubrir la riqueza de Ségala-tarnais: sus paisajes, su patrimonio, sus pueblos, etc.*

*En cada ficha encontrarán un mapa del recorrido, una descripción del mismo y los puntos de interés (patrimonio arquitectónico o panorámicas) de la ruta.*



### 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.*

TARIF / PRICE / PRECIO :

- Carmaux – Valence d'Albi 2341 O SB : 12 €
- Albi – Cordes sur ciel 2241 E SB : 12 €
- Naucelle – La Salvetat Peyralès 2340 O SB : 12 €
- Najac 2240 E : 11 €



2€

### LE TARN À VÉLO

"LE TARN À VÉLO" GUIDE / TOPOGUÍA "LE TARN À VÉLO"

Tous les circuits de vélo route du Tarn en un seul fascicule ! 28 itinéraires qui parcourent tout le département, avec notamment 3 circuits qui arpentent les routes du Carmausin Ségala.

*All the Tarn road bike routes in one booklet! 28 routes covering the entire department with 3 trails on Carmausin-Ségala's roads.*

*¡Todos los circuitos ciclistas de Tarn en un solo fascículo! 28 itinerarios que recorren todo el departamento con 3 circuitos que serpentean los caminos de Carmausin-Ségala.*



À FOND SUR LES SENTIERS !  
*Put pedal to the path!*  
*¡A fondo en los senderos!*

À bicyclette !  
— EN —  
CARMAUSIN-SÉGALA

ON YOUR BIKE!  
¡EN BICICLETA!



TOURISME-TARN-CARMAUX.FR

Élancez-vous sur les sentiers du Carmausin-Ségala et partez à la découverte de ce territoire à vélo. **Vous trouverez, ci-dessous, une sélection de randonnées à faire à vélo ou à VTT parmi ceux existants.**

*Hit the Carmausin-Ségala paths and explore the area on your bike. Below you'll find a selection of bike or mountain bike rides among the many available.*

*Adéntrense en los senderos de Carmausin-Ségala para descubrir este territorio en bici. A continuación encontrarán una selección de rutas para hacer en bici o en BTT.*



## SE PROMENER en douceur

A LEISURELY RIDE  
PASEOS RELAJADOS



### ÉTANG DE SAINT-ALARY

DISTANCE/DISTANCIA : 10KM – DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 145M – FACILE/EASY/ FÁCIL

Surplombant les ravissants paysages du Ségala tarnais et de la vallée du Viaur, **Jouqueviel vous invite à cette balade entre prés et bosquets, sur ses routes bucoliques.**

*Jouqueviel towers over the stunning Ségala tarnais and Viaur Valley landscapes for a ride on its rustic roads between the meadows and thickets.*

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Place de la Mairie, Jouqueviel

*Con unas impresionantes vistas sobre los encantadores paisajes de Ségala tarnais y del valle del Viaur, Jouqueviel le invita a recorrer estos bucólicos caminos entre prados y bosques.*



### LA VOIX DU CÉROU

DISTANCE/DISTANCIA : 15KM – DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 170M – FACILE/EASY/ FÁCIL

Au départ de Salles sur Cérou, **ce circuit vous conduit jusqu'à Monestiés, l'un des plus beaux villages de France**, en suivant l'ancienne voie ferrée reliant Carmaux à Cordes.

*This route starts in Salles sur Cérou and takes you along the former railroad between Carmaux and Cordes to Monestiés, one of the most beautiful villages of France.*

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Place de la Mairie, Salles sur Cérou

*Con salida desde Salles sur Cérou, este circuito le lleva hasta Monestiés, uno de los pueblos más bonitos de Francia, siguiendo la antigua vía férrea que unía Carmaux y Cordes.*



### C18 – LES PUECHS DU SÉGALA

DISTANCE/DISTANCIA : 60KM – SPORTIF/CHALLENGING/ DEPORTIVO

Le terme « Puech » désigne, en occitan, un point haut, que l'on atteint par une pente courte et raide. Vous en croiserez plusieurs lors de ce **circuit entre Monestiés, le lac de la Roucarié, la vallée du Viaur et Salles-sur-Cérou.**

*The Occitan word "puech" means a peak at the top of a short and steep slope. You'll find lots of them on this trail between Monestiés, Roucarié Lake, Viaur Valley and Salles-sur-Cérou.*

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

*El término «puech» designa en occitano a un punto elevado al que se llega a través de una pendiente corta y empinada. Cruzarán varios durante este circuito entre Monestiés, el lago de La Roucarié, el valle del Viaur y Salles-sur-Cérou.*



## POUR LES sportifs

FOR EXPERIENCED RIDERS  
PARA DEPORTISTAS



### LO PUECH POUNCHUT

DISTANCE/DISTANCIA : 16KM – DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 375M – DIFFICILE/DIFFICULT/ DIFÍCIL

Les plus audacieux apprécieront, lors de leur excursion, la beauté du petit patrimoine et la diversité des espaces traversés : sentier escarpé vers le Pont Cirou, voie sur les berges du Viaur, chemins et routes champêtres sur le plateau.

*The beauty of the small heritage and the diverse scenery that you'll ride through make it worth the challenge: steep path up to Le Pont de Cirou hamlet, riverside trail on the Viaur, country lanes and roads on the plateau.*

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Place du foirail, Mirandol Bourgnounac

*Los más valientes podrán contemplar durante la excursión la belleza del patrimonio y la diversidad de los lugares que atraviesan: sendero escarpado hacia Pont Cirou, vía por las riberas del Viaur, caminos y rutas campestres por la meseta.*



### À LA POURSUITE DU DIAMANT NOIR

DISTANCE/DISTANCIA : 21KM – DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 370M – DIFFICILE/DIFFICULT/ DIFÍCIL

Au départ de la cité des Homps, **ce circuit vous conduit, à travers pistes et chemins, dans les pas des mineurs.**

*This route starts in the workers towns of Homps and leads you in the footsteps of miners along trails and paths.*

Après avoir longé le Musée-mine départemental et son chevalement, vous cheminerez jusqu'aux églises de Saint Dalmaze et Sainte Martianne avant de vous diriger vers la verse de Cap'Découverte.

*Go past the Departmental Mine Museum and its headframe then head for Saint Dalmaze and Sainte Martianne churches before making for the Cap'Découverte site.*

Depuis ce point culminant, vous profiterez d'un beau panorama sur le bassin de Carmaux.

*The peak gives you fabulous views of the Carmaux basin.*

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

*Con salida desde la ciudad obrera de Homps, este circuito te lleva a través de pistas y caminos tras los pasos de los mineros.*

*Tras bordear el museo-mina departamental y su castillete, rumbo a las iglesias de Saint Dalmaze y Sainte Martianne antes de dirigirse hacia Cap'Découverte.*

*Desde este punto culminante disfrutaran de unas increíbles vistas sobre la cuenca de Carmaux.*

À BICYCLETTE EN CARMAUSIN-SÉGALA - Office de tourisme du Ségala Tarnais - 2, rue du Gaz, B1400 Carmaux - +33(0)5 63 43 46 44 - Directeur de la publication : Didier SOMÈN, Christian BORDOUL - Rédaction : Office de tourisme du Ségala Tarnais - Conception graphique et mise en page : Le Studio d'Ici - Impression : Imprimerie Delort, Castanet-Tolosan - Tirage : 1000 exemplaires - Dépôt légal à parution - Photos : Jérôme Morel, Andriyko Podiynyk, Pays de l'Albigeois et des Bastides



### LES MÉANDRES DU CÉROU

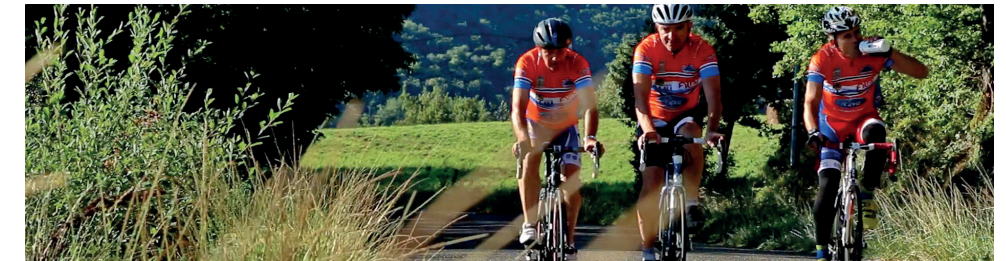
DISTANCE/DISTANCIA : 22KM – DÉNIVELÉ/ELEVATION/ DESNIVEL : 550M – DIFFICILE/DIFFICULT/ DIFÍCIL

Ce sentier remonte le cours du Cérou jusqu'au pont de Maux, magnifique pont en pierre en passant par le hameau de Moulens.

*This trail goes up the Cérou through the hamlet of Moulens to the beautiful stone Maux Bridge.*

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

*Este sendero sube por el curso de Cérou hasta el puente de Maux, un magnífico puente de piedra que pasa por la aldea de Moulens.*



### C6 – DU PLATEAU DU SÉGALA À LA VALLÉE DU TARN

DISTANCE/DISTANCIA : 75KM – EXPERT/EXPERIENCED/ EXPERTO

Depuis les plateaux du Ségala, plongez dans la vallée du Tarn et ses paysages sauvages.

*Dive from the Ségala plateaus into the Tarn Valley and its wild landscapes.*

Point de départ / Start Point / Punto de partida  
Mairie, Valdériès

*Desde las mesetas de Ségala, sumérgese en el valle de Tarn y sus paisajes salvajes.*

## 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.

### LOCAT VTT SCOOTER

TARIF 1 JOUR  
DAY RATE / TARIFA DIARIA : 20€

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

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

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