

# LO CONFIDENCIAL\*

\*LE CONFIDENTIEL

## GUIDE TOURISTIQUE

Une intense parenthèse  
entre **Gorges et Vallée  
du Tarn**



S'ÉVADER | SE RENCONTRER

S'AVENTURER | SE RÉGALER

# ADISSIATZ\*

et bienvenue au pays de la Muse et des Raspes du Tarn !



Ayssènes



Castelnau Pégayrols



St-Beuzély



Le Truel



Lestrade et-Thouels



Brousse-le Château



Broquiès



Les Costes Gozon



St-Victor et-Melvieu



St-Rome de-Tarn



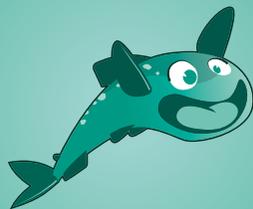
Verrières



Montjoux



Viella  
du-Tarn



\*Bonjour

# L'abécédaire des Raspes

Encore une Année particulière qui s'achève... Prenez une Bouffée d'air frais et Connectez-vous à l'essentiel !

Déconnectez du quotidien le temps des vacances, Évadez-vous à deux pas de chez vous et Frayez-vous un chemin jusqu'aux paysages verdoyants du Pays de la Muse et des Raspes ! Plongez dans nos Gorges escarpées, découvrez notre Héritage, nos paysages, notre biodiversité et nos Immanquables. Vous ne vous ennuierez Jamais en sillonnant nos Kilomètres de sentiers et nos eaux Limpides, en vous émerveillant devant les secrets de nos Musées et dans nos Nombreux châteaux et autres trésors de patrimoine.

Oubliez le quotidien pour des instants uniques, des Panoramas à couper le souffle, Quelques anecdotes locales et des moments Ressourçants. Savourez un Territoire Unique et préservé où Vivre des moments magiques le temps d'un séjour.

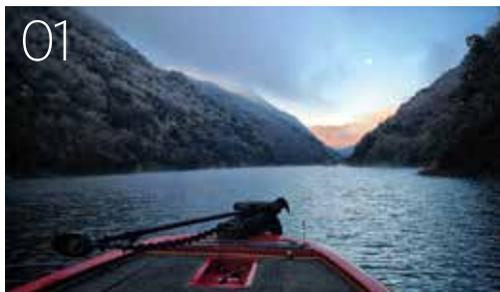
Wouilà... X... Non mais sérieusement, vous avez vraiment cru qu'on allait Y arriver ?

Allez, Zé parti pour les vacances !

# Vos incontournables

01 @doktorfishs12

**Une partie de pêche dans les Rases du Tarn**



02

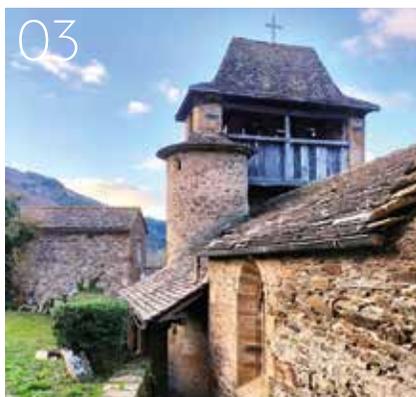
02 @elisabeth\_loncke

**Une virée en vélo sur le Pont de Verdalle**



03 @reine2b

**Un voyage dans le temps à Brousse-le-Château**



04 @adrien.bgt\_\_

**Une aventure en paddle sous la cascade des Baumes**



05 @loraxyll

**Une rando sur les hauteurs d'Auriac**



06 @charlydebrosses

**Une surprenante balade aux Costes-Gozon**

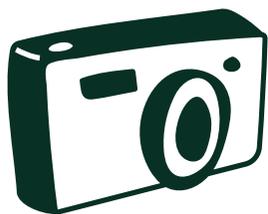


07 @villages.et.bourgades

**Une escapade à Castelnau-Pégayrols**



**@TOURISME MUSE RASPES  
#MUSERASPESTOURISME**



# Points de vue

## Ayssènes

Plongez dans les Raspes du Tarn depuis le **belvédère du Roc St-Jean...**



## Melvieu

Dominez les Gorges des Raspes depuis la **chapelle perchée de Notre Dame du Désert.**

## Castelnau Pégayrols

Surplombez la **Vallée de la Muse** et ses trésors cachés...



## St-Rome de-Tarn

Tutoyez l'émblématique **Cascade des Baumes.**

## Montjoux

Admirez la silhouette du **Viaduc de Millau !**



# S O M M A I R E



## Escapons-nous\*

PÊCHER .....	12   13
RANDONNER .....	14   16
NAUTISME .....	20   23
BAINNADE .....	24   26
À VÉLO .....	27
S'AVENTURER ...	28   29
MÉDITER .....	30   31

## \*ÉVADONS-NOUS

## Saunéjons\*

HISTOIRE .....	34   41
ÉDIFICES RELIGIEUX .....	42   43
TOURISME INDUSTRIEL .....	44   45
MUSÉES .....	46   47
ARTISANAT .....	48   49



## \*RÊVONS ÉVEILLÉS

Directeur de la publication : Office de Tourisme du Pays de la Muse et des Rases du Tarn  
Mise en page, illustrations : ED-H Manu POTTIER | INFLUENCE Julie BESSON | Conception et rédaction : Office du Tourisme du Pays de la Muse et des Rases du Tarn | Impression : Imprimerie Nouvelle | Crédits photo : Camille VERSCHAEVE, Marylou FORGES, René-Pierre DELORME, Office de Tourisme du Pays de la Muse et des Rases du Tarn, Poi BOUSSAGUET, E.GENTILS The Food Eye, Pierre GÉRARD, FDPPMA 12, Greg ALRIC, Le St-Affricain, ScarnaPictures, Florent DELTORT, Virginie GOVIGNON, Micropolis, Laetitia RAISIN, Emeline GILHODES, Chantal BONNEFOUS, Dominique MARTIN.  
Parution 2024 | Gratuit.



# A taula !\*

PRODUCTEURS ... 52 | 55  
 MARCHÉS ..... 56 | 57  
 RECETTES ..... 58 | 59  
 RESTAURANTS .... 60 | 61

## \*A TABLE



## \*ICI JE ME PLATS !

# Aqui me carri !\*

LES 4 BONNES RAISONS  
 DE REVENIR ..... 66 | 67  
 DES INCONTOURNABLES À  
 DEUX PAS DE CHEZ NOUS ! ... 68 | 69  
 DANS MA VALISE, IL Y A... ..... 70 | 71

**INFOS PRATIQUES . . . . . 72 | 73**

**DITES-NOUS TOUT . . . . . 74 | 75**



FAMILLE



AMIS



ACCESSIBLE PMR

# QUIZ

Trouvez l'activité qu'il vous faut !

**Vous vous laissez porter par les découvertes, vous n'avez pas encore planifié vos vacances ou vous souhaitez trouver la sortie faite pour vous ? Répondez à notre quiz et suivez le logo qui vous correspond !**

## En vacances, au petit matin je suis plutôt du genre :

- Un bon café, une chocolatine et me voilà prêt pour une petite randonnée.
- ✓ Pas de sonnerie de réveil, l'odeur du pain frais et d'une orange fraîchement pressée feront l'affaire puis direction le petit marché de St-Rome-de-Tarn.
- ★ Un réveil matinal pour profiter d'un superbe lever de soleil pendant ma séance de yoga.
- ♣ Un petit dej' à la terrasse du café, l'idéal pour s'inviter aux riches discussions des habitants.

## Quand il s'agit de vacances je préfère :

- Programmer à l'avance mes journées pour profiter à fond des activités proposées.
- ✓ Planifier les activités que je veux absolument faire mais pourquoi pas chambouler tout ça si une nouvelle découverte m'attire.
- ★ Vivre au jour le jour est votre devise. Rencontres, découvertes et conseils dessineront votre itinéraire.
- ♣ Rencontrer des figures emblématiques pour avoir les bons plans et découvrir en profondeur le territoire.

## À l'heure du repas je suis plutôt :

- Saveurs locales dans un bon restaurant de cuisine traditionnelle avant de filer pour une après-midi visite.
- ✓ Se laisser tenter par la carte alléchante et la terrasse ombragée de l'un de nos restaurants.
- ★ Un petit tour au marché ou à la ferme pour faire le plein de produits locaux à déguster au bord de l'eau ou sur une aire de pique nique avec un joli panorama.
- ♣ Rencontrer les producteurs pour parler de leurs produits et s'approvisionner auprès d'eux. Manger local et ne pas repartir sans avoir goûté tous les mets typiques.

## Quand on me dit « Prêt pour une petite rando ? » :

- J'enfile mes baskets et j'arrive !
- ✓ Mieux que ça ! Il paraît qu'aux Costes Gozon on peut faire une balade numérique et même une course d'orientation !
- ★ Ok mais seulement si on finit par une trempette dans le Tarn !
- ♣ J'ai entendu parlé de randonnées accompagnées ! On va sûrement apprendre des tas de choses sur l'environnement et la vie locale !

## L'après-midi idéal par une belle journée d'été :

- Une descente en canoë en direction d'un des plus beaux villages de France : Brousse-le-Château.
- ✓ Flâner dans les ruelles d'un de nos villages accompagné d'un guide passionné et passionnant.
- ★ Arpenter les vignes du domaine Bertau et échanger avec les propriétaires.
- ♣ Embarquer sur un bateau pour une partie de pêche sur le Lac de Pinet en compagnie d'un guide de pêche.



## Et s'il pleut ?

● Pas grave ! Le parcours interactif de l'Espace Hydro au Truel sera idéal pour s'abriter et en apprendre davantage sur l'hydroélectricité.

✓ Il paraît qu'on est pas loin des caves de Roquefort, l'excuse idéale pour goûter aux produits locaux.

★ J'ai entendu dire qu'on pouvait faire une croisière dans les Raspes, l'occasion de découvrir la faune et la flore d'une partie inaccessible des Gorges.

Et par temps de pluie c'est encore plus beau !

🍃 J'ai cru voir des espaces témoignant de la vie locale, l'occasion de rencontrer des habitants qui souhaitent sauvegarder la mémoire de leurs villages.

## La meilleure soirée de vacances c'est :

● Un bon barbecue entre amis ou en famille à discuter et apprécier la fraîcheur d'une soirée au bord du Tamn.

✓ Un petit restaurant avant d'aller profiter d'un concert ou d'une fête votive avant de rejoindre les bras de Morphée. Profiter des saveurs locales et de l'ambiance chaleureuse d'un marché de pays. Profiter des saveurs locales et de l'ambiance chaleureuse d'un marché de pays.

🍃 Une sortie au crépuscule pour observer les castors sortir de leurs terriers avant de regagner son couchage.



### Une majorité de ● **LE SPORTIF**

Vous avez la bougeotte ! Entre sport et visites, vos journées sont bien rythmées et vous comptez profiter à fond de votre séjour chez nous. Mais on l'a bien compris, pour vous la gastronomie c'est sacré ! Alors quand vient l'heure du repas, vous ne vous faites pas prier pour vous arrêter déguster de bons produits locaux dans l'un de nos restaurants.

🍷 **Pour un max d'activités et découvertes consultez les rubriques estampillées avec le pictogramme.**

### Une majorité de ✓ **LE CURIEUX**

Adeptes du séjour immersion, vous n'êtes pas là pour jouer le touriste même si vous comptez bien passer par les incontournables ! Consommer local, s'imprégner de l'ambiance des lieux, se la jouer farniente au bord du Tamn ou petit sportif, tout est prétexte à passer du bon temps !

🕒 **Ne passez pas à côté de nos inattendus et retrouvez tous nos bons plans visites, activités ou gastronomie grâce au pictogramme.**

### Une majorité de ★ **LE FLANEUR**

Vous aimez vous laisser porter par les rencontres et les découvertes et vivre au rythme de vos envies. Vous n'avez pas d'itinéraire tracé et comptez sur les discussions et conseils récoltés sur votre chemin pour le créer.

👣 **Retrouvez nos bons plans pour flâner et découvrez les figures du territoire grâce au pictogramme.**

### Une majorité de 🍃 **LE PASSIONNÉ**

Découvrir les trésors du territoire, rentrer dans son intimité et déceler tous ses mystères, en voilà un beau programme ! Vous adorez rencontrer les habitants, les façonneurs du paysage et de l'histoire et ponctuez vos vacances de ces instants privilégiés.

🍷 **Découvrez le meilleur pour pénétrer dans l'intimité du territoire grâce au pictogramme.**

# Escapons - nous\*





# \*Evadons -nous

---

*Papa a chaussé ses plus beaux baskets, maman porte le pique-nique sur le dos, ma grande soeur a pris sa canne à pêche et moi je suis chargé des jumelles ! Nous voilà parés pour partir à l'assaut des paysages époustouflants de La Vallée de la Muse et des Gorges des Raspes ! En avant, il est temps de prendre un bol d'air pur !*





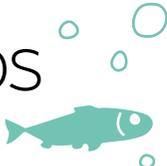
# Pêcher

*Dès que le bateau s'est enfoncé dans cette portion inaccessible, c'est la hauteur des roches sombres qui nous entouraient qui m'a frappée. Ici, la rivière n'est qu'une entaille qui se faufile au creux de ces impressionnants chaos rocheux couverts de genêts, chênes et châtaigniers d'un vert éclatant. Arrivés dans les premières profondeurs des Raspes, nous déployons nos cannes et laissons tomber nos leurres au fond de cette eau émeraude qui atteint ici 25m de profondeur...*

**Vivez une aventure unique avec la Cie des Guides de Pêche de l'Aveyron.**

Retrouvez tous nos guides de pêche et leurs actualités sur **Facebook @ciedesguidesdepecheaveyron**

Plus d'informations sur la réglementation grâce à la Fédération de Pêche de l'Aveyron : +33 (0)5 65 68 41 52

Temps  
forts 

## **ANIMATION PÊCHE ET NATURE**

St-Rome-de-Tarn,  
tous les mercredis après-midi  
de JUILLET ET AOÛT  
05 65 62 50 89

## **SOIRÉES PÊCHE AU FÉMININ**

St-Rome-de-Tarn,  
tous les mercredis en soirée de  
JUILLET ET AOÛT  
05 65 62 50 89

## **ATELIER PÊCHE**

St-Rome-de-Tarn, vacances de  
printemps, été, automne.  
06 72 70 25 17

**AGENDA**



# LA CONFIDENCIA

Un coucher de soleil entre filles, les pieds dans l'eau, ça vous tente ? Rendez-vous lors de nos soirées pêche féminine pour profiter d'un moment unique en connexion avec la nature.

Inscription au  
**05 65 62 50 89**



## Association des Petits Pêcheurs de la Muse et des Raspes

12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)6 87 78 92 79  
+33 (0)6 87 81 84 81

## Aveyron Pêche Adventure

Lacs du Lévézou et de Pinet  
+33(0)6 83 44 77 90  
[www.aveyronpeche-adventure.fr](http://www.aveyronpeche-adventure.fr)  
[aveyronpecheadventure@yahoo.com](mailto:aveyronpecheadventure@yahoo.com)

Tous nos meilleurs spots  
de pêche et animations  
l'édition spéciale

## « PÊCHER EN SUD AVEYRON »

### Parcours pêche de Broquiès

12480 BROQUIÈS



### Parcours pêche famille

12480 ST-ROME-DE-TARN



## S'émerveiller devant...



## LA RIPISYLVE

La végétation des bords  
de rivières est essentielle  
pour les espèces piscicoles,  
leur apportant notamment  
refuge et ombrage.

Syndicat Mixte Tarn  
Sorgues Dourdou  
Rance





# Randonner

*Très vite happés par le calme et dépayés, nous voilà seuls sur ce chemin ombragé offrant plusieurs points de vue sur les eaux limpides du Tarn et sur ces cultures en terrasses appelées « faisses ». Ici, des dizaines d'orchidées sauvages parsèment le chemin tel les repères du Petit Poucet qui se serait rendu au hameau d'Auriac. Soudain nous apercevons deux ruines de tours médiévales se hissant fièrement entre le feuillage...*

**Découvrez-en plus sur le « circuit des pins », St-Rome de Tarn**

## LE LÉZARD VERT OCCIDENTAL

Ce grand reptile s'observe facilement, exhibant sa robe verte au soleil. La tête du mâle se pare d'un bleu vif au temps des amours.

Syndicat Mixte Tarn Sorgues  
Dourdou Rance



## S'émervueillir devant...



## LA MAGICIENNE DENTELÉE

Discrète, cette sauterelle sans aile peut s'observer sur nos sentiers. Sa particularité unique, les femelles se reproduisent par clonage !

Syndicat Mixte Tarn Sorgues  
Dourdou Rance

# Nouveauté 2023

## Le GR736



Depuis la source du Tarn au Mont Lozère, jusqu'à Albi, voyagez au fil de l'eau. À pieds, à vélo ou sur l'eau, appréciez les décors de la rivière Tarn sur les 300 km de sentiers balisés !



## Temps forts

### **RANDO DES NOCTAMBULES**

Saint-Victor-et-Melvieu (Melvieu)  
Mercredi 17 juillet

Brousse-le-Château,  
3<sup>e</sup> semaine de juillet  
06 48 75 43 00

### **TARN VALLEY TRAIL**

1<sup>er</sup> week-end de mai  
08 20 20 22 52

### **NATURAL GAMES**

Millau, 1<sup>er</sup> week-end de juillet  
09 71 21 82 43

### **100KM DE MILLAU**

Dernier week-end de septembre  
06 13 42 08 12

### **FESTIVAL DES TEMPLIERS**

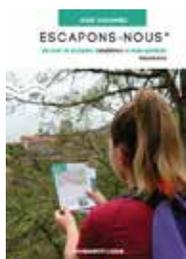
Millau, octobre | 08 20 20 22 52

### **HIVERNALE DES TEMPLIERS**

Roquefort-Sur-Soulzon,  
1<sup>er</sup> week-end de décembre  
08 20 20 22 52



Tous nos circuits  
de randonnée dans  
notre édition spéciale  
« Escapons-nous » !





## Centre Équestre de la Muze

Moulibez  
12620 CASTELNAU  
-PÉGAYROLS  
+33 (0)6 30 81 80 25



## Balade numérique et course d'orientation des Costes Gozon

Télécharger l'app  
« Balades Grands Causses »  
sur smartphone et tablette



## Randonnée à dromadaire

Ferme de la Blaquièrre  
Col d'Engayresque | La Blaquièrre  
12520 VERRIÈRES  
+33 (0)6 58 21 33 06



## Roc Saint-Jean et Sentier d'interprétation

Emplacement de l'ancienne  
forteresse | 12430 AYSSÈNES  
+33 (0)5 65 46 50 91



## Itinérance en Vallée du Tarn

La Jourdanie | 12480 BROQUIÈS  
+33 (0)6 74 92 63 14



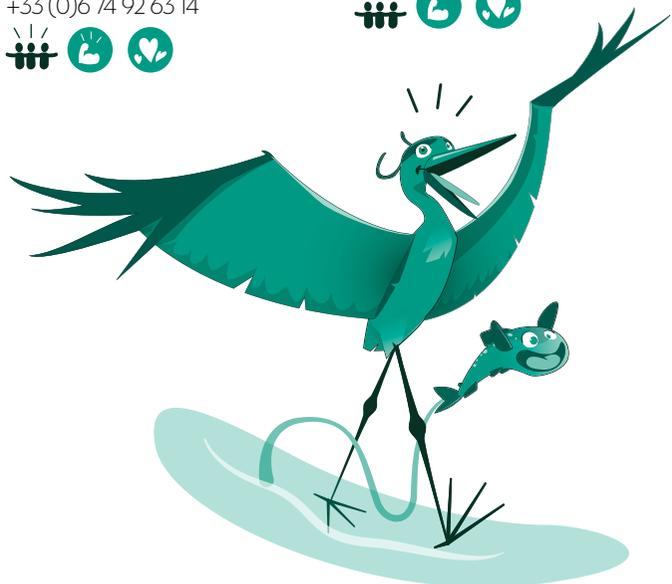
## La Ligne Verte

La Jourdanie | 12480 BROQUIÈS  
+33 (0)6 74 92 63 14



## Chapelle St-Cyrice et Sentier d'interprétation

12430 LE TRUËL



# Julien PAOLI

## L'amoureux des couteaux

## Portrait

**En poussant les larges portes en bois de l'atelier de Julien Paoli, vous entrez dans l'univers de ce passionné de coutellerie qui en a récemment fait son métier. Installé en tant qu'artisan dans le village qu'il a choisi d'habiter il y a 7 ans, c'est ici, à St-Rome-de-Tarn, qu'il a décidé de partager sa passion avec les passants, habitants, passionnés et curieux qui se laisseront tenter par cette jolie rencontre.**

Passionné par les beaux couteaux depuis son adolescence, **l'artisan** ne sait expliquer son amour pour cet objet qu'il voit comme « *un bijoux, une belle montre qu'on aime montrer aux copains* ». En véritable autodidacte, le coutelier s'est mis à fabriquer son premier couteau à l'âge de 28 ans.

« *Je ne sais pas trop expliquer la naissance de cette passion, j'ai toujours aimé les couteaux. Mais je crois que c'est à force d'en perdre que je me suis lancé dans la création.* » C'est d'abord dans son atelier, à la maison, qu'il fabrique ses premiers couteaux et découvre ce savoir-faire passionnant. « *Au début je créais des couteaux pour moi, puis pour offrir à mes proches et de fil en aiguille j'ai décidé d'en faire mon quotidien.* » Cet homme, créatif et avide des métiers manuels affectionne particulièrement ce travail « *assez primaire où on est touché, on regarde et où on est en contact avec les éléments et les matériaux.* »

**« J'ai envie que les gens me rencontrent et voient ce que je fais, c'est important de replacer l'humain au centre. »**

En ouvrant son atelier au cœur du village de St-Rome-de-Tarn, Julien Paoli souhaite provoquer la rencontre et partager son savoir-faire. « *Je me rends compte que c'est un univers qui ne fascine pas seulement les passionnés.* » Son but, pouvoir proposer des couteaux de qualité, esthétiques et « *fabriqués en Aveyron* » pour tous les portes monnaie. « *En matière de coutellerie, le savoir-faire français est mondialement reconnu mais le label « **Fabrique en Aveyron** » est aussi gage de qualité dans les esprits.* » Au-delà de la qualité du produit, Julien souhaite surtout que chaque acheteur connaisse l'artisan qu'il y a derrière, qu'il pénètre son univers et aperçoive qui il est. « *En choisissant une de mes créations, le client tisse nécessairement un lien avec moi car dans chaque couteau que je réalise, il y a un peu de moi.* »

**À l'occasion d'un stage, d'une balade dans les ruelles de St-Rome-de-Tarn ou sur un de nos marchés, ne manquez pas une occasion de découvrir les petits bijoux de Julien.**



### Artisan coutelier Julien Paoli

18 Av. du Pont du Tarn,  
12490 St-Rome-de-Tarn  
06 82 71 59 12



## Syndicat mixte du Bassin versant du Viaur

La principale richesse du Lévézou en termes de biodiversité tient en la présence d'un réseau de zones humides, qui abrite encore aujourd'hui plusieurs habitats et espèces à fort enjeu de conservation. On y recense près de 1150 hectares de milieux humides, soit plus de 85% des zones humides à l'échelle du bassin versant du Viaur. Parmi ces derniers, **les milieux tourbeux**, qui illustrent un fonctionnement écologique remarquable, **abritent des espèces particulièrement rares et protégées** comme la *Drosera intermédiaire*, la *Spiranthe d'été*, l'*Iris de Sibérie*, l'*Epipactis des marais*...

# LES RICHESSES de nos rivières



## Syndicat mixte Tarn, Sorgues, Dourdou, Rance

Les cours d'eau du territoire sont riches en biodiversité. Des espèces remarquables comme la loutre, le castor, le barbeau méridional et une diversité de libellules y trouvent leurs habitats de prédilection. Tout comme **les écrevisses à pieds blancs qui sont d'excellentes bio-indicatrices du bon fonctionnement de l'écosystème**. Si leur population est en net déclin, les inventaires locaux faits récemment ont permis de dénombrer un nombre satisfaisant d'écrevisses à pieds blancs sur certains secteurs

préservés du territoire Tarn-Sorgues-Dourdou-Rance. L'espèce est protégée sur tout le territoire français, sa capture est donc interdite. Les principales menaces qui pèsent sur cette espèce indigène des ruisseaux aveyronnais sont la mauvaise qualité des cours d'eau et la présence d'espèces d'écrevisses exotiques (écrevisses américaines notamment) qui pillent les ressources en nourriture et sont porteuses de maladies mortelles pour celles à pieds blancs.



## Syndicat mixte Tarn amont

Entre terre et eau, les formations boisées et végétales qui poussent sur les rives des cours d'eau sont appelées « ripisylve ». Du mince liseré de verdure en pied de berge à la véritable forêt, de la renouée au saule, en passant par les végétations pionnières herbacées. **La ripisylve est un indispensable des milieux aquatiques.** Stabilisant les berges, elle atténue l'impact des crues, crée un ombrage qui réduit le réchauffement et l'eutrophisation

du cours d'eau, et filtre les eaux de ruissellement qui alimentent les rivières. Elle protège également la biodiversité terrestre et aquatique en l'abritant, en la nourrissant et en favorisant ses déplacements au sein de corridors écologiques. Si, sur nos bassins versants, les rives sont en général verdoyantes, les quelques portions de berges ne possédant pas de ripisylves sont souvent la cause de l'altitude ou des actions anthropiques.



# Nautisme

À peine quelques coups de pagaie et la plage s'éloigne peu à peu. On ne croise plus que quelques aventuriers qui nous saluent et des libellules qui profitent du transport pour aller se poser un peu plus loin. On continue notre balade nous guidant sur des eaux de plus en plus désertes et apaisantes jusqu'à se retrouver seules dans cette vallée verdoyante...

Explorez la rivière en paddle, canoë ou pédalo !



S'émerveiller devant...

## LES HERBIERS AQUATIQUES

En naviguant sur le Tarn, préserver les herbiers flottants. Cette végétation, parfois dense, est une zone refuge pour de nombreuses espèces.

Syndicat Mixte Tarn Sorgues  
Dourdou Rance

## « L'INATTENDU »

Que diriez-vous d'un apéro aux saveurs locales face à une cascade de 18 m de haut ?

Rendez-vous dans les apéro balades du Héron des Raspes pour savourer le terroir au coeur des Raspes du Tarn !

### Le Héron des Raspes

Le Mas de la Nauc,  
12490 Viala-du-Tarn  
+33 (0)5 65 62 52 49





# Temps forts

## TARN WATER RACE

de St-Chély-du-Tarn  
à St-Rome-de-Tarn,  
2e semaine de juin 2023  
06 63 11 93 86

Parcourez 78 km sur la rivière Tarn à bord d'un Stand-Up Paddle, canoë ou kayak et rejoignez la Cascade des Baumes depuis les Gorges du Tarn !



~ Descente du Tarn en canoë ~

  
SAINT-ROME  
**Plage**

RÉSERVATIONS :  
[www.saintromeplage.fr](http://www.saintromeplage.fr)  
06 29 47 36 43





## Croisière découverte sur le Tarn

Le Héron des Raspes  
12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 62 52 49



## Piscine, Base nautique et de loisirs du Truel

12430 LE TRUEL  
+33 (0)5 65 46 43 20



## Bas canoë Les chemins de traverse

La Salvanie | 12480 BROQUIÈS  
+33 (0)5 65 99 44 76



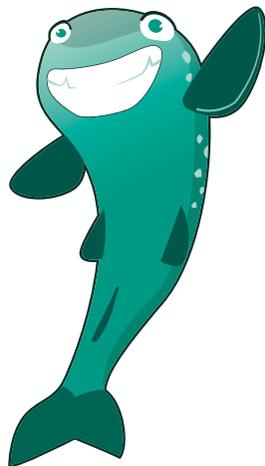
## Location d'embarcations Base nautique du mas de la Nauc

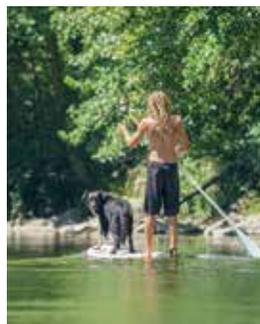
Le Mas de la Nauc  
12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 62 52 49



## Location d'embarcations St-Rome plage

12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 58 14 69





# CANOË-KAYAK

*Base nautique de la Vallée du Tarn*

Accueil sous le pont de Navech à Broquiès.  
L'été départs tous les jours de 9h30 à 16h.

Sur réservation.

Tél. 05 65 99 44 76

Port. 06 88 96 69 08

[www.canoetarn-sudaveyron.fr](http://www.canoetarn-sudaveyron.fr)  
[chemindetraverse12@gmail.com](mailto:chemindetraverse12@gmail.com)



**5%**  
**de remise**

sur présentation de  
ce coupon

(voir conditions sur place)



# Baignade

*Les rayons de soleil réchauffent mes paupières et me réveillent d'une douce sieste à l'ombre des arbres. L'après-midi se poursuit donc par quelques jeux de cartes endiablés, deux ou trois longueurs de brasse sous les yeux du surveillant de baignade et un délicieux cornet de glace savouré jusqu'à ce que le soleil rouge glisse au creux des Gorges des Raspes.*

**Lézardez sur nos plages jusqu'au coucher de soleil !**



## St-Rome Plage

12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 58 14 69



## Piscine, Base nautique et de loisirs du Truel

12430 LE TRUEL  
+33 (0)5 65 46 43 20



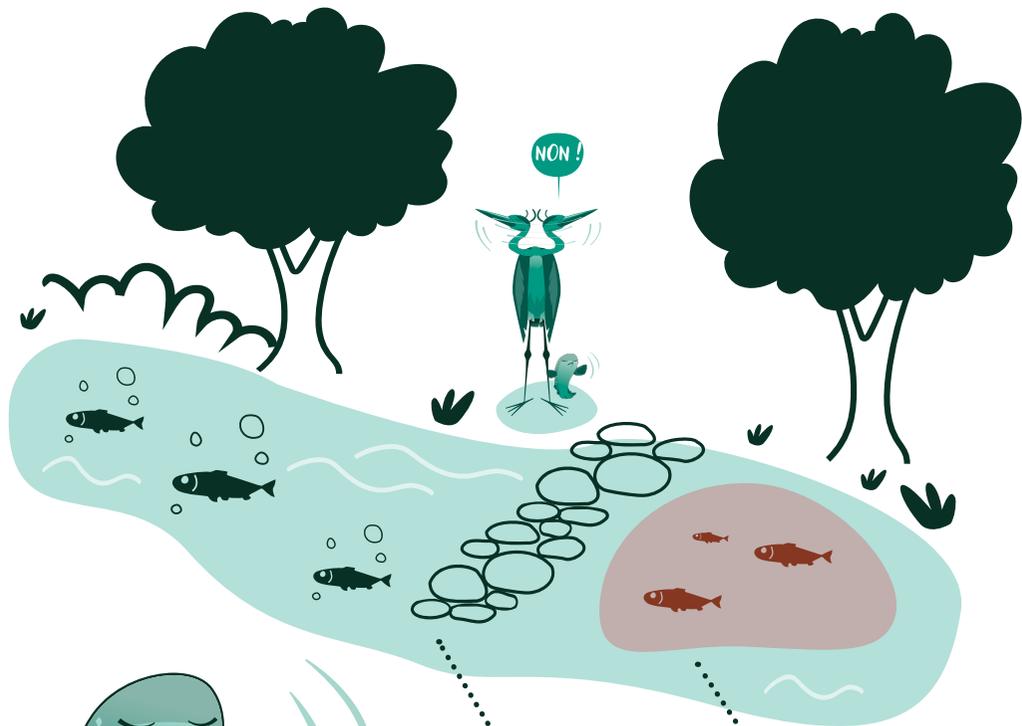
## Plage du Mas de la Nauc

Le Mas de la Nauc  
12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 62 52 49



# RETENIR L'EAU = DANGER

## *Laissez-moi couler...*



Une retenue de l'eau ralentit l'écoulement naturel de la rivière et induit des effets néfastes..

La température de l'eau augmente, la vase et les algues se développent, les poissons ont des difficultés à s'oxygéner.

**Au final c'est la mort de l'écosystème et des poissons, avec un risque d'interdiction de baignade.**





# SAINT-ROME Plage

Canoës ~ Kayaks ~ Pédalos ~ Paddles



SAINT-ROME DE TARN  
[www.saintromeplage.fr](http://www.saintromeplage.fr)  
06 29 47 36 43



# À vélo

À vélo sur ces discrètes routes sinueuses qui me révèlent un trésor à chaque virage, le calme et les paysages verdoyants de ces vallées me séduisent. En quelques coups de pédale mon VTT me guide sur ces chemins centenaires qui percent encore forêts et plateaux.

## Temps forts

### L'OCTOGONALE

Luc la Primaube | 3<sup>e</sup> de mai  
06 74 93 50 15

### LÉVÉZOU BIKE EXPLORE

Dernier week-end de mai

### CYCL'ROQUEFORT

Roquefort-sur-Soulzon  
1<sup>ère</sup> semaine de septembre  
05 65 58 56 00

### WISH'ONE GRAVEL MILLAU GRANDS CAUSSES

Millau, 3<sup>e</sup> week-end de juin  
05 65 60 02 42

### LA SAINT-AFFRICAIN

St-Affrique, dernier week-end d'avril | 05 65 58 56 00

### LA CAUSSEMARDE

Millau, 2<sup>e</sup> week-end de mai  
06 24 16 83 02 | 06 74 98 58 57



## RANDO GRANDS CAUSSES



### Potes'chic adventure

Pounsoulenc,  
12490 VIALA-DU-TARN



Retrouvez  
tous les  
circuits vélo,  
gravel & VTT  
sur l'appli :





*À l'heure où mon mousqueton marque d'un « clic » le début d'une sublime ascension. Je vérifie une dernière fois tout mon matériel et frotte mes mains brutes l'une contre l'autre en leur confiant mon corps le temps de cette grimpe dans un décor naturel grandiose !*

**Vivez des émotions fortes dans une nature à l'état brut !**



**Natura Paint Ball  
Parc de loisirs des  
Bouscaillous**

Parc de loisirs des Bouscaillous,  
RD911  
12620 CASTELNAUPÉGAYROLS  
+33 (0)5 65 60 33 78



**Karting - Parc de  
Loisirs des Bouscaillous**

Avenue Georges Girard, RD911  
12620 CASTELNAUPÉGAYROLS  
+33 (0)5 65 60 33 78



**Quad - Parc de Loisirs  
des Bouscaillous**

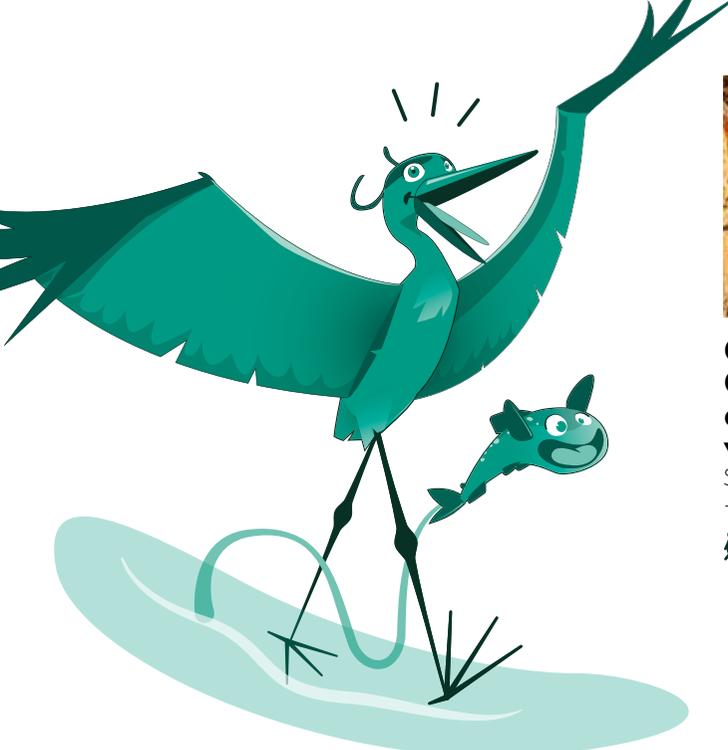
Avenue Georges Girard, RD911  
12620 CASTELNAUPÉGAYROLS  
+33 (0)5 65 60 33 78



**LA  
CONFIDENCIA**

EVJF, EVG, Séminaire...  
Faites le plein de nature et  
de sensations au Parc des  
Bouscaillous !





## Causses Émotions Canyon sec, descente en rappel, canyoning, via ferrata

Subremur | 12620 ST-BEAUZÉLY  
+33 (0)6 22 97 02 67



# Causses Émotions

ESCALADE  
CANYONING  
VIA-FERRATA  
CANYON SEC



[www.causses-emotions.com](http://www.causses-emotions.com)

06 22 97 02 67

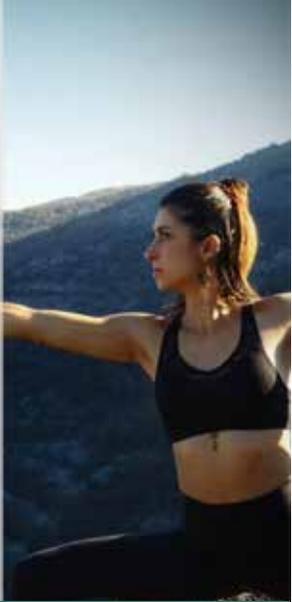




# Méditer

*Cette légère brise matinale qui vient caresser ma joue alors que les hirondelles dansent audessus de la rivière m'emporte dans un instant d'apaisement immédiat. Je me livre alors à mes 5 sens qui se décuplent dans cette sublime nature avec laquelle j'entre en connexion.*

**Déconnectez-vous du quotidien et tutoyez la nature...**



**YOGA**  
*Le Refuge*

SAISON ESTIVALE  
Cours collectifs au bord du Tarn

RDV à la mise à l'eau après La Guinguette les lundis de l'été à 17h45, 1h - 10€  
12490 ST ROME DE TARN

**TOUTE L'ANNÉE COURS PRIVÉS À DOMICILE** (me contacter)  
07 49 83 06 23 | [yogalerefuge@gmail.com](mailto:yogalerefuge@gmail.com) |  [yoga\\_lerefuge](https://www.instagram.com/yoga_lerefuge)

## Temps forts

### YOGA - LE REFUGE

Cours de yoga au bord du Tarn  
TOUS LES LUNDIS  
Saint Rome Plage  
12490 SAINT ROME DE TARN  
07 49 83 06 23

### ATELIER MASSAGE PARENT/ENFANT

Les mardis matin avec Mathilde  
Saint Rome Plage  
12490 SAINT ROME DE TARN  
07 67 94 80 92

### ZUMBA

TOUS LES JEUDIS  
Saint Rome Plage  
12490 SAINT ROME DE TARN  
Sans réservation

# La Vallée des Respirs

*Conçues sous la forme d'un tapis de yoga et d'un coussin zafu, ces plateformes invitent à ralentir le rythme et à ouvrir en grand les yeux pour saisir l'essence de chaque unité paysagère.*



## La Vallée des Respirs Les Rases à Auriac

12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 62 50 89



## La Vallée des Respirs dans les sous-bois du Viala du Tarn

12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 62 50 89



Parcourez la  
Vallée des Respirs  
Itinéraire contemplation

# Saunējons\*





# \*Rêvons éveillés

*Écoutez l'histoire de nos pierres,  
levez le voile sur nos traditions,  
revivez ces instants et savoir-faire  
transmis aux contemporains,  
tutoyez vestiges et oeuvres  
contemporaines et devenez,  
à votre tour, acteur de l'histoire.  
Caressez le passé pour  
découvrir le présent.*

---

Ouvrez grands les yeux  
et entendez l'histoire de  
notre territoire...

# Histoire

*Après un premier arrêt pour découvrir des vestiges préhistoriques, je poursuis mon périple jusqu'à l'emblématique château de Brousse-le-Château. Au-delà de cet immense rempart qui surplombe la rivière Tarn, ce sont d'abord les ruelles caladées et fleuries qui me charment de par leurs couleurs et leurs odeurs enivrantes...*

**Percez les secrets de l'histoire du village de Brousse-le-Château.**



## Château de Brousse

12480 BROUSSE-LE-CHÂTEAU

+33 (0)5 65 99 45 40



## Vestiges du Château d'Auriac

Auriac 12490 ST-ROME-DE-TARN

+33 (0)5 65 62 50 89



## « L'INATTENDU »

**Défiez-vous dans une course d'orientation et combinez histoire et nature pour une aventure parmi les vestiges de la nécropole des Costes-Gozon ! Voir page 16**



Pinsac,

12400 LES COSTES-GOZON

+33 (0)5 65 49 45 22

mairie.costesgozon@wanadoo.fr





### Tour de Guet

St-Victor  
12400 ST-VICTOR ET MELVIEU  
+33 (0)5 65 62 51 05



### Château et chapelle de Gozon

Gozon  
12400 LES COSTES GOZON  
+33 (0)5 65 49 45 22



### Jardin des enclos

Ladepeyre  
12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)6 80 55 44 94



### Village médiéval de Castelnau-Pégayrols

12620 CASTELNAU PÉGAYROLS  
+33 (0)5 65 62 05 05



### Vestiges des remparts de Castelnau-Pégayrols

12620 CASTELNAU PÉGAYROLS



## Visites guidées

### VILLAGE MÉDIÉVAL DE CASTELNAU PÉGAYROLS

Juillet & Août : 06 22 47 80 55

### CHÂTEAU DE BROUSSE-LE-CHÂTEAU

Juillet et Août (sur demande)  
05 65 99 45 40

# Temps forts

## VISITE GUIDÉES DU VILLAGE DE CASTELNEAU- PÉGAYROLS

Juillet & Août | 06 22 47 80 55

## VISITE GUIDÉES DU CHÂTEAU DE ST-BEAUZÉLY

Juillet & Août (sur réservation)  
05 65 62 03 90

## VISITE GUIDÉES DU CHÂTEAU DE BROUSSE-LE- CHÂTEAU

Juillet & Août (sur demande) :  
05 65 99 45 40

## JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE

3<sup>e</sup> week-end de septembre  
21 et 22 septembre

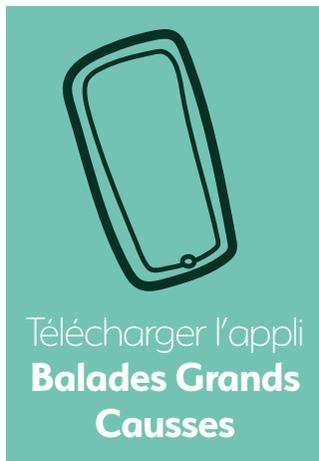
## RENDEZ-VOUS AUX JARDINS

Jardin des enclos, 4 juin  
06 80 55 44 94



### Balade Numérique

Voyage au Pays de l'Or Blanc  
+33 (0)5 65 62 50 89



Télécharger l'appli  
**Balades Grands  
Causses**



### Balade numérique de St-Victor-et Melvieu

12400 SAINT-VICTOR-ET-MELVIEU



### Balade numérique de St-Rome-de-Tarn

12490 ST-ROME-DE-TARN



### Balade numérique de Viala-du-Tarn

12490 VIALA-DU-TARN





### Nécropole wisigothe du Sabel

12400 LES COSTES-GOZON  
+33 (0)5 65 49 45 22



### Parcours d'observation familial de St-Beauzély

Le Bourg | 12400 ST-BEAUZÉLY  
+33 (0)7 69 25 58 54



### Parcours d'orientation de la Nécropole wisigothe du Sabel

Pinsac | 12400 LES COSTES-GOZON



# EN VOITURE !

sur nos circuits coup de 

## AU CŒUR DES RASPES

 Environ 2h30, 100 km 

De Peyre à Brousse-le-Château, découvrez l'aval du Tarn et les Gorges des Raspes. Longez les courbes de ces eaux émeraudes et découvrez des villages pittoresques dans un écrin de verdure.

## LES 3 ORS BLANCS

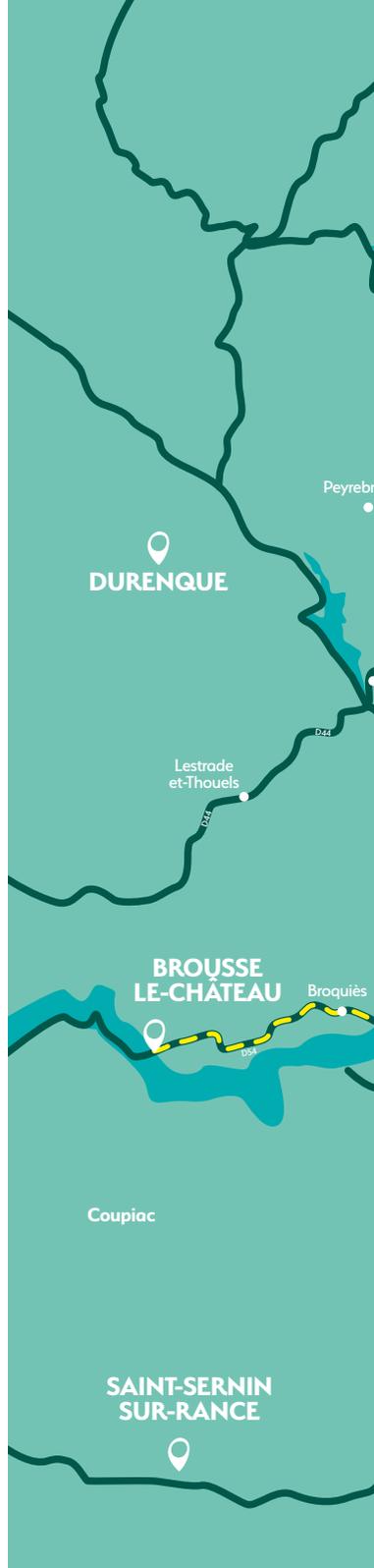
 Environ 1h20, 65 km 

La révolution industrielle du XIX<sup>e</sup> siècle a marqué nos territoires par les constructions hydroélectriques ayant permis l'essor de l'affinage du Roquefort et l'apogée de l'industrie textile (vallée de la Sorgues). Si cette dernière ne laisse que peu de traces du passé, découvrez encore les ouvrages hydroélectriques et la production du célèbre fromage deux de ces « ors blancs » !

## PARCOURS ROMAN

 Environ 2h15 - 111 km 

À la sortie de l'A75, ce circuit vous fera découvrir la vallée verdoyante et préservée de la Muse. Flânez parmi un patrimoine roman millénaire où églises, prieurés, villages fortifiés et mêmes troglodytes vous surprendront tout au long du voyage... Les temps de trajets sont donnés à titre indicatif et ne prennent pas en compte les arrêts éventuels!





Salles-Curan

Saint-Beauzély

Verrières

Bouloc

Castelnau Pégayrols

Moulibez

Castelmus

Marziats

Roquetaillade

Montjoux

Combrégnac

Peyre

MILLAU

Creissels

Villefranche de-Panat

Ayssènes

GORGE DES RASPES

Le Truel

Saint-Victor

Melvieu

Saint-Rome de-Tarn

Auriac

Les Costes-Gozon

Saint-Rome-de-Cernon

ROQUEFORT SUR-SOULZON

• Tourmemire

SAINT AFFRIQUE

Montaigut

# Jeux

Redonne à chaque vestige sa bonne époque ! Aide-toi des panneaux que tu trouveras sur place.

L'espace archéologique du Sabel, sur la commune des Costes-Gozon, t'invite à voyager dans le temps ! Plusieurs vestiges archéologiques de différentes époques, de la Préhistoire au Moyen Âge, y ont été découverts.

En arrivant sur le site, tu seras même accueilli(e) par un tyrannosaure géant. Mais attention, celui-ci n'est pas si ancien : il s'agit d'une sculpture en métal de l'artiste André Debru.



Dolmen



Tombe



Hâche polie



Sigillée



Tyrannosaure



● Préhistoire

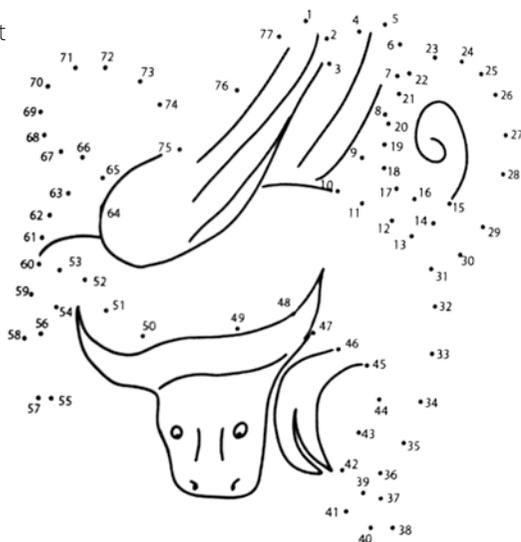
● Antiquité

● Moyen-Âge

● Aujourd'hui

Les églises romanes sont souvent décorées de sculptures représentant des animaux, des personnages ou des végétaux. On les trouve sur les chapiteaux (au-dessus des colonnes) et sur les modillons (à l'extérieur, sous la corniche du toit).

Relie les points pour découvrir quel animal a attaqué ce boeuf. Puis retrouve ce chapiteau dans l'église de Montjaux !



# Jacques MIGAIROU

## Jacques a dit « authenticité »

# Portrait

**Après quelques kilomètres à suivre les courbes des routes de la Vallée de La Muse, c'est à Castelnau-Pégayrols que vous accueille Jacques Migairou pour une halte passionnée au coeur d'un village de caractère. C'est, certainement, avec une mélodieuse phrase de bienvenu en occitan qu'il vous interpellera avant de vous dévoiler les trésors du village au cours d'une visite guidée authentique et charmante.**



Colporteur de la langue qui a fait chanter nos ancêtres, il parcourt aujourd'hui les écoles du Sud du département pour partager son savoir et son amour pour cette langue qu'il a apprise et qui lui a appris. « L'Occitan c'est un 'biais de viure' - comprenez un mode de vie. - Ça identifie une culture, des racines. C'est en apprenant cette langue que je me suis aperçu qu'il me manquait quelque chose. » En effet, « l'Occitan est partout. »

Véritable vecteur de diversité et d'ouverture d'esprit, l'occitan est riche, on le retrouve dans la

toponymie de nos villages, dans l'appellation de nos végétaux, dans les noms de famille, etc. « C'est la langue qui porte notre culture. » Et cette forte identité régionale que l'on discerne naturellement au cours des visites du village de Castelnau-Pégayrols, est d'ailleurs très appréciée par les visiteurs. « Un jour il m'est même arrivé de faire la visite intégralement en Occitan. J'avais un groupe de Catalans qui avait des difficultés à comprendre le français et c'est autour d'une visite guidée en Occitan que nous nous sommes compris. »

La particularité du village de Castelnau-Pégayrols c'est qu'il « rassemble tous les ingrédients d'une cité médiévale de caractère dans un mouchoir de poche. L'église, le prieuré, le moulin, tout est côte à côte et c'est ce qui m'a séduit ici. » L'authenticité et la sérénité qui règne entre ces murs empierrés est d'un charme déconcertant et nous permet de nous replonger des années en arrière au fur et à mesure que l'on pénètre dans le village. « Parfois, même les locaux pensent connaître Castelnau, mais en fait ils ne prennent conscience de sa beauté qu'une fois qu'ils sont descendus jusqu'au bas du bourg. »

Ce village fier, niché sur son roc et parsemé de 5 monuments historiques est un patrimoine qui se partage.

« Tout l'été je fais des visites guidées, j'aime m'adapter au public, partager l'histoire et la vie de ce village qui est, en fait, très liée à la Grande Histoire. »

Une fois la saison estivale terminée ce sont des événements traditionnels qui viennent faire vibrer ces pierres. « La foire à la châtaigne est certainement le plus gros événement de Castelnau. Il regroupe près de 80 bénévoles issus de toutes les générations du village et offre un moment où tradition et terroir rassemblent villageois et curieux. » C'est donc bel et bien grâce à un patrimoine bâti exceptionnel et un emplacement idéal, au coeur de la Vallée de La Muse, que ce village vous séduira par sa simplicité.

## SA CONFIDENCIA

« Pour moi la plus belle façon de découvrir le territoire c'est de suivre ses rivières. Redescendre la Vallée de la Muse depuis Comberoumal jusqu'à St-Rome-de-Tarn en passant par Castelmus, Marzials et Roquetaillade est un sublime voyage. La logique est la même pour découvrir les Rasperes, il suffit de suivre les méandres du Tarn. »

## Visite du village médiéval

L'Oustalou,

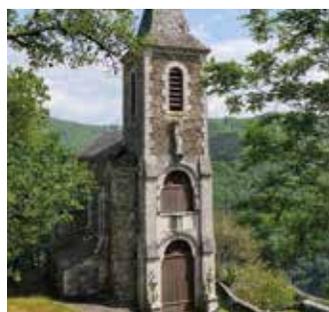
12620 Castelnau-Pégayrols  
+33 (0)5 65 62 05 05



# Édifices religieux

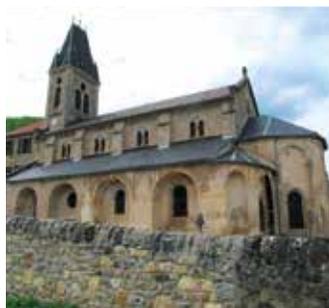
*Maintenant enlacée par la fraîcheur de ces pierres, je découvre un secret de cet édifice qui me révèle ses entrailles... Dans cette crypte, discrète et mystérieuse, je découvre un second trésor qui jaillit des profondeurs de ses fondations...*

**Poussez les portes de l'église de Castelnau Pégayrols à la découverte de nouveaux trésors... !**



**Chapelle Notre Dame de Désert**

Melvieu  
12400 ST-VICTOR-ET-MELVIEU



**Église St-Sauveur**

12520 VERRIÈRES



**Église St-Michel**

12620 CASTELNAU-PÉGAYROLS



**Église St Jacques de Salsac**

12620 ST-BEAUZÉLY





## Prieuré de Comberoumal

12620 ST-BEAUZÉLY



## Église Saint-Jacques le Majeur

Le Bourg

12480 BROUSSE-LE-CHÂTEAU

+33 (0)5 65 99 45 40



## « L'INATTENDU »

Laissez-vous surprendre par les fresques flamboyantes de Nicolai Greschny ! Une œuvre contée par un villageois qui vous livre tous les secrets de ces peintures murales à travers un audioguide.

Plus d'infos au

+33 (0)5 65 62 50 89



## Église et oratoire de Saint-Martin de Brousse

Le Bourg

12480 BROUSSE-LE-CHÂTEAU



## Église de St-Victor et Fresques de Nicolai Greschny

12400 ST-VICTOR-ET-MELVIEU

+33 (0)5 65 62 58 21



## Temps forts

### FESTIVAL DE L'ABBAYE DE SYLVANÈS

Juillet et août

05 65 98 20 24

### PRIEURÉ DE COMBEROUMAL

Saint-Beauzély - Juin & Août

(01/06, 02/06, 30/06, 10/08, 31/08)

associationcomberoumal@gmail.com

### FESTIVAL DE LA MUSA

CCMRT - Mai à novembre

06 22 47 80 55 ou 05 65 46 00 22

### FESTIVAL INTERNATIONAL CHORAL

Saint-Rome 11/07

Le Truel 23/07

Verrières 22/07

04 94 78 63 84



## Église paroissiale Notre Dame

12620 CASTELNAU-PÉGAYROLS



## Église St Cyrice et Ste Juliette de Montjoux

12490 MONTJAU





# Tourisme industriel

*En naviguant au coeur des Raspes, la cohabitation entre nature sauvage et ouvrages bétonnés m'a d'abord surpris. D'imposants blocs jalonnent la rivière pour la sublimer de superbes lacs de barrages qui alimentent en électricité bon nombre de français. J'ai alors commencé à comprendre que nos ancêtres anticipaient déjà nos lendemains...*

**Devenez acteur de demain en visitant l'espace hydro du Truel !**



**S'émerveiller devant...**

## LE CASTOR D'EUROPE

Véritable « ingénieur des rivières », le plus gros rongeur d'Europe, par son régime alimentaire, participe à la régénération des berges.

Syndicat Mixte Tarn Sorgues  
Dourdou Rance

## Temps forts



### JOURNÉE MONDIALE DE L'EAU

4<sup>e</sup> mercredi de mars

### JOUR D'EAU

4<sup>e</sup> mercredi de juillet  
4<sup>e</sup> mercredi de mars

### VISITE DES USINES ET BARRAGES EDF

#### Le-Truel

Visite du Barrage de Pinet  
09/07 et 23/07 à 10h  
6/08 et 20/08 à 10h

#### Pont-de-Salars

Usine de pompage de Bage  
16/07 et 30/07 à 10h  
13/08 et 27/08 à 10h

#### Viala-du-Tarn

Découverte de l'énergie Hydroélectrique à Pinet  
09/07 et 23/07 à 9h  
6/08 et 20/08 à 9h

**Réservations : 05 65 62 50 89**



**Balade Numérique**  
Voyage au Pays de l'Or Blanc  
+33 (0)5 65 62 50 89



**Espace mémoire  
des barrages**  
Place de la Rivière  
12290 PONT-DE-SALARS  
+33 (0)5 65 46 89 90



**Espace  
hydroélectrique**  
Raspes et Lévézou  
Le Bourg | 12430 LE TRUJEL  
+33 (0)5 65 46 57 66



Télécharger  
l'appli Balades  
Grands Causses



## LA CONFIDENCIA

Suivre le fil de l'eau et découvrir l'hydroélectricité grâce à nos amis la loutre, la libellule, le barbeau et le martin pêcheur. C'est parti pour une aventure en famille sur la route de l'énergie grâce à la balade « **Voyage au Pays de l'Or Blanc** » !

# Musée

*J'ai rapidement eu l'impression de retomber en enfance... Ces instants où mon grand-père retrouvait ses vieux outils et me racontait ses souvenirs. Du petit qui ne fonctionnait plus mais qu'il avait créé de ses mains à la belle charrue qui a nourri la famille pendant des années... C'est étonnant comme certains objets ont un effet Madeleine de Proust !*

Faites revivre un patrimoine sauvegardé au Château Musée de St-Beauzély.



**Maison de la Châtaigne**  
**Musée des Arts Religieux**  
Place des Écoles | 12430 AYSSÈNES  
+33 (0)5 65 46 48 76



**Château-musée des métiers de la pierre et de la vie rurale**  
Le Château | 12620 ST-BEAUZÉLY  
+33 (0)5 65 62 03 90





### Musée de la vigne et de la mine

12490 ST-ROME-DE-TARN

+33 (0)6 12 35 11 64

Réservation obligatoire



Recevez nos bons plans toute l'année en vous abonnant à notre Newsletter hebdomadaire « La Confidencia » !



### Musée de la Dragonnière

Le Bourg | 12400 LES COSTES-GOZON

+33 (0)5 65 49 45 22



Musée des métiers de la pierre et de la vie rurale



# Artisanat

*Accueillie par des dizaines de personnages m'attendant sur le parking, c'est l'odeur du charbon qui brûle et la chaleur de la cheminée qui m'ont finalement amenée à pousser les portes de cet atelier de forgeron. Ensuite le bruit clinquant et cadencé du marteau de cet homme caché derrière un sombre masque a attiré mon regard...*

**Rencontrez le savoir-faire d'André Debru aux Costes-Gozon !**



## **Forge André Debru**

Le Bourg  
12400 LES COSTES-GOZON

**Rencontrez André Debru  
et toutes les figures de notre  
territoire sur notre blog.**

## **« L'INATTENDU »**

**Sur le bord de la route en venant jusqu'ici, dans nos villages où près de la forge de l'artiste, les œuvres d'André Debru s'observent partout à travers le département, en France et même en Europe !**





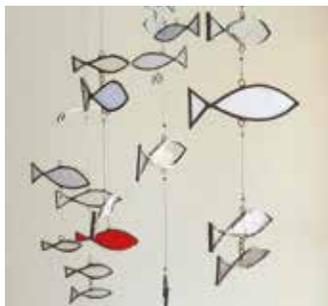
### Poterie terre en feu

Le Bourg  
12480 BROUSSE-LE-CHÂTEAU  
+33 (0)6 76 94 36 87



### Poterie de la Rivière

Place de la Tour du Roi  
12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)6 78 02 72 11



### Atelier de Vitrail

Place du Ravelin  
12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 72 47 32



### Horloger Frédéric Decroix

12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)6 33 82 43 82



### Artisan coutelier Julien Paoli

Hameau le Mazéga  
3 Chemin du Plateau  
12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)6 82 71 59 12



### Mosaïque B'Art

121 Rue du Partage  
12620 CASTELNAU-PÉGAYROLS  
+33 (0)5 65 62 03 95

# Temps forts

## FÊTE DE LA BREBIS

Réquista, 1<sup>er</sup> week-end de juin  
05 65 46 11 79

## MARCHÉ DE L'ARTISANAT D'ART

Castelnau-Pégayrols  
3<sup>e</sup> week-end de juin  
06 22 47 80 55

## FOIRE AUX CHEVAUX DE TRAIT

Montjaux, 2<sup>e</sup> week-end de juillet  
06 47 76 24 48

## FÊTE DES ARTS

Broquiès, fin juillet  
05 65 99 41 26

## STAGES COUPELLERIE

Sur demande toute l'année  
06 82 71 59 12

## FÊTE DE ROQUEFORT

1<sup>er</sup> week-end de septembre  
05 65 58 56 00



*A taula !\**





# \*À table !

*Laissez-vous guider par les odeurs envoûtantes et salivez devant les spécialités qui débordent des étals des marchés. Visitez nos fermes, rencontrez des producteurs authentiques et amoureux de leurs terres.*

*Faites le plein de produits du terroir, dégustez-les ou cuisinez-les...*

---

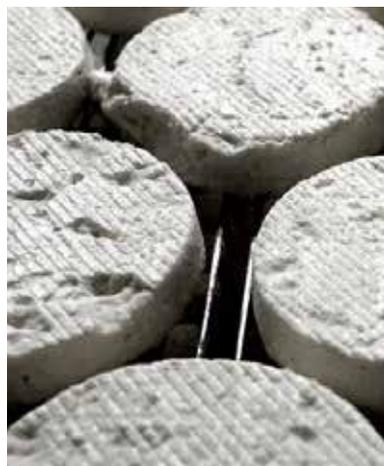
Vous ne resterez pas indifférents face aux multiples saveurs Aveyronnaises.



# Producteurs

*Après avoir découvert l'univers enivrant de cette chaleureuse productrice souhaitant redonner vie à ses « faïsses » ; voilà qu'elle m'invite à découvrir son petit laboratoire. J'arrive encore à me souvenir de ce goût réconfortant de châtaigne qui m'a séduite dès la cuillère de confiture avalée...*

**Découvrez le petit coin de paradis de Claudette en page 62.**



**La Muse du Verger**  
Atelier artisanal

**Production et fabrication**

**Apéritifs  
Eaux de vie  
Gourmandises**

**Distillation pour  
particuliers sur  
rendez-vous**

**Visites  
sur rendez-vous**

[www.lamuseduverger.com](http://www.lamuseduverger.com)

La Muse du Verger, rue du Barry, 12620 Saint-Beauzély  
06.09.59.91.36 - 05.65.42.86.94  
[museduverger@gmail.com](mailto:museduverger@gmail.com)



# VIANDES ET SALAISONS

## PRODUITS FERMIERS DES AXOUS

LES AXOUS  
12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 62 36 66

## LA CHARCUTERIE DU VIALA

LE ROUCADOU  
12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 62 52 96



# Temps forts

## FÊTE DE LA FRAISE

Ayssènes, Week-end de Pentecôte

## FÊTE DES VIGNES

Verrières - 1<sup>er</sup> week-end de juillet  
faissesdulumenson@gmail.com

## VISITES AU DOMAINE BERTAU

Montjaux - Juillet & Août  
du lundi au vendredi à 18h  
06 32 97 88 39

## MARCHÉ NOCTURNE

St-Rome : 26/07 et 09/08  
05 62 62 50 89

## FÊTE DE LA CHÂTAIGNE

Ayssènes, 3<sup>e</sup> dimanche d'octobre  
05 65 46 50 91

## FOIRE À LA CHÂTAIGNE

3<sup>e</sup> week-end d'octobre  
05 65 62 05 05

## FÊTE DE LA SOUPE

Viala-du-Tarn  
Dernier samedi de novembre  
04 67 92 00 96

## FÊTE DE L'ARBRE

Marché de producteur :  
Viala-du-Tarn  
Dernier dimanche de novembre  
ledepanneurcommuniqu@hotmil.com



# Les produits fermiers des Axous

## Magasin à la ferme

### près de St Rome de Tarn



Du producteur au consommateur :  
canards gras, agneaux et volailles

05 65 62 36 66

[www.lafermedesaxous.fr](http://www.lafermedesaxous.fr)



*Spiruline du mas de Fraysse*



## SPIRULINE ARTISANALE

Accueil à la ferme du **Mas de Fraysse**

Saint Victor et Melvieu, direction Saint Rome de Tarn (1,5km)

Vente et petite visite de la ferme sur RDV

Tel : 06 15 09 50 43

[WWW.spiruline-du-mas-de-fraysse.fr](http://WWW.spiruline-du-mas-de-fraysse.fr)



# BOISSONS

## LA MUSE DU VERGER

12620 ST-BEAUZÉLY  
+33 (0)5 65 42 86 94

## LANDA'S DISTILLERIE

4 rue des Artisans  
12430 LESTRADE-ET-THOUELS  
+33 (0)5 65 71 92 36  
boutique@landas.store

## DOMAINE BERTAU

Chemin de Montjinou  
Candas | 12490 MONTJEAUX  
+33 (0)5 65 58 18 56



## LE MIEL DE PAPÉ

Mialas | 12520 VERRIÈRES  
+33 (0)6 66 92 66 04

# AUTRES

## LA SPIRULINE DU MAS DE FRAYSSÉ

Mas de Fraysse  
12400 ST-VICTOR-ET-MELVIEU



# FROMAGES

## FERME DE LA BLAQUIÈRE

Col d'Engayresque  
12520 VERRIÈRES  
+33 (0)6 75 09 31 73

# VENTE

## LE DÉPANNEUR DU VIALA

12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 62 50 55





# Marchés

*Dès les premiers rayons de soleil, les discussions des producteurs m'attirent sur la place du village. De bon matin, ce sont les villageois mêlés aux vacanciers qui déambulent parmi les odeurs de nos produits 100% locaux et les créations des artisans du village. De quoi remplir le panier de gourmandises et les valises de souvenirs...*



Épicerie le Dépanneur  
du Viala



Marché de  
Brousse-le-Château  
Tous les mardis matins



Marché de St-Rome-de-Tarn

## LA CONFIDENCIA

Toute l'année, retrouvez  
le marché de St-Rome de  
Tarn, le mardi matin, sur la  
place du village !



# Recettes

*Les mains bondissant d'un ingrédient à un autre, la gouttelette qui s'échappe du plat pour finir sur mon doigt puis sur ma langue et l'odeur qui s'évadera du four dans quelques minutes...*

*J'ai déjà hâte de partager ces saveurs en famille !*

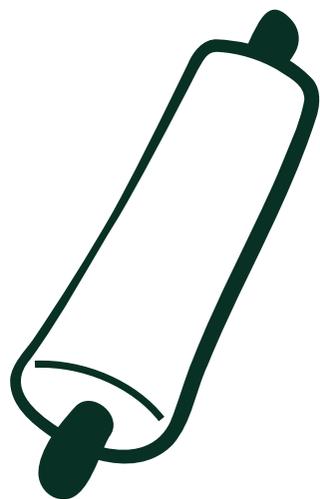
## Un tête à tête aux accents locaux

### Ingrédients :

- Une **bouteille « Les Deux Oliviers 2015 »** du Domaine Bertau
- Une **saucisse de broutard BIO** du GAEC des 2 régions de Verrières
- Deux **pérails** de la Blaquièrre
- Des **cœurs de canard fourrés au foie gras** de la Ferme des Axous
- Deux tranches de **pain** toastés
- Une jolie **salade verte**
- Une bonne **vinaigrette**
- Option : Un filet de miel de papé

### Préparation :

- Déposer les fromages sur les tranches de pain (ajouter un filet de miel si l'envie vous en dit) et faire griller le tout 5 mn au four à 200°C.
- Déboucher la bouteille de vin rouge.
- Garnir les assiettes de salade et les parsemer des cœurs de canards fourrés au foie gras, agrémenter d'un filet de vinaigrette.
- Sortir les toasts de brebis du four et les ajouter à la salade.





## Un apéro au sommet *entre amis*

### Ingrédients :

- De la **tomme des Raspes** de la ferme d'Ambias
- Un **saucisson** de la charcuterie Fabre du Viala-du-Tarn
- Des **farçons** de la ferme des Poulguières du Viala-du-Tarn
- Un **foie gras de canard** de la Ferme des Axous
- Des **bières** de la Brasserie de la Muze
- Un coucher de soleil

### Préparation :

- Mettre tous les ingrédients dans un panier et marcher jusqu'au point de vue sélectionné (p.25). Décapsuler les bières, libérer les effluves de fromage et charcuterie. Trancher, tartiner, trinquer, savourer et apprécier.

## Un petit déj' en famille avec des *pascadou*

### Ingrédients :

- Des thés du Kraken pour papa et maman
- Du **jus de pomme** de St Beauzély pour les enfants
- 300 g de **farine BIO** de la ferme de Roquecanude
- 500 ml de **lait** de la ferme
- 1 c.à.s de **sucré**
- 4 **œufs**
- 1 pincée de sel
- Pour la garniture : du miel de papé, de la **confiture de châtaigne** du Clos d'Edouard ou de la Castanhal, des **gelées** originales du Delphinium ou des **confitures** St Bo Chevalier.

### Préparation :

- Préparer la pâte en délayant les poudres (sucre, farine, sel) avec le lait puis ajouter les œufs et battre jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Faire chauffer une poêle huilée puis déposer, à l'aide d'une cuillère à soupe, des petits tas de pâte afin de former les pascadou.
- Laisser cuire puis retourner pour dorer les deux côtés.
- Servir tiède, avec le sourire et la garniture de votre choix.

Plus d'idées recettes toute l'année sur notre page facebook

 Tourisme muse Raspes

Et pour consommer local, rendez-vous sur le groupe  
« Produits locaux du Sud Aveyron »





**Saint Rome Plage  
la Guinguette**

12490 SAINT-ROME-DE-TARN  
+33 (0)7 66 49 48 98



**La Table des  
Bouscaillous**

12620 CASTELNAU-PÉGAYROLS  
+33 (0)5 65 60 33 78



**Épicerie restaurant  
de Montjau**

12490 MONTJAU  
+33 (0)6 81 82 09 00



**Auberge du Pailier**

12520 VERRIÈRES -  
+33 (0)5 65 47 67 55



**Bar Brasserie Pizzeria  
de la Muse**

12620 SAINT-BEAUZÉLY  
+33 (0)5 65 62 02 57



**La Table des  
deux frères**

12430 LE-TRUEL  
+33 (0)5 65 62 30 33

*Du sourire des gérants à la bonne humeur des serveurs qui m'accueillent, je ressens déjà la passion des cuisiniers qui transparaîtra dans quelques minutes au creux de mon assiette...*



### **Auberge de St-Rome**

12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 62 53 07



### **Lou Griffoul**

12620 CASTELNAU-PÉGAYROLS  
+33 (0)6 46 77 57 63



### **Les Toqués du Truel**

12430 LE TRUEL  
+33 (0)5 65 46 42 98



### **Hôtel Restaurant Le Relays du Chateau**

12480 BROUSSE-LE-CHÂTEAU  
+33 (0)5 65 99 40 15



### **Restaurant du Mas de la Nauc**

12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 62 52 49



### **Bar Restaurant La belle époque**

12430 LESTRADE-ET-THOUELS  
+33 (0)5 65 47 03 02



### **Paddock Race Café**

12620 CASTELNAU-PÉGAYROLS  
+33 (0)5 65 60 33 78



# Claudette

## Une femme de valeurs

# Portrait

**Claudette, petite fille d'agriculteurs est retournée s'installer dans la ferme familiale depuis une vingtaine d'année. À cette époque là, elle retrouve de « ce coin privilégié qui rappelle le bonheur et la naïveté de l'enfance » qu'un tas de broussailles mais est persuadée d'avoir ici le « socle de construction » de sa nouvelle vie.**



En 1999, enceinte de sa fille, elle trouve là « le prétexte et la force » pour quitter son travail et retourner à quelque chose qui va composer sa vie : le travail de la terre et des **variétés anciennes de fruitiers**. Elle avoue aujourd'hui des débuts compliqués, « on me traitait de *passéiste* ». Et contrairement à ce que l'on pense, être un enfant du pays n'a pas aidé cette femme animée par le travail et l'envie de transmettre.

« En tant que femme la question de la légitimité s'est posée. Et puis on ne me comprenait pas, en revenant au pays, j'ai sacrifié un avenir qui m'était donné. Ce n'est qu'après 10 ans d'activité que l'on m'a fait confiance. »

**« J'ai toujours été épatée que mes proches trouvent épatant ce que je fais. »**

Pour elle, pour qui le contact avec la terre est inné, la vie est partout autour d'elle et c'est cette harmonie qui transparait dans sa production. En utilisant les faïsses (terrasses d'exploitations) et en faisant proliférer des essences anciennes, c'est tout un passé qui retrouve sa place dans le paysage et dans les pots de confitures qu'elle remplit. Cette **Histoire paysanne**, elle aime la raconter aux passants et vwoofeurs qu'elle accueille et espère bien partager ce lieu avec quelqu'un qui saura continuer de l'animer avec la même ferveur, même s'il est « difficile de trouver quelqu'un qui aimera ce lieu autant que je l'aime. »

Aujourd'hui, elle partage ces valeurs qui lui sont chères avec les producteurs des **« Paysans des Rasperes »**. « Au départ c'était informel mais nous avons l'idée de nous

regrouper autour de nos valeurs et l'envie de revaloriser un territoire à travers ces acteurs. » À ce jour, c'est une douzaine de **producteurs et artisans dynamiques** qui se relaient sur les marchés pour faire rayonner la paysannerie et l'artisanat « made in les Rasperes. »

Cette femme, qui a su se faire sa place et écouter cette « colère sourde » qu'il lui disait « c'est mon bien, personne ne peut me dire ce que je dois en faire », n'a de souhait que de transmettre cet amour du travail de la terre.

**« Je ne suis qu'un passage, qu'un maillon qui transmet un lieu, une pratique, une histoire : une mémoire. »**



**Claudette FRAYSSINHES**  
Le Clos d'Edouard | Ardennes  
12430 AYSSÈNES

# Un repas dans les Rases, ça ressemble à quoi ?



D'abord des **exclamations occitanes** qui déclenchent embrassades et sourires. Ensuite, les sujets de conversation s'enchaînent ne laissant place à quelconque blanc...

Prendre des nouvelles de la famille, parler de la météo qui a fait sortir les champignons, se raconter **les dernières parties de pêche et cueillir les nouvelles du village**. Bref, les discussions vont bon train !

Puis les choses sérieuses attaquent enfin... **La tomme d'Ambias**, finement tranchée, trône au milieu de la table à côté du **pain frais confectionné de A à Z à la ferme de Roquecanude**, à seulement quelques kilomètres de là. Dans ces instants de partage, **la Charcuterie du Viala** est souvent, elle aussi, de la partie... **L'odeur du célèbre saucisson sec de coche** qui vient chatouiller mes narines, est comme une madeleine de Proust dont je ne peux me passer à l'heure où l'apéritif rassemble !

LIRE LA SUITE SUR LE BLOG !



*Aquí me  
carré!\**





# \*Ici je me plais !

*Après avoir parcouru ces  
quelques pages, je n'ai  
qu'une seule envie : partir  
explorer les trésors de  
ce petit coin de verdure !  
Mais pas question de laisser les  
imprévus gâcher les vacances !*

---

Voilà tout ce qu'il me  
faut pour le séjour idéal !



## LES 4 BONNES RAISONS DE REVENIR *à toutes les saisons*

### *Printemps*



Laissez vous guider par vos 5 sens sur nos sentiers de randonnée ponctués d'orchidées sauvages, au **Jardin de la Colombie** à Brousse-le-Château ou au **Jardin des Enclos** au Viala-du-Tarn (p.35). Déambulez parmi ces allées colorées où les odeurs florales guideront votre balade.

À quelques pas de là, sur la rivière Tarn, c'est aussi au printemps, que nous adorons profiter d'une **partie de pêche** passionnée.

Une canne à pêche, quelques nymphes, de jolies veines d'eau et de sublimes truites sont les ingrédients parfaits pour un joli moment en pleine nature.

### *Quand vient l'été*

**Baignade, paddle, canoë** ou même bateau sont nos incontournables. Jonglez entre ces beaux rayons de soleil réchauffant votre peau et la fraîcheur des eaux limpides du Tarn.

Faites le plein de ces journées journées en famille au bord de l'eau qui commencent par une **balade en bateau**, se poursuivent par quelques plongeurs pour finir par un **repas sur la plage**.





## N'ayez plus peur de l'hiver dans les Rases !

Ce petit fjord aveyronnais n'est rien d'autre que le **paradis des pêcheurs de carnassiers** amoureux de la nature. Des lacs escarpés et préservés pour un dépaysement instantané. Et pour les rêveurs, c'est au mois de décembre que vous apprécierez la féerie des **illuminations de Noël** à la Ferme de Galinouse avant de vous retrouver autour des saveurs réconfortantes de l'hiver grâce à nos **charcutiers, vigneron et fromagers** ! (p.52-55)

## Automne



Les paysages dorés nous invitent en **forêt**. Place aux paniers remplis de **champignons, châtaignes et noix** avant de retrouver la cuisine pour concocter des petits plats réconfortants.

Et pour les pilotes dans l'âme, c'est au Parc de Loisirs des Bouscaillous que nous vous donnons rendez-vous pour une **rando quad** parmi nos surprenants paysages automnaux.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Les Rases du Tarn :

C'est de par leur situation, au carrefour de 3 influences climatiques, que les Rases tiennent leur grande diversité d'habitats naturels.

*Syndicat Mixte  
Tarn Sorgues*



# Vos incontournables à deux pas de chez nous !



## Retrouver son âme d'enfant !

Parce que j'adore résoudre des énigmes, me glisser dans la peau d'un enquêteur ou d'un chasseur de trésor, j'ai découvert Le Réquistanais, véritable terrain de jeux pour ce genre d'activités. Chasse au Trésor à la Selve ou Nature Game à Durenque vous pourrez, avec votre petite tribu, entre amis... vous lancer dans de fabuleuses aventures et je vous le confirme, passer un excellent moment.

**+ d'infos : OT du Réquistanais**  
**05 65 46 11 79 | [www.ot-requistanais.com](http://www.ot-requistanais.com)**

## Le Far West aveyronnais

Le Rougier de Camarès, un nom prédestiné à l'aventure. De Camarès à Montaigut, une route spectaculaire serpente entre collines et canyons. Avec ses airs de Colorado ou de bush australien, prenez le temps de vous arrêter pour admirer ce paysage si singulier.

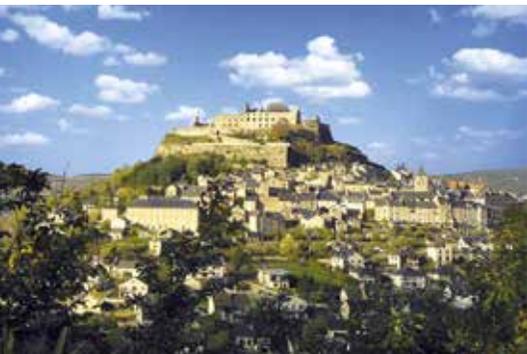
**+ d'infos : OT Rougier Aveyron Sud**  
**05 65 49 53 76**  
**[www.tourisme-rougier-aveyron.com](http://www.tourisme-rougier-aveyron.com)**



## Sévérac, son château et sa cité médiévale

Un conseil : visitez Sévérac pour sa cité médiévale (ruelles tortueuses et jolies demeures) et montez au château pour son panorama et son architecture préservée grâce à une restauration exceptionnelle !

**+ d'infos : OT des Causses à l'Aubrac**  
**05 65 47 67 31**  
**[www.causses-aubrac-tourisme.com](http://www.causses-aubrac-tourisme.com)**



# Micropolis au pays des insectes

Déambulez dans un monde mystérieux entre insectes malicieux, colorés et travailleurs. Jouez, explorez, expérimentez en famille et découvrez le rôle de la biodiversité.

**+ d'infos : OT Monts et Lacs du Lévezou**  
**05 65 46 89 90 | [www.levезou-aveyron.com](http://www.levезou-aveyron.com)**



## Randonnée à la verticale

Et si vous testiez la via ferrata ? Boffi ou Liaucous, au choix pour explorer les Gorges du Tarn et de la Dourbie entre rando pédestre et escalade. Barreaux en falaises, ponts de singe, tyrolienne, pas à pas en corniches... des sensations aériennes accessibles à tous ! Possibilité de descente en rappel sur falaises et canyons secs.

**+ d'infos : OT Millau Grands Causses**  
**05 65 60 02 42 | [www.millau-viaduc-tourisme.fr](http://www.millau-viaduc-tourisme.fr)**

## « La Ségalasse » Une évasion pédestre au pays des fleurs

Une randonnée colorée par une flore remarquable entre panoramas enchanteurs sur le Cernon et déambulation à travers des rochers ruiniformes. Un véritable condensé des paysages du Larzac et Vallées !

**+ d'infos : OT Larzac et Vallées**  
**05 65 62 23 64**  
**[www.visit-larzac.com](http://www.visit-larzac.com)**



## Entrez dans le monde du Roi des fromages : le Roquefort !

Plongez au cœur du Combalou pour lever le mystère millénaire des caves de Roquefort et partez à la rencontre du métier des éleveurs passionnés de brebis Lacaune en visitant nos fermes.

**+ d'infos : OT du Pays de Roquefort  
et du Saint-Affricain**  
**05 65 58 56 00**  
**[www.roquefort-tourisme.fr](http://www.roquefort-tourisme.fr)**

# Dans ma valise, il y a...

## Chaussures de randonnée

Parce que les entorses sont vite arrivées sur les chemins accidentés, on vous conseille d'opter pour un modèle montant, qui permettra la retenue de la cheville, et donc d'éviter la blessure.

## Une casquette/ chapeau

Même dans l'Aveyron le soleil cogne fort, alors n'oubliez pas de prévoir de quoi vous couvrir la tête avant de partir en randonnée !

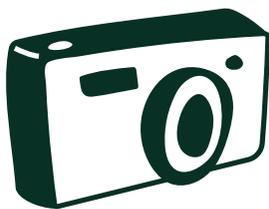
## Pharmacie

On ne vous dit pas de prendre tout le placard de la pharmacie de la salle de bain, mais le nécessaire en cas de problème : du désinfectant, des compresses, une bande, quelques médicaments, et surtout des pansements à ampoule !

## Eau

Il est conseillé de prévoir 2L d'eau par personne pour une journée de randonnée. Alors pour ne pas vous retrouver à sec une fois en haut de la montagne, remplissez bien vos gourdes et camelbak avant de partir !





Des photos souvenirs grâce au

**#MUSERAS-PESTOURISME**



# Voici nos idées pour compléter votre valise !

Vous souhaitez ramenez un petit souvenir au voisin qui s'est occupé de « chatchat » pendant votre séjour ? Vous voulez redonner le sourire à papi et mamie qui vous ont manqué cette année ? Ou simplement ramener un bout d'Aveyron pour décorer le salon ?



## Plaisirs sucrés

### Un gâteau à la broche du Pic Gourmand

Roubercou  
12480 BROQUIES  
+33 (0)5 65 99 41 92

### Un peu de miel de Papé

Mialas  
12520 VERRIÈRES  
+33 (0)6 66 92 66 04

### Des confitures « Les fruits rouges des Raspes »

12490 VIALA-DU-TARN

## Plaisirs salés

### Un saucisson de la Charcuterie du Viala

ZA le Roucadou  
12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 62 52 96

### Une tomme des Raspes

Ambias  
12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)6 72 42 77 40



## Boissons « Made in les Raspes »

### Un « petit jaune » de Landa's distillerie

4 rue des Artisans  
12430 LESTRADE-ET-THOUELS  
+33 (0)5 65 71 92 36

### De douces tisanes du Jardin Le Delphinium

12430 LESTRADE-ET-THOUELS

## Souvenirs



### Sacs en toile recyclée & Mug inédit

Office de Tourisme Muse Raspes  
12490 ST-ROME-DE-TARN

### Des jouets en bois de Ti'moun

Poterie la Rivière  
Place de la Tour du Roi  
12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)6 78 02 72 11

### Des savons de chez Petits Grains

12480 ST-IZAIRE  
+33 (0)6 56 76 98 98

### Des cartes postales pour papi & mamie

Points d'information de nos villages

# Infos pratiques

## VENEZ NOUS RENCONTRER !

### OFFICE DE TOURISME DE LA MUSE ET DES RASPES DU TARN

Place du Ravelin - 12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 62 50 89  
contact@tourisme-muse-raspes.com  
www.tourisme-muse-raspes.com

### MAIRIE ST-VICTOR-ET-MELVIEU

Pl. de l'Église - 12400 ST-VICTOR-ETMELVIEU  
+33 (0)5 65 62 58 21  
accueil-touristique-svm@orange.fr  
Ouverture : de mai à septembre

### POINT INFO TOURISME

#### CHÂTEAU DE BROUSSE

Le Bourg - 12480 BROUSSE-LE-CHÂTEAU  
+33 (0)5 65 99 45 40  
chateau@brousselechateau.com  
Ouverture : de février à novembre

### POINT INFO TOURISME

#### MAISON DE LA CHÂTAIGNE

Le Bourg - 12430 AYSSENSÈS  
+33 (0)5 65 46 48 76  
commune.ayssenes@wanadoo.fr  
Ouverture : du 18 juin au 15 septembre

### POINT INFO TOURISME

#### PISCINE MUNICIPALE

Le Bourg - 12430 LE TRUEL  
Tél. : 05 65 46 43 20  
Ouverture : du 15 juin au 15 septembre

### POINT INFO TOURISME

#### LA TERRASSE DES GRANDS CAUSSES

L'Oustalou - 12620 CASTELNAU-PÉGAYROLS  
+33 (0)5 65 62 05 05  
association@castelnaud-pegayrols.fr  
Ouverture : juillet / août (tous les jours sauf le lundi)

### POINT INFO TOURISME

#### CHÂTEAU DE ST-BEAUZÉLY

12620 ST-BEAUZÉLY  
+33 (0)5 65 62 03 90  
musee@saint-beauzely.fr  
Ouverture : d'avril à septembre

## POSTEZ VOS SOUVENIRS !

Postes/boîtes aux lettres :

### LA POSTE

12480 BROQUIES  
Tél. : 36 31

### AGENCE POSTALE COMMUNALE

12620 CASTELNAU-PÉGAYROLS  
+33 (0)5 65 62 02 97

### AGENCE POSTALE COMMUNALE

12430 LE TRUEL  
+33 (0)5 65 46 57 66

### AGENCE POSTALE COMMUNALE

12490 MONTJ AUX  
+33 (0)5 65 58 74 46

### AGENCE POSTALE COMMUNALE

12620 ST-BEAUZÉLY  
+33 (0)5 65 62 02 69

### LA POSTE

Avenue St-Ferréols  
12490 ST-ROME-DE-TARN  
Tél. : 36 31

### AGENCE POSTALE COMMUNALE

Le Bourg  
12490 VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 62 52 37

### AGENCE POSTALE

St-Victor  
12400 ST-VICTOR-ET-MELVIEU

## RESTEZ CONNECTÉS !

### ACCÈS WIFI

#### Office de Tourisme

Place du Ravelin  
12490 ST-ROME-DE-TARN

## ÉVITEZ LE COUP DE LA PANNE !

Stations service :

### STATION SERVICE COSTES

D73 - 12490 LE VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 69 64 26

### AVEYRON COMBUSTIBLE

Av St-Ferréols  
12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 49 22 54

D200 direction Broquiès (face à l'Auberge)  
12 430 LE TRUEL

### BORNES DE RECHARGE VÉHICULES ÉLECTRIQUES :

- Castelnaud-Pégayrols
- Lestrade-et-Thouels
- St-Beauzély
- St-Rome-de-Tarn
- Coupiac
- Millau
- Réquista
- Salles Curan
- St-Affrique
- St-Georges-de-Luzençon
- Villefranche-de-Panat

## RÉAPPROVISIONNEZ L'ARGENT DE POCHE

(DAB)

### La Poste

12480 BROQUIES  
Tél. : 36 31

### La Poste

Avenue St-Ferréols  
12490 ST-ROME-DE-TARN  
Tél. : 36 31

**Trouvez l'hébergement qu'il vous faut dans notre brochure spécifique disponible en Office de Tourisme.**



## DÉPLACEZ VOUS AUTREMENT

Transports :

### BUS LIO

Le Réseau de transport en Occitanie  
[www.lio.laregion.fr](http://www.lio.laregion.fr)

### TAXIS

#### VOYAGES VAYSSIÈRE

Transport touristique  
Le Bourg - 12430 LE TRUËL  
+33 (0)5 65 46 53 72

#### TAXI ST ROMAIN

Les Naïsses - 12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 62 58 59

#### M. AUSSIBAL BENOÎT

Candas - 12490 MONTJAU  
+33 (0)6 31 16 66 59

### CO-VOITURAGE

#### RÉZO POUCE

Téléchargez l'application smartphone  
ou rendez-vous sur [www.rezopouce.fr](http://www.rezopouce.fr)

#### BLABLACAR

Téléchargez l'application sur smartphone

#### RDV À L'OFFICE DE TOURISME

Demandez votre trajet ou consultez les trajets proposés par nos visiteurs

#### AIRE DE CO-VOITURAGE

Aire du Puech Long Bas  
12490 ST-ROME-DE-TARN

## RAVITAILLEZ-VOUS ET RÉGALEZ VOUS !

Boulangeries & épiceries

#### BOUCHERIE - CHARCUTERIE

12480 BROQUIES  
+33 (0)5 65 99 46 45

#### BOULANGERIE - PÂTISSERIE

12480 BROQUIES  
+33 (0)5 65 99 43 76

#### ÉPICERIE (LES TOQUÉS)

12430 LE TRUËL  
+33 (0)5 65 46 42 98

#### ÉPICERIE

12490 MONTJAU  
+33 (0)5 65 72 15 04

#### ÉPICERIE

12620 ST-BEAUZÉLY  
+33 (0)5 65 62 01 54

#### ÉPICERIE MÉLODIE

12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 42 01 48

#### BOULANGERIE - PÂTISSERIE

12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 58 10 29

#### ÉPICERIE VIVAL

ST VICTOR  
12400 ST-VICTOR-ET-MELVIEU

#### ÉPICERIE/BOULANGERIE VENTE DE PRODUITS BIO ET LOCALS

12490 LE VIALA-DU-TARN  
+33 (0)5 65 62 50 55

## NE CRAIGNEZ PAS LES PETITS BOBOS !

### MÉDECINS

#### DR SAADA

12430 LESTRADE-ET-THOUËLS  
+33 (0)5 65 59 57 97

#### DR LAURENT-ROULLET

12620 ST-BEAUZÉLY  
+33 (0)5 65 62 01 79

#### DR GIDON

12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 62 53 98

### MÉDECINS DE GARDE

Tél. : 15 ou 3966

### PHARMACIE

#### PHARMACIE COUTAL

12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)5 65 62 53 47

#### PHARMACIE DE GARDE

Tél. : 32 37

### HÔPITAUX

#### SERVICES DES URGENCES CENTRE HOSPITALIER

Émile Borrel  
88 avenue du Dr Lucien Galtier  
12400 ST-AFFRIQUE

#### SERVICES DES URGENCES CENTRE HOSPITALIER DE MILLAU

265 Bd Achille Souques  
12100 MILLAU

### NUMÉROS D'URGENCE

- Pompier : 112 (ou 18)

- Samu : 15

- Gendarmerie : 17

## POUR LES PROS ELLES S'OCCUPENT DE TOUT !

#### CONCIERGERIES

Les clés de la Muse - Alison GICQUEL  
12620 CASTELNAU-PÉGAYROLS  
+33 (0)7 89 95 79 58

#### KEYS AND CLEAN

Route d'Auriac  
12490 ST-ROME-DE-TARN  
+33 (0)6 62 16 27 06

# Dites-nous tout

Merci d'avoir séjourné chez nous et d'avoir parcouru ces quelques pages. Afin de nous aider à nous perfectionner, merci de nous accorder quelques minutes bien installé dans votre transat pour répondre à ces questions.

## **Vous êtes en vacances :**

- Seul
- En famille
- Entre amis
- Autre : .....

## **Vous avez :**

- 25 ans
- Entre 26 et 45 ans
- Entre 46 et 65 ans
- Plus de 66 ans

## **Vous avez séjourné :**

- Dans un gîte
- En chambres d'hôtes ou hôtel
- En camping
- Autre : .....

## **Vous avez connu notre destination :**

- Par le bouche-à-oreille
- Sur les réseaux sociaux
- Sur la presse
- Autre : .....

## **Vous avez découvert ce guide :**

- Dans mon hébergement
- Pendant une activité
- En office de tourisme
- Autre : .....

## **Ce guide vous a aidé à :**

- Découvrir des activités
- Découvrir des événements
- Avoir des données pratiques
- Autre : .....

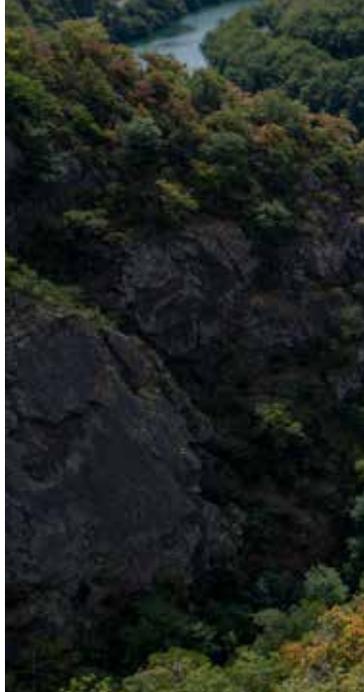
## **Dans ce guide vous avez aimé :**

- L'exhaustivité de l'offre
- Les portraits
- Les infos « biodiversité »
- Autre : .....

## **Conseilleriez-vous ce guide à un proche ?**



## **Vos remarques :**



Merci de nous avoir aidé, vous pouvez nous envoyer vos réponses :  
à l'accueil de **l'Office de Tourisme de St-Rome-de-Tarn**  
ou une photo par mail à **contact@tourisme-muse-raspes.com**  
ou sur Facebook **@Tourisme Muse Raspes**



TÉMOIGNEZ DE VOS VACANCES  
ET LAISSEZ-NOUS UN AVIS



# PASSEZ NOUS VOIR À L'OT

## ou sur notre stand d'accueil hors les murs !

Avant et pendant les vacances, consultez à tout moment notre site internet et nos réseaux sociaux **@tourisme muse raspes** pour en savoir davantage ou venez nous faire un petit coucou pour connaître les bons plans.

Et avant de reprendre le chemin du travail, partagez vos souvenirs ! Laissez nous un message sur nos réseaux sociaux et partagez vos plus beaux souvenirs avec le **#museraspestourisme**



### Camille

#### Coup de ♥♥ :

Aller finir ma journée de travail perchée en haut d'une montagne pour admirer le coucher du soleil et la beauté de nos paysages.



### Emma

#### Coup de ♥♥ :

Partir en balade à cheval pour profiter des paysages, galoper sur nos sentiers et s'arrêter en bord de rivière pour se rafraîchir en admirant la faune et la flore.



### David

#### Coup de ♥♥ :

Partir au crépuscule avec un accompagnateur, caresser le Tarn en canoë, découvrir des lieux inaccessibles, me connecter à la nature et s'émerveiller devant le spectacle qu'elle m'offre.



## Communauté de Communes MUSE ET RASPES DU TARN

Place du Ravelin | 12490 ST-ROME-DE-TARN | 05 65 62 50 89  
contact@tourisme-muse-raspes.com

[www.tourisme-muse-raspes.com](http://www.tourisme-muse-raspes.com)



muse\_raspes\_tourisme



Tourisme muse Raspes



Office de Tourisme du Pays de la Muse et Raspes du Tarn