

RANDONNÉE & PLEINE NATURE

Amoureux de grand air
parcourez nos paysages

©Entre2poles

LE PAYS DE
COCAGNE⁺
— Ici l'Abondance a du Sens —

Découvrir la faune et la flore au cœur d'espaces naturels préservés

Plusieurs zones naturelles du Pays de Cocagne sont protégées afin de préserver leur **biodiversité**. Le causse de Bertre, classé espace naturel sensible, est un plateau à herbe rase qui recèle de la lavande, et une grande diversité d'orchidées, ainsi que plusieurs espèces d'oiseaux. La vallée du Baylou et le désert de Saint-Ferréol, où se trouve la Capelette, offrent des paysages de landes et de forêts classés zone Natura 2000 de même que la vallée de l'Agout.



Les étangs de la **Réserve Naturelle Régionale de Cambounet-sur-le-Sor** sont un habitat privilégié pour les hérons. La Ligue pour la Protection des Oiseaux y installe une permanence et des visites ornithologiques d'avril à septembre.

Florence Couton et l'association *A tire d'aile* proposent également des **sorties à la découverte des oiseaux** et de la flore, équipés de jumelles et de longue-vues.



Les sorties
ornithologiques

Le Pays de Cocagne est une véritable terre de randonnée. Des contreforts de la Montagne Noire aux plaines du Lauragais, jusqu'aux collines du Lautrécois, **38 sentiers pédestres** vous proposent de traverser le territoire. Choisissez votre parcours, lacez vos chaussures, et lancez-vous sur les chemins balisés de nos campagnes.

Une petite marche en famille

Des balades de quelques kilomètres, à l'abri de la circulation, pour cheminer en famille avec petits et grands.



LE SENTIER DE LA PLAINE D'AGOUT

Située dans un méandre de l'Agout et au pied de la colline de Giroussens, cette balade familiale vous mènera en bordure de rivière et sur les routes de campagne.

POINT DE DÉPART : Saint-Lieux-lès-Lavaur



7 km



1h30



41 m



DIFFICULTÉ



BALISAGE



LE CHEMIN DES OISEAUX

Faites le tour des lacs de la réserve ornithologique et installez-vous dans un des quatre observatoires qui permettent aux promeneurs d'apprécier l'envol des hérons sans être vus.

POINT DE DÉPART : Espace Loisirs « Les Étangs », Saïx



5,7 km



1h30



13 m



DIFFICULTÉ



BALISAGE



LA BOUCLE DES CRÈTES

Cette petite boucle vous emmènera sur les collines qui entourent la cité médiévale. Vous découvrirez de jolis paysages et une vue remarquable sur le village.

POINT DE DÉPART : Rond-point du Mercadial, Lautrec



5,6 km



1h30



198 m



DIFFICULTÉ



BALISAGE

Le bol d'air du dimanche

LE CIRCUIT DES DEVÈZES

Le sentier navigue par monts et par vaux, d'une vallée à l'autre, du bassin de l'Agout au bassin du Dadou. Entre bois et landes, il emprunte l'ancienne voie qui reliait Lautrec à l'Albarède. A mi-chemin, trois éoliennes s'élèvent sur les hauteurs de Cuq.

POINT DE DÉPART : Serviès



SENTIER SAINT-SÉBASTIEN

Un moutonnement de collines abritant de riches terroirs pétris de bouillènes et de terreforts aux teintes pastel vous attend le long du parcours. Adossées aux coteaux, les fermes rappellent l'opulence de ce pays d'abondance.

POINT DE DÉPART : Saint-Sébastien, Puylaurens



LA RETENUE DE BRIAX

Au départ du joli village de Belcastel et de son église forteresse, le sentier vous emmène vers le lac collinaire utilisé pour l'irrigation des champs environnants et la pêche.

POINT DE DÉPART : Belcastel



ET AUSSI...

- Chemin de l'eau, Guitalens-l'Albarède
- Sentier du Pastel, Magrin
- Sentier de l'Ail, Lautrec
- Les Plos de Drulhe, Sémalens
- Boucle de la Ricaudié, Puylaurens
- Le Chemin des Amoureux, Sémalens



Toutes les
randonnées
du Pays de
Cocagne

Les randonnées à la demi-journée

DANS LES PAS DE DOM ROBERT

Au cœur du piémont de la montagne Noire, le sentier invite à parcourir les lieux où l'artiste Dom Robert a trouvé ses sources d'inspiration privilégiées. Suivre ses pas, c'est porter un regard plus attentif sur cette biodiversité trop souvent jugée « ordinaire ».

POINT DE DÉPART : Dourgne



LE CIRCUIT BOISÉ DE LA CAPELLE

Sur les coteaux boisés qui dominent la plaine de l'Agout, les chemins de terre gravitent au cœur de forêts accueillantes toutes emplies des échos d'une vie animale riche et variée.

POINT DE DÉPART : Damiatte



Les linéaires et grands itinéraires

LA VOIE ROMAINE

Entre Lavar et Puylaurens, la voie romaine court sur le dos des collines pour une traversée paysagère en Pays de « Cocagne », terre du pastel.

POINT DE DÉPART : Lavar ou Puylaurens



LE GR® 653

Au départ d'Arles, cette grande randonnée rejoint Toulouse en arpentant la Montagne Noire puis en suivant le Canal du Midi. Vous traversez nos villages et de beaux paysages.

POINT DE LIAISON : Arles à Toulouse



PARCOURS

Lieu de départ - Nombre de km - Durée

1 GR 46

Tours-Toulouse - 970 km

2 Sentier des Pays d'En Haut

Lugan - 13 km - 4h00

3 Sentier de la Plaine d'Agout

Saint-Lieux-lès-Lavaur - 7 km - 1h30

4 La Retenue de Briax

Belcastel - 10 km - 2h30

5 Circuit urbain de Lavaur

Lavaur - 3,5 km - 1h30

6 Les collines du Vaurais

Lavaur - 21 km - 5h15

7 La Voie Romaine

Lavaur-Puylaurens - 28 km - 7h00

8 Boucle de Cuq-Château

Cuq-Toulza - 7 km - 2h00

9 Boucle de la Garrigue

Aguts - 4,5 km - 1h30

10 Boucle des Pyrénées

Aguts - 7 km - 2h00

11 Chemin du Pastel

Magrin - 7,5 km - 2h30

12 Boucle de Bertre

Puylaurens - 16 km - 4h00

13 La Birado

Cabanès - 5,5 km - 1h30

14 Circuit des Plateaux

Damiatte - 14 km - 3h15

15 Circuit boisé de la Capelle

Damiatte - 20 km - 5h00

16 Boucle de la Ricaudie

Puylaurens - 15 km - 4h00

17 Boucle d'En Guibaud

Puylaurens - 16 km - 4h15

18 Circuit du Pas du Loup

Serviès - 10 km - 2h30

19 Circuit des Devèzes

Serviès - 10 km - 2h30

20 Chemin de l'eau

Guitalens-l'Albarède - 9 km - 2h15

21 Sentier Saint-Sébastien

Puylaurens - 12 km - 3h30

22 Les Plos de Drulhe

Sémalens - 11 km - 2h30

23 Chemin des Amoureux

Sémalens - 8 km - 2h00

24 Sentier des Côteaux

Saint-Julien du Puy - 10 km - 3h30

25 Le Tumulus

Lautrec - 13 km - 3h00

26 Sentier des Crêtes

Lautrec - 5,6 km - 1h30

27 Sentier de l'Ail

Lautrec - 8 km - 2h00

28 Voie Verte du «Chemin des droits de l'Homme»

Albi-Castres - 42 km - 10h00

29 Boucle de l'Agout

Fréjeville - 15 km - 4h30

30 Chemin des Oiseaux

Saïx - 5,7 km - 1h30

31 Sentier des Pigeonniers

Soual - 12 km - 3h30

32 Sentier des Hérons

Saïx - 23 km - 5h00

33 Lou Cami de Viviers

Viviers-lès-Montagnes - 15 km - 3h30

34 GR 653

Arles-Col du Sompert - 805 km

35 Les Trois ruisseaux

Dourgne - 13,5 km - 3h30

36 Dans les pas de Dom Robert

Dourgne - 13 km - 4h00

37 Sentier du Baylou


Dourgne - 7 km - 2h00


38 La Capelette Saint-Ferréol


Dourgne - 11 km - 4h

LÉGENDE


 Gare


 Office de tourisme

 Réserve naturelle régionale

 Boucle très facile

 Boucle facile

 Boucle moyenne

 Boucle difficile

 Linéaire GR

 Voie Verte

 Linéaire local



10 kilomètres

TARN
PLEINE NATURE

Trouvez et suivez
votre sentier
grâce à l'appli
Tarn Pleine Nature



Une **abondance** de sentiers et de paysages



LE PAYS DE
COCAGNE*

— *Ici l'Abondance a du Sens —

WWW.LEPAYSDECOCAGNE.FR

  @lepaysdecocagne

