

NATURE
Oublier le
fracas du monde

INTERVIEW
Yannick Delpech
le chef tarnais

*le dossier de presse
qui fait du bien*

LE PETIT ESPANTÉ

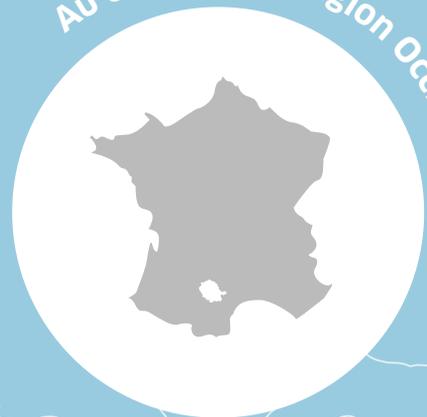


GRATUIT

TARN
OCCITANIE

LE TARN

Au coeur de la région Occitanie



ÉDITO

ESPANTÉ !



Christian Rivière
Chargé de relations presse
Tarn Tourisme

Savourons les retrouvailles entre amis ou en famille...

Profitons des vacances pour explorer le territoire (ou tout simplement pour ne rien faire !). Prenons du temps pour les petites choses. Ressentons la magie du moment présent ! Contemplons les petites beautés cachées dans un jardin baigné de soleil, au bord d'une rivière sauvage, au cœur d'une forêt mystérieuse ou au détour d'une place de village au charme d'antan... Jouissons de ne rien faire, loin de la frénésie de notre temps.

Le Tarn s'offre à nos yeux curieux avec sa lumière si particulière, son authenticité, son histoire riche et son patrimoine incomparable, sa nature étonnante, ses habitants accueillants, ses petites découvertes insoupçonnées ! Des grands sites classés au patrimoine mondial de l'Unesco aux Plus Beaux Villages de France, de jardins remarquables en monuments historiques, tout est réuni ici pour des vacances hautes en couleur, qui comblent toutes les envies d'évasion.

De la gourmandise sucrée et salée, des vins originaux aussi, des expériences pleines de sensations fortes ou au contraire un repos bien mérité, de belles histoires à découvrir, raconter et transmettre : c'est tout ça le Tarn ! Un havre de petits plaisirs, d'instant simples à partager avec ceux qu'on aime... Ça ne serait pas ça, les vraies vacances ?

CONTRIBUTEURS

Directrice de la publication : Valérie Escande
Rédaction : A/R Magazine Voyageur, Michel Fonovich, Marion Liautaud et Sandrine Mercier ; Pierre-Louis Le Cabelléc ; Pascale Walter
Maquette, direction artistique et mise en page : Sandrine Lucas
Illustrations : Catherine Cordasco - **Impression :** Chirripo
Photos : L. Béziat ; Tarn Tourisme/PWalter, PL. Le Cabelléc, C.Rivière ; M. Lucien ; Domaine de Candale ; D. Nakache ; Clévacances/M. Tonon ; L. Frezouls ; D. Delpoux ; Cueillette du Bosc ; P.Olombel ; Maison des Vins ; @youmakefashion ; @theballoondary/A.Dawson ; Buchowski Photography/J.Pelletier, T.Vittoz ; @mamanvoyage/C.Costanza ; @maryquincy/M.Quincy ; L. Fernandes ; @etdieucra/E.Gallois ; @tripinwild/B.Arnavielhe, G.Cotta

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce magazine.
Parution Janvier 2020
Ce document est édité par Tarn Tourisme, financé par le Département du Tarn.

TARN TOURISME - Hôtel Reynès - 10, rue des grenadiers - 81000 Albi
05 63 77 32 10 - contact@tourisme-tarn.com



SOMMAIRE

MAGAZINE N° 4 | 2020

04-05 Le Tarn en 365 jours

06-13 Moments Insta

14 INSPIRE

16-18 Frédérique Vigné à bride abattue

19 Le Tarn à cheval

20-21 8 idées pour prendre l'air

22 IMAGINE

24-27 Maisons à plumes du Tarn

28-29 La route des pigeonniers

30-33 Secrets de patrimoine

14



22



34 SAVOURE

36-39 Escapade gourmande avec Pascal Sudre

40 La recette

41 Jour de marché : bio, bon, local et convivial

42-43 À la ferme du Buisson blanc

44-45 5 idées à la ferme

46-49 Le Tarn de Yannick Delpéch, c'est...

49 La recette des croquants

50 Gourmandises du Tarn

52 PROFITE

54-55 L'effervescence tarnaise

56-57 Les cépages gaillacois

58-59 5 plaisirs dans le vignoble

60-63 Soir de match avec les supporters de Castres

64-65 5 choses à faire entre amis

66-67 La maille au naturel file dans le Tarn !

68-69 Pastel, la vie en bleu

70-71 5 visites et savoir-faire

52



72



72 DÉCONNECTE

74-77 Mon week-end loin du fracas du monde

78-79 5 idées pour se ressourcer

80-81 Mon petit carnet du Sidobre

82-83 5 spots en eau vive

84-87 10 idées pour s'amuser avec les enfants

88 Informations pratiques

LE TARN EN 365 JOURS

Le Petit Espanté t'a concocté
un programme pour toute l'année.

*1 événement agenda + une idée
d'activité rien que pour toi.*

JANVIER FESTIVAL DES LANTERNES (du 1^{er} au 31)

Nuits de Chine, nuits sublimes. Venues du Sichuan, des lanternes aux formes les plus extravagantes illuminent le parc Foucaud de Gaillac.

www.festivaldeslanternes-gaillac.fr

PAS BÊTE DE CHAUSSER DES RAQUETTES APRÈS LES FÊTES

Pour se remettre les idées en place et prendre un grand bol d'air frais, on monte au Col de Picotalen ou sur les sentiers des Monts de Lacaune.

FEVRIER CARNAVAL D'ALBI (du 8 au 23)

Oublie Rio ! Néglige Nice ! Viens voir à Albi un carnaval aux origines médiévales, un carnaval fier de ses chars et

de ses personnages en carton-pâte. **EN AMOUREUX** Saint Valentin ou pas, offre-toi un break cocooning au coin du feu dans une belle chambre. Et pourquoi pas un spa en extérieur aux sources chaudes de Lacaune ?

MARS CARNAVAL VÉNITIEN À CASTRES du (6 au 8)

Quand Castres se déguise en Venise, l'Agoût se transforme en grand canal pour la « Festa sull'acqua ». Masques, costumes et défilés sont dignes de la magie italienne. www.tourisme-castres.fr



TENTER LE BLACK MOUNTAIN TRAIL (le 14)

La montagne Noire ne pouvait pas faire moins : 5 courses en 1. De 55 km pour les plus costauds à 1 km pour les pitchouns. Les plus gourmands ne ratent pas la marche des gourmets sur 13 km pour le plaisir de la rando et de la gastronomie. www.blackmountaintrail.fr

AVRIL CHASSE AUX ŒUFS AU JARDIN (13)

Au Jardin des Martels à Giroussens, les œufs de Pâques se cachent dans les fleurs et les buissons. Qui sera le plus gourmand ? **OUVERTURE DE LA PÊCHE** Ne te découvre pas d'un fil mais c'est le moment



de partir à la pêche. Dans les méandres du Tarn ou les torrents des Monts de Lacaune, taquine silures, brochets ou truites fario. www.pechetarn.fr

MAI LA NUIT EUROPÉENNE DES MUSÉES

Le temps d'une nuit, c'est le moment de découvrir gratuitement et de manière insolite les richesses des musées de France dont le célèbre musée Toulouse-Lautrec ! Pars à bicyclette, sur les chemins de bon matin, arpenter les routes et itinéraires balisés du Tarn à vélo. Au fil de l'eau ou entre monts et merveilles, tu découvriras le riche patrimoine de la région.

JUIN NUIT PASTEL À ALBI (6)

Albi n'a pas sommeil. Cette nuit, elle s'illumine pour accueillir les noctambules au fil d'un parcours plein de surprises à travers jardins et ruelles. Cette nuit, c'est la nuit pastel.

TERRE DE TARN

Le premier week-end de juin, pars à Giroussens voir le marché de la céramique contemporaine. 70 céramistes y dévoilent leurs dernières pièces contemporaines. Un peu plus loin c'est l'occasion de faire un tour au Centre Céramique pour découvrir cet art si délicat. www.centre-ceramique-giroussens.com

JUILLET PAUSE GUITARE (du 7 au 12)

Le premier festival chanson et musiques actuelles de Midi-Pyrénées invite jeunes talents comme vedettes confirmées à jouer sur l'une des 7 scènes réparties dans la cité d'Albi. Pause Guitare fait battre le cœur de la ville. www.pauseguitare.net **LA FÊTE AU VILLAGE** En juillet, suis aussi les notes de musique vers les fêtes de village qui ont lieu un peu partout dans le Tarn. À Cordes-sur-ciel, Penne ou Monestiés les fêtes médiévales te feront festoyer comme jadis.

AOÛT FÊTE DE L'AIL ROSE DE LAUTREC (les 7 et 8)

L'ail rose de Lautrec se met en quatre pour deux jours de fêtes au village : dégustations, animations, concours de la plus grande manouille (grappe), banquet sous les étoiles.

UNE AUTRE FÊTE À NE PAS RATER, LA FÊTE DU VIN À GAILLAC

Tous les ans début août, à l'ombre des arbres du parc Foucaud, les vigneron font sauter les bouchons pour un week-end de joyeuses festivités.

SEPTEMBRE FÊTE DE LA VOIE VERTE PASSA PAIS (20)

Elle fêtera sa sixième édition dans le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Une rando-vélo festive et gourmande, pour petits et grands, dont la devise est : pédaler et se régaler. **LES JOURNÉES DU PATRIMOINE** Elles se déroulent dans de nombreux sites tarnais. C'est aussi l'occasion de se balader dans les bastides et villages perchés pour y découvrir des merveilles.



OCTOBRE LE BRAME DU CERF

En octobre, dans la forêt de Grésigne, le cerf fait entendre sa voix pour séduire sa bichette. La pauvre en a la chair de poule et toi probablement aussi, caché au fond des bois. Le banquet médiéval qui suit saura te reconforter. **RANDO D'AUTOMNE** Un jour de beau temps, grimper sur les Monts de Lacaune, partir en rando pour se rafraîchir les idées, puis faire une bonne dégustation de charcuteries de Lacaune.

NOVEMBRE CHAI MON VIGNERON

Dans le vignoble du Gaillac, les vignerons ouvrent leurs portes pour fêter la fin des vendanges et la sortie du Gaillac Primeur. Prépare-toi à un week-end festif à leur côté fait de concerts, repas, marchés, soirées festives, randonnées... **BALADE À SORÈZE** Pour prolonger l'été, plonger ses yeux dans les tapisseries colorées et

bucoliques du moine Dom Robert au musée de Sorèze. À l'Abbaye-école, juste à côté, quelle émotion de découvrir ce lieu vénérable où tant d'élèves, certains célèbres, usèrent leurs culottes ! www.abbayecolede-soreze.com

DECEMBRE MARCHÉ DE NOËL DE CASTRES (du 5 au 31)

Pendant un mois, Castres vit au rythme du Père Noël qui attend les petits dans sa maison de bois au cœur de la forêt de sapins enneigés. Un mois de lumières et d'animations illuminées. **JOUETS PAR MILLIERS** Monter à Hautpoul par la passerelle de Mazamet pour aller écouter les contes de Noël à la Maison du bois et du jouet. Il y a là aussi quelques lutins malins et des jouets en bois anciens qui feront pétiller les yeux des parents. Dans la salle de jeux en bois anciens qui gagnera la partie de mikado géant ? www.maisonboisjouet.fr

MOMENTS INSTA



Soir d'été dans le vignoble de Gaillac ©youmakefashion

#bastidesvignoblegaillac

MOMENTS INSTA

Un instemps, un Insta ! Voyageurs, visiteurs ou Tarnais, les instagrameurs partagent leur Tarn en images. Objectif : te faire rêver et t'épanter.

#tourismetarn



Souffle coupé en haut du Pic du Montalet ©Tripinwild

#montsetlacsenhautlanguedoc
#parcnaturelregionalduhautlanguedoc

MOMENTS INSTA

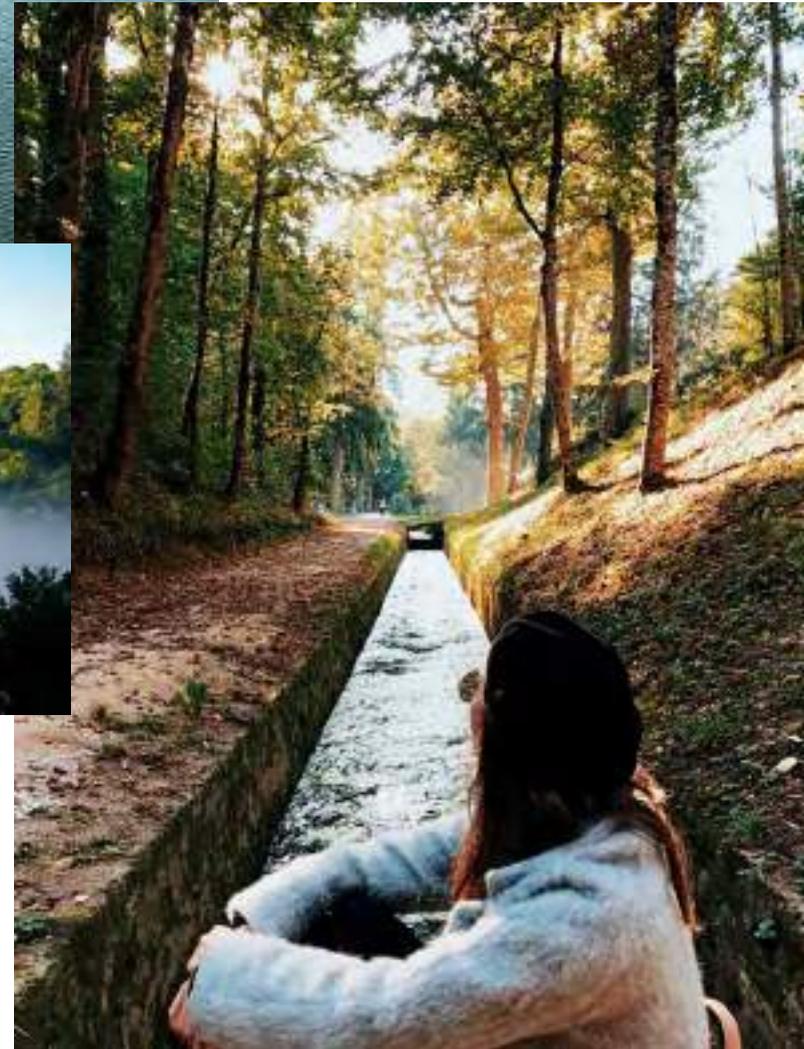


Albi et la vallée du Tarn ©hell.photographia

#albitourisme
#grandsiteoccitanie
#valleedutarn
#unesco

Pause et perspective à la rigole de la montagne aux Cammazes ©balloondiary

#auxsourcesducanaldumidi
#grandsiteoccitanie
#unesco



Étonnante dentelle de fer au viaduc de Viaur

©math_photo

#segalatarnais



Les maisons sur l'Agoût à Castres ©preparetavalise

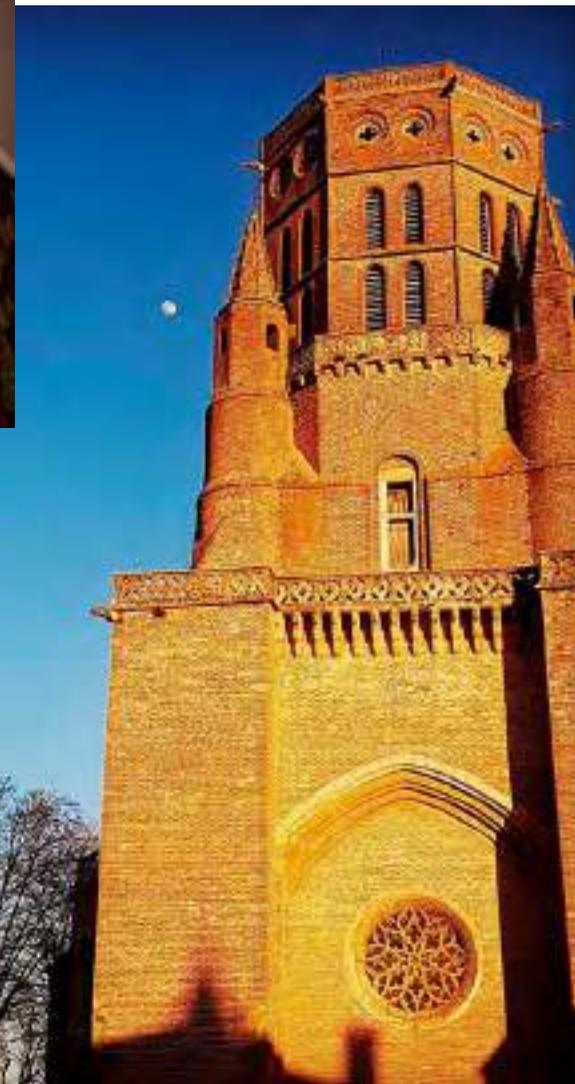
#castrestourisme



Il y a plein d'idées pour fouquier dans le Tarn

#tarnagouttourisme

La cathédrale Saint-Alain de Lavaur
©Lnmouly



Paysages bucoliques au Musée de la tapisserie Dom Robert
©milesandlove

#auxsourcesducanaldumidi
#domrobert
#soreze

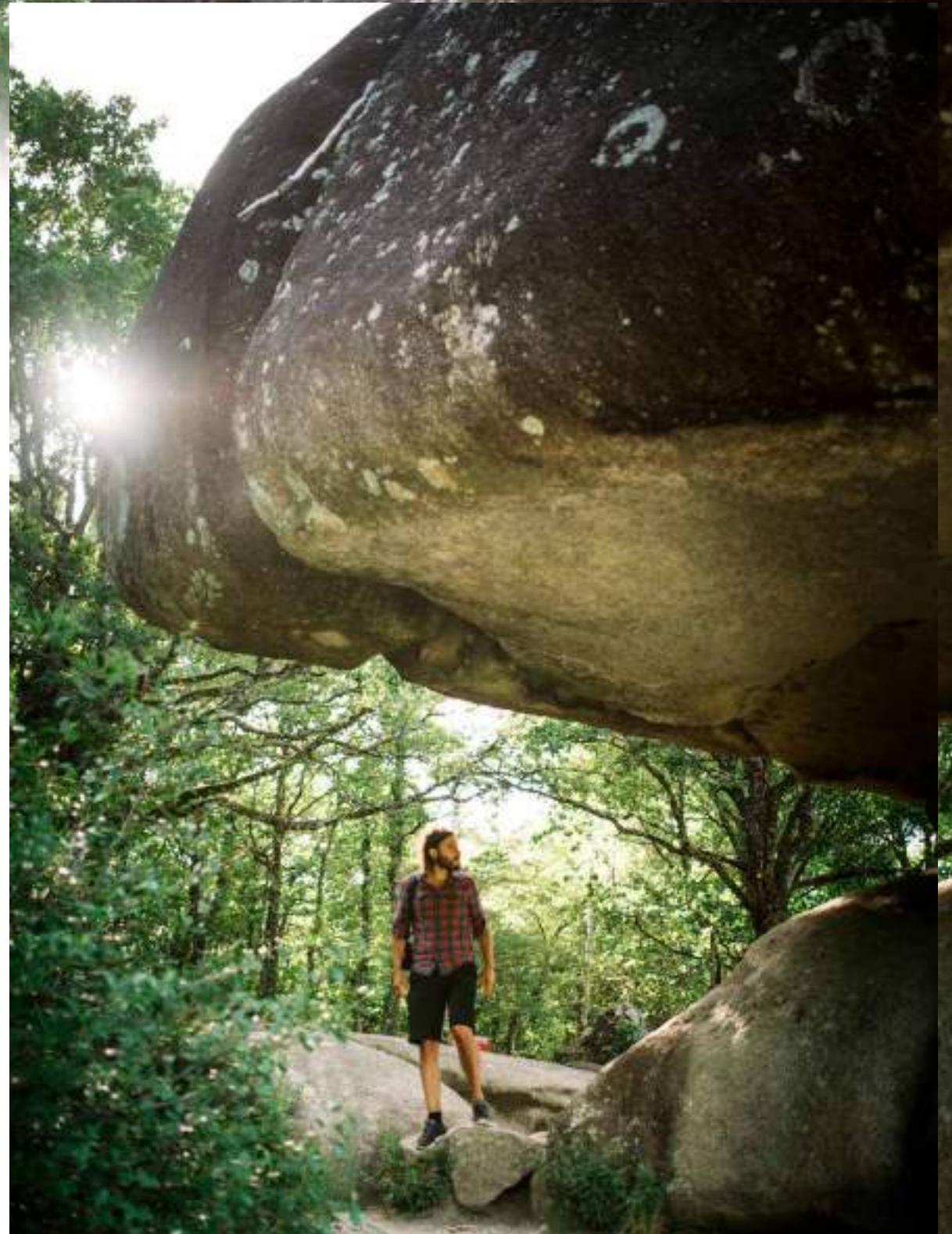
Dans les ruelles de Cordes-sur-ciel
©vadrovniek

#cordessurcielcitesmedievales
#grandsiteoccitanie

*Viens tu seras épaté
par le panorama*



Prendre de la hauteur sur la passerelle de Mazamet ©Luc Béziat
#passerellemazamet



Un incontournable du Sidobre : la Peyro Clabado ©Milesandlove
#sidobretourisme

Et au bout du chemin
tu seras **espanté***
par la vue

INSPIRE



* être étonné par le méandre d'Ambialet

FRÉDÉRIQUE VIGNÉ À BRIDE ABATTUE



C'est à Lisle-sur-Tarn, en lisière de la forêt de Sivens, que Frédérique Vigné a créé son école d'art équestre. Un lieu où elle conjugue dressage, accueil du public et spectacles de cabaret.

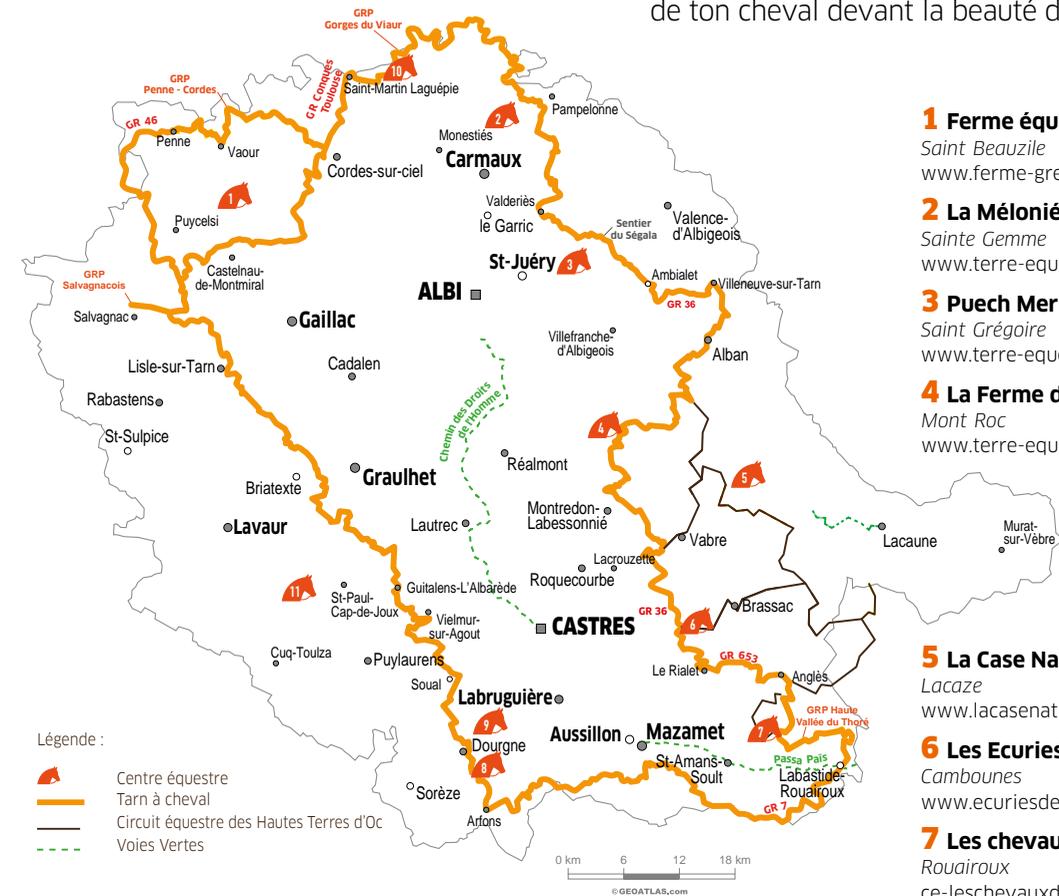
Il y a quatorze ans, la Gaillacoise Frédérique Vigné ouvrait une école d'art équestre au cœur des vertes prairies tarnaises. Il faut dire que le cheval, c'est son dada. Plus que ça, c'est un mode de vie. « J'ai attrapé le virus très tôt. J'étais une enfant solitaire et triste et j'ai trouvé du réconfort auprès chevaux », explique-t-elle. Rien ne la prédisposait à leur consacrer sa vie : « Je

ne viens pas d'une famille de cavaliers. C'est le fait de vivre à la campagne qui m'a rapproché des animaux. Je n'arrivais pas à communiquer avec les humains et je suis parvenue à le faire avec les chevaux ! » Avant de se lancer en solo, Frédérique a parcouru la France au sein d'une troupe de voltigeurs. Au cours d'une représentation, sa route croise celle du cascadeur Mario Luraschi. Elle est la seule



Le Tarn à cheval

Quand viennent les beaux jours, enfourche ton cheval et pars sur les sentiers du Tarn à cheval. Cette boucle de plus de 500 km emprunte les GR® et passe à travers forêts, plaines et montagnes. Accroche-toi bien aux rênes pour ne pas tomber de ton cheval devant la beauté des paysages.



1 Ferme équestre de la Grésigne

Saint Beauzile
www.ferme-gresigne.fr

2 La Mélonie

Sainte Gemme
www.terre-equestre.com/lamelonie

3 Puech Merlou

Saint Grégoire
www.terre-equestre.com/puech-merlhou

4 La Ferme du Lac

Mont Roc
www.terre-equestre.com/fermedulac

5 La Case Nature

Lacaze
www.lacasenature-tarn.com

6 Les Ecuries de la Sabatarie

Cambounes
www.ecuriesdelasabatarie.fr

7 Les chevaux du Soleil

Rouairoux
ce-leschevauxdusoleil.e-monsite.com

8 Club Equestre de Dourgne

Dourgne
Equitation-dourgne.ffe.com

9 La ferme d'En Goût

Dourgne
www.roulottes-engout.com/

10 Les poneys de Marie

Saint Martin Laguépie
www.lesponeysdemarie.fr

11 Les Chevaux d'En Belaval

Teyssode
www.leschevauxdenbelaval.com

Commande gratuitement
la carte sur www.tourisme-tarn.com



Dans un centre équestre, vous êtes un usager. Dans un domaine d'art équestre, vous êtes un spectateur.

dans un éclat de rire. Certains font ensuite des apparitions au cinéma. »

Depuis quelques années, Frédérique multiplie les événements pour présenter son savoir-faire au public. En été, ses dîners cabarets affichent complet. Le reste de l'année, des demi-journées de visite de l'exploitation sont proposées. Mais toi qui penses maîtriser la langue de Molière, ne va pas dire à Frédérique qu'elle est à la tête d'un centre équestre. La Gaillacoise réfute le terme. « Dans un centre équestre, vous êtes un usager. Dans un domaine d'art équestre, vous êtes un spectateur. L'idée du domaine del Tessuor, c'est de faire découvrir le cheval autrement, de proposer des choses que les gens n'ont pas l'habitude de voir. » Le pari est réussi.

femme. L'Italien la repère. Il l'embauchera quelques années plus tard à Paris.

Aujourd'hui, Frédérique est à la tête du domaine del Tessuor, un vieux corps de ferme du XVIII^e siècle entouré de 14 hectares où elle élève et dresse des chevaux de pure race espagnole. « Je leur apprend d'abord à avoir confiance en l'homme, puis à s'asseoir, à se coucher, à se cabrer sur demande... Plus de cinq ans de travail sont nécessaires pour achever la formation, mais à la fin, ils peuvent monter au sommet de la tour Eiffel !, assure-t-elle

RESPIRE !



idées POUR PRENDRE L'AIR

LE TOP DES PROMENADES AU BORD DE L'EAU

1. Sentier pédestre de l'Andouquette

Niveau : facile - Durée : 3h
Au départ de Crespin, la vue embrasse l'horizon jusqu'à la plaine albigeoise, on suit le ruisseau d'Andouquette... Une balade de 8 km entre prairies et bosquets verdoyants, 287 m de dénivelé.

3. Sentier des trois lacs

Niveau : facile
Durée : 2h30
A proximité du lac de Nabeillou, au départ de Graulhet, faune et flore se répondent. Sur le chemin, pendant 7,5 km, les panoramas sur la campagne graulhetoise se succèdent entre eaux et forêts. 220 m de dénivelé.

2. Sentier du Lac

Niveau : facile
Durée : 2h30
Sur la commune de Saint-Antonin-de-Lacalm, le Lac de la Bancalié est entouré de puechs, dômes arrondis. La boucle de 10 km autour du lac passe à travers bois, collines et prairies. 70 m de dénivelé.

4. Chemin des oiseaux

Niveau : facile
Durée : 2h30
Au départ de Saïx se côtoient activités de loisirs et réserve ornithologique. Au cours de la balade de 5,6 km, on regarde les oiseaux depuis les observatoires aménagés. 45 m de dénivelé.



LE TOP DES BALADES EN FORÊT

1. Les sentiers de Sivens

Niveau : facile
Durée : 1h ou 3h30
Au départ de Lisle-sur-Tarn, choisissez la version courte (2,5 km) ou longue (8 km). Chemine dans cette forêt de plus de 600 hectares. 70 m de dénivelé.

2. Sentier de la forêt de Sérénac

Niveau : très facile
Durée : 1h40
Au nord du Tarn, entre Albi et Ambialet, la forêt de Sérénac est l'ancienne forêt de production pour les mines de charbon et la verrerie de Carmaux. Une jolie boucle de 5 km au

départ de Sérénac dans le Ségala. 60 m de dénivelé.

3. Malefayere

Niveau : moyen - Durée : 3h
Au départ de Gijounet dans les Monts de Lacaune, nulle culture, nulle habitation mais une forêt de feuillus et de conifères à perte de vue. 490 m de dénivelé.

4. La balade Monteliote

Niveau : difficile - Durée : 4h
Au départ de Lamontélarie, sur les terres du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, tu découvriras le Haut-Agout pendant 13 kilomètres. 500 m de dénivelé.

Plus d'infos sur :
www.randonnee-tarn.com
www.tourisme-tarn.com





MAISONS À PLUMES DU TARN

Entretien avec Michel Lucien,
passionné et spécialiste des pigeonniers

IMAGINE

UNE DATE QUI COMPTE ?

1789. L'abolition des privilèges dans la nuit du 4 au 5 août a permis à tout à chacun de posséder un pigeonnier alors qu'avant il était réservé aux notables, seigneurs et abbayes. La loi dit qu'il faut dorénavant avoir au moins 50 hectares de terrain pour nourrir les pigeons.

Pigeon vole

DES PIGEONS CHEZ SOI ?

D'abord pour manger, c'était un plat royal. Imaginez qu'on dégustait à la cour de Saint Louis au XIII^{ème} siècle plus de 200 pigeonneaux par jour. Comme le pigeon revient tout le temps là où il est né, le propriétaire avait un garde-manger en permanence garni. De plus, la colombine, la fiente représentait le seul engrais connu. Les champs de la région ont pu produire vignes, pastels et vergers en abondance. On avait droit à 2 pigeons par hectare.

ET MAINTENANT ?

Au début du XX^{ème} siècle les agriculteurs ont reçu des sacs d'engrais. On ne s'est donc plus occupé des pigeonniers qui ont été progressivement abandonnés. Et les pigeons ont rejoint les villes. Aujourd'hui, certains bâtiments sont rénovés et transformés en hébergement.

UN MILLIER DANS LE TARN ?

En 1973, on en comptait 1 700, je pense que c'est toujours d'actualité. J'en ai visité plus de 1 000 avec une grosse majorité de « pieds de mulet ». On les reconnaît avec leur bâtiment à la base carrée et la toiture en marches d'escalier, c'était les moins chers à construire.

On les trouve partout dans le sud du département. *surtout dans le sud*

LE PLUS ANCIEN ?

Le pigeonnier de Travet à Labastide-Saint-Georges à côté de Lavaur date de 1614. Je l'ai découvert en très mauvais état et j'ai pu le dater à partir du linteau de la porte. Je suis content de l'avoir sorti de l'oubli. Il est maintenant classé aux monuments historiques et la commune va le restaurer.

UN PRÉFÉRÉ ?

L'un des plus remarquables avec sa double arcade et ses 600 nids est au domaine de Lastours entre le château et les vignes. Pour voir le plus beau sur pilier, allez à Lavaur au domaine de Bonnafous. Mon préféré de type gaillacois est celui de Labastide-Saint-Georges qui a tout l'air d'une église. Le pigeonnier du domaine du Buc à Marssac est original avec sa toiture en zinc.

Tous différents

Visite sur rendez-vous de l'écomusée du pigeon de Lombers d'avril à mi-octobre

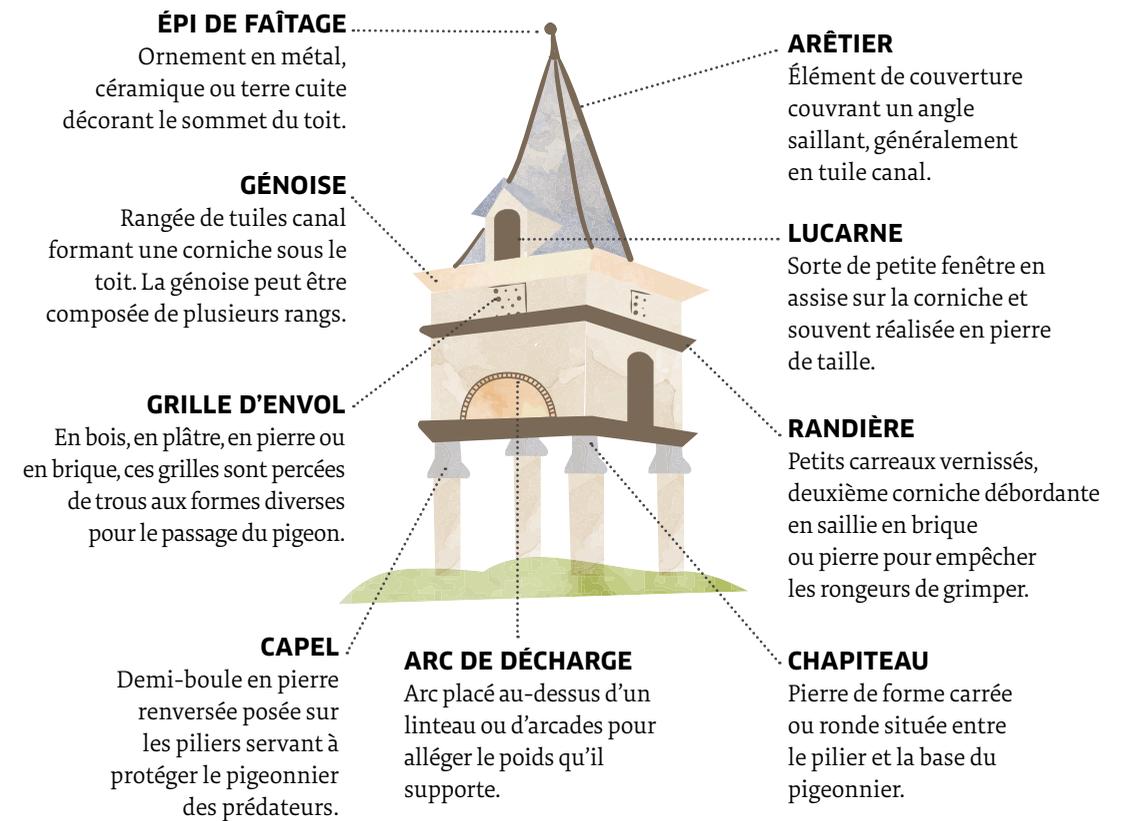
www.pigeonniers-en-midipyrenees.fr

*Sur la route des pigeonniers,
une épopée tarnaise
à la rencontre de plus de
1 700 maisons à plumes.*



LEXIQUE ARCHITECTURAL

(EXTRAIT DU CIRCUIT DES PIGEONNIERS)



DORMIR DANS UN PIGEONNIER ?

si si c'est possible



Certains pigeonniers ont été transformés en hébergement. Une charmante idée pour roucouler à deux.

Gites de France

www.vacances-tarn.com

Clévacances

tarn.clevacances.com

LA ROUTE DES PIGEONNIERS

LES 8 SPÉCIFICITÉS ARCHITECTURALES DU TARN



1
CASTRES
PUECH AURIOL
PIGEONNIER OCTOGONAL
 Coiffé d'une toiture en ardoises terminée par une croix, il allie finesse et élégance.

2
GAILLAC
PORCHE
 En pierre calcaire et moellons, toiture en tuiles plates, coiffée de deux quilles en terre cuite comme épi de fâitage.

3
LABASTIDE-GABAUSSE
TOUR CARRÉE
 En pierre recouverte d'enduit, toiture en ardoises en forme d'écailles, coiffée d'un cône en zinc surmonté d'un coq girouette.

4
LAVOUR
PILIERS
 La caisse, qui repose sur quatre poutres en appui direct sur les piliers, est carrée souvent en maçonnerie ou colombage. Les colonnes en pierre se terminent par un capel parfois surmonté d'un chapiteau.

5
LISLE SUR TARN
DOUBLE-ARCADES
 En brique foraine, toiture en tuiles plates, coiffée d'une quille avec boule en terre cuite.

6
RABASTENS
PIED DE MULET
 Sa forme à deux toits décalés de faible pente, en marche d'escalier ou à pentes opposées lui donne son appellation.

7
SAÏX
FRÉJEVILLE
CYLINDRIQUE
 En forme de tour ronde, plusieurs exemplaires dans le Tarn se démarquent par une toiture de type castrais couverte d'ardoises en écaille.

8
SORÈZE
TOUR CARRÉE INTÉGRÉE
 Le pigeonnier des Vilas à Sorèze de type tour carrée, échauguette avec toit en ardoise.

*On te dévoile
quelques petits
secrets de notre
patrimoine.
Mais surtout
garde ta langue,
si tu ne veux pas
finir au fond
des oubliettes
d'un château.*

SECRETS DE PATRIMOINE

UN SONNEUR SACHANT SONNER JACQUEMART DE LAVAU

Chaque jour, ce bon vieux Jacquemart vient frapper de sa hache la grosse cloche de bronze de la cathédrale Saint-Alain, à Lavaur. Mais que diable fait cet automate en bois perché là-haut ? On doit sa création à un huguenot du nom de Jacques Marc retenu prisonnier dans la cathédrale au XVII^e siècle. Contraint de sonner la cloche chaque heure du jour et de la nuit, il aurait eu l'idée d'inventer ce mécanisme. Un gros flemmard, ce Jacques Marc.



DRÔLE DE FAIR-PLAY CHÂTEAU FORT DE THURIÈS

Pendant la guerre de Cent Ans, les soldats chargés de veiller à la sécurité du château fort de Thuriès à Pampelonne se firent avoir comme des bleus par les perfides Anglais. Ces derniers, après avoir capturé quelques femmes parties puiser de l'eau en contrebas du château, s'emparèrent de leurs habits et les passèrent. Ainsi déguisés, ils purent pénétrer dans l'enceinte sans éveiller les soupçons des sentinelles.



LA RÉSURRECTION DE LA CROIX CROIX DES COMTES D'ARMAGNAC À CASTELNAU-DE-MONTMIRAIL

Les Tarnais ont bien failli ne jamais revoir ce chef-d'œuvre d'orfèvrerie médiévale. Pendant la Révolution, un prêtre cacha la croix reliquaire de Castelnaud-de-Montmirail dans une remise. Elle fut ensuite dissimulée dans un silo au pied des remparts du château. Plus tard, c'est un cochon en quête de sa pitance qui mit le groin dessus par inadvertance.



QUESTION DE TAILLE FONTAINE DES PISSEURS DE LACAUNE

Les statuettes au sommet de la fontaine des Pisseurs représenteraient les consuls de Lacaune, généreux donateurs de l'ouvrage. À l'époque, pour s'en convaincre, il suffisait de regarder l'impressionnant attribut de l'un d'eux : « *Le premier consul, à coup sûr !* » Si de l'eau a coulé sous les ponts et sous le premier consul, il est encore des connaisseurs pour s'espanter devant les dimensions de l'appendice.



MYSTÈRE ET BOULE DE GOMME

SITE ARCHÉOLOGIQUE DE SAINTE-JULIANE

Mais qui se cache dans les dix sarcophages du site archéologique de Sainte-Juliane à Roquecourbe ? La question agite archéologues et médiums depuis les années 1950. Au XII^e et au XIII^e siècle, les sarcophages ont tous contenu des corps de femmes. Mais qui étaient-elles ? Des religieuses ? Mais pourquoi ne portaient-elles aucun signe religieux ? Des cathares ? Les années passent et le mystère reste entier.

*Sur la route
de Saint-Jacques*



UNE STATUE DANS LE VENT PÈLERIN DE L'AUTAN À CASTRES

Vent frais, vent du matin, as-tu vu cette étrange statue qui orne le trottoir de la place Carnot à Castres ? Avec sa cape et son bâton, il m'a l'air bien entêté, ce randonneur. Son nom ? Le pèlerin de l'Autan. Tu l'ignores peut-être, mais Castres est située sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle et voit passer des pèlerins depuis des siècles. Cette statue leur rend un vibrant et venteux hommage.



*Escapade
gourmande avec*
**PASCAL
SUDRE**

Pascal Sudre, chef de l'Hostellerie des Lauriers à Villeneuve-sur-Tarn, a pris la route de bon matin pour faire le marché à Réalmont, à une quarantaine de kilomètres de là.

9h

Le mercredi matin à Réalmont, c'est marché. La tradition remonte à l'an de grâce 1272, et depuis, onques on n'a vu un mercredi sans marché. J'ai rendez-vous avec Pascal Sudre devant l'office de tourisme. Il est à l'heure. Il ne porte pas de toque, mais je le repère au panier d'osier qu'il porte sous le bras. L'accessoire est indispensable pour quiconque prétend passer d'un étal à l'autre avec l'instinct du chasseur, l'œil aux aguets, les narines frémissantes. Pascal Sudre ne part jamais au marché sans son fidèle panier. C'est un petit matin d'octobre gris souris. Un petit matin d'octobre où l'on éprouve le besoin de ramasser les feuilles mortes ou de faire le marché, mais, comme c'est mercredi et que je suis à Réalmont en compagnie de Pascal Sudre, la question ne se pose pas. D'un bon pas, et le sourire aux lèvres, nous nous dirigeons vers la place de la République, où se tient, entre d'élégantes arcades médiévales, le vénérable marché.





9 h 10

Tous les gens du pays sont là. Tous se connaissent. Entre poireaux et potimarrons, ils s'appellent et s'arrêtent pour discuter le bout de gras. Avant de s'engager sur le théâtre des opérations, Pascal Sudre me confie sa stratégie : « *Quand j'arrive, je fais toujours un "tour à vide" pour voir les produits.* » C'était sans compter sur Roseline, la marchande d'ail rose de Lautrec qui en le cueillant par surprise ruine tous ses plans de campagne. « *Ah, te voilà toi !* », lui lance-t-elle pour s'amuser sur un ton lourd de reproches. Une seule issue : engager la conversation pour tenter de l'amadouer. « *Je suis tombé dans l'ail quand j'étais petit*, lui raconte Pascal. *Je l'adore, car il fait ressortir le goût.* » Puis, il tente une digression sur la soupe au caillou dans laquelle on met un silex, réputé lui aussi comme exhausteur de goût. Résultat de la manœuvre, quelques têtes d'ail tombent au fond du panier.

9 h 30

Barbotant dans un bac rempli d'eau, des truites font de l'œil à Pascal, de belles truites aux moirures d'argent et de rose, élevées à Brassac dans le Sidobre. Cela suffit pour l'arrêter net. « *Plus frais, y a pas* », se réjouit-il, et les heureuses élues, après avoir été dûment estourbies, rejoignent l'ail.

Quand j'arrive, je fais toujours un « tour à vide » pour voir les produits.



9 h 40

Ça y est, le panier déborde. Pascal y a enfourné du chou kale, des christophines, des poivrons, des grenailles et des pommes. Par-dessus, il a posé quelques conserves locales de porc noir et un gros poulet qui gambadait, il y a peu encore, dans une ferme de Ronel, un village à 8 km de là. L'expédition matinale a été un succès, c'est le moins qu'on puisse dire. Avec ses courses, le chef se verrait bien préparer pour ce midi une fricassée de poulet aux légumes du marché. Les truites, elles, patienteront.

10 h

Avant de repartir, un petit crochet par le troquet du coin s'impose. L'occasion de commenter la dernière rencontre du CO avec quelques amateurs enthousiastes. Ah, ça oui, c'était un beau match ! Tout le monde est d'accord. En ressortant, Pascal tombe sur Denis, un vieil ami, qui le salue en occitan : « *Adieu ! Vas plan ?* » (Bonjour, comment vas-tu ?).

10 h 30

Et ce qui devait arriver est arrivé. En repassant par le marché, Pascal Sudre ne peut pas résister à la tentation d'acheter une livre de magnifiques cèpes. Un peu plus loin, il croise un ami hollandais qui fabrique du fromage à Massals. Ce dernier n'en revient pas : « *— Quoi ? Tu as trouvé du chou kale ? — Eh oui ! Allez je t'en échange un contre un petit chèvre.* » Affaire conclue. Maintenant, il faut un peu se dépêcher pour regagner la voiture et rentrer à Villeneuve-sur-Tarn.

11 h 30

À l'issue d'un charmant voyage entre prairies, bois et collines, nous arrivons à l'Hos-tellerie des Lauriers, une belle demeure du XVIII^e siècle construite en pierres du pays et posée sur une rive du Tarn. Pascal fonce aussitôt au potager pour cueillir quelques herbes aromatiques, du basilic, de la mélisse, et de la sauge. Au passage, il ramasse aussi des tomates et courgettes. Je n'ai qu'une hâte : goûter cette fricassée de poulet aux légumes du marché et... du jardin. Et toi ?

La recette

FRICASSÉE DE POULET AUX LÉGUMES DU MARCHÉ (SELON LA SAISON)

INGRÉDIENTS

- 1 poulet de 2 kg environ • 2 poivrons
- 500 g d'oignons • ½ potimaron
- 6 feuilles de chou kale • 1 tête d'ail
- 600 g de pdt grenailles • 1 cs de farine
- vin blanc • huile, sel, poivre

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 40 MIN - POUR 6 PERS.

- 1 Découper le poulet en morceaux.
- 2 Peler et émincer les légumes à la paysanne (gros morceaux)
- 3 Faire revenir le poulet dans une cocotte en fonte avec l'huile. Commencer par la carcasse côté gras. Saler, poivrer. Quand c'est caramélisé, verser une rasade de vin blanc pour déglacer. Puis, renouveler cette opération.
- 4 Quand le poulet est bien doré, rajouter les légumes dans l'ordre : oignons, poivrons, potimaron, pomme de terre et ail. Rajouter une cuillerée de farine.
- 5 Quand tous les légumes sont caramélisés rajouter une rasade de vin blanc et un litre d'eau puis couvrir la cocotte. Mettre au four pendant 40 min à 180°.

SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Arroser les feuilles de chou kale avec de l'huile et les malaxer pour qu'elles soient bien enduites. Saler et poivrer. Mettre au four 10 min à 200°. Les feuilles sèchent et deviennent légères et croustillantes. Ça fond sous la dent et c'est joli sur l'assiette.



Jour de marché BIO, BON, LOCAL ET CONVIVAL

Si l'idée de rencontrer des producteurs du coin te semble aussi savoureuse qu'une assiette de charcuterie de Lacaune, sache que le Tarn regorge de marchés bio, nocturnes, couverts, d'hiver. Le choix promet de t'espanter, foi de Tarnais

NOCTAMBIO 100 % BIO

Sur ces marchés hebdomadaires, on ne rencontre que des producteurs locaux qui proposent des produits bio.

ALBI
place Pelloutier,
mardi 16h-19h

GAILLAC
place du Griffoul
mardi 16h-19h

CASTRES
place Soult
jeudi 16h-19h

SAINT-JUÉRY
place de la barrière
lundi 16h-19h

MARCHÉS DE PLEIN VENT HEBDOMADAIRES

RÉALMONT
le plus ancien
le mercredi matin

LAVOUR
le plus grand
le samedi matin

CARMAUX
l'immuable
le vendredi matin

RABASTENS
le convivial
le samedi matin

ALBI
le couvert
du mardi au dimanche

LISLE SUR TARN
le typique
le dimanche matin

CASTRES
l'espagnol
du mardi au dimanche

LACAUNE
le charcutier
le dimanche matin

MARCHÉS DE PRODUCTEURS DE PAYS

Composés uniquement de producteurs fermiers et artisans, les « Marchés des Producteurs de Pays » garantissent transparence et convivialité.

ALBI - CASTELVIEL
toute l'année les jeudis de 16h à 20h

MAZAMET
parking des Casernes
les lundis de 17h30 à 22h juillet/août

GAILLAC
place du Griffoul
les mardis de 18h à 22h juillet/août

CASTRES
place Pierre Fabre
les mardis de 18h à 22h mi-juin/fin-août

LE LAIT EN HÉRITAGE

À LA FERME DU BUISSON BLANC



Chez la famille Basse, tout est bio. Dans leur ferme du Ségala, ils fabriquent des produits laitiers depuis quatre générations.

Un savoir-faire et une passion qu'ils aiment partager avec les visiteurs.



Proposer des produits laitiers de qualité, c'est le défi que s'est lancée la famille Basse, propriétaire de la ferme du Buisson Blanc depuis 1933. Implantée à Le Ségur, entre Cordes-sur-Ciel et Monestiés, cette ferme de 140 hectares abrite 70 vaches laitières. « Ces vaches, c'est notre bien le plus précieux », confie Sylvie, la maîtresse des lieux.

À la ferme du Buisson Blanc, chacun a sa place : Philippe et Sylvie, les parents, se chargent de la fabrication des produits, tandis que Florian, leur fils, gère les bêtes. Le secret de la réussite de la famille Basse ? Un amour pour leurs vaches, un savoir-faire qui se perpétue de génération en génération et une volonté de se démarquer en proposant des produits 100 % bio. « Le bio a été un changement de fond pour nous. Certes, c'est plus contraignant qu'avant, mais, c'est aussi plus en accord avec les valeurs de respect de la nature que nous portons », explique Sylvie.

Des valeurs que les Basse souhaitent aujourd'hui transmettre aux visiteurs, qu'ils accueillent régulièrement. « Avant de rencontrer Philippe, j'étais institutrice, explique Sylvie. J'ai fait le choix de quitter l'enseignement pour travailler à la ferme avec mon mari. » Mais pas question pour elle de renoncer à la transmission du savoir. Au fil des années, elle a mis en place des visites,

lait cru, beurre, yaourts, crème fraîche et fromages sont fabriqués à 100 % à la ferme.

à destination de tous les publics : « On accueille des enfants, des collégiens, des cuisiniers, des élèves vétérinaires, des randonneurs. » Et même des hommes et femmes politiques soucieux de découvrir la réalité du terrain. Mais alors que le vert domine tout autour de la ferme, pourquoi diable avoir appelé l'endroit « La ferme du Buisson Blanc » ? « Le nom vient d'un petit buisson d'aubépines qui faisait de jolies fleurs blanches, se remémore Sylvie. Au fil des générations, le petit buisson a grandi puis a fini par mourir, mais il demeure notre symbole familial. »

EXPLORE



1

RENCONTRER LES AMIS DE MARTINE DANS SES JARDINS À SULPICE

Humains, animaux, légumes, fruits, Martine Cabaret les aime tous d'un amour égal ou presque. Dans son jardin, elle présente aux petits comme aux grands ses animaux mais aussi ses légumes. Après s'être fait tant de nouveaux amis, les enfants ne veulent pour rien au monde manquer le délicieux atelier-goûter.

Les jardins de Martine - 81370 Saint-Sulpice



2

VOYAGE EN CHARRETTE DANS LA CAMPAGNE

Dans cette ferme du Ségala remontent nos souvenirs d'enfance à la campagne. Ici on élève avec fierté le fameux veau du Ségala. Après un petit tour sur la charrette pour voir les animaux, on déguste le repas élaboré avec les produits de la ferme.

La ferme de Peyrouse / www.fermedepeyrouse.fr

3

APPRENDRE LA BIODIVERSITÉ ET CARESSER LES ABEILLES

Ça buzze dur par ici. Sous les arbres de la forêt de Sivens, on apprend, la biodiversité, la vie des abeilles, les plantes mellifères, la récolte du miel. Où est la reine ? Et le faux bourdon ? À la fin de la visite on se risque à caresser les abeilles et on goûte le précieux nectar.

Domaine de Candale - 81310 Lisle-sur-Tarn / abeille-famille-tarn.jimdofree.com



5

ALLER CUEILLIR LES POMMES À LA CUEILLETTE DU BOSC

Au pied des collines d'Ambres, de grands vergers ont trouvé la terre à leur goût, en particulier celui exploité de manière écoresponsable par les Vigneaux père et fils : La cueillette du Bosc. Comme son nom le laisse entendre, tu es invité à venir cueillir toi-même pommes, cerises, prunes et figes.

La cueillette du Bosc - 81500 Ambres - www.cueilletedubosc.fr



idées
à la ferme

4

SORTIR DE SA COQUILLE POUR OBSERVER LA VIE DES ESCARGOTS

Tout près d'Albi, une ferme hélicole permet d'observer les escargots. Une visite instructive à faire avec les enfants qui préféreront jouer avec les escargots que les manger. Allez on fait la course ?

*L'Escargot du Château - Le Bousquet
81340 Saint-Julien-Gaulène*

interview du chef

LE TARN DE YANNICK DELPECH, C'EST...

Originaire du Tarn, le chef étoilé a choisi de retourner à Gaillac, pour ouvrir sa table d'hôte dans sa propre maison. Là, il retrouve la joie de créer en toute simplicité. Là, il vous accueille chez lui sans chichis. Entretien express autour de ce retour aux sources.

UNE RECETTE DU TARN

Le foie de porc salé avec des radis roses. C'est très rapide à préparer, il faut faire revenir le foie avec un trait de vinaigre et faire sauter les radis roses 2 min pour garder le croquant. Le goût est très fort et ne plaît pas à tout le monde.

UNE HISTOIRE PERSONNELLE

Après trente ans loin du Tarn, je reviens vivre à Gaillac dans une vieille maison de ville de 1875 que j'ai entièrement rénovée. Elle me ressemble, car j'ai choisi l'aménagement et la décoration depuis les lustres jusqu'aux chaises. Je prends beaucoup de plaisir à vivre ici au grand air. J'en avais marre d'être à Toulouse où je me sentais oppressé.

Et comme je me sens bien, j'ai eu envie de le partager avec les gens à travers une table d'hôte que j'ai ouverte en 2018. Ce n'est pas un restaurant classique, les clients viennent vraiment manger chez moi.

UN PLAT AU GOÛT DE L'ENFANCE

La lotte à l'américaine de ma maman. Elle est normande et cuisine avec beaucoup de crème et de beurre. À l'époque, c'était rare de manger du poisson dans le Tarn. *suite p.49*





UNE INSPIRATION

Le vin m'inspire, car j'imagine tout de suite ce qu'on pourrait manger avec. Ces derniers temps, le vin de Gaillac a pris un beau virage avec des jeunes vigneron. Je suis fan de vins naturels et il y en a beaucoup dans le Tarn.

UN COIN POUR SE RESSOURCER

J'aime retourner dans mon village de Lagrave. Ma maison natale est toujours là. Je me souviens alors de l'époque où il y avait seulement 800 habitants et où tous les élèves étaient mélangés à l'école. On se sentait très libres. Ça me fait du bien d'aller marcher sur les chemins de mon enfance, de ramasser les respouchous dans la campagne autour du village.

UN LIEU QUI MÉRITE LE DÉTOUR

Toutes les bastides du pays cordais sont magnifiques. Les douces collines recouvertes de vigne et les silhouettes des cyprès font penser à la Toscane.

UN PETIT PLAISIR

Manger de la charcuterie du pays en sirotant un bon petit vin assis à la terrasse d'un restaurant à Gaillac. Et ainsi laisser passer la vie.

la recette DES CROQUANTS

INGRÉDIENTS

POUR 30 CROQUANTS

ENVIRON

- 330 g de sucre semoule
- 2 blancs d'œufs
- 110 g de farine
- 80 g d'amandes
- 80 g de noisettes
- Vanille

RÉALISATION

Mélanger la farine, le sucre, les blancs d'œufs (non battus) et enfin les amandes et noisettes concassées. Mettre du papier cuisson sur la plaque du four. À l'aide d'une petite cuillère, faire des petits tas de pâte. Faire attention à bien les espacer. Cuire 40 min à 160°. Attendre que les croquants soient complètement refroidis pour les décoller de la plaque.



Gourmandises **DU TARN**

Jeannots ou échaudés de Carmaux

Triangle échaudé de Carmaux craint l'eau froide. Voilà sans doute pourquoi les Tarnais trempent ce biscuit à l'anis dans leur thé, leur café ou leur vin chaud.

Mesturet

Du potiron, dans un gâteau ? Manquants de fruits pendant l'hiver, les Tarnais ont eu l'idée d'apporter une note sucrée à leur délicieux mesturet. Pari osé, mais pari gagné.

Gimblettes d'Albi

Petite couronne de pâte échaudée parfumée à la fleur d'oranger et au cédrat confit.



MÉTHODE GAILLACOISE L'EFFERVESCENCE TARNAISE

Dans le vignoble de Gaillac on élabore un vin à bulles, festif aux arômes pomme-poire. Gaillacoise ou ancestrale, cette méthode en AOC est un savoir-faire tarnais original.

Toi le grand amateur de bulles qui ne dis jamais non à un verre de vin effervescent, as-tu seulement connaissance de l'existence de la méthode gaillacoise ? Utilisant un cépage local, le Mauzac, elle remonterait à la fin du XVI^e siècle. La fermentation unique se déroule ainsi : un début de fermentation en cuve stoppée par le froid, une mise en bouteille précoce puis le processus reprend en bouteille. Ainsi naissent, comme par magie, les bulles tant attendues. Et dire qu'elle a failli disparaître au profit de sa rivale champenoise ! Oh, la belle hérésie ! Et pourtant, en 1980, on ne produisait plus que 30 000 bouteilles de ce délicieux vin blanc pétillant. Aujourd'hui, la bulle gaillacoise a de nouveau le vent en poupe. Ce sont près de 400 000 bouteilles qui voient le jour chaque année. Au prix de 10 euros en moyenne, tu aurais tort de ne pas te laisser tenter par ce vin aux délicieux arômes de pomme avec une petite pointe de poire. Reste une question centrale qui fait débat dans les dîners : quelle méthode a été inventée en premier ? La gaillacoise ou la champenoise ? Tu ne seras pas surpris d'apprendre que dans le Tarn, on n'a aucun doute sur le sujet. C'est la gaillacoise, bien entendu. Ose dire le contraire et tu risques fort d'être chahuté.



Labus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération



*l'élégance de
ses arômes,
la vivacité de
ses fines bulles.*

LES CÉPAGES GAILLACOIS

Tu veux espanter tes collègues à l'apéro ? Suis-nous sur les traces des cépages gaillacois : Loin de l'œil, Prunelard, Duras, Mauzac, Fer Servadou, tous ont une histoire singulière.



Libus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

PROFITE



LOIN DE L'ŒIL

Loin de l'œil, mais pas loin du cœur des Tarnais, ce cépage blanc doit son nom au fait que sa grappe, dotée d'un long pédoncule, se trouve fort éloignée du bourgeon qui lui a donné naissance. En occitan, Loin de l'œil se dit Len de l'el. Avoue qu'il te fait de l'œil, ce Len de l'el.

PRUNELARD

On le croyait disparu, mais voilà que ce cépage local fait un retour fracassant sur le devant de la scène. Le Prunelard et ses notes de fruits noirs, et non pas de prune comme son nom pourrait le laisser penser, est le père biologique du Malbec.

FER SERVADOU

Ce bel Ibérique de couleur rouge est venu du Pays basque espagnol dans les bagages des pèlerins de Saint-Jacques. Son nom dérivé du latin et de l'occitan signifie « sauvage qui se conserve bien ». Goûts de réglisse, de violette et de poivron.

DURAS

Voilà un autre revenant, survivant de la crise du phylloxéra, qui a fait son retour dans le Gaillacois dans les années 1970. Assemblé au Fer Servadou, ce cépage rouge crée un vin tannique aux notes d'épices et de poivre. Un peu Duras à décrire, mais délicieux !

MAUZAC

Roi de la méthode gaillacoise, ce cépage blanc tirerait son nom du port de Moissac dans le Tarn-et-Garonne par lequel il transitait. On savoure ses notes de pomme et de poire qui viennent titiller le palais.

plaisirs dans le vignoble

1

LES APÉROS SUR L'EAU

Prendre un pot avec ses amis, c'est bien. Sur une gabarre qui vogue sur le Tarn, c'est mieux. Il y a le doux paysage qui défile sous tes yeux, les tapas qui te font de l'œil sur la planchette en bois et les bons vins qui caressent tes papilles. Tous les mercredis de l'été au départ d'Aiguelèze, plus quelques dates le vendredi soir au départ d'Albi.



2

LA FÊTE DES VINS DE GAILLAC

Le vin n'est jamais si bon que lorsqu'on le boit avec un ami. Alors, invite tes copains et tes copines pour cette Fête des vins dans le parc du château de Foucaud. À l'ombre des arbres centenaires, tu dégusteras les sept vins et les sept cépages du vignoble de Gaillac. Des concerts rythmeront la journée. Et le soir, illuminations dans le ciel. Elle est pas belle la vie ! Du 7 au 9 août 2020.



3

EN NOVEMBRE, VIVE LE GAILLAC PRIMEUR !

Que fais-tu le troisième jeudi de novembre ? Pas question de rater l'arrivée du Gaillac nouveau. À l'occasion de Chai mon vigneron, une cinquantaine de domaines ouvrent leurs portes pour fêter la fin des vendanges et faire découvrir leur primeur du jeudi au dimanche. Alors cette année, aura-t-il un goût de banane ou de cerise ?



4

ATELIER INITIATION À LA MAISON DES VINS

Le Gaillac, tu l'aimes, mais sais-tu lui parler ? La Maison des vins a pensé à tout. Installée à côté de l'abbaye Saint-Michel à Gaillac, elle te présente ce vieux vignoble français et t'apprend à déguster une large gamme de ses vins. Un vendredi par mois pendant l'été, il ne tient qu'à toi de prendre rendez-vous pour t'instruire en te régalant et pouvoir ensuite briller en société.

5

LES APÉRO-CONCERTS DANS LES VIGNES

Ce soir, tu as rendez-vous chez un vigneron. Tu ne seras pas seul. Il attend beaucoup de monde dans ses vignes pour boire un verre de Gaillac tout en grignotant quelques savoureuses spécialités locales. Figure-toi qu'il a aussi invité des musiciens. Ça promet d'être festif. Juillet et août 2020. www.tourisme-vignoble-bastides.com

LES CÉPAGES GAILLACOIS



"L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération"

SOIR DE MATCH AVEC LES SUPPORTEURS DE CASTRES



Supporter le XV du Castres Olympique, c'est donner du corps et de la voix. Un soir de match, je me fonds dans la foule des supporters du CO. À moi les chants, le beau jeu, l'ambiance du stade Pierre Fabre et la sacro-sainte troisième mi-temps.

valeur 1

INTÉGRITÉ

L'intégrité est la valeur de base du rugby et a pour origine l'honnêteté et le fair-play.

16 h

ARRIVÉE DES JOUEURS

On m'avait prévenu de venir tôt si je voulais profiter de l'ambiance d'avant-match et je ne suis pas déçu. Arrivé devant le stade Pierre-Fabre, les supporters sont massés près des barrières et on aperçoit le long véhicule bleu et blanc qui transporte nos gaillards. À l'intérieur, quinze titulaires et presque autant de remplaçants. De beaux bébés. Une haie d'honneur se forme tandis qu'ils descendent du bus. La Blue Army, un groupe de supporters du Castres Olympique, a sorti les tambours et scande à l'unisson le nom de chaque joueur. L'excitation monte crescendo. Dès l'ouverture des grilles, la foule pénètre dans l'enceinte du stade. Après une séance au stand de maquillage, j'arbore fièrement le logo bleu et blanc du CO sur la joue. En attendant le

coup d'envoi, j'ai l'embarras du choix : j'hésite entre boire un verre, écouter un concert ou flâner à la boutique officielle. Pressé de voir les gaillards en action, j'opte finalement pour la séance d'échauffement.

18 h

COUP D'ENVOI

Pour profiter du match, chacun a son emplacement favori. Les places sur la pelouse, à hauteur des joueurs, offrent une immersion totale. Celles en tribunes procurent confort et visibilité. Mon cœur penche pour les tribunes Nord et Sud. Derrière les poteaux, on se sent porté par les chants et les cris du kop, entendez la tribune des supporters « Les Amis du Rugby » et « Puissance Castres ». À peine installé, je comprends que j'aurais moi aussi dû m'échauffer les pieds, les mains et la voix pour applaudir et encourager. Jus-

valeur 2

PASSION

Le rugby est source de sensations, établit des liens émotionnels et crée un sentiment d'appartenance à la famille mondiale du rugby.

*valeur 3***SOLIDARITÉ**

Le rugby crée un esprit d'unité, de loyauté et de camaraderie, des liens d'amitié pour la vie, un sens du collectif, qui transcendent les différences culturelles, géographiques, politiques et religieuses.



tement, sur le terrain, ça bataille dur pour la possession du ballon. Chaque action est accompagnée d'une salve de cris et je me prends vite au jeu. À la 40^e minute, la sirène retentit. C'est la mi-temps. Castres mène 20 à 9 contre le Stade Français.

MI-TEMPS

Les spectateurs rejoignent la pelouse et les buvettes. Je ne peux pas m'empêcher d'écouter et même de prendre part aux conversations. Ici, on commente le début de match, là, on critique certains choix tactiques, tandis que, dans la queue, on chahute gentiment les « visiteurs ». J'en profite pour aller me commander un casse-croûte auprès d'un food truck.

**19 h
REPRISE**

Fin de la pause. Les joueurs réinvestissent le terrain. Ragaillardis par la mi-temps, les supporters n'ont rien perdu de leur fougue et leurs chants emplissent à nouveau le stade Pierre Fabre. « *Allez le CO,*

allez ! Allez le CO, allez ! Regarde autour de toi ! Tes supporters sont là ! » Les drapeaux flottent dans l'air et les tambours retentissent. Entre deux chants, j'échange quelques mots avec mes voisins. Puis le coup de sifflet final sonne la fin du match. 46 à 16, le CO remporte une belle victoire contre les Parisiens.

**19 h 40
TROISIÈME MI-TEMPS**

Les haut-parleurs annoncent que les spectateurs peuvent rejoindre les joueurs sur la pelouse. Jeunes et moins jeunes ne se

font pas prier et courent en direction des vedettes du jour. Les supporters n'ont pas molli une seconde et les joueurs ont apprécié. Selfies, accolades, autographes, mots échangés : la relation qui les lie est amicale, presque fraternelle. Elle fait plaisir à voir. De mon côté, la joie, mais aussi la fatigue se font sentir. Mais pas question de rentrer sans participer à la troisième mi-temps ! La fête d'après-match se déroule sous le chapiteau juste à côté du stade. Derrière le comptoir, les joueurs du CO ont pris place. C'est l'occasion ou jamais de demander un demi à un demi.

*valeur 4***RESPECT**

Le respect envers les coéquipiers, adversaires, officiels de match et tous ceux qui sont impliqués dans le rugby est une valeur fondamentale.



1

PASSER DU BON TEMPS AU CAFÉ PLÛM

Lire, écouter de la musique, déguster un verre de vin avec une belle assiette locale, voir une pièce de théâtre, on fait tout ça au Café Plùm. Dans une rue du vieux Lautrec, c'est un bistrot pas banal. On est à la fois dans une librairie, un café ou une salle de concert selon les moments. S'il n'existait pas, il faudrait l'inventer.

www.cafeplum.org



PARTAGE



1

2

APÉRO COCHON !

Dans les Monts de Lacaune, on aime voir des cochons heureux dans les prés, puis des cochons savoureux sous forme de jambon, saucisson, saucisss, lonza, coppa, boudin... profession de charcutier oblige. Chez Millas et Oberti, on se transmet un savoir-faire précieux qui plaira à tes papilles. Vas-y et tu ne seras pas déçu. charcuterie-millas.fr (Bar à charcuteries) / oberti.fr (Fabrique du jambon de Lacaune)



3

UN JARDIN EXTRAORDINAIRE

Dans le merveilleux Jardin des Martels, pars à la découverte des fleurs, des buissons et des arbres. Hume la délicatesse des parfums, écoute le glouglou des bassins. Un délice !

www.jardinsdesmartels.com



4

LA FÊTE AU VILLAGE : AIL LOVE LAUTREC

Il a une bonne tête cet ail rose de Lautrec. Tellement qu'on lui fait la fête chaque année, le premier week-end d'août. Défilé de confréries, dégustation de soupe à l'ail rose de Lautrec, concours de la meilleure tarte à l'ail rose de Lautrec, concours de la plus grande manouille (grappe), dîner aux saveurs de l'ail rose... Si après ça, tu ne vois pas la vie en rose.

www.lautrectourisme.com



5

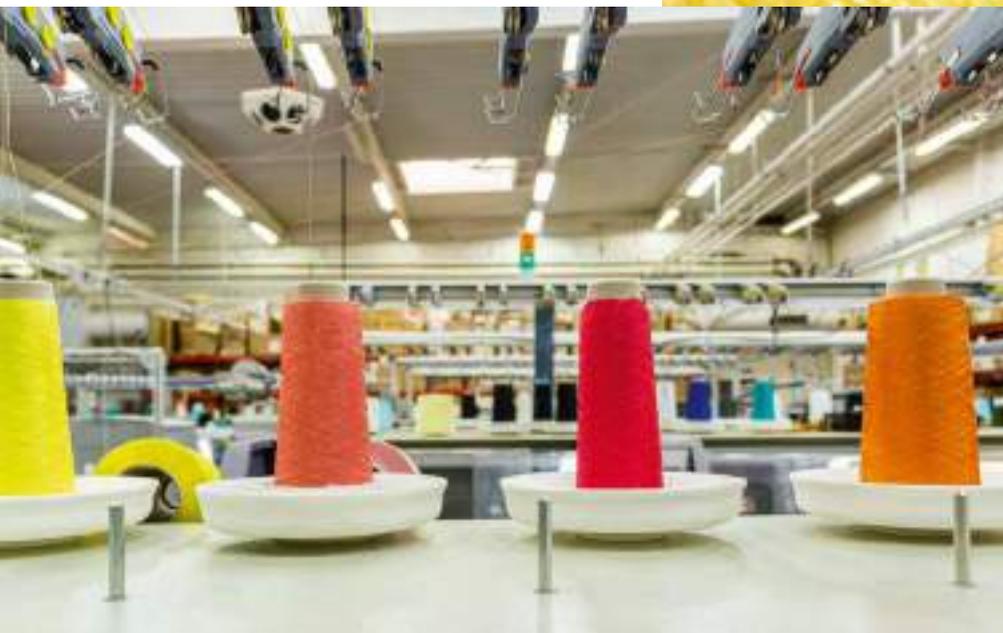
PAUSE GUITARE, INTERNATIONALE ET LOCALE

On ne présente plus le festival Pause Guitare qui met le feu à Albi, chaque fois que revient juillet. Artistes français et internationaux ne veulent pas manquer cette Pause qui s'avère heureusement pas si tranquille que ça. Ne rate pas le « off » dans les rues et les bars de la ville. Au programme en 2020, 9 concerts gratuits dans 9 lieux différents avec des artistes compositeurs-interprètes locaux soutenus par le festival.

www.pauseguitare.net



LA MAILLE AU NATUREL FILE DANS LE TARN !



« Il n'y a que la maille tarnaise qui m'aille ! »

Telle pourrait être la devise de La maille au personnel, une Scop spécialisée dans le tricotage et le prêt-à-porter. Pourtant, l'aventure de la maille a bien failli s'arrêter brusquement.

Pour comprendre le sursaut qui a permis à cette entreprise locale de survivre, il faut remonter à l'année 2009. À l'époque, les ventes dégringolent et l'entreprise dépose le bilan. C'est sans compter sur une poignée de salariés qui choisissent de ne pas baisser les bras. Leur objectif : transformer La maille au naturel en une Scop florissante. Récit d'un succès en quelques dates clés.

1962

Naissance de l'entreprise familiale La maille au naturel, spécialisée dans les tricots en laine locale. L'usine textile s'implante à Montredon-Labessonnié, à une vingtaine de kilomètres au nord de Castres.

1983

Après quelques années difficiles, trois cadres reprennent les rênes de La maille au naturel et décident de se spécialiser dans le haut de gamme et l'innovation.

2000

L'entreprise se fait de la maille : 33 millions de francs de chiffre d'affaires par an, soit 5 millions d'euros. Elle emploie 85 salariés et travaille pour les grands noms de la mode dont Christian Dior, Kenzo ou Chantal Thomas.

2009

Les évolutions du secteur donnent du fil à retordre à l'entreprise. Frappée de plein fouet par les délocalisations et l'essor du Made in China, La maille au naturel dépose le bilan.

2010

Une bande de 14 irréductibles salariés décide de sauver leur entreprise coûte que coûte. Ils s'organisent en Scop (société coopérative de production). Le principe : une personne = une voix. La petite troupe fait le tour des banques pour trouver une solution. Ils parviennent à racheter leur entreprise pour 150 000 euros. Un tiers de cette somme provient de leurs économies personnelles. L'ancienne comptable Magali Beges devient patronne de l'entreprise, rebaptisée La maille au personnel.

2020

La maille au personnel va bien et se tourne de plus en plus vers le très haut de gamme. Les grandes maisons sont nombreuses à miser sur la maille tarnaise, parmi elles : Agnès B, Balmain ou Vanessa Bruno. L'entreprise, toujours basée à Montredon-Labessonnié, rassemble aujourd'hui 11 associés et 22 salariés et compte bien continuer à en découdre avec le monde du prêt-à-porter.

www.lamailleunaturel.fr



PASTEL LA VIE EN BLEU



PARTAGE



Tu pensais qu'on allait passer la journée à se regarder dans le bleu des yeux ? Taratatarn ! L'heure est venue de te livrer les secrets de fabrication du pastel, l'or bleu du Tarn.

Isatis tinctoria, plus connue sous le nom de pastel, est une plante aux fleurs jaunes qui produit une teinture bleue. Entre les XIV^e et XV^e siècles, la région lui devra sa fortune et son appellation de « pays de Cocagne », la cocagne étant la boule façonnée avec des feuilles de pastel broyées et séchées.



Pour ne plus être un bleu en pastel, tu peux suivre des stages pour découvrir l'histoire et les secrets du pastel et d'autres pour te familiariser avec les techniques de teintures.

1

Les feuilles ayant été récoltées, on les fait sécher, puis on les apporte au moulin pour être broyées. Avec la pâte obtenue, on forme un tas qui pendant environ quatre semaines va tranquillement fermenter.

2

On pétrit et forme des boules plus ou moins rondes ou oblongues, les fameuses cocagnes, que l'on met ensuite à sécher.

3

Les cocagnes sont émiettées et remises en tas, lequel est arrosé et retourné régulièrement pour assurer une seconde fermentation. Après plusieurs semaines, on obtient l'agranat, c'est-à-dire la matière utilisée par les teinturiers. Mais là c'est une autre histoire.

DÉCOUVRIR

1

POTERIES FAITES MAIN

Tu peux me croire, Les Poteries d'Albi, ça dépote ! Le prestigieux label Entreprise du Patrimoine Vivant, elles ne l'ont pas volé. Il récompense le talent et la passion. Imagine-toi que toutes leurs poteries horticoles et culinaires sont fabriquées à la main de la première à la dernière étape. Un conseil : mets un pied dans leurs ateliers et ouvre grand tes yeux.

www.lespoteriesdalbi.fr

70

2

GRAULHET, CAPITALE DU CUIR

Graulhet te le dira, le cuir, elle l'a dans la peau. Cela remonte au Moyen Âge et jamais le lien n'a été rompu. Après avoir connu un coup de mou au mitan du XX^e siècle, les activités de mégisserie et de maroquinerie ont repris du poil de la bête. En visitant une ancienne usine installée sur une rive du Dadou et transformée en musée, tu n'ignoreras plus rien des métiers du cuir qui ont fait Graulhet.

www.tourisme-vignoble-bastides.com

3

MADE IN TARN, 100 % LAINE

Du mouton au métier à tisser, il n'y a qu'un fil, qu'il faut suivre avec attention pour comprendre tout le savoir-faire tarnais en matière de textile. Dans une ancienne manufacture du XIX^e siècle, les collections du musée départemental présentent les techniques de la laine cardée, depuis la transformation de la matière première jusqu'au produit fini.

musees-departementaux.tarn.fr

4

CONFIDENCES DU GAILLAC

De la vigne à la bouteille, la cave de Labastide révèle tous les secrets des vins de Gaillac. Une déambulation entre les ceps, dans les chais, au-dessus des chaînes d'embouteillage, des vidéos et un son et lumière te mettent au jus. Et, pour finir le tour, l'indispensable dégustation. Santé !

www.cave-labastide.com

5 visites et savoir- faire

5

LE GRANIT FAIT CARRIÈRE

Qui dit granit, dit Sidobre. Il y en a partout. Dans les champs, au bord des lacs, dans les forêts et sous la terre. Pas étonnant que plus de la moitié de la production française provienne du Sidobre, mais un curieux comme toi veut forcément en savoir plus. Une visite de la Maison du Sidobre ou d'une carrière s'impose. Étonnant d'apprendre entre autres choses que le granit du Sidobre a conquis le monde, n'est-ce pas ?

sidobre.tourisme-tarn.com

71



MON WEEK-END LOIN DU FRACAS DU MONDE



Entre deux trains pour le boulot, j'avais aperçu à la gare de Toulouse une affiche montrant un paysage de bout du monde. Le cliché avait été pris dans le Tarn et m'avait interpellé. Moi qui repoussais le moment de prendre du temps pour moi, je me suis dit qu'il fallait que j'aille là-bas sans trop tarder.

Voilà, j'ai quitté Toulouse et je roule en direction de la Montagne noire, pas franchement noire tant les étendues vertes s'étalent à perte de vue. J'ouvre un instant la fenêtre de ma voiture et je sens l'air me fouetter le visage. Je respire enfin. Au gré

des kilomètres, je traverse des villages aux noms évocateurs : Saint-Amans-Soult, Bout-du-Pont-de-l'Arn. Chacun d'eux m'éloigne un peu plus de mon quotidien. Étant venue ici pour me reposer, me ressourcer et me reconnecter avec la nature, je pressens que j'ai trouvé l'endroit idéal pour cela.



J'ai retrouvé la sensation de liberté qui offrent les grands espaces

*J'ai trouvé mon spot
de méditation au
Roc de Peyremaux*



Quoi de mieux que de commencer ma déconnexion par une randonnée de quatre heures. Mon point de départ se situe au village d'Albine, dans la vallée du Thoré, au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Treize kilomètres de sentier m'attendent et, avec eux, l'exquise sensation d'oublier le reste du monde pour quelques heures. Déjà, l'odeur de mousse et de sous-bois emplit mes narines et me porte un peu plus à chaque pas. J'entends un geai qui jase, plus loin un pic-vert qui tambourine sur un tronc. J'atteins le refuge du Roc de Peyremaux, perché à 1000 mètres d'altitude. La vue est imprenable et je savoure le panorama à 180 degrés sur les monts de Lacaune. Au-dessus de la forêt, la tête cabossée du Roc de Peyremaux. Je reviendrai une autre fois passer la nuit loin de tout. Je repars en empruntant un chemin de crête jusqu'au sommet du Roc de Peyremaux. Quel paysage ! Les derniers mètres de grimpette me fouettent le sang et je marche au milieu des bruyères tandis que

des papillons volettent autour de moi. Je voulais de la nature, me voilà servie ! Au bout de vingt minutes de marche, j'arrive au sommet. Mais pas question de me presser pour redescendre. Assise sur un rocher, je prends le temps de jouir du silence, je contemple les alentours : le pic de Nore à deux pas, l'Aude au loin. J'ai beau savoir que je ne suis pas loin de chez moi, la sensation de dépaysement est omniprésente. Après une longue pause méditative, je redescends tranquillement par le même chemin en me laissant bercer par le bruit du vent dans les arbres.

EAU PAISIBLE

La journée est splendide et j'ai envie d'aller me poser au bord de l'eau. Ça tombe bien, car le lac des Montagnès n'est qu'à quinze minutes de là. Arrivée là-bas, je contemple cette étendue d'eau calme au creux des arbres : finalement pas besoin de traverser l'océan pour faire le plein de grands espaces. Dans un coin du lac, une petite base de loisirs a été aménagée au milieu des arbres. Je décide de marcher un peu plus loin avant de m'accorder une sieste dans l'herbe, bercée par le clapotis de l'eau. Bientôt, ma parenthèse tarnaise se terminera. Mais les bienfaits de cette escapade se feront ressentir pendant longtemps.

*Au lac des
Montagnès,
je me pose
et me repose*



RES-SOURCE TOI!

1

ESCAPE AUX CASCADES D'ARIFAT

Connais-tu le ruisseau des bardes ? Il chante en passant sous le pont de singe au cœur d'une forêt pleine d'arbres moussus et sortilèges. Il s'époumone quand il tombe de rocher en rocher pour former les spectaculaires cascades d'Arifat.

www.tourisme-centretarn.fr



2

LE SILENCE DES OISEAUX

Observation silencieuse des oiseaux à la réserve naturelle de Cambounet-sur-le-Sor. Il était une fois en pays de Cocagne, une ancienne gravière colonisée par joncs, roseaux, saules et peupliers. Attirés par le calme, une importante colonie de hérons, colverts, aigrettes et pic épeiches et autres oiseaux migrateurs y a élu domicile. Au coucher du soleil, caché dans un observatoire au bord de l'eau, on se délecte du spectacle des oiseaux en liberté. Moment de sérénité assuré.

www.rnrcambounet.fr



3

RANDONNER SOUS LES ÉTOILES

Au planétarium-observatoire de Montredon-Labessonnié, on te dit tout sur les astres et l'univers. En été, chaque lundi soir, pars pour une rando nocturne où tu observeras les étoiles avec un spécialiste. Un joli moment instructif pour rêver d'ailleurs.

www.planetarn.com



4

MÉDITATION ZEN

À Marzens l'institut Vajra Yogini, a déjà eu le privilège de recevoir deux fois le dalaï-lama en personne. Et toi, qu'attends-tu pour y faire un tour, histoire de découvrir le bouddhisme ou de t'initier à la méditation ? Si tu as besoin de silence, pourquoi ne pas tenter une retraite à l'abbaye d'En-Calcat à Dourgne ?

www.institutvajrayogini.fr - www.encalcat.com

idées
pour se
ressourcer

5

SE LA COULER DOUCE DANS UN SPA

À Lacaune, l'eau jaillit à 22 °C de la source puis est réchauffée par un système de géothermie. À Saint-Pierre-de-Trivisy, le spa est à réserver pour une expérience personnalisée. Dedans ou dehors, jacuzzi, bassin à jets, hammam ou sauna promettent une détente totale.

www.espacedessourceschaudes-lacaune.com

www.stpierredetrivisy.fr



MON PETIT CARNET

du Sidobre



*Depuis que je suis
chez Papi et Mamie,
je fais des trucs super.*

LUNDI

Je suis allé voir des rochers énoormes ! Il y en a un qui s'appelle le Peyro Clabado. Mamie m'a aidé à l'écrire. Il y a plein d'histoires sur ces rochers. Il paraît qu'avant, l'un d'eux était une grosse oie qui a été transformée en caillou par un sorcier ! C'est possible, ça ? Ça veut dire que je peux être changé en rocher si je finis pas mes haricots verts ?

MARDI

C'était pique-nique au bord du lac du Merle. « *Le merle, c'est un oiseau* », m'a dit Mamie. Je croyais que c'était un gros mot, mais apparemment, y'a une lettre qui n'est pas pareille. Après le pique-nique, j'ai joué sur les rochers au bord de l'eau. Trop cool !

MERCREDI

On a marché dans un labyrinthe et on s'est même pas perdus. À un moment, il y avait un dragon qui s'appelle Lo Drac et sur lequel on pouvait grimper.

JEUDI

C'est jeudi et j'ai découvert qu'il existe des vaches qui ont de super longs poils ! Comme les poils du tapis de bain de Mamie ! Je savais pas que c'était possible. J'en ai croisé sur le sentier de Canroute. On a aussi vu des tourbières, comme en Écosse.

VENDREDI

Pour finir la semaine, on a marché sur « Le Sentier de l'enfant sauvage » à Lacaune. On a essayé de comprendre comment ce garçon avait pu survivre dans la forêt. À la fin, j'ai dit à Papi : « *J'aimerais bien faire comme lui, mais seulement quelques jours* » Il a fait une drôle de tête.

Et aujourd'hui, c'est la fin des vacances. Je veux pas partir !

5 spots en eau vive



1 OSER LE CANYONING DANS LES GORGES DU BANQUET

Avec ta combinaison de Néoprène et ton casque, te voici prêt pour faire un plouf dans l'Arn qui, à force de patience a creusé dans le granite les spectaculaires gorges du Banquet. Au programme de la descente de la rivière : de la marche, de la nage, des sauts, des toboggans naturels... l'aventure quoi !

www.tourisme-mazamet.com

2

ASSOUVIR SA SOIF D'ADRÉNALINE AU LAC DES MONTAGNÈS À MAZAMET

Après quelques poussées d'adrénaline au parc d'accrobranches Lac'Cro Parc, plonge dans le lac des Montagnès pour quelques brasses et sauts dans cette eau claire et fraîche. La plage de sable est plus paisible que la Côte d'Azur. On peut marcher autour, pêcher, faire la sieste ou du VTT... parfait pour une pause en famille.

www.tourisme-mazamet.com



3

PARTIR À LA PÊCHE

La pêche au silure est un sport physique qui te donnera du fil à retordre. La rivière Tarn abrite des monstres aquatiques qu'il n'est pas facile d'appivoiser. Le record mondial est tarnais avec un poisson pêché de 2,74 mètres !

www.pechetarn.fr



4

SE RAFRAÎCHIR SUR LE PLATEAU DES LACS DU HAUT-LANUEDOC

Il fait chaud. C'est le moment d'aller se rafraîchir. Dominé par les monts de Lacaune, le lac du Laouzas déploie ses tentacules à travers un paysage de forêts. Vite se baigner dans ses eaux d'un bleu profond ! Plus petit, le lac de Vésoles a fait son nid entre les landes de bruyères et les sapins. Difficile, là aussi de résister à l'appel de l'eau, mais tu peux aussi te balader à dos d'âne le long de ses rives sauvages.

www.tourisme-tarn.com

5

DESCENDRE LA RIVIÈRE TARN EN CANOË

En canoë depuis Trébas, contemple, au fil du Tarn le hameau de Gaycre, « petit mont Saint Michel » perché sur un promontoire, les falaises de schiste en amont de la presqu'île d'Ambialet et le prieuré dominant tout le paysage. Et si d'aventure, tu croises une plage avenante, offre-toi le plaisir d'un bain dans l'eau fraîche.

www.valleedutarn-tourisme.com





Tarnananières

10 IDÉES

POUR S'AMUSER AVEC LES ENFANTS

1

DÉFIER LE VIDE

PASSERELLE DE MAZAMET

Envie d'émotions fortes ? Monte à Hautpoul et emprunte la passerelle métallique suspendue à 70 mètres au-dessus de la vallée de l'Arnette. Sens-tu comme elle tanguer en douceur sous tes pas ? Envie d'un retour dans le temps ? Balade-toi dans les ruelles médiévales où flotte encore le souvenir des cathares. Hautpoul, c'est haut et ça donne la chair de poule.

www.tourisme-tarn.com

2

METALLICA

MUSÉE DU SAUT DU TARN

C'est au saut du Sabo, à l'endroit où le Tarn s'engouffre en roulant des épaules dans un défilé rocheux, qu'en 1824 deux industriels toulousains fondèrent l'usine métallurgique du Saut du Tarn. Bien leur en prit, car elle produisit des outils de renommée mondiale jusqu'en 1983. Hébergé dans une ancienne usine électrique, le musée du Saut du Tarn te raconte sa remarquable histoire.

www.musee-saut-du-tarn.com



3

JOUER AU CHEVALIER DANS LA FORTERESSE DE PENNE

CHÂTEAU DE PENNE

Une chose est sûre, les seigneurs qui bâtirent le château de Penne ne craignaient pas le vertige. Qualité qui leur permettait de profiter du haut de leurs remparts d'une vue sublime sur les gorges de l'Aveyron et le petit village blotti au pied du rocher. Pas épargné par l'usure du temps, le château se refait aujourd'hui une beauté grâce à un chantier employant des techniques médiévales, les ouvriers allant même jusqu'à s'habiller selon la mode de l'époque. En passant parmi eux, tu replonges quelques siècles en arrière.

www.chateau-penne.com



4

**ÂGE TENDRE ET TÊTE DE BOIS
MAISON DU BOIS ET DU JOUET**

Il faudrait que tu sois de bois pour ne pas t'espanter en visitant la Maison du bois et du jouet. Nichée au cœur de la forêt de la Montagne Noire, elle célèbre le bois en partant de l'arbre pour arriver jusqu'au jouet. Admire ici, ces 2000 jouets en bois provenant de France et de l'étranger, et là, ces jeux traditionnels tels un billard, un solitaire, un jeu d'échecs ou d'awalé.

www.maisonboisjouet.fr



5

**TOUS AUX ABRIS
SOUTERRAIN DU CASTELA**

Au moyen Âge, les gens de Saint-Sulpice-la-Pointe avaient pris l'habitude de se carapater dans un souterrain quand des brigands débarquaient. Un souterrain de 142 m creusé et aménagé de façon à pouvoir y passer éventuellement un long séjour dans un confort relatif. Parfaitement conservé, il n'attend plus que toi, si tu n'es pas claustrophobe.

www.tourisme-tarnagout.com



6 GRAND FRISSON CAP'DÉCOUVERTE

À Cap'Découverte, tourne et vire sur ta luge, file comme l'éclair sur ta tyrolienne, éprouve le grand frisson sur les montagnes russes, brave le vide sur un parcours d'accrobranche. Et si l'envie te prend de te reposer, tu peux toujours faire une brasse dans le lac en prenant garde toutefois à ne pas gêner un « wakeboarder » s'éclatant à donf.

www.smad-capdecouverte.com



7 TOI, TARZAN AVENTURE PARC

Marre de la routine, envie d'adrénaline ? File sans plus tarder à l'Aventure Parc de Saint-Pierre-de-Trivisy. Quel que soit ton âge, tu trouveras de quoi bien t'amuser en toute sécurité. Mais attention, ce n'est pas de tout repos et tu devras par endroits surmonter ta peur lors des parcours haut perchés dans les arbres, tyrolienne, saut à l'élastique, catapulte...

www.aventure-parc.fr

8 PARTIR AU FOND DE LA MINE MUSÉE-MINE DE CAGNAC-LES-MINES

À ton tour d'aller au charbon, mais avant enfile ton casque de mineur. La cage se met en branle et t'entraîne vers le fond. Difficile de ne pas songer à la descente aux enfers. Terminus. Tu peux maintenant arpenter 350 mètres de galeries reconstituées. Respect pour ce que fut le travail de mineur.

musees-departementaux.tarn.fr



Où est l'oeuf ?

9 CRAPAHUTER SUR LES TRACES DE L'ENFANT SAUVAGE SENTIER DE L'ENFANT SAUVAGE

Figure-toi qu'en 1798, des chasseurs ont trouvé dans les bois de la Bassine un enfant sauvage d'une douzaine d'années. Abandonné on ne sait quand, il avait vécu seul dans la nature. Sur le sentier qui porte son nom, tu peux comme lui, marcher pieds nus, écouter les bruits des animaux et même partir à la recherche d'un nid géant caché à l'extrémité d'un labyrinthe. Si tu es rusé, tu trouveras l'œuf.

www.tourisme-tarn.com

10 NOS AMIS LES BÊTES ZOO DES 3 VALLÉES

À poils, à plumes ou à écailles, 1 200 animaux sauvages du monde entier peuplent le zoo des 3 Vallées. Tu peux devenir Soigneur d'un jour et nourrir les fauves, les zèbres et les girafes sur réservation. Tu peux aussi fêter ton anniversaire en compagnie de tes amis. Cerise sur le gâteau, un soigneur te guidera à travers le zoo le temps d'une visite très spéciale.

www.zoodes3vallees.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Des vacances qui font du bien

OFFICES DE TOURISME

OFFICE DE TOURISME D'ALBI

05 63 36 36 00
accueil@albi-tourisme.fr
www.albi-tourisme.fr

OFFICE DE TOURISME DU PAYS CORDAIS AU PAYS DE VAOUR

05 63 56 00 52
officedetourisme@cordessurciel.fr
www.cordessurciel.fr

OFFICE DE TOURISME SEGALA TARNAIS

05 63 76 76 67
accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr
www.tourisme-tarn-carmaux.fr

OFFICE DE TOURISME VALLEE DU TARN ET MONTS DE L'ALBIGEOIS

05 63 55 39 14
accueil.tourisme@valleedutarn.fr
www.valleedutarn-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME CENTRE TARN

05 63 79 05 45
contact@tourisme-centretarn.fr
www.tourisme-centretarn.fr

OFFICE DE TOURISME MONTS ET LACS EN HAUT-LANUEDOC

05 32 11 09 45
contact@tourismemhl.fr
www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

OFFICE DE TOURISME SIDOBRE VALS ET PLATEAUX

05 63 74 63 38
accueil@sidobretourisme.fr
sidobre.tourisme-tarn.com

OFFICE DE TOURISME DE CASTRES-MAZAMET

CASTRES 05 63 62 63 62
accueil@tourisme-castres.fr
www.tourisme-castres.fr
MAZAMET 05 63 61 27 07
accueil@tourisme-mazamet.com
www.tourisme-mazamet.com

OFFICE DE TOURISME AUX SOURCES DU CANAL DU MIDI

05 34 66 67 68
documentation@auxsourcesducanaldu midi.com
www.auxsourcesducanaldumidi.com

OFFICE DE TOURISME BASTIDES ET VIGNOBLE DU GAILLAC

0 805 400 828 (appel non surtaxé)
info@gailiac-bastides.com
www.tourisme-vignoble-bastides.com

OFFICE DE TOURISME SOR ET AGOUT

0 800 746 581 (appel non surtaxé)
accueil.tourisme@communautesoragout.fr

OFFICE DE TOURISME LAUTRECOIS PAYS D'AGOUT

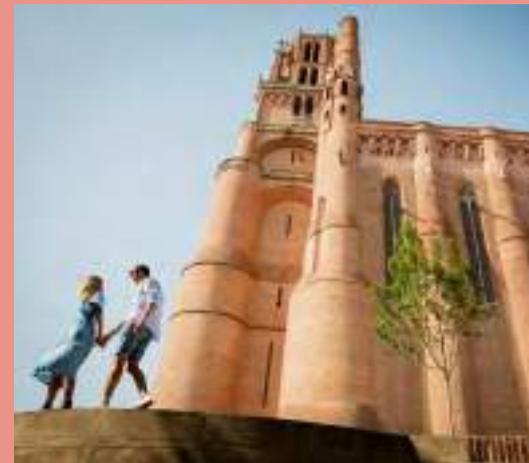
05 63 97 94 41
lautrectourisme81@gmail.com
www.lautrectourisme.com

OFFICE DE TOURISME TARN AGOUT

05 63 41 89 50
www.tourisme-tarnagout.com

OFFICE DE TOURISME THORE MONTAGNE NOIRE

05 63 98 07 58
tourisme@cc-thoremontagnenoire.fr
www.tourisme-thoremontagnenoire.fr



PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR

Tarn Réservation Tourisme

05 63 77 32 30
www.tourisme-tarn.com

Clévacances

Locations et Chambres d'Hôtes
05 63 36 18 40
tarn.clevacances.com

Gîtes de France Tarn

05 63 48 83 01
www.vacances-tarn.com

Association Tarnaise de l'Hôtellerie de Plein Air

05 63 36 18 44
www.campingtarn.com

Logis du Tarn

01 45 84 83 84
www.logisdutarn.com

La cagne* de chercher un bon plan pour ce week-end ?
Abonne-toi à la newsletter du Petit Espanté.

Sur lepetitespante.com



Farniente, bons plans, petits plaisirs... Le Petit Espanté, c'est le magazine 100% Tarn pour se faire du bien et pour faire le plein de bonnes idées week-ends juste à côté de chez toi.

Le petit Espanté. Ça va déjà mieux.

TARN
TOURISME

* la flemme

CHRISTIAN RIVIÈRE

Attaché de presse

Press officer

Tél. : +33(0)5 63 77 32 29

christian.riviere@tourisme-tarn.com



AGENCE AIRPUR

Agence de Relations Presse

Tourisme & Terroir, Culture,

Loisirs & Art de Vivre

PASCAL MARGUERON

& SOPHIE GILIBERT

Tél. : +33(0)3 81 57 13 29

Mob. : +33(0)6 81 55 96 68

pmargueron@agence-airpur.fr

