



**MIDI-QUERCY**  
Gorges de l'Aveyron

# Retrouver ma vraie **NATURE!**

**GUIDE  
ACTIVITÉS  
2025/2026**

**Tarn &  
Garonne**  
OÙ LA VIE RÉSONNE !

## SOMMAIRE

**04-05** CARTE

**06-07** TOURISME DURABLE



**08-31** NATURE



**32-57** ART DE VIVRE, SAVOIR-FAIRE GASTRONOMIE



**58-71** CULTURE PATRIMOINE



### OFFICES DE TOURISME & BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE

[WWW.GORGES-AVEYRON-TOURISME.COM](http://WWW.GORGES-AVEYRON-TOURISME.COM)

#### OFFICE DE TOURISME QUERCY VERT AVEYRON

■ **BRUNIQUEL (82800)**  
Promenade du Ravelin - 2 rue de la fraternité  
Tél. : 05 63 67 29 84  
[tourisme.bruniquel@quercyvertaveyron.fr](mailto:tourisme.bruniquel@quercyvertaveyron.fr)

■ **MONCLAR-DE-QUERCY (82230)**  
7 Place des Capitouls  
Tél. : 05 63 30 31 72  
[tourisme.monclar@quercyvertaveyron.fr](mailto:tourisme.monclar@quercyvertaveyron.fr)

#### OFFICE DE TOURISME DU QUERCY CAUSSADAIS

■ **CAUSSADE (82300)**  
Carré des Chapeliers  
Tél. : 05 63 26 04 04  
[tourisme@quercycaussadais.fr](mailto:tourisme@quercycaussadais.fr)

■ **MONTPEZAT-DE-QUERCY (82270)**  
24 bd des Fossés  
Tél. : 05 63 26 04 04  
[tourisme@quercycaussadais.fr](mailto:tourisme@quercycaussadais.fr)  
*Pendant les travaux le BIT sera transféré à la Médiathèque 1 avenue des écoles*

## Guide activités 2025/2026



### On compense son empreinte carbone

On le sait, le tourisme ce n'est pas la pratique la plus écologique qui soit ! Qui dit voyage, dit transport, et le tourisme représente

**8%**

des émissions mondiales de gaz à effet de serre, un chiffre en hausse constante. Le site *Green Tripper* propose aux voyageurs de calculer leur empreinte CO2 et de la compenser en soutenant un projet pour le climat certifié.

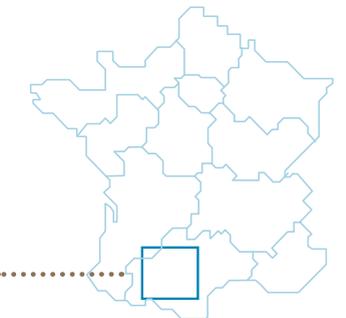
## Renouer avec vous-même en Midi-Quercy, Gorges de l'Aveyron

### NOTRE SITE WEB POUR MIEUX VOUS SERVIR !

Plus qu'une belle vitrine de notre territoire, un véritable engagement pour un tourisme plus durable. Laissez vous guider par vos envies et nos suggestions. RDV sur le site

[gorges.aveyron.tourisme.com](http://gorges.aveyron.tourisme.com)

Expériences, reportages de territoire donneront vie à tous nos beaux discours pour vous donner une vraie vision concrète du tourisme durable chez nous.



CARTE DU TERRITOIRE



1/ Dolmen de Finelle, Septfonds  
2/ Église Notre-Dame de Saux, Montpezat-de-Quercy  
3/ Collégiale de Montpezat-de-Quercy



17/ Village de Puylaroque  
18/ Base de loisir de Monclar-de-Quercy



4/ Cave des vigneronns du Quercy  
5/ Lac vert  
6/ Base de loisirs de Malivert



7/ Tour d'Aries, Caussade  
8/ Fabriques et expositions de chapeau, Caussade  
9/ Château de Bioule



15/ Château de Nègrepelisse  
16/ Les châteaux de Bruniquel



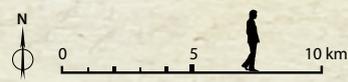
11/ Les Gorges de l'Aveyron  
12/ Église de la Vinouze  
13/ Musée Marcel Lenoir, Montricoux  
14/ Maisons à pan de bois de Montricoux



- Office de tourisme Syndicat d'initiative
- Patrimoine religieux
- Château
- Musée ou site de visite
- Préhistoire, dolmen, grotte
- Activité de pleine nature
- Base de loisirs, baignade surveillée
- Station verte de vacances
- Plus beau village de France
- Aire camping car
- Bornes de recharge électriques
- Station essence
- Point distributeur automatique
- Point de vue
- Plages labellisées Pavillon bleu
- Site Natura 2000

01 Sites

	Bruniquel	Caussade	Caylus	Laguépie	Montpezat-de-Quercy	Montpezat-de-Quercy	Saint-Antonin N.V.
Bruniquel	-	18	34	44	17	29	23
Caussade	18	-	22	38	29	11	19
Caylus	34	22	-	24	80	31	12
Laguépie	44	38	24	-	55	52	21
Monclar-de-Quercy	17	29	60	55	-	40	48
Montpezat-de-Quercy	29	11	31	52	40	-	29
Saint-Antonin N.V.	23	19	12	21	48	29	-



# Tourisme durable

## C'EST QUOI LE TOURISME DURABLE, CONCRÈTEMENT ?

Passez en mode vacances décarbonées et vous verrez qu'il est tout à fait possible de concilier plaisir et respect de l'environnement.

LAC VERT À MONTPEZAT-DE-QUERCY © LEZBROZ



## 10 idées pour voyager responsable !

1 | page 03

On compense son empreinte carbone

2 | page 07

Gardez vos bonnes habitudes

3 | page 15

Ne laissez pas de trace

4 | page 19

Une alternative à la voiture

5 | page 20

Faites le choix du hors saison !

6 | page 28

On choisit un hébergement engagé

7 | page 47

On mange local

8 | page 51

Rapportez un souvenir Made in Quercy

9 | page 61

Une histoire de rencontres

10 | page 63

Choisissez les itinéraires Bis

### La pollution en chiffres...

- Un mouchoir, + de 3 mois
- Un mégot, entre 1 à 5 ans
- Une peau de fruit, entre 3 mois à 2 ans
- Une canette ou une bouteille plastique, entre 100 à 500 ans
- Une pile représente une pollution très nocive pour la terre et l'eau
- Les transports de passagers représentent 30 % des émissions de CO2



2

TOURISME DURABLE

### Gardez vos bonnes habitudes !

En vacances, c'est comme à la maison, on trie, on y va mollo sur les douches, on éteint les lumières derrière nous... Ainsi que tous les appareils électriques, on ouvre les fenêtres aux moments les plus frais de la journée pour éviter ainsi d'allumer la climatisation. On limite les emballages en privilégiant les gourdes pour vos balades, les boîtes hermétiques pour vos pique-niques et pour vos courses au marché du coin pensez au tote bag. On opte pour la crème plutôt que l'huile solaire nocive à la photosynthèse des végétaux sous-marins. Autant de bons gestes à ne pas oublier même en vacances !

Consultez les tutos de l'ADEME "Vive les vacances"



# PLEINE NATURE



## PLEINE NATURE : LE SPOT DE PRATIQUES !

**3** sites Natura 2000, **1** Pôle de pleine nature, **80** km de véloroute dans les Gorges de l'Aveyron, **20** boucles cyclables tous niveaux, **6** circuits de rando/jeu pour les familles, **60** km de randonnée nautique au cœur des Gorges de l'Aveyron, **10** randos labellisées FFR (6 QVA et 4 QC), **2** pavillons bleus pour la qualité de l'eau à Molières et Monclar-de-Quercy, **1** Télési nautique Parc de la Lère, **2** espaces VTT labellisés FFC, **4** sites d'envol deltaplane, parapente, dont un pour personne handicapée, **9** sites d'escalade avec plus de 700 voies et **1** montgolfière à disposition sur le territoire (Mirabel)

# EN MODE *sportif!*

Envie de se dépasser, de chercher ses limites, de vivre de vraies émotions fortes ? Bonne pioche ! Vous êtes sur une terre d'aventures ! L'extrême est notre quotidien et nous n'avons pas peur de dire qu'ici, seuls les meilleurs survivront... Alors, prêts, partez !

© LEZBROZ



## Relevez le défi !

### ESCALADE

9 sites d'escalade entre Bruniquel et Saint-Antonin-Noble-Val, plus de 700 voies. Avouez que vous avez l'embaras du choix !

Grimpez avec le bureau des moniteurs

— Shark'Aventures - [www.sharkaventures.com/](http://www.sharkaventures.com/)

### PARAPENTE, LE FRISSON POUR TOUS !

Le parapente accessible pour personnes à mobilité réduite, bien sûr que c'est possible chez nous ! Vous volez en fauteuil homologué, en toute sécurité. Ce fauteuil est mis à disposition par le CDVL (Comité Départemental de Vol Libre). Romain est qualifié pour cette prestation alors n'hésitez pas !

— Romain - Tél. : 06 64 19 13 23



### BAPTÊME DE L'AIR EN ULM

Avec Moncl'aéro

— Gaillard Christophe - LA SALVETAT BELMONTET  
[gaillardchristophe.wixsite.com/monclaero](http://gaillardchristophe.wixsite.com/monclaero)

### MONTGOLFIÈRE : À VOL D'OISEAUX

Toute l'année en fonction des conditions météorologiques. À l'aube ou en fin de journée. Jusqu'à 3 passagers. Adultes ou enfants dès 130 cm. Un moment de pur plaisir ! Suivez les sur facebook.

— 82220 MIRABEL - Tél. 06 08 34 68 41  
[associationmvo82@gmail.com](mailto:associationmvo82@gmail.com)



### Les falaises des gorges de l'Aveyron et de la vallée de la Vère

Elles abritent des oiseaux rupestres dont certains sont rares et protégés. Très sensibles aux dérangements en période de reproduction, ils s'installent dans les parois normalement inaccessibles à l'homme. La pratique de l'escalade sur certaines parois en période de nidification peut donc être préjudiciable aux nichées (abandon des œufs ou des jeunes) et compromettre l'avenir des espèces les plus sensibles.

L'escalade est interdite entre le 15/01 et le 15/06 sur les voies marquées du sigle : la reproduction des oiseaux est en cours !



Jeunes

### Au rythme du cerf volant !

On aime les ateliers de Fabien parce qu'il s'adapte à vos enfants. Fabriquer son propre cerf volant ou apprendre à les piloter, en voilà une idée sympa pour nos familles !

— [fabioland78@yahoo.fr](mailto:fabioland78@yahoo.fr)  
Tél. 06 30 00 45 23  
<https://www.cerfs-volants-cie.fr>





## Terre de trails

### Atout Sport

#### 📍 MONTRICOUX

Chaque année l'association organise des stages de trail ouverts à tous, que vous soyez adhérents ou non adhérents au club.

— [www.atoutsportmontricoux.fr](http://www.atoutsportmontricoux.fr)  
 asso-atoutsportmontricoux@orange.fr

### Courez Solidaire ! Duathlon solidaire

#### 📍 MOLIÈRES

L'association 1, 2, 3 Soleil, qui œuvre depuis 2007 au profit de l'APECO (Association des Parents d'Enfants Cancéreux d'Occitanie) de l'Hôpital de Purpan, à Toulouse, organise chaque année fin septembre le duathlon solidaire de Molières (82)

— L'ASSOCIATION 1, 2, 3 SOLEIL  
 Tél. : 06 76 88 65 62 / 05 63 67 76 37  
 duathlonmolières82@gmail.com

### Origine Trail (24h trail)

#### 📍 BRUNIQUEL

Un trail d'un nouveau genre ! En solo ou en relais, une aventure hors du temps. Choix entre deux canitrails, deux randonnées ou encore six trails.

— Tél. : 07 69 79 40 70 - [www.bruniqueloriginetrail.fr](http://www.bruniqueloriginetrail.fr)

### Les Belles Montées

#### 📍 LA SALVETAT BELMONTET

Course et journée festive contre la maladie de Charcot. Animations toute la journée, possibilité de déjeuner sur place. Marché gourmand et buvette. Concerts gratuits.

Course gratuite pour les 7/10 ans : 1 km

— Tél. : 07 85 62 46 40

### Courez jeunesse ! LA SALVETAT BELMONTET



Les enfants aussi ont droit d'être solidaires !  
 Course gratuite pour les 7/10 ans : 1 km de défi !



© CREN N. Gouix, ONEIMA H. Carmé, CREN Schreiber

### Vous les croiserez peut-être, ne les dérangez pas !

Quelques une des espèces emblématiques à protéger

Libellule : la Cordulie splendide ou à corps fin

Papillon : l'Écaille chinée

Lucane : le Lucane cerf-volant

Coléoptère : le Grand Capricorne

Poisson : la Sofie, le Barbeau méridional

Écrevisse : Écrevisse à pattes blanches

Chauves-souris : Le petit et grand Rhinolophe, le petit et grand Murin, le Murin à oreilles échanquées, la Barbastelle, le Minioptère de Schreibers.

Quelques bonnes pratiques pour les protéger :

- Respecter le rythme, les conditions de vie et de développement (hibernation, nidification, reproduction...)
- N'allumer aucun feu y compris à l'intérieur ou à l'entrée d'une grotte,
- Utiliser des produits bénéficiant de labels écologiques pour maintenir une eau de qualité,
- Ne pas empoisonner les espèces dites nuisibles
- Conserver des arbres morts (sauf sur les zones qui doivent être mises en sécurité et dans ce cas, s'assurer qu'ils n'abritent ni oiseaux nicheurs, ni chauves-souris)...



ÉCOLO



## VTT, ça va secouer !

Pédalez, roulez, suez ! Prenez-en plein les yeux et les mollets, un paysage exceptionnel, ça se mérite !



### Gardez les bons gestes

Vous êtes sur un territoire naturel préservé classé Natura 2000 pour sa faune et sa flore, veillez à ne pas laisser de traces de votre passage, et informez-vous sur la charte de bonnes pratiques en ligne.

— [www.gorges-aveyron-tourisme.com/pratique/brochures](http://www.gorges-aveyron-tourisme.com/pratique/brochures)

### Nouveau >> QUERCY GRAVEL

Le « Quercy Gravel » comprendra 7 circuits au départ du lac du Gouyre, chacun portant un nom avec un accent occitan.

- 2 circuits verts 8 et 16 km (initiation, famille)
- 2 circuits bleus 14, 24 et 25 km (découverte, ludique)
- 2 circuits rouges 40 et 50 km (confirmés)
- 1 circuit noir 70 km (experts)

Les circuits verts et bleus seront balisés conformément aux normes de la FFC.

Les circuits rouges et noirs seront à effectuer avec un GPS (trace GPX) pour plus de confort et seront partiellement balisés aux carrefours les plus ambigus. L'ouverture de cet espace Gravel est prévue pour le printemps 2025.

— Plus d'infos

Office de tourisme de Bruniquel - Tél. : 05 63 67 29 84

### 2 ESPACES VTT FFC

Gorges de l'Aveyron & Pays de Vaour, qui passe sous Bruniquel et qui va jusqu'à Laguépie.

C'est la nouvelle édition du topo Vaur Aveyron. Bastides & vignoble du Gaillac.

Retrouver les circuits sur le site de Fédé FFC

— Office de tourisme - Promenade du Ravelin

2 rue de la fraternité - BRUNIQUEL

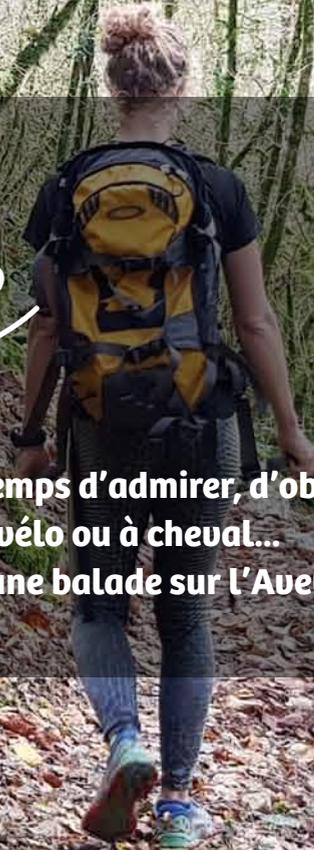
Tél. : 05 63 67 29 84

### On n'a jamais fait le tour !

Encore plus de circuits : cartes des itinéraires VTT disponibles à l'Office de tourisme de Bruniquel, Caussade et Montpezat-de-Quercy.

# PRENEZ LE Temps

Vivez au rythme de la nature. Prenez le temps d'admirer, d'observer, et de découvrir notre territoire à pied, en vélo ou à cheval...  
Laissez vous bercer au fil de l'eau lors d'une balade sur l'Aveyron  
Bref, venez vous ressourcer !



## Randonnée

Randonner, c'est se donner le privilège de prendre son temps et de découvrir ou redécouvrir un territoire aussi riche que varié. Vrai SPOT de rando, vous n'aurez que l'embarras du choix pour vos escapades nature ! Demandez votre topo à votre office de tourisme ou consultez les circuits en ligne sur [www.gorges-aveyron-tourisme.com](http://www.gorges-aveyron-tourisme.com)



### Ne laissez pas de trace !

Cela peut vous paraître évident mais nous vous le rappelons afin de limiter votre impact sur l'environnement !

- Rester sur les sentiers balisés, pas de raccourcis pour ne pas piétiner les espèces,
- Pas de cueillette des végétaux,
- Pas de visite des grottes en pleine hibernation des chauves-souris,
- Pas d'escalade en période de nidification des oiseaux sur les parois rocheuses,
- Ramasser évidemment ses déchets, bref autant de gestes simples à la portée de tous pour profiter tout en respectant.

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

### 3 NOUVELLES BOUCLES !

- **Circuit de la Vinouse à Verlhac Tescou**  
PR1 / 9 km / Difficulté moyenne / Parking : salle des fêtes / Départ : place de l'abbé Cluzel
- **Circuit de Pousinies à St Etienne de Tulmont**  
PR2 / 14.7 km / 3h / Variante 8.6 km / Difficulté moyenne / Départ : parking chemin de Pousinies
- **Circuit de la forêt à Génébrières**

16.84 km / 5h / Variante  
10km / 3h / Difficile / D+337 /  
Balisage (trait jaune)



Flashez-moi !

### On aime !

**Picto rando** pour petits et grands. randos animées organisées sur tout le territoire.

[Association PICTO - 82300 CAUSSADE](http://www.association-picto-82300-caussade.fr)

Tél. : 06 23 03 88 75 - [pictorando82@gmail.com](mailto:pictorando82@gmail.com)

### Do it yourself !

L'antimoustique, indispensable en rando, la recette :

- 5 gouttes d'huile essentielle de citron
- 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globulus
- 5 gouttes d'huile essentielle de citronnelle

Ne convient pas aux - de 6 ans et femmes enceintes.

Jeunes



### 5 circuits Randoland à notre collection !

**MONTPEZAT-DE-QUERCY, LA SALVETAT BELMONTET, BRUNIQUEL, CAYLUS ET VAÏSSAC**

Découvrez en famille ! Des balades jeu adaptées aux enfants de 4 à 10 ans et +. Des énigmes pour en savoir plus sur le patrimoine ou la nature tout en s'amusant ! Résolvez les énigmes en famille, en plus c'est gratuit !

> **Nouveau** Circuit des pitchouns à Bruniquel. balade contée pour les enfants de 2 à 8 ans dans les jardins des Châteaux de Bruniquel

[Offices de tourisme du pays Midi-Quercy - gorges-aveyron-tourisme.com](http://www.offices-tourisme-midi-quercy.com)



## Canoë

Ici la star, c'est le canoë ! Et pour cause, la rivière Aveyron nous offre un terrain de plus de 80 km de randonnée nautique avec 7 parcours dans les gorges de l'Aveyron jusqu'à Lafrançaise. Canoë Nègrepelisse vous propose des itinéraires bis pour éviter la foule, dans la vallée de l'Aveyron. Idéal pour les enfants. Amis canins acceptés.

— Nègrepelisse - Tél. : 05 82 99 12 64

[www.canoe-tarnetgaronne.fr](http://www.canoe-tarnetgaronne.fr)

— Loueurs de canoë sur Penne : *Escapado* qui propose la descente de Penne à Bruniquel et *Aquacauss*



### Vivez l'aventure de l'itinérance en canoë !

Une expérience unique qui permet de découvrir le Tarn-et-Garonne sous un angle différent. Pagayer au fil de l'eau, loin de l'agitation urbaine, offre un sentiment de liberté incomparable. Traversez le département en canoë et arrêtez vous dans nos villages médiévaux et châteaux qui surplombent la rivière Aveyron. Le bivouac en pleine nature renforce le lien avec l'environnement, invitant à des soirées sous les étoiles au son du clapotis de l'eau. C'est une expérience qui offre un parfait équilibre entre exploration et sérénité. Accessible à tous et à coté de chez vous.

— Plus d'infos : Thomas Fauvel - Tél. : 06 74 96 82 82  
[contact@canoe-tarnetgaronne.fr](mailto:contact@canoe-tarnetgaronne.fr)

### TOUS RESPONSABLES !

- Avant et après la saison touristique, des **balades éco-citoyennes** sont organisées pour nettoyer les berges de l'Aveyron. A pied ou en canoë cet appel aux volontaires permet à chacun de participer au maintien de la qualité du site et de la rivière Aveyron.

- Sur le parcours «vallée de l'Aveyron» avec l'école française de canoë-kayak de Nègrepelisse et repas convivial à la clé !

— Tél. : 05 63 31 56 43  
[www.canoe-tarnetgaronne.fr](http://www.canoe-tarnetgaronne.fr)

ÉCOLO



## Au galop !

En Midi-Quercy, vous trouverez de nombreux centres équestres qui sauront vous accompagner pour vos balades.

— [www.gorges-aveyron-tourisme.com](http://www.gorges-aveyron-tourisme.com)

### Le Domaine Équestre des Bastides à Bruniquel

Centre de Tourisme Équestre agréé, le club est réputé pour ses superbes balades. Balades tous les jours en été, randonnées tous les week-ends de mars à novembre. Adultes ou enfants, débutants ou confirmés, soyez les bienvenus pour un moment de plaisir encadré par Delphine, monitrice diplômée, 20 ans d'expérience.

*Balade cheval : 20€/h, rando 1/2 journée : 59€ (apéro compris), rando journée : 89€ (pique-nique non fourni, café et apéro offerts) Location de poney 20€/h, 30€/h pour 2 poneys. Ouvert toute l'année sauf vacances de Noël, réservation obligatoire.*

— Tél. : 06 15 65 49 85

[www.domaine-equestre-des-bastides.fr](http://www.domaine-equestre-des-bastides.fr)



## Alors la pêche ?

### Les bons spots de pêche

● OUVERTURE DERNIER WEEK-END D'AVRIL

- **Brochet**

La rivière Aveyron dans sa totalité, le plan d'eau de la base de loisirs de Molières, la retenue du Gouyre à Vaissac, la retenue du Thérondel entre la Salvetat-Belmontet et Monclar-de-Quercy, le plan d'eau de la base de loisirs de Parisot, la retenue du Tordre à Léojac, la gravière de Balat-David à Montauban.

- **Sandre**

La rivière Aveyron de Montricoux jusqu'à la confluence avec le Tarn, le grand plan d'eau du Parc de la Lère à Caussade / Monteils, la retenue du Tordre à Léojac, la gravière de Balat-David à Montauban.

● EN JUIN

- **Black-Bass**

Par rapport au brochet et au sandre, sa période de reproduction s'étale jusqu'à mi-juin environ. En effet, une fois la ponte réalisée, le black-bass reste sur le nid pour protéger les alevins. Vous trouverez assez facilement des black-bass sur les plans d'eau du Parc de la Lère à Caussade / Monteils, du Lac Vert à Montpezat-de-Quercy et de La Clare à Albi.



### A SAVOIR

La fédération de pêche de Tarn-et-Garonne réalise un suivi des brochets déversés sur la rivière Aveyron et sur la retenue du Tordre. Si vous attrapez un brochet avec 1 ou 2 marques plastiques en forme de spaghetti sur la nageoire dorsale, notez à minima les références puis transmettez-les à la fédération. Vous pouvez également informer la fédération de toute prise de poisson non-marqué, et même de vos bredouilles.

— Fédération de pêche du T&G

Tél. : 05 63 21 79 65

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

ÉCOLO



### Des ateliers de découverte de la pêche et des milieux aquatiques

Contactez l'office de tourisme du Quercy Caussadais pour connaître les dates proposées pour l'animation «Découverte de la pêche» au Parc de la Lère. Une activité adaptée à tous les âges, qui initie au loisir pêche tout en découvrant la nature : matériel, fabrication de l'amorce, identification des poissons, manipulation et remise à l'eau. Chaque enfant repart avec un petit souvenir. Tarif : 8 € par enfant avec carte de pêche, 10 € par enfant sans carte de pêche.

- Vacances de Pâques et Toussaint : de 14h à 16h (16h30 animation « Petit scientifique »)

- Vacances d'été : de 10h à 12h (ou 11h30 animation « Petit scientifique »).

— Organisé par la Fédération de pêche de Tarn-et-Garonne,

l'Agence de Développement Touristique et tous les offices de tourisme

Inscriptions à l'Office de Tourisme 05 63 26 04 04





# Déplacez-vous autrement

Exit la voiture, découvrez cette sensation de vraie liberté où le temps n'a plus d'emprise sur vous, le vélo, c'est comme ça ! Sans oublier le geste pour la planète, ça compte ! Et si vous faisiez le choix de réduire votre empreinte carbone au max ? Tous nos tuyaux pour vous aider un peu.

## Choisissez les transports régionaux liO

liO (lien entre les territoires d'Occitanie) est le service public régional des transports collectifs de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée. Avec un vaste réseau s'étendant sur toute la région, trains et autocars régionaux vous emmènent pour mille et une découvertes.

Plus d'infos : [lio.laregion.fr/](http://lio.laregion.fr/)



## Où louer mon vélo ?

### ● Passion loisirs - Caussade

Tél. : 05 63 26 03 48

### ● Be Bike à Bruniquel

Vélos électriques

De mai à septembre pour 2024.

Tél. : 06 34 16 62 56

### ● Le clos Lalande - Montricoux

Vélos électriques en juillet et août

## Louer et réparer

### ● Atelier les rayonnants, apprentis d'Auteuil - Caussade

Location et réparation

38 av. des Tourondes

Tél. : 05 54 06 10 00

## Balades guidées en VTT

### ● Redbike

<https://www.redbike.fr/>

### ● Shark Aventures

Nombreuses activités (canoë, spéléo, escalade, VTT, randonnée, tir à l'arc)  
<https://www.sharkaventures.com/>



## Hébergements pour nos amis cyclistes

### Hôtel Chez Terrassier

VAÏSSAC - Tél. : 05 63 30 94 60

### Chambre d'hôtes Lou Papagai

82140 SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL

Tél. : 05 63 26 42 76

### Colline de Boutiès, cabanes insolites de Labarthe

814 Route de Sauveterre

Lieu-dit Boutiès 82220 LABARTHE

### Camping Le Clos Lalande

MONTRICOUX

Tél. : 05 63 24 18 89

### Camping Le Colombier

301 Avenue du Colombier

Le Colombier 82800 NÈGREPELISSE

Tél. : 05 63 64 22 66



### La Ferme du Paradis

82330 VERFEIL - Tél. : 06 78 45 28 24



## NAVETTE GRATUITE MONCLAR ET MONTAUBAN

Accueil Montauriol - 33 places.

[monclar-de-quercy.fr/fr/actualite/article/navette-monclarmontauban.html](http://monclar-de-quercy.fr/fr/actualite/article/navette-monclarmontauban.html)

## TRANSPORT SOLIDAIRE

Association Familles Rurales.  
Pour les habitants de Monclar, Montdurausse et St-Urisme.

[www.famillesrurales.org/monclar/39/actions-passees](http://www.famillesrurales.org/monclar/39/actions-passees)



## Une alternative à la voiture, oui c'est possible !

### Profitez des week-ends liO Train à 1 €, et plus encore !

Le 1<sup>er</sup> week-end de chaque mois, découvrez les bons plans tourisme, culture et loisirs proposés dans le cadre de l'opération régionale des Week-ends liO Train à 1 €. Le train c'est économique, moins polluant et en plus, super pour profiter de réductions ou de gratuités dans les musées, châteaux, monuments... [www.ter.sncf.com/occitanie](http://www.ter.sncf.com/occitanie)

**Ligne 830** (Bruniquel - Montauban) qui traverse 3 communes du Pays : Bruniquel, Nègrepelesse, Saint-Etienne-de-Tulmont.

**Ligne 812** (Montauban - Villefranche-de-R - Rodez) qui traverse 9 communes du Pays : Albiac - Cayrac - Réalville - Caussade - Monteils - Septfonds - Lavaurette - Caylus - Parisot. 2€ le trajet, 15€ les 10 trajets ou 40€ le mois.

Acheter son titre de transport à bord du véhicule, ou sur l'application liO Occitanie par SMS en envoyant le numéro de la ligne (812) au 93 777 <https://www.lio-occitanie.fr/>

## 9 BOUCLES CYCLABLES



Flashez-moi !

En Caussadais et Quercy vert Aveyron. Elles complètent ainsi les 11 boucles du Quercy Rouergue et Gorges de l'Aveyron. Du niveau facile pour les familles actives à plus exigeant pour les sportifs, c'est à chacun son rythme !

En savoir plus sur les boucles cyclables sur [www.gorges-aveyron-tourisme.com](http://www.gorges-aveyron-tourisme.com)

## La véloroute des Gorges de l'Aveyron

# 85km

de véloroute signalés au départ de Montauban. Passez par nos plus beaux villages : Bioule, Bruniquel, Nègrepelesse, Montricoux, Penne, St Antonin-Noble-Val et Laguépie. Comptez 3 jours pour le trajet entier, le retour peut se faire en train depuis la gare de Laguépie ou en vélo.

**Petit conseil** : *Cet itinéraire est une véloroute. Il est donc partagé entre vélos, motos et voitures. Niveau facile, quelques montées sont plus agréables en vélo électrique.*

## LE SAVIEZ-VOUS ?

EMBARQUEZ VOTRE VÉLO À BORD DES LIO TRAIN

Les vélos et trottinettes sont acceptés gratuitement à bord des liO Train, jusqu'à 6 vélos par rame et entreposés dans les espaces réservés à cet effet.

[www.ter.sncf.com/occitanie/services-contacts/voyager-avec-son-velo/embarquer-son-velo](http://www.ter.sncf.com/occitanie/services-contacts/voyager-avec-son-velo/embarquer-son-velo)



**Retour aux sources : évadez-vous là où votre téléphone mobile ne pourra vous rattraper ! Une aubaine pour prendre le temps de se recentrer sur l'essentiel !**



© PELLA ROCA



## Faites le choix du hors saison

Goûter au charme du séjour en décalé, ça n'a pas de prix. En fait si, et ça vaut le coup ! En dehors des tarifs avantageux, voyager hors saison c'est : éviter la foule, déambuler tranquillement dans nos petites rues pavées, profiter des couleurs automnales ou du réveil de la nature au printemps, bref se sentir vraiment privilégié !

### Il fût une nuit...

Ou comment recycler des fûts pour un séjour insolite et écologique ! En pleine nature, le jacuzzi privatif chauffé au bois et le petit-déjeuner bio vous attendent. Ouvert à partir de mi mars.

— 2780 Route de Bonnanech, 82230 MONCLAR-DE-QUERCY - [ilfutunenuit.fr](http://ilfutunenuit.fr)



### Les lodges du Bois Dodo

Le tourisme durable en action : Produits locaux de la ferme voisine, du boulanger du village, de la microbrasserie d'à côté, produits d'entretiens maison 100% naturels, consommation responsable de l'eau, permaculture, compost, nichoirs, autant de gestes pour diminuer leur impact sur l'environnement.

— 10 chemin de Bonnet, 82240 SEPTFONDS - [lodges-bois-dodo.com](http://lodges-bois-dodo.com)



# Nos bonnes adresses

*Insolites et écologiques*

### Les gouttes d'eau

Pour eux, l'éco responsabilité est une façon de vivre depuis toujours : les repas et les produits d'entretien sont fait-maison avec des produits locaux bio ou du jardin, poules pour recycler les déchets alimentaires, toilettes sèches... Bref au top pour un confort maxi ! Ouvert toute l'année.

— Lieu dit pradies  
82240 LABASTIDE-DE-PENNE  
[www.lesgouttesdeau.com](http://www.lesgouttesdeau.com)

### Pella Roca

Cabanes dans les arbres avec spa et sauna privatifs. Bains nordiques écologiques et chauffés au feu de bois, élégants et confortables. Avec une approche écologique et artistique vivez une expérience différente chic et nature. Ouvert toute l'année.

— Lieu dit Limougne  
82240 LABASTIDE DE PENNE  
[www.pella-roca.com](http://www.pella-roca.com)

### Le clos Lalande

Dans le camping à Montricoux : un campement militaire, au cœur d'une nature préservée qui a été transformé dans un pur esprit recup'. Un véritable camion Simca Marmon des années 60, réhabilité en chambre pour 2 avec salle d'eau privative. Un espace nuit a été aménagé, perché à quelques mètres au dessus du sol dans le mirador pour les tours de garde. Âme d'aventurier, en quête d'originalité, c'est pour vous ! Ouvert de mai à septembre.

— 359 Bis route de Bioule,  
82800 MONTRICOUX  
[www.camping-lecloslalande.com](http://www.camping-lecloslalande.com)

Venez-vous ressourcer et vous reconnecter en Midi-Quercy !

### Le camp

Un glamping éco-responsable 5 étoiles. 7 tentes réparties sur 2 ha. Désigné parmi les « 25 meilleurs sites de glamping en Europe » par The Times Travel. C'est vraiment le luxe à l'état sauvage. Piscine naturelle, la plus grande d'Europe !

— Lieu dit Pech Contal, Arnac  
82330 VAREN - [www.le-camp.fr](http://www.le-camp.fr)



SOULADIÈS © JOLIES LUEURS

### Domaine de Souladiès

Demeure de caractère du XVII<sup>ème</sup> siècle restaurée avec goût, au cœur d'une vaste propriété forestière de 70 ha. Séjour reconexion à la nature avec la marche en pleine nature pour le corps et l'esprit. Ouvert toute l'année.

— Souladiès, 1220, Route de la Salvetat, 82230 GÉNÉBRIÈRES  
[www.domainedesouladies.com/](http://www.domainedesouladies.com/)

### Le Moulin Albias

Depuis 1770... bienvenue au Moulin historique d'Albias. Vivez un séjour éco-responsable bercé par une énergie hydroélectrique purement verte ! Ouvert toute l'année.

Appart'Hotel classés 4 étoiles

— Le moulin d'Albias  
118 rte Rives de l'Aveyron,  
82350 ALBIAS - [www.moulindalbias.fr](http://www.moulindalbias.fr)



# EN MODE famille

Pour des vacances réussies avec vos enfants, vous allez adorer !



## A l'eau !

Unique en Tarn-et-Garonne,  
2 sites labellisés  
Pavillon bleu qui garantissent  
qualité de l'eau, propreté et  
sécurité : Monclar-de-Quercy  
et Molières



### ♥ Nos chouchous

#### Base de loisirs Monclar-de-Quercy

A fond les ballons ! 3 lacs de renommée régionale et son complexe de baignade unique. Mars à octobre (pour la piscine chauffée), 1<sup>er</sup> juin au 30 septembre pour les autres équipements.

— MONCLAR-DE-QUERCY

Tél. : 05 63 30 31 72

<https://basedeloisirsmonclar.com/>

#### Base de loisirs Molières

En juillet et août. C'est le spot familial par excellence ! Accessibilité du site avec mise à disposition d'un tiralo pour les personnes à mobilité réduite. Engagement de la commune dans le tourisme durable avec tri des déchets, responsabilisation des clients pour débarrasser, produits locaux pour le snack... Baignade surveillée, Location de pédalos avec toboggan, canoë-kayak, paddle individuel et paddle géant. Restauration sur place tous les jours et animations tous les vendredis soirs de l'été.

— MOLIÈRES - Tél. : 06 20 36 56 98

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



### PARC DE LA LÈRE

#### LE PETIT POUMON VERT

##### Le parc de la Lère entre Caussade et Monteils

Grâce à la présence de milliers d'arbres et arbustes de berges et de quatre lacs, une faune et une flore bien abritées dans les zones humides a pu se développer. Un vrai petit paradis nature pour des sorties en famille. Ce parc vous offre 55 ha de zone de détente, de jeux et d'activités. Spot très apprécié des pêcheurs, il offre également un parcours santé sous les arbres au pouvoir déconnectant !



ÉCOLO

#### Évasion Cable park

Wakeboard, paddle, ou bouée tractée, téléski nautique...

Détente au snack aménagé autour d'un chalet ou plage de sable fin, des bancs, des tables et des parasols.

Du ski nautique version responsable : système de câble avec moteur électrique de faible consommation, énergie renouvelable et produits d'entretien biodégradables.

— Chemin des lacs 82300 MONTEILS - Tél. : 06 42 06 76 40 ou  
06 65 24 76 43 - [www.evasioncablepark.fr](http://www.evasioncablepark.fr)



## Pour les minus !



### Mon beau cerf-volant !

De la création à l'envol, les petits bouts de chou auront de quoi faire !  
Cerfs-Volants & Cie.

17 avenue du père Huc  
82160 CAYLUS - Tél. : 06 30 00 45 23  
[www.cerfs-volants-cie.fr/index.html](http://www.cerfs-volants-cie.fr/index.html)

### Baptême en poney

Dès l'âge de 3 ans, découverte en toute confiance et sur des poneys dociles, un premier contact affectueux avec l'animal. Circuit balisé au cœur de la nature.

2289 Route de Gardes,  
BRUNIQUEL - Tél. : 06 15 65 49 85  
[domaine-equestre-des-bastides.fr](http://domaine-equestre-des-bastides.fr)

### Randoland

La rando pour les parents, le fun pour nous ! Les enfants découvrent en jouant, les parents visitent ! À partir de 4 ans ces randos ludiques font le bonheur de toute la famille ! Gratuit dans les offices de tourisme.

[gorges-aveyron-tourisme.com](http://gorges-aveyron-tourisme.com)

### Pêche

Attraper ses premiers poissons à la pêche au coup. Nombreux ateliers pêche nature proposés par la FEDE de pêche et les AAPPMA.

CAUSSADE - Office de tourisme

Tél. : 05 63 26 04 04

MONCLAR-DE-QUERCY - APPMA

Tél. : 06 88 03 01 39

NÈGREPELISSE

Tél. : 05 63 30 90 05

[scion.negrepelisse@gmail.com](mailto:scion.negrepelisse@gmail.com)

### Canoë kayak

En eaux calmes, découvrez la vallée de l'Aveyron à Nègrepelisse. Parcours familial par excellence, vous découvrirez au fil de l'eau la rivière et de la nature. Sur notre parcours : spots de baignade et sauts sympas pour s'amuser ! Parcours au choix de 4 km, 7km, et 9 km.

Canoë Tarn-et-Garonne

130 Passage Du Gué De La Bardette  
82800 NÈGREPELISSE

Tél. : 05 63 31 56 43

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



## Pour les grands !

### Des vacances à cheval !

Débutant au confirmé, adhérent ou non au club, pour occuper vos journées pendant les congés. Stage de saut, parcours, voltige, balade, tir à l'arc...

60 chemin de Castel bas, CAUSSADE

Tél. : 06 68 44 59 67

<https://www.valblasterexperience.fr/>

### Livrets «Explorateurs»

Ce sont des petites randonnées ludiques dès 7 ans. Il y en a 3 en tout :

- Réalville, bastide royale
- Le maquis d'Ornano à Penne
- Molières, les secrets d'une bastide



IDÉE  
FAMILLE

## BALUDIK

Un jeu de piste numérique pour être acteur de ses découvertes ! Tu rencontreras Jonas et Lyra, deux

aventuriers du futur qui se déplacent à bord d'une machine à voyager dans le temps. Aide-les à résoudre les énigmes. Découvrir le territoire en s'amusant !

Circuits au village et aux châteaux de Bruniquel, à Caussade, Septfonds, Puylaroque, Monclar-de-Quercy, Molières, Monteils et Montpezat-de-Quercy sur l'application gratuite Baludik, sur Google Play.

[www.gorges-aveyron-tourisme.com](http://www.gorges-aveyron-tourisme.com)



### Pumptrack de Nègrepelisse

Dès 2/3 ans en draisienne ou plus grand en trottinette, VTT pour le grand public, en passant par les rollers, skate et bien sûr le BMX venez vous éclater sur ce nouveau circuit.

Avenue de la Sorbonne 82800 NÈGREPELISSE

Tél. : 05 63 67 29 84

### Explorez la nature autour de l'abbaye de Beaulieu !

Une balade de 2 kilomètres vous emmène dans les sous-bois à la découverte du bras mort de la rivière et de la flore locale. Découvrez les beaux points de vue sur l'abbaye, encadrée d'un écrin de verdure ! Un kit de l'explorateur te sera proposé en fonction de ton âge. Jusqu'à 15 ans.

<https://www.beaulieu-en-rouergue.fr/>

# EN MODE écolo



**Plaisir et écologie ne sont pas incompatibles !  
Profitez et faites un geste pour la planète en  
pleine conscience, ça c'est tout bénéf' !**



## LE CPIE QUERCY-GARONNE CAYLUS - LAC DE LABARTHE

Le CPIE Quercy-Garonne vous ouvre à la nature. Ils vous expliquent, apprennent, sensibilisent, racontent, bref ils nous bougent sur l'environnement, merci !

Programme d'animations sur [www.cpiequercygaronne.fr](http://www.cpiequercygaronne.fr)



# 5 idées pour éveiller vos enfants à la planète

## Mieux connaître nos amies les abeilles

Visitez la ferme pédagogique Bee au top, le rucher de Fontabeilles. Découvrez le fonctionnement d'une colonie d'abeilles et de la ruche, du métier d'apiculteur professionnel et des différents travaux pendant la saison au rucher. La visite en accès libre de la miellerie et de la salle d'exposition est gratuite.

— Bee au Top, Le rucher de Fontabeille - Saint Hugues  
82240 PUYLAROQUE  
[beeautop@orange.fr](mailto:beeautop@orange.fr) - Tél. : 06 64 13 36 85



## Ateliers pêche nature

La FEDE de pêche du 82 et ses AAPPMA initient vos enfants à la pêche au coup ou à la pêche à l'anglaise, au feeder, aux leurres et à la mouche. À la fin du programme, ils pourront pratiquer la pêche avec une certaine autonomie tout en ayant un comportement respectueux vis-à-vis de la nature. Week-end ou mercredi en période scolaire ou stage pendant les vacances.

— [www.pechetarnetgaronne.fr/apprendre-la-peche/](http://www.pechetarnetgaronne.fr/apprendre-la-peche/)  
Pour les stages : OT Quercy Vert Aveyron (05 63 67 29 84) / OT Quercy Caussadais (05 63 26 04 04)

## Observez les oiseaux

Le camping Les 3 cantons ouvre son jardin ornemental écologique tous les jours de mai à septembre pour apprécier les fleurs bien sûr et pour observer les nombreux insectes et oiseaux. Refuge LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux), découvrez la richesse ornithologique de ce secteur classé Natura 2000. Vous aurez la possibilité de réaliser vos propres bouquets avec les fleurs à couper cultivées au camping.



— Camping les 3 Cantons  
Lieu-dit les 3 Cantons  
82 140 St-Antonin-Noble-Val  
Tél. : 05 63 31 98 57

## Soirée astronomie

Dénué de toute pollution lumineuse le Refuge aux étoiles vous offre la beauté du ciel, tout un programme poétique et scientifique ! "Plongeons dans les étoiles" et découvrons planètes, constellations, nébuleuses et autres objets... (soirée privée de 1h30). Ouvert à tous toute l'année. A partir de 8 ans.

— Le refuge aux étoiles - Foyt  
82140 ST-ANTONIN-NOBLE-VAL  
Tél : 06 01 80 39 26 / 05 63 65 64 36  
[www.lerefugeauxetoiles.com/](http://www.lerefugeauxetoiles.com/)

## Connecte-toi à la nature !

Rejoins le CPIE Quercy-Garonne (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement) et explore avec ta famille la biodiversité du Tarn-et-Garonne. Sorties en tout genre, pour mettre la main à la pâte, une grande diversité d'ateliers et de moments privilégiés de découverte. Adhésion familiale annuelle : 25 €  
Retrouvez le programme sur le site internet ou la page facebook du CPIE Quercy-Garonne.

— <https://www.cpiequercygaronne.fr>  
Tél. : 05 63 24 06 26



**Vous aussi, soyez acteur de la qualité  
de vos sites de pratiques !**

Signalez un problème rencontré sur un site de pleine nature, erreur de balisage, panneau défectueux, problème de pollution...

[www.sentinelles.sportsnature.fr](http://www.sentinelles.sportsnature.fr)



# On choisit un hébergement engagé !

Trouver un hébergement oui, mais un hébergement plus écologique dans son quotidien !



© LOU PAPAGAI

## Comment ?

En réduisant ses consommations d'eau, d'électricité ou d'énergie, en réduisant ses déchets ou en les recyclant, en encourageant les autres formes de mobilité comme le vélo...

— [gorges-aveyron-tourisme.com](http://gorges-aveyron-tourisme.com)

### Ranch du Roc

Maison de vacances 5 couchages, à 15 mn des gorges de l'Aveyron et de St Antonin Noble Val. Spacieux jardin et piscine, propice au repos au départ d'une grande forêt de Chênes. Authenticité et respect de l'environnement été comme hiver.

— 88 chemin du roc MONTEILS  
Tél. : 06 70 20 10 82 - [ranchduroc.com](http://ranchduroc.com)

### Camping les 3 cantons

Un camping nature et familial au cœur d'un domaine boisé de 15 ha, situé sur les hauteurs de Saint-Antonin-Noble-Val. Passionnée de plantes, Nicole y a développé tout un jardin ornamental. Au restaurant on y retrouve les

légumes du potager et des bières locales. Le camping est un paradis pour la faune et la flore locale, il est même refuge LPO et en saison de nombreuses animations nature pour sensibiliser le plus grand nombre à l'environnement !

— Les 3 Cantons  
82140 SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL  
Tél. : 05 63 31 98 57  
[www.camping3cantons.com](http://www.camping3cantons.com)

### La Grange d'Alfred

Située au milieu des vignes du Domaine de Lafage, une ancienne bâtisse, d'abord briqueterie puis grange-étale, a été réhabilitée avec des matériaux écologiques. Bernard Bouyssou, vigneron retraité et Nicole, parlent avec passion de territoire, du métier de paysan et de biodynamie, qu'ils ont initié sur le domaine. Gîte pour 10 pers.

— 475 Chemin de Sénoulac  
82270 MONTPEZAT-DE-QUERCY  
Tél. : 06 22 57 71 08

### Domaine de l'Esquirou

Dans un écrin de verdure de 2,6 ha, vous profiterez d'un parc et d'un bois, bordé par une rivière. Leur but est de réduire l'empreinte environnementale : une production et une consommation énergétique raisonnée, 70% d'ameublement et 60% de décoration de seconde main, des produits d'hygiène et d'entretien bio et/ou d'origine naturelle, avec la substitution de certains électro-ménagers.

Gîte pour 4 pers.

— 1676 route de Lapenche,  
Lieu-dit Saint-Hugues  
82240 PUYLAROQUE  
Tél. : 06 20 86 59 31



© DOMAINE DE L'ESQUIROU

### Lou Papagai

Situé en pleine nature sur les hauteurs de Saint Antonin Noble Val, Lou Papagai est la halte rêvée pour votre tribu. Tout le RDC et deux chambres sont accessibles PMR. Ce gîte de charme tout confort propose en option la recharge de voiture électrique via une borne Hager Witty premium (Yes sir, made in France !) avec prise mode 3 type 2S. Gîte pour 15 pers.

— Mazèdes,  
82140 SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL  
Tél. : 06 77 97 40 86 - [loupapagai.com](http://loupapagai.com)

### Gîte la grenouillère

Ce gîte se campe sous les chênes de la propriété, sur un terrain de 3000 m<sup>2</sup>, loin de toutes nuisances sonores urbaines. Déjeunez au-dessus d'un jardin aquatique où se mêlent nénuphars et grenouilles. Voitures électriques bienvenues, charge possible en option ! Gîte pour 2 pers.

— 554 Chemin de Poujoles  
82300 CAUSSADE  
Tél. : 06 60 10 21 75  
[chaletlagrenouillere.blog4ever.com](http://chaletlagrenouillere.blog4ever.com)

### L'herberie

Maison typique quercynoise, entièrement rénovée avec des matériaux bio sourcés, naturels et locaux. Empreinte écologique la plus légère possible avec une électricité 100% renouvelable via le réseau Enercoop, des WC secs, une gestion raisonnée de l'eau, pas de piscine mais 2 grosses bassines en zinc où les enfants peuvent s'ébrouer ! Gîte pour 10 pers.

— 82140 ST-ANTONIN-NOBLE-VAL  
Tél. : 06 84 14 87 87  
[gite-lherberie.com](http://gite-lherberie.com)

### La compagnie des campagnes

— GÉNÉBRIÈRES  
Tél. : 05 63 91 20 30  
<https://lacompaniedescampagnes.fr>

### Domaine de Souladies

Demeure de caractère du XVII<sup>ème</sup> siècle restaurée avec goût, au cœur d'une vaste propriété forestière de 70 ha. Séjour reconexion à la nature avec la marche en pleine nature pour le corps et l'esprit.

— Souladiès, 1220, Route de la Salvetat, 82230 GÉNÉBRIÈRES  
[www.domainedesouladies.com/](http://www.domainedesouladies.com/)

### Domaine les Garrigues

Produits faits maison et issus de producteurs locaux pour les petits déj/ Planche de charcuteries et fromages régionaux. Possibilité de recharger votre véhicule. Nous sommes équipés d'une prise «Green'up» pour recharger votre véhicule pendant la nuit. 10€ la recharge.

— 200 route des Garrigues  
82800 PUYGAILLARD-DE-QUERCY  
Tél. : 06 85 84 01 04  
<https://www.domainelesgarrigues.com/>

### Les coulisses du château

Chambres d'hôtes à Nègrepélisse Produits faits maison et issus de producteurs locaux pour les petits déj. Partenariat avec marmite et compagnie pour repas et les pique-nique et partenariat avec les apprentis d'Auteuil pour la location de vélo.

— 10 av Chat, 82800 NÈGREPELISSE  
Tél. : 06 84 60 05 86  
[www.lescoulissesduchateau.fr/](http://www.lescoulissesduchateau.fr/)

### La Forestière

Chambres d'hôtes  
— 2560 Route de la Gresigne  
82230 MONCLAR-DE-QUERCY  
<https://www.laforestiere.co>



© L'HERBERIE



6

TOURISME DURABLE



# SE METTRE *au frais!*

**Trop chaud ? N'attendez pas la fin de journée pour sortir, on a ce qu'il faut pour vous rafraîchir même en plein cagnard !**

© JARDIN CANTOUS



## A la fraîcheur de nos jardins

### Le Jardin Cantous

Le jardin ornemental du camping les 3 Cantons regroupe un grand nombre de vivaces, arbustes, graminées et rosiers. Dès juin coupez votre bouquet de fleurs, avec un prix par tige (dahlias, cosmos, muflers, autres annuelles colorées, fleurs séchées à la fin de l'été). Des ateliers floraux l'été et en bonus, les bons conseils de Nicole sur les plantes des Causses.

— Lieu dit les 3 Cantons, 82140 SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL  
www.jardincantous.com - instagram@jardincantous



### Le jardin du Colombier à Septfonds

Annie et Pascal Guilliou sont des passionnés, ils entretiennent leur jardin depuis 30 ans. Autour du vieux pigeonnier, des enclos en pierres sèches sont mis en valeur par des rosiers, des iris et les vivaces. Ce lieu est une invitation à la promenade, avec ses coins de repos et sa gloriette, aux découvertes botaniques avec une grande variété de plantes et aux observations des techniques de permaculture dans le potager. Visites sur rendez-vous.

Entrée libre pour les RDV aux jardins début juin et à l'occasion de Bienvenue dans mon jardin au naturel mi-mai.

— 25 impasse des fleurs - 82240 SEPTFONDS - Tél. : 06 86 73 22 63



## SPÉLÉOLOGIE

En hiver ou en été, les grottes, restent toujours tempérées, le confort c'est important ! Venez marcher, grimper, glisser voire nager ou appréhender un monde vertical en progressant sur corde

D'une approche familiale au parcours plus sportif, la spéléologie peut se pratiquer à tout âge. Difficile à décrire, plus facile à ressentir...

— Toute l'année, 2 h à la journée, plusieurs jours de 25 à 150 €  
Didier Delcol, Guide de spéléologie diplômé d'état - Tél. : 05 63 65 71 17  
— Bureau des moniteurs  
«Shark'Aventures»  
Tél. : 06 12 53 45 83  
https://www.sharkaventures.com/





# CULTIVER LE BONHEUR



**DOUCEUR, AUTHENTICITÉ, PARTAGE ET... GOURMANDISE**  
Laissez-vous atteindre par la Dolce Vita  
made in Midi-Quercy !



# Dans NOS VIGNES

Depuis la fusion des régions, la région Occitanie est devenue première région viticole au monde. Ici, nos vignerons vous accueillent sans modération !

## VIGNOBLES EN SCÈNE

ÉVÉNEMENT NATIONAL  
VIGNOBLES & DÉCOUVERTES

3<sup>ème</sup> week end d'octobre : dîner, banquets, randos gourmandes, dégustation insolite, concerts, expos, découvrez autrement nos vignobles et leurs acteurs le temps d'un week-end.

➔ <https://www.tourisme-tarnetgaronne.fr/deguster/vins-du-tarn-et-garonne>



## Célébrons nos vignobles !

Concerts, portes ouvertes, visites, vendanges à l'ancienne, le vignoble du Quercy et sa voisine la micro appellation Coteaux et terrasses de Montauban s'animent toute l'année !



♥ On aime !

### Randonner au fil des saisons

Randos dans les pas d'un vigneron : Se balader c'est bien, mais se balader et découvrir le patrimoine agricole qui nous entoure et déguster les vins AOC de notre territoire, qui dit mieux ? Ainsi vous sera présentée à chaque saison une balade autour d'un domaine viticole des Coteaux du Quercy et la découverte des vins qu'il façonne.

Au printemps au domaine de Guillaou, en été au domaine de Cauquelle, en automne au domaine de Linon et en hiver au chai St Etienne.

➔ Office du Quercy Caussadais  
Tél. : 05 63 26 04 04



DÉBUT AOÛT  
À MONTPEZAT-DE-QUERCY (2025) EN ALTERNANCE  
AVEC CASTELNAU MONTRATIER (2026)

### La fête des vins des Coteaux du Quercy

C'est le samedi, pour pouvoir en profiter tard dans la nuit. On ne fait pas que prendre un verre, on goûte son plaisir, et on le partage. La fête des vins des Coteaux du Quercy c'est d'abord l'occasion de rencontrer des vignerons passionnés. Chaque année, c'est cette passion de la vigne qui se fête avec l'envie furieuse de vous la faire partager ! Un événement haut en couleurs qui témoigne d'une identité forte qu'il vous faut absolument connaître !

➔ Plus d'infos - Tél. : 05 63 26 04 04



### PORTRAIT DE NOS VIGNERONS EN VIDÉOS

Le vignoble du Quercy se raconte... Qui se cache derrière ce vin que nous dégustons, apprécions, quelle histoire peut-on découvrir derrière chaque bouteille ?

➔ Podcasts sur [cfmradio.fr](http://cfmradio.fr)  
Rubrique Thémas





TOUT L'ÉTÉ

## Visites et dégustations

### Cave coopérative des vigneron du Quercy

Une coopérative à taille humaine qui regroupe aujourd'hui 24 producteurs pour 120 hectares de vignes réparties sur les terroirs de l'AOP coteaux du Quercy. Dans ce pays où les exploitations sont petites, la polyculture est reine. Ainsi, s'il n'y a pas une grosse concentration de vignes, ils n'ont pas non plus les soucis qui y sont liés. Des terres neuves et saines sont disponibles pour les replantations, et la pression des maladies de la vigne est moindre. La polyculture, premier précepte de la biodynamie, serait-elle l'avenir de la viticulture ?

- Portes ouvertes le premier samedi de juin et le deuxième samedi de décembre avec soirée concert

Visites et dégustations : les mardis et jeudis de mi juillet à fin août.

- Pour les enfants : découverte des arômes et jus de fruit offert !

— 4555 route de Paris, 82270 MONTPEZAT-DE-QUERCY  
Tél. : 05 63 02 03 50 - [www.les-vignerons-du-quercy.com](http://www.les-vignerons-du-quercy.com)



JAZZ ET VIN

## Festival Bleu Trompette

Ce rendez-vous incontournable pour les amoureux de jazz et pour ceux que la musique anime, offre un cocktail de notes bleues entre grands noms du jazz et nouvelles générations. L'âme de ce festival se crée également grâce à la place qu'il donne à tous ceux qui contribuent à la richesse du territoire. Le vignoble du Quercy a en effet une place de choix ! Festival tous les ans une semaine fin juillet.

— Toute la programmation sur :  
[www.bleutrompette.fr](http://www.bleutrompette.fr)



## Liuret-jeu

*Les secrets du Sud-Ouest*

Les vigneron ont le sens de l'accueil même pour les plus jeunes. Un livret-jeu a été spécialement conçu pour eux afin de les occuper intelligemment pendant votre dégustation chers parents !

Ils apprendront plein de choses sur la vigne ! Disponible dans tous les chais du Tarn-et-Garonne.

IGP COTEAUX ET  
TERRASSES  
DE MONTAUBAN

## La fête des vendanges

### Domaine de Montels à Albias, le premier week end de septembre

La famille Romain et son équipe rassemble tous les ingrédients d'une belle fête autour de ce qui reste le cœur de l'événement : les vendanges à l'ancienne auxquelles chacun peut participer, du plus petit au plus grand. Organisé dans le cadre de fermes en fêtes.

— Tél. : 05 63 31 02 82  
<http://vignoblesromain.com/>



## RDV au QG !

MONTPEZAT-DE-QUERCY

Le «Quercy Généreux» ouvrira ses portes en septembre 2025 à Montpezat-de-Quercy. Il accueillera le bureau d'information touristique et vous pourrez également découvrir ce tout nouvel espace scénographique sur la polyculture et la viticulture au fil des saisons. à visiter absolument !

— Bd des Fossés  
82270 MONTPEZAT-DE-QUERCY  
Tél. : 05 63 26 04 04

IDÉE EN  
MIDI  
QUERCY

## DOMAINE D'ANTOCYÂME

«Partons au Domaine d'Antocyâme à la Salvetat-Belmontet, où Muriel Zoldan, installée depuis 2017 produit du vin nature dans la micro-appellation IGP Coteaux et Terrasses de Montauban. Œnologue et chimiste de formation, elle fait du vin depuis une vingtaine d'années. Elle cultive 13 cépages pour n'en faire que du vin nature, un choix éthique et personnel qui lui tient à cœur. Qu'est ce que du vin nature ? Contrairement au vin dit conventionnel, les vins naturels n'ont aucun additif (intrans et sulfite). Dans ses vins, que du raisin, la vinification se fait avec le minimum d'intervention. Elle cultive ses vignes en agriculture biologique et les vendanges sont manuelles. Une autre particularité de ses vins, c'est la vinification, allant de la classique barrique en bois aux jarres géorgiennes enterrées, Muriel travaille sur les ondes de forme, selon la forme et la matière le vin n'aura pas le même goût ! »

Vous pouvez retrouver ses vins directement au domaine. Visites et dégustation sur RDV.

— Domaine Antocyâme,  
445 chemin des falgasses  
82230 LA SALVETAT-BELMONTET  
Tél. : 06 74 91 28 23  
[muriel@antocyame.com](mailto:muriel@antocyame.com)



Pour les amateurs de vins nature  
Télécharger l'application raisin !

Elle recense les bars, caves et restaurants qui proposent des vins au naturel.



# BON, LOCAL *convivial*

Venez goûter nos spécialités et profiter de notre hospitalité !



## Plus forts ensemble

Les projets alimentaires territoriaux (PAT) ont pour objectif de relocaliser l'agriculture et l'alimentation dans les territoires en soutenant l'installation d'agriculteurs, les circuits courts ou les produits locaux dans les cantines. Ils sont élaborés de manière collective : collectivités, entreprises agricoles et agro-alimentaires, artisans, citoyens...

Un des premiers projets labellisés en France en 2017, le PAT du pays Midi-Quercy bénéficie désormais d'une reconnaissance renforcée au niveau 2 et évolue en intégrant de nouveaux partenariats. Ensemble, on est plus fort et on a plus d'idées.



### Le PAT c'est ...

- 1 **DÉVELOPPER LES CIRCUITS COURTS** en accompagnant les cantines vers un approvisionnement local et de qualité, en valorisant les acteurs de l'alimentation locale, en encourageant la participation citoyenne et les groupements de producteurs.
- 2 **VALORISER LE TERROIR** et notre patrimoine gastronomique
- 3 **SENSIBILISER LES PLUS JEUNES** au lien entre alimentation et santé
- 4 **DÉVELOPPER L'AUTO-PRODUCTION** des habitants (jardins partagés ou collectifs, permaculture, jardinage, ateliers cuisine pour valoriser les légumes ou les plantes glanées
- 5 **ACCOMPAGNER LA PÉRENNITÉ DE LA DYNAMIQUE AGRICOLE** « et l'appui à la transmission /installation

— [paysmidiquerycy.fr/les-produits-en-midi-querycy](http://paysmidiquerycy.fr/les-produits-en-midi-querycy)

### Le saviez-vous ?

# 70%

des achats alimentaires se font encore en grande surface. Alors comment faire ? Vente directe à la ferme, commerces, locaux, les paniers, AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne), GAC (groupement d'achats citoyens), boutiques de producteurs locaux, vente directe par internet, marchés...



L'agriculture en pays Midi-Quercy représente **2000 emplois** (-30% en 10 ans), manger local c'est aussi créer de l'emploi à côté de chez soi ! En mangeant des aliments de saison, on respecte le cycle naturel des productions, on consomme des aliments frais, on diminue le risque de pollution et on obtient un goût inégalé !



# Des troquets engagés

En Midi-Quercy on aime aussi mêler les saveurs et les ambiances et on arrive à se sentir dépaysé à côté de chez nous, en mangeant de bons produits locaux chez ces troquets engagés !

## MOLIÈRES

### Les terrasses du lac

Une équipe dynamique vous accueille dans un cadre bucolique à la vue imprenable sur le lac et sa plage. Carte snack avec assiettes alléchantes servies dans une ambiance très conviviale. Les vendredis ambiance musicale et tapas...

Ouverture en saison : 10h30 à 18h30 du lundi au jeudi, 10h30 à 21h30 du vendredi au dimanche et jours fériés

— Base de Loisirs 82220 MOLIÈRES - Tél : 05 63 67 61 68



## MONCLAR-DE-QUERCY

### Café Asso l'aMICHEmin

Au comptoir : vins rouges Ferme de Maillac et Domaine d'Antocyâme, vins blancs et rosé Domaine de Revel - Jus de Pomme des Vergers de Céline - Kéfir, Kombucha et GingerBeer de «On the Rawd Again» - Limonades et thé glacé Brasserie Oxit - Café Tenango - Tisanes d' Annie Debacque. Côté Bières, brasseurs de petites structures locales.

Jeu : de 18h à 21h

— Place Jean-Pierre Cave - 82230 MONCLAR-DE-QUERCY  
<https://www.lamiche.min.fr/>

## MONTPEZAT-DE-QUERCY

### Resto snack du Camping Le Faillal

Dans un cadre idyllique dégustez repas et collations. Les meilleurs vins du coin dont notamment ceux labellisés Vignobles & Découvertes et bière locale Ratz. Animations organisées par les associations locales, concours de pétanque, randonnées, rencontres... Et pot d'accueil à l'arrivée !

Ouvert de mai à septembre.

— 45 rte Faillal - 82270 MONTPEZAT-DE-QUERCY  
Tél. : 05 63 02 07 08 - [www.parcdufaillal.com](http://www.parcdufaillal.com)

## NÈGREPELISSE

### Ô met'is restaurant éphémère

Du 15 mai au 27 septembre. Venez retrouver son ambiance et ses saveurs caraïbes. Cuisine métissée. Carte et plats du jour, sur place ou à emporter. Repas spectacle. Alliance du terroir et voyage pour une expérience comme on les aime !

Du jeudi au dimanche de 11h30 à 15h et de 18h30 à 22h30

— 1630, Vieille Route de St-Etienne  
2800 NÈGREPELISSE - Tél. : 06 02 72 73 51



## SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL

### Manjocarn Café

Guinguette typique entre l'Aveyron et la falaise... Terrasse ombragée et lieu calme imprégné de souvenirs d'autrefois... Plats artisanaux à la carte mais esprit bonne franquette. Boissons locales. Guinguette chaleureuse et enfants bienvenus !

— D 115 Bis direction La corniche  
82140 ST-ANTONIN-Noble-Val - Tél. : 05 63 68 25 85  
<https://manjocarn.com>



### Brasserie Bélier

Tout est fait sur place, de la cuisson de la bière jusqu'à la mise en bouteille, et les ingrédients sont issus du territoire. Et chez eux tout se recycle depuis le mobilier jusqu'aux déchets !

— Zone Artisanale de Fontales  
82140 ST-ANTONIN-NOBLE-VAL - Tél. : 05 81 04 86 96  
[brasseriebelier@gmail.com](mailto:brasseriebelier@gmail.com)

## VAREN

### Le Bouiboui du Pays

Une guinguette insolite et magique en plein air, Sarah vous propose une cuisine de fusion des saveurs du monde, tout fait maison. Côté bar sélection de vins bio ou naturels Gaillacois et bières locales de la brasserie Bélier et de la brasserie La Cabane de Caylus.

— Passage à niveau n°48 - lieu dit Cambous, Arnac  
82330 VAREN - Tél. : 06 99 38 69 98 - [lebouibouidupays.fr/](http://lebouibouidupays.fr/)

## VARENNES

### La Vierta du Tzigane

Restaurant, grillades viande producteur et poisson. Ils proposent des mets succulents le tout rythmé par une ambiance latino avec des animations variées. Soirées à thème (concert gitan, soirée bodega, spectacle équestre, flamenco), soirées dansantes avec piste de danse, terrasse d'été...

— 1125 route de Verlhac - 82370 VARENNES

## VERFEIL-SUR-SEYE

### Les 2 tontons zingueurs

En plein cœur du village médiéval. Marion et Charlotte mitonnent des petits plats délicieux et Charly vous concoctera de bon cocktails !

Ouverture mardi et mercredi de 9h à 15h, jeudi 9h30 à 23h, vendredi et samedi 9h30 à 1h.

— Rue Alphonse de Poitiers - 82330 VERFEIL-SUR-SEYE  
Tél. : 09 50 25 44 43 - [les2tontonszingueurs@gmx.fr](mailto:les2tontonszingueurs@gmx.fr)

### Bar associatif Maison de la Halle

Le 1<sup>er</sup> samedi du mois soirée jeu «Coin du jeu» organisée par la ludothèque associative de Verfeil Bière Bélier, Cabane Baltringue et Oxit - et sodas bio - pour les événements culturels et animations diverses voir leur page facebook.

Le mercredi 16h30 - 21h30 et le dimanche 9h30-12h30.

— La Maison de la halle Place de la Halle  
82330 VERFEIL-SUR-SEYE - Tél. : 06 15 62 57 61  
[lamaisondelahalle.verfeil.net/](http://lamaisondelahalle.verfeil.net/)





# Des restos aux couleurs locales

Ils subliment les produits locaux et valorisent notre territoire, nos restaurateurs sauront faire frémir vos papilles !

*nos cartes  
mâitresses*

MONTPEZAT-DE-QUERCY

## La table du cardinal

On pourrait croire assurément que Montpezat-de-Quercy, la médiévale, doit sa renommée à sa collégiale du XIV<sup>ème</sup> siècle et à ses tapisseries flamandes, uniques au monde. Oui, mais pas que ! Asseyez-vous à la table du Cardinal et partez à la découverte de notre territoire. Entre cuisine actuelle et fantaisies exotiques, le chef Alexandre décline les produits locaux et sublime l'identité de notre territoire.

— 13 Rue de la République  
82270 MONTPEZAT-DE-QUERCY  
Tél. : 05 63 64 47 50  
latableducardinal.fr



MONTEILS

## Le clos Monteils

Charme et Saveurs, Le chef Bernard Bordaries élabore une cuisine évolutive bistronomique au goût du jour selon le marché et les saisons. Bref ils ont tout compris !

— 7 Chemin du Moulin - 82300 MONTEILS  
Tél. : 05 63 93 03 51 - 06 23 04 12 59  
www.leclosmonteils.fr



© CLOS MONTEILS

PUYLAROCHE

## Causses Toujours

La démarche de Nora et Joffrey vise avant tout à mettre en lumière les producteurs et les acteurs locaux, les produits de saison. Une assiette toujours raffinée avec beaucoup de goût. Ici, on sent que tout est fait avec le cœur !

— 2 place de la libération  
82240 PUYLAROCHE - Tél. : 05 63 02 82 25  
https://caussetoujours.fr/

BIOULE

## Boissières

Une cuisine bistronomique qui propose des plats savoureux, préparés avec des produits frais de nos acteurs locaux, le tout servi sur une superbe terrasse ombragée !

— 708 route de caussade - BIOULE  
Tél. : 05 32 74 87 39 - www.lesboissieres.fr/

*nos bonnes  
adresses*

ALBIAS

## L' Embucaire

Niché à l'entrée de la charmante commune d'Albias, le restaurant Le Repère Gourmand par l'Embucaire est une véritable invitation à la découverte de la cuisine du terroir local. Un parking est à proximité.

— D820 - 82350 ALBIAS  
Tél. : 05 63 31 69 03 / www.repere-gourmand-par-l-embucaire-restaurant-albias.fr/

VAÏSSAC

## Chez Terrassier

Chez Terrassier, vous découvrirez une cuisine régionale faite de recettes anciennes avec une spécialité faite à base de cèpes, champignons qui ont fait la renommée du village de Vaïssac.

— Le Bourg - 82800 VAÏSSAC  
Tél. : 05 63 30 94 60 - chezterrassier.com

CAUSSADE

## La table d'Alice

Venez préparer votre voyage au cœur de cette belle région qu'est le Quercy. Entre la côte de cochon noir bio de saint-Georges et le cassoulet aux 4 viandes, surprises à chaque escale !

— 24 Rue Moissagaise, 82300 CAUSSADE  
Tél. : 09 86 26 57 79 - www.latabledalice.com



BRUNIQUEL

## Le Délice des papilles

Florian Bessede est un passionné qui aime son terroir et met un point d'honneur à travailler avec des produits locaux et de saison. Dans son

restaurant tout est fait maison, même les glaces. Epicerie fine et locale. Bar à vins locaux aussi !

— Le Burgarel – 442 route des gorges de l'Aveyron – 82800 BRUNIQUEL  
Tél. : 05 63 20 30 26 - ledelicdespapilles.fr/



BRUNIQUEL

## Café Elia

Dans un petit village médiéval charmant, le temps s'est arrêté, sauf dans votre assiette ! La cuisine servie est simple mais très réussie : tartes et crumbles (le crumble salé est une tuerie !), soupes et gratins en hiver.

— Rue Droite, Place. de l'Horloge  
82800 BRUNIQUEL - Tél. : 05 63 24 19 87

ST CIRQ

## L' Auberge de l'hirondelle

Replongez dans vos souvenirs d'enfance, en découvrant notre cuisine d'autrefois. Retrouvez leurs spécialités (Brandade de morue. Navarin d'agneau, Bœuf Bourguignon) au rayon traiteur de leur épicerie.

— 30 Rue des caussats 82300 SAINT-CIRQ  
Tél. : 05.63.03.31.26 / 06.03.90.57.52



© LES BOISSIÈRES

ET POUR ENCORE PLUS DE BONNES  
ADRESSES, TESTÉES ET APPRÉCIÉES !

- Chez Pigassou à Bruniquel
- La table d'Esquirol à Caylus
- Fourchette et Cie à Parisot
- Auberge des deux bois à Puylagarde
- Restôbistro chez Jano Saint Projet



# Les fermes auberges, du pré à l'assiette !



*Au goût  
du terroir*

## La ferme auberge Du Coutié

La famille Lafargue vous attend en ce lieu authentique où vous découvrirez les spécialités de Josette dont sa délicieuse "croustade" maison ! L'assiette est sincère et généreuse. Foie-gras, cassoulet, tourte au confit, poule farcie, galantine de dinde, coq au vin, croustade du Quercy maison. Réservation obligatoire.

— Coutié, Espanel 82220 MOLIÈRES

Tél. : 05 63 67 73 51



LOZE

## Le mas de Monille

L'été sous le marronnier légendaire et centenaire, vous pouvez déguster le porc noir gascon à la broche ainsi que les volailles de Caussade rôties. En hiver, dans une salle à l'architecture très typique du causse du Quercy, proche d'un feu de cheminée, venez déguster les cassoulets ou la poule farcie. L'ensemble des viandes et charcuteries servies à l'auberge sont issues de l'exploitation et élaborées par leurs soins. En été, l'ensemble des légumes sont cultivés sur la ferme. Une adresse que l'on adore ! Réservez !

— Mas de Monille 82160 LOZE

Tél. : 05 63 65 76 85



## Ferme auberge les Chênes

Une ferme, un espace de vente directe, une auberge, des gîtes... Une passion. Adeptes du "bien manger", de la convivialité, nous avons pris le parti d'élever, de cuisiner et de partager nos produits. Léa vous accueille chaleureusement, Serge vous cuisine des bons plats avec les recettes de mamie.

— Serge & Léa CAZEAUX Père & Fille - 172, chemin de Peyre Blanque 81140 LARROQUE - Tél. 05 63 33 10 92 - 06 73 10 14 71  
<https://ferme-auberge-les-chenes.fr/>

LARROQUE

MIRABEL

## Gîte Nat'ure

Située sur les côtes du Bas Quercy, au cœur d'une ferme en agriculture biologique depuis 2002 cette agréable maison en partie en pierres et en bois a été restaurée dans des matériaux écologiques et sains. Entre plantation de pruniers d'Ente, fraises, légumes, aromatiques, sapins, forêts et lacs... Vous trouverez votre bonheur ! Paniers de fruits et légumes bio de la ferme et de saison.

— Nathalie Cabos et Gérard Barboyon, 885, route du Foyt 82440 MIRABEL

Tél. : 05 63 31 17 53 - 06 77 60 11 44

PUYLARROQUE

## Chambres d'hôtes, Les hauts vallons

Perchée sur les vallons de Puylaroque cette demeure de charme offre tous les atouts "séduction" surtout pour les gourmands. Leur petit-déjeuner façon brunch est déjà un beau portrait du territoire. Ecoresponsabilité, meubles de seconde main et les poules, ânesse, moutons, oies participent à l'entretien des 2,3 ha de parc, un vrai éco-pâturage !

— 401 Chemin pech des treilles 82240 PUYLARROQUE  
Tél. : 06 44 26 43 77



DE VRAIS RESTOS AMBULANTS !

## MARMITE ET CIE

Caussade - parking de Sedona

Lundi de 11h à 14h

Nègrepelisse - parking de la poissonnerie, Jeudi et vendredi de 11h à 14h

— Lucie Bounaudet - Tél. : 06 52 69 55 47

## ON THE RAWD AGAIN

Monclar-de-Quercy au GAC tous les jeudis commande via le site.

[www.local.ht/gac-monclar-de-quercy](http://www.local.ht/gac-monclar-de-quercy)

Bruniquel au GAC tous les lundis

[www.local.ht/gac-la-fabrique-du-coin](http://www.local.ht/gac-la-fabrique-du-coin)

Montauban Biocoop tous les mercredis

[www.local.ht/biocoop-montauban](http://www.local.ht/biocoop-montauban)

— Lucile Graille - Tél. : 06 30 18 51 21

## BOUBOU DU PAYS :

### LA GUINGUETTE QUI BOUGE

Varen - Restauration sur place ou à emporter, itinérante sur demande.

— Passage à niveau 48 - lieu dit Cambous

Arnac - 82330 VAREN - Tél. : 06 99 38 69 98

<https://lebouboudupays.fr/>

## LA MEZCLA

Septfonds - Du mercredi au dimanche midi et soir avec réservation 24 h à l'avance pour garantir des produits frais.

— Plaine de Mignot 82240 SEPTFONDS

(sortie de Septfonds sur la rte Cayriech

Puylaroque passant par le hameau Lalande)

Tél. : 06 78 25 43 27 - lamezcla.fr

## LA BONNE BOUFFE CRÉOLE

Montpezat-de-Quercy

Lundi soir et samedi matin

— Nicolas Barguet - Tél. : 06 11 08 94 98

# FOODtrucks



Les restaurants ambulants du pays Midi-Quercy, se sont développés sur le territoire depuis quelques années. Ces camions ambulants, loin de se cantonner à du snack, sont de véritables restaurants alliant produits locaux et gastronomie. Alors n'hésitez pas ! Vous trouverez dans ces établissements des petits plats pour vos repas du midi ou des grands plats version service traiteur pour vos événements !



# LOCALS

Le saviez-vous ?

L'agriculture en pays Midi-Quercy représente

- 50% de la superficie
- 1 300 exploitations
- 2 000 emplois

## LES MARCHÉS DE PLEIN VENT

Lundi matin ■ CAUSSADE  
 Mardi matin ■ CASTELNAU DE MONTMIRAL ■ CAYLUS ■ NÈGREPELISSE  
 Mardi soir ■ ALBIAS  
 Mercredi matin ■ LAGUÉPIE ■ SEPTFONDS  
 Jeudi matin ■ MONCLAR-DE-QUERCY ■ VAOUR  
 Vendredi matin ■ MIRABEL ■ MONTRICOUX ■ PARISOT  
 Samedi matin ■ BRUNIQUEL ■ CAYLUS ■ MONTPEZAT-DE-QUERCY ■ VAREN  
 Dimanche matin ■ LAGUÉPIE ■ NÈGREPELISSE ■ ST-ANTONIN-NOBLE-VAL

## ÉTÉ

Jeudi soir ■ PARISOT  
 Vendredi soir ■ MIRABEL  
 ■ MONTPEZAT-DE-QUERCY  
 ■ SAINT-ETIENNE-DE-TULMONT

## HIVER

Dimanche matin ■ MIRABEL



# Goûtez Le pays Midi-Quercy !



7  
TOURISME DURABLE

## On mange local

Parce qu'on voyage aussi dans l'assiette, dégustez toutes nos saveurs locales et de saison. Allez, on vous donne le bon plan : connectez-vous au site et vous aurez toutes les bonnes adresses pour manger local, et ainsi soutenir notre économie locale, merci !

— [paysmidiquercy.fr/les-produits-en-midi-quercy/](http://paysmidiquercy.fr/les-produits-en-midi-quercy/)

## Jouez la carte nature pour votre santé !

LES PLANTES MÉDICINALES,  
UN ALLIÉ DU QUOTIDIEN

● **Fred** : Tisanes, huiles, macérats de bourgeons, teintures mères. Bonus : Rando botaniques

— Frédéric Blondeau - Jardins - Route de Montricoux  
82140 SAINT-ANTONIN-NOBLE-VAL - Tél. : 06 12 93 84 07

● **Marie** : Plantes ou sirops, huiles et vinaigres aromatiques, huiles solarisés, pesto frais, hydrolat, élixir du suédois, vinaigre des 4 voleurs...

— [www.pourfairesimple.com](http://www.pourfairesimple.com) et samedi matin au marché de Cahors

● **Teddy** : Culture entre les haies fruitières en s'inspirant de l'agroforesterie. Tisanes, bouquets d'aromates frais, plans PPAM et petits fruits en micropépinières. Retrouvez le sur les marchés.

— Teddy Bouissiere - Le Carretal - Chemin de Mexoglane  
SEPTFONDS - Tel: 0641302802



**170** acteurs locaux, producteurs, artisans, restaurateurs, commerçants, acteurs culturels, collectivités sont engagés pour une alimentation locale, durable et de qualité via la Charte "produits en Midi-Quercy"

— [paysmidiquercy.fr/les-produits-en-midi-quercy](http://paysmidiquercy.fr/les-produits-en-midi-quercy)



Flashez-moi !

● **Anaïs** : tisanes, aromates, fleurs séchées comestibles etc..

— Le Champ de coquelicots 3320 route de St Victoire  
MONTALZAT - Tél. : 06 37 60 61 09

● **Arthur** : Gingembre frais et miel.

Vente à la ferme et marché du dimanche de St Antonin  
— Labelle Terre - 1830 rte de Merlanes - MOLIÈRES  
Tél. : 06 60 51 87 24





## C'est du direct

Vous en rêvez ? Ils l'ont fait ! Des producteurs locaux se sont réunis pour vous proposer des produits de proximité et de qualité au sein d'un magasin de producteurs.

### Le Mag de producteurs du pays Midi-Quercy

Au total plus de 80 producteurs du pays Midi-Quercy proposent leurs meilleurs aliments, un large choix et une bonne façon de mieux connaître nos agriculteurs qui nous nourrissent. Vous le trouverez à St-Etienne-de-Tulmont, le long de l'axe routier au niveau du rond-point. Un vrai condensé gourmand du pays Midi-Quercy sur les étals de ce magasin, saura séduire ceux pour qui bien manger est essentiel sans casser la tirelire, cela va de soi. Ce magasin aura un impact positif alimentaire, économique et social sur le secteur, à consommer sans modération !

► [paysmidiquercy.fr/les-produits-en-midi-quercy](http://paysmidiquercy.fr/les-produits-en-midi-quercy)

Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 15h à 19h et le dimanche de 9h30 à 12h30.

Ce projet est accompagné par le PETR pays Midi-Quercy et a bénéficié de l'aide financière de la DRAAF Occitanie (Plan de Relance), du programme Leader et de la Région Occitanie.



### Le GAC (groupement d'achat citoyen) de Monclar-de-Quercy permet de consommer des produits cultivés au plus près

Ainsi, 30 producteurs locaux fournissent le groupement et, moyennant une participation de 10 €, vous aurez la possibilité de récupérer les produits le jeudi de 17 h à 19 h.

Pour cela, il faut commander sur le site : ► [local.ht](http://local.ht) (rubrique Monclar-de-Quercy) et de préférence avant le mercredi à 17 h. Pas d'obligation de commander chaque semaine.

► 15, rue du Miech MONCLAR-DE-QUERCY  
Au dessus de la Boulangerie Bio, face à la Maison de l'Enfance - [gacmonclar@zaclys.net](mailto:gacmonclar@zaclys.net)

### Fermiers des 3 rivières à Verfeil-sur-Seye

17 producteurs de produits fermiers issus de l'Aveyron, du Tarn et du Tarn-et-Garonne. La boutique vous propose des légumes, fruits, huiles différentes, oeufs, charcuterie, viande fraîche, volaille, foies gras et confits, fromages, yaourts et vins du terroir.

Les mercredi et samedi de 16h30 à 19h30 et le dimanche de 9h30 à 12h30

► Fermiers des 3 rivières

Al Barri 82330 VERFEIL

Tél. : 05 63 65 46 81

### Le drive de Nègrepelisse

Saveurs locales : drive et points de collecte à Nègrepelisse

► Passez commande :

<https://saveurslocalesdrive.fr/>

Retrait : 630 avenue des anciens combattants à NÈGREPELISSE

### Drive Famille Mille Le Maraudeur

Vente de volailles de la ferme et aussi produits d'autres producteurs locaux : viandes, fruits légumes de saison, produits laitiers, fromage, miel etc...Commande avant le lundi 9h pour retrait le mercredi ou le jeudi.

► [commande.lemaraudeur.fr](http://commande.lemaraudeur.fr)

### Le drive de Molières

Petit par sa taille mais grand par sa qualité. Commandez et récupérez vos denrées les vendredis en fin de journée à la salle Pyramide à côté de la mairie.

► [www.cagette.net/](http://www.cagette.net/) tapez Molières 82

### Jardin Gorges de l'Aveyron plus de 20 ans d'existence !

Toute l'année abonnez vous pour recevoir vos paniers de légumes locaux, bio et solidaires. Ces jardins maraîchers biologiques ont une vocation d'insertion sociale et professionnelle, un bel exemple de projet économique social et solidaire qui marche.

► Tél. : 05 63 30 94 37 - [cocagne82.com](http://cocagne82.com)

### Portrait



### La Chèvre de Mathilde

Installés depuis 2018, ce sont des passionnés qui mettent un point d'honneur à proposer des produits de qualité et à garantir le bien-être de leurs chèvres. Une large sélection de fromages au lait cru, de la traditionnelle bûche à la tomme, crottin nature ou aromatisé et l'incontournable Cabécou. Ils proposent également des yaourts

natures ou aromatisés. Ici les vraies stars de la ferme, ce sont les chèvres. Elles ont accès à 4 hectares de prés toute l'année, nourries sans OGM au foin, à la luzerne et au trèfle pour garantir un lait de qualité avec une seule traite par jour pour ne pas fatiguer l'animal. Tout pour un fromage de chèvre de qualité !».

Marchés de Montauban (samedi matin) et Nègrepelisse (mardi matin).

Vente à la ferme les mercredis de 14h à 17h. A partir de mai, colis viande chevreau.

► La chèvre de Mathilde

3345 route des Teularios 82800 VAISSAC - Tél. : 06 69 45 75 61

Drive fermier 82 : [www.drive-fermier-82.fr](http://www.drive-fermier-82.fr)

Groupements d'achat à Monclar-de-Quercy et Bruniquet

<https://www.cagette.net/>



À FAIRE !

### TRACTOMANIA

WEEK-END MI-OCTOBRE  
À CAUSSADE

Grande bourse d'échange internationale, Tractomania prend position au cœur de la cité du chapeau, pour deux jours de fête, autour des vieux tracteurs et pièces détachées, accessoires et produits dérivés. Un des événements les plus populaires du Tarn-et-Garonne avec plus de 30 000 visiteurs chaque année !

► <http://www.tractomania.fr/>



### CIRCUITS COURTS BONJOUR !

Écoutez notre chronique mensuelle dans le Mag du pays Midi-Quercy tous les 3<sup>èmes</sup> lundis du mois sur CFM radio. Focus sur nos producteurs engagés !





# SAVOIR-FAIRE & création

De la maîtrise technique à la performance artistique, la création se veut multiple en Midi-Quercy.

## LES RENCONTRES DES MÉTIERS D'ART

BRUNIQUEL 1<sup>ER</sup> WEEK END DE DÉCEMBRE

Qui a dit qu'il ne se passait rien en hiver ? Chez les autres peut-être, mais pas chez nous ! Un moment très chaleureux (merci le vin chaud) où les créateurs de Bruniquel et leurs voisins viennent nous donner plein d'idées cadeaux... à souffler au Père Noël !

Plus d'infos : <https://www.bruniquelmetiersdart.com/>



# Artistes et artisans d'art



## Rapportez un souvenir vraiment local

Parce que c'est quand même plus gratifiant de se dire qu'on a ramené un souvenir vraiment du coin ! Sans compter que ce n'est pas comme si nous avions des artistes et artisans d'art de talent, un savoir-faire ancestral avec nos cités chapelières Caussade et Septfonds, des AOC aux multiples saveurs pour régaler nos papilles et des spécialités gourmandes à partager pour faire durer un peu plus les vacances à votre retour. Alors, on évite le made in China et on choisit le 100% Midi-Quercy.

## Journées européennes des métiers d'art (JEMA)

1<sup>ÈRE</sup> SEMAINE D'AVRIL

Plusieurs artisans du pays Midi-Quercy ouvriront les portes de leur atelier à cette occasion. Portes ouvertes, démonstrations, ateliers, expositions, salon des métiers d'art et créateurs... Tout un programme dédié aux rencontres et aux échanges pour tisser des liens entre les artisans du territoire et ses habitants. Toutes les activités sont gratuites dans le cadre de ces journées.

Organisé par le Pays d'art et d'histoire Midi-Quercy et les Communautés de Communes du Quercy Caussadais, Quercy Vert Aveyron et Quercy Rouergue Gorges de l'Aveyron.

Plus d'informations



Tout le programme des Journées des métiers d'art en Midi-Quercy à retrouver ici

1. **Un chapeau**  
Chapellerie Willy's Paris, Chapellerie Crambes, et Hats Blocks à Caussade
2. **Un collier** en tissu de la couturière Anne-Marie Laval à Bruniquel, rue du Château
3. **Un couteau** du coutelier forgeron Thierry Raynal à Nègrepelisse, 2730 route d'Albias
4. **Une oeuvre** du souffleur de verre Yoann Agostinho, Bruniquel [yoannagostinho.fr](http://yoannagostinho.fr)
5. **L'édition** sur l'architecture en terre crue à la librairie Le Tracteur Savant, St Antonin-Noble-Val [letracteursavant.com](http://letracteursavant.com)
6. **Une bouteille** du vin AOC Coteaux du Quercy vins-coteaux-quercy.fr
7. **Un melon** du Quercy AOC en saison, sur nos marchés
8. **Du raisin Chasselas** de Moissac, en saison, sur nos marchés
9. **Le Jacqou**, gâteau aux noix, pruneaux et miel, à la pâtisserie Cournille à Caussade [maisoncournille.fr](http://maisoncournille.fr)



< 10. **Les poteries** en grès de Mespoulié à Auty [lespoteriesdemespoulie.fr](http://lespoteriesdemespoulie.fr)



# CHAPEAU & création

**Le chapeau de paille, une institution, une célébrité, un incontournable. La ville de Caussade est, avec sa très proche voisine Septfonds, au chapeau de paille ce que Paris est aux Lumières, Lyon au Beaujolais et Venise aux amours !**



SAVOIRS

## Le Chapeau de paille, sortez couverts

5 lieux emblématiques pour découvrir l'histoire de notre grande Histoire ! Depuis le fameux canotier, jusqu'aux créations les plus originales, cet accessoire indispensable reste l'emblème de l'élégance à la Française.

### L'épopée chapelière à Caussade



Ce lieu dédié à la découverte ludique de l'histoire du chapeau à Caussade est un lieu ressource du Pays d'art et d'histoire Midi-Quercy. Coiffés d'un canoguide, faites un voyage immersif dans l'univers du chapeau de paille, en compagnie des acteurs principaux de la chapellerie depuis 1789. Suivez un parcours passionnant retraçant cette formidable épopée, à l'origine de

l'essor économique de toute une région, parsemé d'histoires, de chapeaux, de vidéos interactives.

### Visite adaptée aux personnes malvoyantes

Accompagné d'un agent et muni d'un canoguide vous exercerez votre sens de l'odorat et du toucher pour découvrir les différentes matières ainsi que le matériel, les gestes artisanaux et les odeurs révélatrices de la chapellerie.



Tarif : 4€ - 1€ tarif enfant

Office de tourisme de Caussade  
Carré des chapeliers - Les Récollets  
82300 CAUSSADE - Tél. : 05 63 26 04 04  
[www.tourisme-quercy-caussadais.fr](http://www.tourisme-quercy-caussadais.fr)



### Le saviez-vous ?

On n'imagine pas Indiana Jones, Lucky Luke ou encore Clint Eastwood et Pharrell Williams sans leurs chapeaux... Et Maurice Chevalier sans son canotier made in Caussade !

### Merci Pétronille !

La légende raconte qu'une bergère septfontoise, Pétronille Cantecor a l'idée, en gardant ses moutons, de tresser la paille pour se protéger du soleil. Ainsi serait née la pailhole, le chapeau de paille traditionnel utilisé aux champs !





## La Mounière, La Maison des Mémoires de la ville de Septfonds



L'industrie du chapeau a profondément marqué l'histoire de Septfonds. Entrez dans la maison des mémoires... Romy et Margot vous accueillent et vous embarquent dans un récit passionnant où chacun peut projeter un petit bout de sa propre histoire. Une expérience vivante très prenante !

15 Rue des Déportés, 82240 SEPTFONDS - Tél. : 06 70 36 86 90 - [www.septfonds-la-mouniere.com](http://www.septfonds-la-mouniere.com)  

### Visite guidée chamboulement septfontois

D'une activité manufacturée locale, la fabrication du chapeau de paille est devenue industrielle au développement international. Découvrez son impact sur le village et partez sur les traces des anciennes chapelleries. La visite sera aussi l'occasion de souligner l'importance du rôle des femmes dans le développement de l'activité chapelière. Sur réservation. Tarif 5 €/ 3€ pour les groupes de + de 10 personnes.

Tél. : 06 70 36 86 90



### Les ateliers de La Mounière

LES MERCREDIS DE JUILLET ET AOÛT À 14H

Une activité à pratiquer en famille, entre adultes et enfants. A l'ombre de la glycine, dans la cour, apprenez à tresser la paille avec l'association La Paillole, fabriquez votre cerf-volant avec Cerf-volant et Cie, et essayez vous au cyanotype avec Juliette Leroux. Chacun repart avec sa production. Sur réservation - Tarif : 5 euros.

15 rue des déportés, 82240 SEPTFONDS - Tél. : 06 70 36 86 90  
Tous les ateliers sur [www.septfonds-la-mouniere.com](http://www.septfonds-la-mouniere.com)



Acheter son  
chapeau made  
in Caussade  
La classe...

BON  
PLAN

### VISITES GUIDÉES SUR LA CHAPELLERIE

Toute l'année visitez

3 chapelleries emblématiques de Caussade accompagnés d'un guide qui vous dévoilera les secrets de ce savoir-faire ancestral dont nous sommes si fiers en Midi-Quercy !

Office de tourisme, Carré des  
Chapelliers, Les Récollets 82300 CAUSSADE  
Tél. : 05 63 26 04 04



### Avis aux aventuriers !

Un jeu de piste sur mobile pour les ados et les familles ! Alors qu'ils explorent Caussade, Jonas se laisse tenter par l'achat d'un couvre-chef... Mais en sortant de la boutique, un coup de vent emporte le chapeau... A toi de l'aider à le retrouver ! Muni de ton téléphone, télécharge l'application Baludik sur ton portable et pars à la recherche les indices cachés dans la ville et résous les énigmes. 1h30 - Gratuit.



### Chapellerie Willy's Paris

Ces chapeaux sont fabriqués en utilisant un matériel ancien et rare du début du XX<sup>ème</sup> siècle, des formes en aluminium des années 1950 et des presses. Magasin d'usine est à disposition.

Chapellerie Willy's Paris  
63 av du Gén Leclerc 82300 CAUSSADE  
Tél : 05 63 93 09 96

### Chapellerie Crambes

Fondée en 1946. Dans ses locaux, une quarantaine d'ouvriers œuvrent à la fabrication de plus de 1000 chapeaux chaque jour. Labellisée entreprise du patrimoine vivant, vous y retrouverez le fameux chapeau d'Indiana Jones, le célèbre Safari, le Stetson et autres incontournables.

42 Av. Maréchal de-Lattre-de-Tassigny  
82303 CAUSSADE  
Tél. 05 63 65 07 07 - [crambes-hats.com](http://crambes-hats.com)

### Formier et chapelier Hats Blocks

Le formier (classé à l'Unesco) est l'artisan qui sculpte des blocs de bois en tilleul servant de moule pour la réalisation des chapeaux. L'atelier au sein d'une maison atypique (13<sup>ème</sup> s.) est situé au centre de Caussade.

Hats blocks Laforest, 37 rue de la République 82300 CAUSSADE - Tél. : 06 59 25 23 53

### L'atelier vivant de l'association La Paillole

Dans les anciens locaux d'une chapellerie, l'association La Paillole de Sept-Fonts ouvre ses portes pour vous faire découvrir tous les procédés de la fabrication du chapeau de paille, comme cela se faisait dans les années 1800.

Rue de Strasbourg 82240 SEPTFONDS  
Tél. : 06 23 78 56 96



♥ On aime !

### Les Estivales du Chapeau

AUTOUR DU 14 JUILLET  
Quand la tradition côtoie la création contemporaine. Défilé, création, tradition... et la fête ! Caussade et sa voisine Septfonds, organisent tous les ans, en juillet, une grande fête, dédiée aux couvre-chefs, qu'ils soient de paille, de laine, de feutre ou de cuir. Ces Estivales sont toujours présidées par les plus grands noms du monde du chapeau.

[chapeau-caussade.fashion](https://chapeau-caussade.fashion)  
[facebook.com/LaPaillole-DeSeptFonts/](https://facebook.com/LaPaillole-DeSeptFonts/)





# SANS codes

**Les lieux alternatifs bousculent les codes. Leur credo, créer des espaces atypiques et hybrides en marge des sentiers balisés qui réinventent demain en dialoguant avec tous les publics.**



## Les lieux alternatifs, Lieux de vie !

### Association EWÉ

Installée sur les jardins partagés de Saint-Antonin-Noble-Val qu'elle anime, l'association EWÉ a pour objectifs de mettre en œuvre et de promouvoir les concepts de résilience écologique et d'autonomie durable, appliqués notamment à la production de nourriture et à la transmission de savoir-faire anciens ou novateurs. Stages, formations, conférences, visites et animations sur les thèmes : agriculture biologique, permaculture, agroécologie, techniques d'autonomisation de la vie quotidienne, sensibilisation à la biodiversité, plantes sauvages, construction, autoproduction, technologies low-tech, artisanat, land-art, ...

— Association EWÉ  
13 rue Saint-Angel  
82140 ST-ANTONIN-NOBLE-VAL

### La maison de la Halle

Un espace associatif créé en 2018 par et pour les habitants. Des espaces de convivialité, de culture, des concerts, spectacles, conférences, débats... Aider concrètement les plus démunis, et soutenir les initiatives locales.

— Place de la Halle 82330 VERFEIL-  
SUR-SEYE - Tél. : 06 15 62 57 61  
lamaisondelahalle.verfeil.net



### L'aMICHEmin

La Maison des Initiatives Citoyennes Heureuses et Essentielles est un café associatif, proposant des animations d'ateliers ponctuels, une programmation culturelle, des ateliers et un espace de convivialité, d'entraide et d'échanges.

— 15 rue du Miech  
82230 MONCLAR-DE-QUERCY  
www.lamichemin.fr

### Association Biodiversité Ré-Enchantée

L'association développe des activités et rencontres autour de la permaculture et de l'agroécologie, du développement de jardins et vergers. Elle propose l'accueil à la journée ou en résidence pour ini-

tier des personnes à la permaculture et pratiques agroécologiques. Disciplines artistiques, techniques de bien-être et de préservation du vivant.

— 1680 Route de Montauban  
82230 MONCLAR-DE-QUERCY  
www.lesexpressionsdeletrre.fr

### FabLab Art2Faire de Montpezat-de-Quercy

Un atelier ouvert au public, un ensemble d'outils de création ou de conception, principalement assistés par ordinateur. La vocation principale d'un FabLab est celle de partager ou d'acquérir de nouvelles connaissances.

— Place du Reduch  
82270 MONTPEZAT-DE-QUERCY  
fablab.art2faire@gmail.com



MAISON DE LA HALLE

# CULTURE & PATRIMOINE



**30** édifices classés Monuments historiques,  
**56** édifices inscrits Monuments historiques et  
**54** sites naturels protégés, ont été légués par l'histoire  
**AU PAYS D'ART ET D'HISTOIRE DU PAYS MIDI-QUERCY**

# UN label



« Villes et Pays d'art et d'histoire » est un label officiel français attribué depuis 1985 par le ministère de la Culture et de la Communication aux communes qui s'engagent dans une politique d'animation et de valorisation de leurs patrimoines bâti, naturel et industriel, ainsi que de l'architecture.



## Le pays Midi-Quercy un territoire labellisé PAH



### Une histoire de rencontres

On sait tous que le voyage passe par la rencontre de l'autre, en l'occurrence, ces hommes et ces femmes qui font vivre notre territoire ! S'ouvrir à leur histoire, à notre Histoire, comprendre la nature qui nous entoure et partager la passion de ces hommes et femmes qui font vivre notre territoire. Laissez vous emporter par leur sincérité et devenez le temps d'une visite, d'un atelier, d'une rando, un vrai local à la mode de chez nous ! Tous nos récits d'aventures sont en ligne sur notre rubrique Inspiration. Et sinon, vous êtes plutôt, visite guidée, atelier de céramique ou rando naturaliste ? Suivez nos guides conférenciers et animateurs du patrimoine pour de vraies expériences.

[www.gorges-aveyron-tourisme.com](http://www.gorges-aveyron-tourisme.com)



Flashez-moi !

Le pays Midi-Quercy a obtenu en 2022 le label Pays d'art et d'histoire. Avec les 49 communes du pays Midi-Quercy, nous sommes fiers de ce succès collectif qui a mobilisé acteurs et partenaires du territoire. Toute la programmation sur le site.



### LES CAPSULES DU PATRIMOINE

Elles déchiffrent une époque, une architecture ou un savoir-faire pour mieux comprendre d'où l'on vient et où on va. Tous les derniers lundis du mois à 12h30 et 21h ou en podcast. [cfmradio.fr/emissions/pmq-les-capsules-du-patrimoine](http://cfmradio.fr/emissions/pmq-les-capsules-du-patrimoine)



### Les ateliers du Pays d'art et d'histoire Midi-Quercy

Notre mission : se mettre à la portée des enfants pour leur faire apprécier notre patrimoine. Pensez à vous inscrire aux ateliers !

#### • Ateliers de la Mounière

Les mercredis après-midi de juillet et août, de 14h à 16h, les mercredis des vacances de printemps et d'automne.

15 Rue des Déportés 82240 SEPTFONDS  
Tél. : 06 70 36 86 90  
[www.septfonds-la-mouniere.com](http://www.septfonds-la-mouniere.com)

#### • Ateliers de l'abbaye de Beaulieu-en-Rouergue

les mercredis après-midi des vacances scolaires à 14h30

#### • Ateliers des châteaux de Bruniquel

Samedi à 16h30 de mars à novembre : atelier danses traditionnelles tous les 1<sup>ers</sup> samedis du mois ; atelier d'écriture tous les 2<sup>èmes</sup> samedis du mois, atelier «Mémo Cuture» tous les 3<sup>èmes</sup> samedis du mois ; atelier «Les petits animaux du château» tous les 4<sup>èmes</sup> samedis du mois (à partir de juin)



# DU caractère



**2 Grands Sites Occitanie au cœur de notre territoire**

Châteaux de Bruniquel

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le passé inspire le présent : L'office de tourisme de Bruniquel a déménagé en 2024. Il est maintenant installé à côté des locaux actuels dans l'ancienne halle du village, un lieu public emblématique du quotidien des habitants du village à l'époque. Finalement c'est le destin de ce lieu que de rester ouvert au public en leur apportant un service !



## Villages de caractère

On peut dire que chez nous, ça en jette ! La Région Occitanie a repéré nos pépites et les a labellisées Grands Sites Occitanie. Bruniquel intègre donc le Grand Site "Cordes sur Ciel et ses cités médiévales" et St Antonin-Noble-Val et Caylus celui de "Bastides et gorges de l'Aveyron".

— OT Causses et Gorges de l'Aveyron - Tél. : 05 63 30 63 47 / OT de Bruniquel - Tél. : 05 63 67 29 84

### Les châteaux de Bruniquel

 Voici l'étape incontournable lorsqu'on vient visiter les Gorges de l'Aveyron. Déjà depuis la route, les châteaux en surplomb de l'Aveyron en jettent ! Arrivé au village il faut monter tout en haut pour les atteindre : le château vieux fondé au XIII<sup>ème</sup> siècle, propriété des comtes de Toulouse et le château jeune construit à la fin du XV<sup>ème</sup> siècle par Maffre de Comminges. Pourquoi 2 châteaux ? À cause d'une querelle. Découvrez ce petit secret de famille lors de la visite guidée, ça vaut le coup ! Au-delà de leurs intérêts architectural et historique, les châteaux offrent aux visiteurs une exposition sur la préhistoire, qui retrace aussi la découverte de la grotte de Bruniquel, berceau de l'humanité. Une exposition photo est dédiée au film culte de 1975 « Le vieux fusil » tourné dans les lieux.

Mars à novembre - Visite guidée : 6 € / audio-guidée : 5,50 € libre : 5 € guidée enfants et groupes adultes : 4,50 € / Gratuit moins de 6 ans.

— Les Châteaux - 82800 BRUNIQUEL

Tél. : 05 63 67 27 67 ou 06 99 19 90 24

 **On aime !**

### Festival Offenbach aux Châteaux de Bruniquel

**Les deux premières semaines d'août**

Un incontournable ! À l'entrée des gorges de l'Aveyron, le festival des châteaux de Bruniquel, créé en 1997, réunit un grand nombre de professionnels spécialistes de l'opéra-bouffe, toujours dédié à Jacques Offenbach.

— <https://www.bruniqueloff.com/>



10

TOURISME DURABLE

### Itinéraire Bis !

N'oublions pas que les vacances, c'est aussi prendre le temps de découvrir, de s'autoriser à sortir des sentiers battus ! Trop de monde à St-Antonin-Noble-Val, filez vers Caylus, un petit bijou de village médiéval. Idem à Bruniquel dont les châteaux perchés attirent à juste titre des milliers de personnes chaque année, arrêtez vous à Montricoux, un petit village authentique qui multiplie les maisons à pan de bois. Et si nous n'avions qu'un seul conseil à vous donner : osez sortir des grands itinéraires et découvrez le charme de nos petits villages authentiques : Cayriech, Puylaroque, Bioule...

— [www.gorges-aveyron-tourisme.com](http://www.gorges-aveyron-tourisme.com)

**Partez à l'aventure avec le jeu de piste Baludik !**

Légendes et quêtes impossibles, gros méchants... Au cœur d'une épopée passionnante vous serez le héros de ce voyage dans le temps. Arpentez nos villages du pays Midi-Quercy à la recherche d'indices. Et c'est gratuit ! Parcours variés de 1,6 km à 6 km entre 45 mn et 2h. Caussade, Septfonds, Montpezat, Molières, Puylaroque, Monclar-de-Quercy, village et châteaux de Bruniquel.

— Appli Baludik à télécharger gratuitement sur Google Play ou l'App Store

Jeunes





# FAIRE sens

**Quand le patrimoine  
entre au service de  
l'art contemporain**

Installation de Liz West, In the light © Abbaye de Beaulieu en Rouergue



## Art et mémoires



**L'abbaye cistercienne de Beaulieu-en-Rouergue**, fondée au XII<sup>ème</sup> siècle présente aujourd'hui un parcours muséal mettant à l'honneur la collection d'art moderne de Pierre Brache et de Geneviève Bonnefoi. Elle est entourée d'un parc paysager dont une partie ornée de près de mille roses et située dans la commune de Ginals (82) à la limite des départements du Tarn et de l'Aveyron.

### Une collection d'art moderne de premier rang

Parmi les 1363 oeuvres inventoriées, environ 160 sont présentées dans le parcours muséal de la collection Brache-Bonnefoi, ensemble inédit, parmi lesquelles : Hartung, Fautrier, Poliakoff, Dubuffet, Michaux, Mathieu, Vasarely et Vieira da Silva.

[www.beaulieu-en-rouergue.fr](http://www.beaulieu-en-rouergue.fr)



### La Mounière, Maison des mémoires Embarquez dans votre histoire à Septfonds

Ici, on parle de mémoires, locales, nationales et internationales. Parcourir la Mounière c'est faire l'expérience de se projeter dans le temps pour y retrouver nos parents, grands-parents, amis... S'attacher à des parcours de vie, des personnages qui vous ressemblent et partager leurs émotions. Les nombreux déplacements de population à Septfonds ont marqué son histoire, et aujourd'hui encore on se souvient de l'industrie du chapeau qui a fait la richesse de cette petite bourgade. On vous soufflera aussi fièrement le nom de Dieudonné Costes, grand pionnier de l'aviation et bien sûr on se rappellera ce camp d'internement qui a vu passer des milliers de réfugiés fuyant la guerre. Une histoire dans laquelle Margot et Romy nous emportent avec bienveillance et passion. Venez partager notre enthousiasme pour ce lieu atypique qu'elles font vivre merveilleusement.

Ouverture au public : en mai, juin et septembre, mercredi et samedi de 14h30 à 18h30.  
En juillet et août, mercredi au dimanche de 14h30 à 18h30



#### L'APPLICATION « SEPTFONDS, UN CAMP, DES MÉMOIRES »

« Le thème ne nous avait pas emballé à première vue... Mais que de préjugés ! Nous nous sommes vite attachés aux personnages pour partager avec eux d'intenses émotions, je recommande ! »  
Mouna, reporter de territoire

#### EXCEPTIONNEL 7 SEPTEMBRE 2025

#### 95 ANS DE LA TRAVERSÉE PARIS - NEW YORK

Par Dieudonné Costes le septfontois et Maurice Bellonte. Célébrations sur terre et dans les airs à l'aérodrome de Septfonds

**La Mounière, Maison des mémoires de la ville de Septfonds**  
15 rue des Déportés - 82240 SEPTFONDS - Tél. : 06 70 36 86 90  
[www.septfonds-la-mouniere.com/](http://www.septfonds-la-mouniere.com/)



## Nos coups de cœur

Du paléolithique à nos jours, l'homme a façonné l'histoire du pays Midi-Quercy. Aujourd'hui cette histoire se raconte, se conte, se transmet. De mystères en découvertes, nos terres nous révèlent encore des secrets bien gardés...

### Unique au monde...

#### Les tapisseries flamandes de la collégiale St Martin

Une exclusivité mondiale et c'est à Montpezat de Quercy, le seul ensemble complet de tapisseries du début du XVI<sup>ème</sup> siècle. Ça vaut le coup d'oeil ! Et petite cerise confite sur le gâteau déjà bien alléchant, la visite guidée avec Monsieur Moureau est un régal, sa passion vous emporte dans l'histoire de St Martin et de la collégiale.

— MONTPEZAT-DE-QUERCY

Tél. : 05 63 26 04 04



— On aime !

### QUAND LA DOCUMENTATION HISTORIQUE RENCONTRE LE MULTIMÉDIA

Application mobile disponible

De cette rencontre, naissent des visites virtuelles scénarisées dans lesquelles l'internaute peut, au fil d'une navigation interactive entre images anciennes et actuelles, avoir une vision décloquée et enrichie de l'information.

Testez la visite virtuelle du Château de Longues Aygues à Nègrepelisse fermé au public, une vraie expérience immersive !

— <https://patrimoines.laregion.fr/>

### L'homme de Néandertal made in Bruniquel

L'info que nous allons vous révéler n'est pas un secret bien au contraire, elle a fait le tour du monde ! Dans la grotte de Bruniquel, à 336 mètres de l'entrée, des structures aménagées viennent d'être datées d'environ 176 500 ans. Cette découverte recule considérablement la date de fréquentation des grottes par l'Homme, la plus ancienne preuve formelle datant jusqu'ici de 38 000 ans (Chauvet). Cette fabuleuse découverte place ainsi les constructions de Bruniquel parmi les premières de l'histoire de l'Humanité ! - Tarif : 5 €

— Exposition sur la grotte

Aux Châteaux - 82800 BRUNIQUEL

Tél. : 05 63 67 27 67

Jeunes



### Campement préhistorique de Bruniquel

Vis ma vie d'homme préhistorique ! Dès 3 ans.

— Association Terre Mère

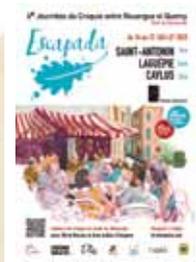
Tél. : 05 63 24 24 00

### Croquons le patrimoine !

#### St Antonin, Caylus, Laguépie

Urban Sketchers (USK) est une communauté mondiale de dessinateurs qui valorisent la pratique en groupe du dessin in situ, et croquent sur le vif avec des techniques et styles divers. Ils sont arrivés chez nous grâce à la Société des Amis du Vieux St Antonin, rejoignez-les !

— <https://www.savsa.net/>



### Dans les pas de Néandertal

#### Sentier de la préhistoire

Circuit des rennes PR9 - 2h

Remontez le temps en suivant le sentier de la préhistoire qui vous mènera sur plusieurs sites préhistoriques autour du village de Bruniquel, dolmens, abris sous roche... 5,4 km. Facile. Fiche découverte en vente à l'Office de Tourisme de Bruniquel : 0.50€ ou en ligne.

— Promenade du Ravelin  
82800 BRUNIQUEL

Tél. : 05 63 67 29 84

[quercyvertaveyron.fr/tourisme/les-activites-de-pleine-nature](http://quercyvertaveyron.fr/tourisme/les-activites-de-pleine-nature)



### La chapelle de la Vinouze

Un patrimoine... caché ! Cet édifice a reçu le label européen Terra Incognita en tant qu'architecture remarquable de terre crue.

— VERLHAC-TESCOU

Tél. : 05 63 30 33 36

### Les peintures murales de l'Eglise de Saux

En 1957, des peintures murales des XIV<sup>ème</sup> et XV<sup>ème</sup> siècles ont été redécouvertes sous un badigeon. Etonnant de découvrir ces fresques raffinées dans cette petite église isolée pleine de charme. Clés à récupérer à l'Office de Tourisme

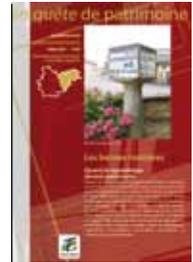
— Eglise de Saux

MONTPEZAT-DE-QUERCY

Tél. : 05 63 26 04 04



— On aime !



### EN QUÊTE DE PATRIMOINE

En quête de patrimoine en pays Midi-Quercy est une collection de feuillets de découverte d'un élément du patrimoine, d'une thématique particulière ou d'un circuit de visite.

— Fiches disponibles

[gorges-aveyron-tourisme.com](http://gorges-aveyron-tourisme.com)

Jeunes



### Parc Médiéval

#### «Le bec de Corbin»

Ateliers interactifs. Calligraphie, tir à l'arc, épées en mousse, attaque d'un château en bois, voûte romane, catapulte à bonbons, broderie médiévale...

— Ancienne carrière, route de

Montricoux 82800 BRUNIQUEL

Tél. : 06 10 74 61 69



### Les livrets Explorateurs

Plonge dans l'histoire du Maquis d'Ornano à Penne ou découvre les secrets des Bastides de Réalville et Molières. Seras-tu à la hauteur de la Mission qui t'es proposée ? Gratuit et dispo en offices de tourisme.

# CULTURE *éco*

**La culture peut devenir un moteur de la transition écologique. La décarbonation de la culture est possible si en particulier, les utilisateurs deviennent prescripteurs et les acteurs culturels des moteurs du changement. En Midi-Quercy les moteurs sont en route !**

## LA LIBRAIRIE LE TRACTEUR SAVANT, LA CULTURE DES CHAMPS !

Parce que la culture n'est pas l'apanage des grandes villes, livres, jeux, rencontres, expos, ateliers toute l'année ! Niveau écoresponsabilité : transport regroupé pour la réception des livres. Ouvert du mardi au dimanche

■ Le Tracteur Savant - 5a, place de la halle  
82140 ST-ANTONIN-NOBLE-VAL - [www.placedeslibraires.fr](http://www.placedeslibraires.fr)

## ♥ NOS LIBRAIRIES CHÉRIES

### - LES FÉES DES LIVRES

Librairie salon de thé cocooning

■ 14 place Nationale, 82800 NÈGREPELISSE - [lesfeesdeslivres.fr](http://lesfeesdeslivres.fr)

### - LIVRES ET CIE

En plus des 4500 livres, un espace dédié aux livres d'occasion à petits prix pour encourager une forme d'économie circulaire. Club lecture le jeudi !

■ 12 Boulevard Léonce Granier - 82300 CAUSSADE  
<https://www.livresetcie-caussade.fr>



## La culture éco responsable ça donne quoi ?

### Le BaZart

Créé en 2017 à St Antonin par quelques d'habitants et créateurs locaux, ils ont pensé cet espace comme un tiers lieu hybride, social, artistique et culturel autour du textile. Mais pas que ! Ce lieu de création propose des ateliers éco-responsables (recyclage, récupération) avec Émilie Thomas par exemple autour du verre recyclé, des ateliers gravure sur tetra pack avec Marine Giacomi...

■ Plus d'infos : [lebazart.fr](http://lebazart.fr)



### La symphorine

Randonnez ! Randonnons, Randonneurs ! Vous aimez les paysages du Causse, entre chemins creux, murs de pierres sèches et chênes rabougris, venez découvrir les boucles proposées et permettre la valorisation du site de l'église de Saint Symphorien.

■ [assolasymphorine.e-monsite.com/](http://assolasymphorine.e-monsite.com/)



### Les Transports culturels

L'association O'Babeltut propose aux habitants des sorties culturelles sur les meilleures scènes de Toulouse et d'Albi, en s'occupant de tout, y compris du transport en bus ou en covoiturage organisé à coût partagé, 3€ l'aller retour.

■ [www.obabeltut.com](http://www.obabeltut.com)

### Le cinéma de Caussade, plus qu'un cinéma

Le cinéma de Caussade fait partie du petit nombre de salles mono-écran classées « Art et Essai » et qui dispose des trois labels (*Jeune Public, Recherche et Découverte, Patrimoine et Répertoire*) décernés par le Centre National de la Cinématographie.

Parce qu'ouvrir le public sur les sujets sociétaux est une étape de la transition écologique, le cinéma de Caussade est un allié certain.

■ <https://caussade.veocinemas.fr/>



### L'APICQ - Association pour la promotion de l'identité des Causse du Quercy

L'APICQ oeuvre à la sauvegarde et la valorisation du patrimoine des Causse du Quercy et appelle chacun à venir participer à des chantiers de restauration.

**Atelier de murets en pierre sèche** à Saint Symphorien, Caylus et Mouillac.

**Les balades apicquales.**

**Le circuit des puits à Mouillac** Randonnée découverte du petit patrimoine lié à l'eau. Découvrir la faune et la flore site protégé de la vallée du Mouillagol.

■ Toutes les infos sur : <http://association.apicq.free.fr>



### La Talveraie

La programmation pour toute la famille, c'est toute l'année et dans tout le T&G !  
[www.tarnetgaronne-artsetculture.fr/](http://www.tarnetgaronne-artsetculture.fr/)

## JAZZ

### FESTIVAL BLEU TROMPETTE MONTPEZAT-DE-QUERCY

FIN JUILLET

Du grand jazz dans un petit village ! C'est gratuit parce que ce festival se veut ouvert à tous. Leurs engagements mettent l'accent sur le côté Eco-responsable et Eco-citoyen. Restauration sur place tous les soirs  
 ■ Tél. : 05 63 26 04 04 - [www.bleutrompette.fr](http://www.bleutrompette.fr)

## OPERA BOUFFE

### FESTIVAL DES CHÂTEAUX DE BRUNIQUEL

2 PREMIÈRES SEMAINES D'AOUT

Un incontournable en plein air depuis plus de 20 ans ! L'aventure de tout un village qui s'investit chaque année aux côtés de de la Cie de la Tour de Brunehaut et ses chanteurs pour faire vivre le répertoire d'Offenbach. Et les tables d'hôtes après le spectacle en compagnie des chanteurs, un régal !

■ Office du tourisme de Bruniquel  
 Tél.: 05 63 67 29 84 - [www.bruniqueloff.com/](http://www.bruniqueloff.com/)  
 Compagnie Brunehaut - Tél. : 05 81 27 66 21

## MUSIQUE DE CHAMBRE

### FESTIVAL D'AUTAN - BRUNIQUEL

2ÈME ET 3ÈME SEMAINES DE JUILLET

Festival itinérant en Occitanie : concerts 21h, Visite à 19h. Partager le patrimoine culturel musical, architectural et les savoir-faire. Performance d'éclairage live sur les bâtiments.

■ [www.festivaldautan.com](http://www.festivaldautan.com)



# Vibrez au rythme des festivals

## MUSIQUE

### FESTIVAL DE GOSPEL

FIN SEPTEMBRE

■ Au temple de Nègrepelisse.

### FESTIVAL GRÉSIGNE EN FUGUES

EN MAI

■ <https://www.gresigneenfugues.com/>

### FESTIVAL DE L'ABBAYE DE BEAULIEU

MI JUILLET A MI AOUT

Chants des Balkans, chanson française, chœur classique, comédie musicale, jazz vocal et opéra.  
 ■ <https://www.festivalabbayedebaulieu.fr/>

### FESTIVAL DU QUERCY BLANC

MI AOUT

Festival de musique et des arts vivants  
 ■ Montpezat-de-Quercy  
<http://www.festivalduquercyblanc.com/>

## OCCITAN

### LENGA VIVA À LAGUÉPIE

EN JUILLET

Un festival du savoir, du parler et du partager !  
 Université occitane.  
 ■ <http://lengaviva.com/>

## SPECTACLE

### LES RÉSONANCES

EN SEPTEMBRE

Mise en valeur la richesse du patrimoine rural par le spectacle vivant, concerts, danse et cirque, gratuit.  
 ■ <https://www.tarnetgaronne-artsetculture.fr/>

## FESTIF

### FESTIVAL DES RUELLES À MONTRICOUX

DÉBUT SEPTEMBRE

Rencontre des arts vivants : théâtre, musique, danse, chansons, clowns, balade contée, expos...  
 ■ [www.montricoux.fr](http://www.montricoux.fr)

## THÉÂTRE

### FESTIV'HALLE DU FIL À CAUSSADE

DÉBUT AOUT

Spectacles, chants, théâtre sous la Halle du Fil.  
 ■ Tél. : 05 63 93 70 49

## BATUCADAS

### LES NUITS FRAPPÉES DE BRUNIQUEL

DERNIER SAMEDI D'AOUT

Grand rassemblement de 8 groupes de percussionnistes de Catalogne et de France, parade (17h) suivie par un marathon de concerts au château et sur l'esplanade. Restauration au château, buvettes. Gratuit.  
 ■ Tél. : 06 73 60 34 16 - [www.les-nuits-frappees.fr/](http://www.les-nuits-frappees.fr/)

## LIVRES

### FESTIVAL SOUS COUVERTURE ST ANTONIN NOBLE VAL

DERNIÈRE SEMAINE D'AVRIL

Salon des éditeurs et des artistes auteurs, ateliers...  
 ■ <https://www.facebook.com/festivallivredartiste>

### Un ptit concert ce soir ?

- RDV musicaux sur la place de Caussade
- O'sullivan à Monclar-de-Quercy
- Les afterwork à Nègrepelisse
- Le Ô me'is à Nègrepelisse
- La Vierta à Varennes
- Les 3 terrasses à Montpezat



## OFFICES DE TOURISME

Quercy Caussadais

Tél. : 05 63 26 04 04

tourisme@quercycaussadais.fr

---

Quercy vert Aveyron

Tél. : 05 63 67 29 84

tourisme.bruniquel@quercyvertaveyron.fr

## PETR DU PAYS MIDI-QUERCY

pays.midi.quercy@info82.com

Tél : 05 63 24 60 64



[WWW.GORGES-AVEYRON-TOURISME.COM](http://WWW.GORGES-AVEYRON-TOURISME.COM)

