

NATURE

Paysages et espaces naturels

Sentiers de randonnées

Activités de pleine nature



TARN

OCCITANIE

NATURE ET PAYSAGES

Montagnes, collines, plaines, vallées, causses et gorges, rivières, forêts et pâtures... Une mosaïque de paysages assortie d'un éventail riche et contrasté d'espaces naturels. Terre de découverte pour le plaisir des yeux, espaces sensibles aux amoureux de nature. Territoire d'émotions.



Retrouvez toutes les activités et randonnées sur tourisme-tarn.com

LE GAZÉ



HIGHLAND CATTLE



LE FLAMBÉ



LA RAINETTE



LE HÉRON BIHOREAU GRIS





© MILES AND LOVE

BALADES EN FORÊTS

Au fil des sentiers, forêts ancestrales et arbres centenaires racontent le Tarn.

Retrouvez toutes les activités et randonnées sur tourisme-tarn.com

1 Départ VTT
 1 Randonnées
 Voies vertes
 ARBRES REMARQUABLES

0 5 10 Kilomètres

RANDONNÉES

- 1 LES SENTIERS DE SIVENS**
 Lisle sur Tarn
 2,5 km - 4,5 km - 8 km
 1h00 - 1h30 - 2h30
- 2 LE SENTIER DE LA FORÊT DE SÉRÉNAC**
 Sérénac
 5 km - 1h40
- 3 LES GENTILSHOMMES VERRIER**
 St Amans Soult
 18 km - 5h30
- 4 MALEFAYERE**
 Gijounet
 9 km - 3h00
- 5 LA BALADE MONTELIOTE**
 Lamontelarié
 13 km - 4h00
- 6 LE CHEMIN DES VALLÉES**
 Le Travet
 7,8 km - 2h00
- 7 LA MAISON DE PAYRAC**
 Nages - Rieumontagné
 12 km - 3h30
- 8 LA FONTAINE DES TROIS ÉVÊQUES**
 Lacabarède
 12,5 km - 4h00
- 9 LE LUTHIER**
 Ferrières
 10,5 km - 3h30



© J.M. POUGET



© TARN TOURISME / P. WALTER

CIRCUITS VTT

- 1 SÉRÉNAC**
 4 km - Niveau très facile / 8 km - Niveau facile
 9 km - Niveau difficile
- 2 LE LAC PAR L'ORÉE DES BOIS N°11**
 27 km - Niveau difficile
 Espace VTT FFC Haute Vallée du Thoré Saint Amans Valtoiret
- 3 COL DE PICOTALEN**
 3 circuits de niveau très facile (n°7 - 7,7 km et n°8 - 6,5 km) à facile (n°6 - 15,7 km)
 Espace VTT FFC des Hautes Terres d'OC Lacaune Les bains
- 4 LA TRAVERSÉE DE LA GRÉSIGNE - N°9**
 Très difficile - 40 km
 Espace VTT FFC Bastides et Vignobles du Gaillac Base de loisirs Vère-Grésigne
- 5 LE SENTIER DE BONNAN**
 18 km - Niveau difficile
 Espace VTT-FFC Gorges de l'Aveyron Roussayrols



© MILES AND LOVE

AU BORD DE L'EAU

Partez à pied ou à VTT sur des sentiers au bord des lacs ou sur les berges des ruisseaux.



- Voile
 - Baignades surveillées
 - Canoë
 - 1 Circuit vélo
 - 1 Départ VTT
 - 1 Randonnées
 - Plan d'eau aménagé
- 0 5 10 Kilomètres

Retrouvez toutes les activités et randonnées sur tourisme-tarn.com

RANDONNÉES

- 1 L'ANDOUQUETTE**
Crespin
 8 km - 3h00
- 2 LE SENTIER DU LAC**
Terre de bancalié
 10 km - 3h00
- 3 VAUBAN ET EAUX DE LA MONTAGNE NOIRE**
Les Cammazes
 7,5 km - 2h
- 4 LE CHEMIN DES OISEAUX**
Espace Loisirs Les étangs - Saïx
 6 km - 2h30
- 5 SENTIER DES 3 LACS**
Graulhet
 7,5 km - 2h30

CIRCUITS VÉLO

- 1 AUTOUR DU LAC DU LAOUZAS - CIRCUIT C4**
Nages
22 km - Niveau facile
- 2 LA ROUTE DES LACS - CIRCUIT C9**
Brassac
100 km - Niveau confirmé



© BUCHOWSKI

CANOË DANS LA VALLÉE DU TARN

CIRCUITS VTT

- 1 LA VOIE DU CÉROU - N°9**
Base VTT FF Vélo Ségala Tarnais
Monestiés
15 km - Niveau facile
- 2 NABEILLOU - N° 18**
Espace VTT FFC Bastides et vignobles du Gaillac Graulhet
1,5 km - Niveau très facile
- 3 LE RUISSEAU DE CANDESOMBRE - N°9**
Espace VTT FFC Haute Vallée du Thoré Albine
7 km - Niveau facile
- 4 LOU CAMIN DE LA PLANETTE - N°12**
Espace VTT FFC Haute Vallée du Thoré Saint-Amans-Valtoret
14 km - Niveau difficile

ESPACES NATURELS SENSIBLES

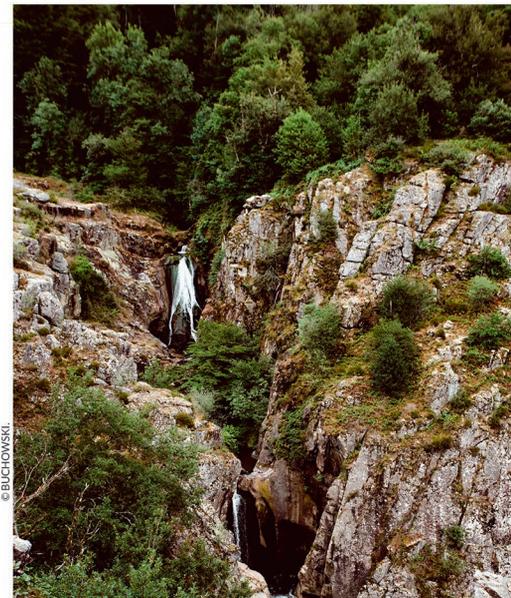
Les sentiers ENS abritent des espèces rares et protégées. Attention fragile !



Dans le cadre d'actions pour l'environnement le Département mène des opérations de sauvegarde, de gestion et d'ouverture au public dans les 81 sites tarnais identifiés « Espaces Naturels Sensibles » (ENS), espaces très riches en biodiversité et représentatifs de la diversité des milieux naturels tarnais (tourbières, causses, forêts, landes sèches...).

Retrouvez toutes les activités et randonnées sur tourisme-tarn.com

CASCADES D'ARIFAT



RANDONNÉES

1 LA TOURBIÈRE DE CANROUTE

LES VACHES ÉCOSSAISES
Fontrieu
3,5 km - 1h30

2 LES CASCADES D'ARIFAT

LES CASCADES
Arifat
2,4 km - 1h30

3 LE CHEMIN DES OISEAUX

LES HÉRONS
Saix
6 km - 2h30
Réserve naturelle régionale

4 LE SENTIER DE DÉCOUVERTE DE LA FORÊT DE SIVENS

FORÊT
Lisle sur Tarn
2,5 km - 1h00

5 SENTIER DE LA FORÊT DE SÉRÉNAC

FORÊT
Serenac
5 km - 1h40

6 LE CHAOS DE LA ROUQUETTE

LE GRANITE
La Fontasse
2,5 km - 1h00

7 LA VALLÉE DE BONNAN

PRAIRIES, BOCAGE
Milhars
4 km - 1h00

8 LES INFOURNATS

LE VIAUR SAUVAGE
Jouqueviel
2 km - 1h00

9 LE MONT BARRE

LES LANDES RELIQUES
Barre
6 km - 2h

10 LE SENTIER KARSTIQUE

LES MILIEUX SOUTERRAINS
Sorèze
1h30

11 LE SENTIER DE DÉCOUVERTE DE THURIÈS

DÉCOUVERTE DES CRÊTES DU VIAUR
Pampelonne
4 km - 1h00

12 LE CHEMIN DE CANTALAUSE

LES PAYSAGES DE CAUSSES
Valdurenque
3 km - 45 Min

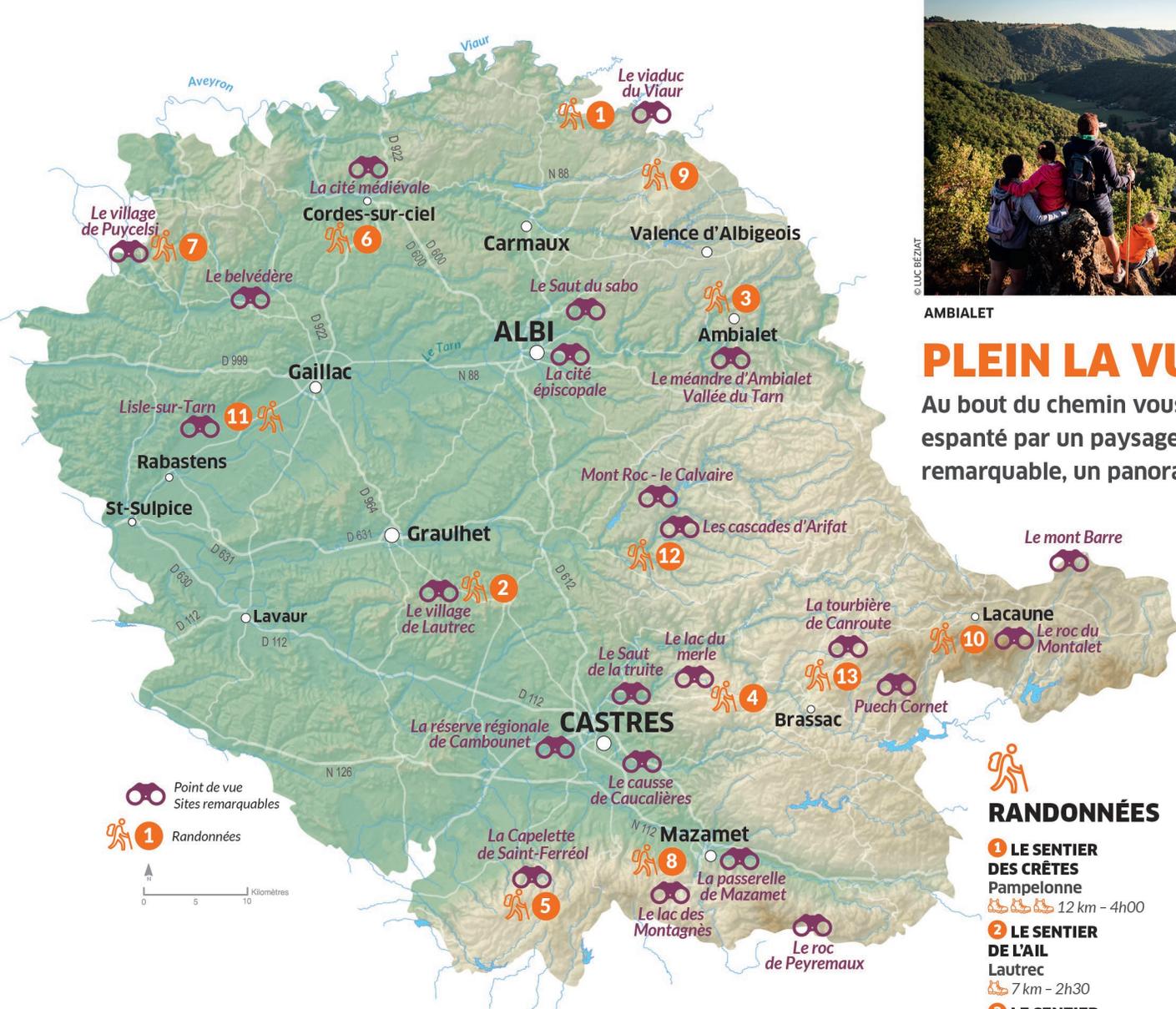
13 LE SENTIER DE MONTAGNOL

LA FORÊT PRÉSERVÉE
Fontrieu
8 km - 2h30

14 LE SENTIER DE DÉCOUVERTE DE PAYRAC

MUSÉE VIVANT DES MILIEUX NATURELS ET DU PETIT PATRIMOINE
Nages - Rieumontagné
2,5 km - 1h30

0 5 10 Kilomètres



© LUC BÉZIAT

AMBIALET

PLEIN LA VUE

Au bout du chemin vous serez épaté par un paysage, un site remarquable, un panorama.

Retrouvez toutes les activités et randonnées sur tourisme-tarn.com

Point de vue Sites remarquables
 Randonnées
 0 5 10 Kilomètres



RANDONNÉES

- 1 LE SENTIER DES CRÊTES**
Pampelonne
 12 km - 4h00
- 2 LE SENTIER DE L'AIL**
Lautrec
 7 km - 2h30
- 3 LE SENTIER DES CABANNES**
Ambialet
 8 km - 2h30
- 4 LES ROCS DE CRÉMAUSSELS**
Sidobre
 8,5 km - 2h50
- 5 LA CAPELETTE DE SAINT-FERREOL**
Dourgne
 11 km - 4h00
- 6 LE SENTIER DU CAUSSE**
Souel
 12 km - 4h00
- 7 LE SENTIER DU PATRIMOINE**
Puycelsi
 12 km - 4h00
- 8 LE PUECH D'EN BLANC**
Aussillon
 15 km - 4h30
- 9 LE SENTIER DE LAS PLANQUES**
Tanus
 17,5 km - 4h45
- 10 LE ROC DU MONTALET**
Lacaune
 19 km - 5h30
- 11 LA TOSCANE LISLOISE**
Lisle sur Tarn
 21 km - 5h15
- 12 LES CASCADES D'ARIFAT**
Arifat
 2,4 km - 1h30
- 13 LA TOURBIERE DE CANROUTE**
Fontrieu
 3,5 km - 1h30

RANDONNÉES À LA CAPELETTE

LA PASSERELLE DE MAZAMET



© TARN TOURISME / P. WALTER, LUC BÉZIAT



RANDONNÉES

1 LE CHAOS DE LA ROUQUETTE

La Fontasse
2,5 km - 1h00

2 LES CASCADES D'ARIFAT

Arifat
2,4 km - 1h30

3 SUR LES TRACES DE L'ENFANT SAUVAGE

Lacaune
2 km - 1h

4 LE CHEMIN DES OISEAUX

Saix
6 km - 2h30

5 LES ROCES DE CRÉMAUSSELS

Sidobre
8,5 km - 2h50

6 LA SAGNE DE PUECH BALMES

Saint Amans Valtoiret
2h00

7 LE SENTIER DES INFURNATS

Jouqueviel
2 km - 1h00

8 LE SENTIER DE DÉCOUVERTE DE LA VALLÉE DE BONNAN

Milhars
4 km - 1h

9 LES SENTIERS DE DÉCOUVERTE DE SIVENS

Lisle sur Tarn
2,5 km - 4,5 km - 8 km
1 h00 - 1h30 - 2h30

10 DU CHARBON AU SOLEIL

3,3 km - 1h00
Sentier d'interprétation

11 SENTIER L'ÉCHAPPÉE VERTE

Albi
4 km



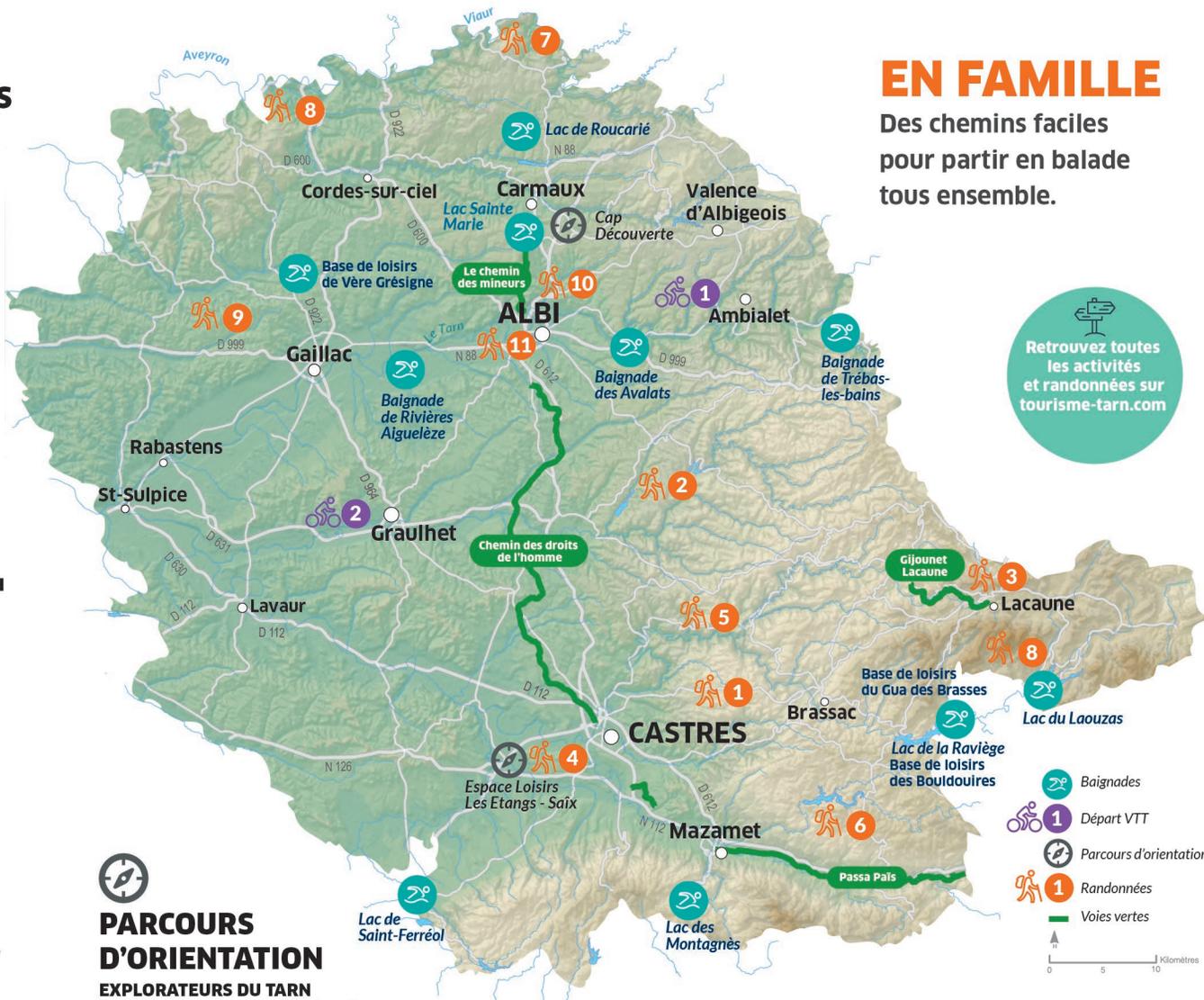
CIRCUITS VTT

1 CIRCUITS N° 1 ET N°2 DANS LA FORÊT DE SÉRÉNAC

Sérénac
4 km - Niveau très facile
8 km - Niveau facile

2 NABEILLOU

Graulhet
Espace VTT FFC Bastides et vignobles du Gaillac
1,5 km - Niveau très facile



EN FAMILLE

Des chemins faciles pour partir en balade tous ensemble.

Retrouvez toutes les activités et randonnées sur tourisme-tarn.com



PARCOURS D'ORIENTATION

EXPLORATEURS DU TARN

Une chasse au trésor en plein air mêlant activité physique et réflexion. Équipez vous de votre carte et... à vous de jouer !

Espace Loisirs Les Etangs - Saix

2 parcours adaptés aux enfants, sur les thèmes « Faune et Flore » et « Sports et loisirs ».

Cap Découverte - Le Garric

2 parcours adaptés aux enfants, sur les thèmes du charbon et du photovoltaïque.

LES VOIES VERTES

Les voies vertes sont accessibles pour tous publics : promeneurs, randonneurs, cyclistes, joggeurs et personnes à mobilité réduite.

- Le chemin des droits de l'Homme Albi-Castres - 42 km
- Passa Païs Mazamet-Labastide Rouairoux - 25 km
- Le chemin des mineurs Albi-Cap Découverte - 10 km
- Voie verte Gijounet-Lacaune 10 km

SUR LES TRACES DE L'ENFANT SAUVAGE





© TARN TOURISME / F. WALTER

SPORT AVENTURE

Des itinéraires et sites pour sportifs en quête de grands espaces et de sensations.

Retrouvez toutes les activités et randonnées sur tourisme-tarn.com



- 1 Départ circuits vélos
- Escalade Via ferrata
- Spéléo
- 1 Départ VTT
- 1 Randonnées

- Tarn à cheval
- Voies vertes
- GRP°
- GR°



RANDONNÉES

- 1 LOU CAMIN DELS CASTANHALS**
Curvalle
 19 km - 5h00
- 2 DU LAUZAS AU MONTALET**
Nages
 19 km - 6h00
- 3 CARBONERAL**
Labruguière
 21 km - 5h15
- 4 LE SALVAGNACOIS**
Salvagnac
 23 km - 5h45
- 5 L'HOULETTE**
Montredon-Labessonnié
 18 km - 5h30

CIRCUITS VTT

- 1 GRAND TOUR DE LA GRÉSIGNE**
circuit N°8
Espace VTT FFC Bastides et Vignoble du Gaillac - Base de loisirs Vère Grésigne
54 km - Niveau très difficile
- 2 GRAND TOUR DES COLLINES**
Circuit N°17
Espace VTT FFC Bastides et Vignoble du Gaillac Lac de Nabeillou Graulhet
41 km - Niveau très difficile

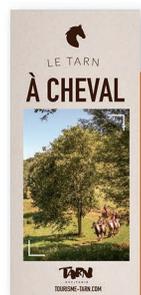
- 3 PARCOURS ENDURO ALBINE**
Espace VTT FFC Haute Vallée du Thoré
3 parcours enduro (E1 très difficile - E2 et E3 difficile)
- 4 DE LACAUNE À GIJOUNET**
Circuit N°1
Espace VTT FFC Hautes Terres d'Oc - Secteur Lacaune les bains
34 km - Niveau très difficile
- 5 A LA POURSUITE DU DIAMANT NOIR**
Circuit N°11
Base VTT FF Vélo Ségala Tarnais Cagnac les Mines
21 km - Niveau difficile

CIRCUITS À VÉLO

- 1 LES ROUTES DE LAURENT JALABERT**
Départ Mazamet Place Laurent Jalabert.
79 km - Niveau expert
- 2 L'ALBIGEOISE**
Départ Albi Girotoire de l'Ecole des Mines.
156 km - Niveau expert
- 3 ENTRE SIDOBRE ET MONTAGNE NOIRE**
Départ Saint Amans Soult.
76 km - Niveau expert
- 4 LES ASSEMBLÉES DU DÉSERT**
Départ Réalmont.
Place du Bosquet.
111 km - Niveau expert

EN CHEMIN VERS SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE

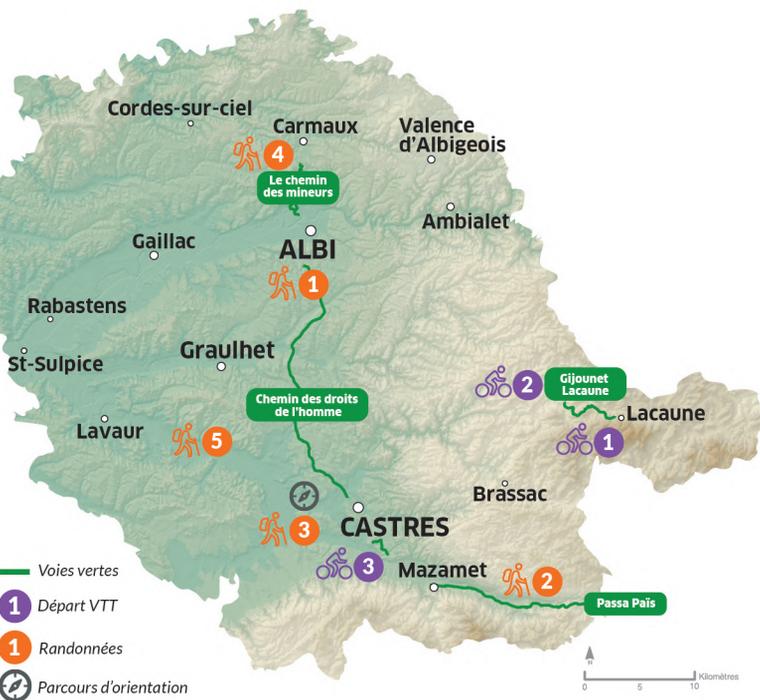
- LE CHEMIN D'ARLES GR°653 LA VOIE DU SUD**
115 kilomètres à travers la Montagne Noire depuis Murat-sur-Vèbre en passant par le Sidobre, Castres jusqu'à Dourgne.
- LE CHEMIN DE CONQUES À TOULOUSE**
84 kilomètres à travers champs, vignobles et splendides panoramas en passant par Cordes-sur-ciel, Gaillac, Rabastens et Saint-Sulpice.



TARN À CHEVAL
Envisagez de faire le tour complet du département sur l'itinéraire du Tarn à Cheval ! Il s'appuie en grande partie sur le réseau GR° et GRP° de Pays. Reconnus par des cavaliers, plus de 500 km à découvrir.

LA NATURE POUR TOUS

Les coins pour se promener avec
une poussette ou accessibles aux PMR.



RANDONNÉES

1 VOIE VERTE LE CHEMIN DES DROITS DE L'HOMME
Albi-Castres - 42km

2 VOIE VERTE PASSA PAÏS
Mazamet- Labastide
Rouairoux - 25km



3 SENTIER DES ETANGS
Saïx - 2,4 km - 1,5km

4 VOIE VERTE LE CHEMIN DES MINEURS
Albi-Cap découverte - 10 km



5 SENTIER DE PROMENADE DU JARDIN DES PASTELIERS
Serviès
Boucle pédagogique de 260 m



CIRCUITS VTT

Circuits fauteuils tout terrain,
à faire avec des VTTistes :

1 ESPACE VTT FFC HAUTES TERRES D'OC
Départ Col de Picotalen
circuits N°6 facile - 16 km
circuit N°7 très facile - 8 km

2 VOIE VERTE LACAUNE GIJOUNET
7 km

3 CIRCUITS FTT DE LABRUGUIÈRE
Départ de La Gachal
Facile - 7km - Difficile - 14km



PARCOURS D'ORIENTATION EXPLORATEURS DU TARN

Espace Loisirs les Etangs - Saïx
de 1,6 à 2,3 km - 40 min

Une chasse au trésor en plein air mêlant activité physique et réflexion.
Équipez vous de votre carte et... à vous de jouer !
3 parcours adaptés aux personnes à mobilité réduite et aux familles avec poussette, 3 thèmes au choix : « culture et patrimoine en Sor Agout », « Faune et Flore » et « Sports et loisirs ».

SPORTS DE NATURE : DES PRATIQUES RESPONSABLES !



Pratiquer des loisirs de pleine nature dans le Tarn c'est :

- Éprouver des sensations, se ressourcer.
- Visiter des espaces, parcourir des chemins, longer des cours d'eau.
- Observer une mosaïque de paysages.
- Côtayer des agriculteurs, des forestiers, des professionnels du tourisme.
- Partager le chemin avec d'autres usagers : chasseurs, pêcheurs ou autres pratiquants d'activités de nature.
- Découvrir un milieu naturel riche, une faune et une flore parfois rares et emblématiques, parfois fragiles...

Pour que notre département reste un formidable terrain de jeu, il convient de respecter les milieux naturels, et d'aborder les espaces en tant que lieux de vie et de travail des populations. Sans oublier que les chemins et parcelles ne sont pas tous ouverts à la pratique d'activités de pleine nature et appartiennent à un propriétaire privé (particulier ou collectivité).

- Les randonnées pédestres et VTT présentées sur ce document ont été sélectionnées parmi une offre labellisée par les fédérations concernées et conforme à la démarche qualité départementale.



- La plupart des sites d'activités de pleine nature valorisés ici sont inscrits au Plan Départemental des Espaces, Sites et Itinéraires relatifs aux sports de nature (PDESI), garantissant leur qualité et pérennité, en concertation avec les acteurs concernés.

Les topoguides et fiches Rando'Tarn sont disponibles dans les offices de tourisme de proximité, à l'espace Destinations Tarnaises & Espace Randos, à l'Hôtel Reynès, à Albi et en téléchargement sur :

www.tourisme-tarn.com



Topoguides

- Fiches Rando'Tarn
- Le Tarn... à pied - 54 circuits
- Sentiers des patrimoines du Tarn - 25 balades culturelles
- La Haute Vallée du Thoré aux confins du Tarn, de l'Aude et de l'Hérault
- La Voie d'Arles (Arles-Toulouse)
chemin de Saint Jacques de Compostelle
- Tours en Hautes Terres d'Oc
Tours dans la Montagne du Haut-Languedoc
- Brochures Espaces VTT labellisés + fiches circuits
- Vélo Route
- Tarn à Cheval
- Parcours d'orientation « Explorateurs du Tarn »



LÉGENDE RANDONNÉES

- Niveau facile / très facile Niveau moyen Niveau difficile
 Niveau très difficile

NATURE

Paysages et espaces naturels

Sentiers de randonnées
Activités de pleine nature



TARN

OCCITANIE