

# RANDONNÉE & PLEINE NATURE

Amoureux de grand air  
**parcourez nos paysages**

@Entre2pôles

# 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 Bertrre, 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.



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



### 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



### 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



## 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 ferroirs pétris de boulbènes 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 Lavaur 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 :** Lavaur 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-Puylourens - 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**  
Puylourens - 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 Ricaudié**  
Puylourens - 15 km - 4h00
- 17 Boucle d'En Guibaud**  
Puylourens - 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**  
Puylourens - 12 km - 3h30
- 22 Les Plos de Drulhe**  
Sémalens - 11 km - 2h00
- 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 Samport - 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



**Une abondance** de sentiers et de paysages



LE PAYS DE  
**COCAGNE\***

— \*Ici l'Abondance a du Sens —

**WWW.LEPAYSDECOCAGNE.FR**

@lepaysdecocagne

