

LE PAYS DE

COCAGNE

Le magazine qui donne
goût à l'abondance

LE TARN VOUS VEUT DU BIEN


Rabastens
ALBI 42 km
A68
Le Tarn
Petit train touristique
de Saint-Lieux-les-Lavaur
Saint-Sulpice
la-Pointe
MONTAUBAN 45 km
Saint-Lieux-lès-Lavaur
Jardins
des Martels
Le Dadou
Château et souterrain
du Castella
Base de loisirs
de Ludolac
TOULOUSE 28 km
Ambres
St-Jean
de-Rives
Lugan
GR 46
Azas
Le Jacquemart
Cabaret des
Folies Fermières
Lavaur
Labastide
St-Georges
St-Agnan
Garrigues
Cathédrale
Saint-Alain
de Lavaur
L'Agout
Viterbe
TOULOUSE 28 km
Massac Séran
Lacougotte
Cadoul
Belcastel
Viviers
lès-Lavaur
Marzens
Pratviel
Teulat
Bannières
Montcabrier
Veilhes
Roquevidal
Villeneuve
lès-Lavaur
Algans
Maurens
Scopont
Cambon
lès-Lavaur
Le Girou
HAUTE-GARONNE
Cuq-Toulza
Mouzens
Réserve naturelle régionale
Jardins
Base de loisirs
Golf
Parc à thème
Piscines
Espaces aquatiques
Activités nautiques
Lieux de pêche
Activités en lien
avec le pastel
Domaines viticoles
Gare
Aire d'autoroute
des Portes du Tarn
Office de tourisme
Plus Beaux Villages de France
Instituts bouddhistes
Pigeonniers
Patrimoine et monuments
Micro-Folie
Musée de France
N
O
E
S
10 kilomètres


ALBI 22 km
Le Dadou
Montdragon
Réalmont
St-Genest
de-Contest
Graulhet
St-Julien
du-Puy
Voie verte
Moulin à vent
de Lautrec
Vénès
Cabanès
Missècle
Brousse
Lautrec
Ail Rose
de Lautrec
Moulayrès
Peyregoux
Damiatte
TARN
Puycalvel
Complexe de loisirs
Aquaval
Montpinier
Pigeonnier Saint-Paul
Cap-de-Joux
Serviès
Jonquières
Laboulbène
Cuq
Guitalens
L'Albarède
St-Paul
Cap-de-Joux
Carbes
Voie romaine
Vielmur
sur-Agout
Bertre
Prades
Fréjeville
Castres
Espace loisirs
des étangs
Sémalens
Musée Marianne
Appelle
Réserve naturelle
régionale des étangs
Saïx
Puylaurens
Cambounet le-Sor
Véloccitanie
St-Sernin
lès-Lavaur
St-Germain
des-Prés
Soual
Viviers-lès
Montagnes
Péchaudier
Lescout
St-Avit
GR 653
St-Affrique
les-Montagnes
Jardins
de l'Ange
Abbayes
de Dourgne
Verdalle
Lagardiolle
Escoussens
Dourgne
Massaguel
Cascades
du Mouscaillou
Capelette
Saint-Ferréol
Revel
Sorèze
Chapelle
ND du Baylou
AUDE
CARCASSONNE 32 km

Bienvenue en Pays de Cocagne, notre terre d'abondance !

« Il est un pays superbe, un pays de Cocagne, dit-on, que je rêve de visiter (...) Oui, c'est là qu'il faut aller respirer, rêver et allonger les heures par l'infini des sensations (...). » . C'est avec ces mots de Charles Baudelaire que je vous souhaite, chers visiteurs, la bienvenue dans notre « terre d'abondance » !
Vos jours seront heureux ici, car nous sommes volontiers partageurs de notre art de vivre, convivial et chaleureux. Nos paysages, à parcourir à pied, à cheval ou à vélo, offrent une nature préservée et empreinte de quiétude – visitez les Jardins de l'Ange, à Verdalle, la Montagne Noire, la vallée de l'Agout... - : elle vous rappellera souvent la Toscane. Ici, nous cultivons l'Ail Rose de Lautrec, réputé pour sa saveur exceptionnelle et dont nous célébrons cette année les 60 ans du Label rouge et les 30 ans de l'IGP (Indication Géographique Protégée) : ce produit, fameux, sublime tous les plats de nos terroirs !

Découvrir le Pays de Cocagne, c'est aussi rencontrer un tempérament fort, audacieux et joyeux, hérité des Cathares et de Guiraude de Laurac, seigneur de Lavaur, notre capitale. Un caractère qui s'illustre autant sur les pelouses des stades de rugby que dans les créations artistiques et artisanales de nos multiples talents, à l'image des flamboyantes tapisseries de Dom Robert ou des étoffes teintées au pastel, produit classé au patrimoine immatériel français et dont la couleur est notre emblème.

Vous aimerez notre pays et il vous le rendra au centuple !

Le Président du Pays de Cocagne
Maire de Lavaur

L'EUROPE S'ENGAGE L'OCCITANIE AGIT — Cofinancé par l'Union européenne — La Région Occitanie

Directeur de la publication : Le Président du PETR du Pays de Cocagne
Responsable de la publication et mise en page : Florian Calmès
Création cartographique : Com Together - **Impression** : Art & Caractère
Ont participé à l'élaboration de ce magazine : les Présidents, directeurs et conseillers en séjour des Offices de Tourisme du Pays de Cocagne. Qu'ils en soient ici remerciés.

Crédits Photos : Raynaud Photo ; P. Walter ; Agence Scribe ; Buchowski photography ; CC Lautrécois-Pays d'Agout ; Olivier Octobre ; @ MamanVoyage ; Trip in Wild ; @Les Baroudeurs Liégeois ; K. Wandycz ; OTI Tarn-Agout ; L. Ringeval ; Mairie de Puylaurens ; @Les 4 vandrouilleurs ; D. Naudinat ; S. Pelliser ; OTI Lautrécois-Pays d'Agout ; A. Niel ; M. Streichenberger ; Mozaïc café ; L. Lecarpentier ; @ Entre2poles ; R. Sprang ; Y. Chevojon ; Syndicat de défense de l'Ail Rose de Lautrec ; @MaryQuincy ; X. Floutard Vayleux ; @LoisMoreno ; D. Walme ; Les Jardins de l'Ange ; @Les michmich en vandrouille ; T. Chapotot ; Y. Manesso ; @Intemporel.

Ce magazine est édité et financé par le PETR du Pays de Cocagne.

La reproduction même partielle d'articles ou illustrations parus dans ce magazine est interdite. Ce document n'est pas contractuel et, malgré tout le soin apporté à sa réalisation, il peut contenir des erreurs qui ne sauraient engager la responsabilité du PETR du Pays de Cocagne. Ce magazine est distribué à titre gratuit dans le cadre de la mission régalienne d'information des Offices de Tourisme. Les prestations qui y sont détaillées ne sauraient engager la responsabilité des Offices de Tourisme au titre d'agence de voyage pour une prestation liée.

SOMMAIRE

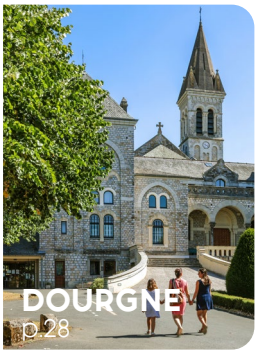
Carte touristique
p.1
Le Saviez-vous ?
p.4
Les Incontournables du Pays
p.6











patrimoine
p.30



savoir-faire
p.36



tourisme vert
p.44



au bord de l'eau
p.58



terroir
p.60



convivialité
p.68

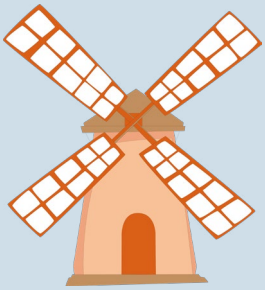


Agenda
p.72
aux Alentours
p.74
en Automne-Hiver
p.76
Informations pratiques
p.77

Le Saviez-vous ?

Un pêle-mêle de chiffres et d'anecdotes pour devenir incollable sur le Pays !

1688



Date à laquelle le **moulin de Lautrec** fut construit.
Fonctionnant à plein régime jusqu'au 19ème siècle, il a été laissé à l'abandon jusqu'à sa rénovation, en 1992.

76 châteaux

Avoir un château a toujours été un signe de prestige pour les seigneurs, nobles et bourgeois du Moyen-Âge et de l'ère moderne. On dénombre 76 édifices en Pays de Cocagne. Une grande partie a été bâtie durant la **période faste de la culture du pastel**, qui a fait la richesse de notre région.

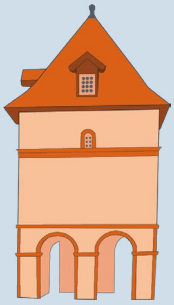
Toulouse-Lautrec

Le célèbre peintre affichiste, Henri Marie Raymond de Toulouse-Lautrec-Montfa est un **descendant direct des vicomtes de Lautrec**.
Malgré une vie courte marquée par la maladie, l'œuvre du peintre est très riche : aquarelles, dessins, lithographies, affiches...

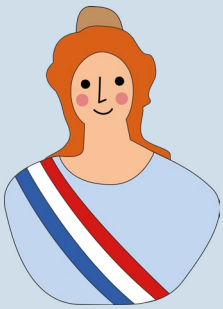
27 médailles

Le nombre de récompenses conquises par le cycliste vauréen **Benjamin Thomas** durant les Jeux Olympiques, Championnats du monde et Championnats d'Europe.

1614



Construction du **Pigeonnier du Travet**, à Labastide-Saint-Georges, le plus ancien du département. Il est inscrit au titre des Monuments Historiques.



Qui est Guillaume Lavabre ?

Le créateur puylaurentais de la chanson "**Marianne**", dans laquelle le prénom désigne la République française. Cette appelation entrera dans la postérité puisqu'elle est toujours associée à la Nation de nos jours.

Émile & Images

Le célèbre **Émile**, des groupes *The Goldfingers* et *Émile & Images*, **vit à Lavaur** ! Quel bonheur de pouvoir écouter ses musiques lors de certains concerts des Fêtes Générales de Lavaur, les plus grandes de la région !

390 km

La distance que vous effectuerez en parcourant la totalité des 34 **sentiers de randonnée pédestre** balisés du Pays de Cocagne. L'équivalent d'un Lavaur-Marseille par la route.

13 teintes

Dans sa réglementation pour les draperies royales, Colbert a établi une échelle de 13 teintes de **bleus**. Les teinturiers peuvent en créer plus d'une centaine avec de nombreuses nuances selon le nombre de bains et selon les recettes utilisées pour la cuve. Ils se servent du pigment issu du **pastel**, dont les feuilles fermentées sont compactées en boules appelées cocagnes.



3ème

Le troisième **Jacquemart** de Lavaur a fêté ses 100 ans en 2022 !

La légende raconte que, durant les guerres de religion, un prisonnier protestant enfermé dans la tour de la cathédrale S^{t}-Alain avait pour obligation de sonner les cloches toutes les heures, de jour comme de nuit... Il eut l'idée ingénieuse de construire une mécanique pour le remplacer, ce qui lui permit d'échapper à ses geôliers !

60

À Dourgne, deux monastères sont en activité depuis 1890. Ils accueillent une soixantaine de **moines et moniales** vivant selon la règle de Saint-Benoît... La visite des églises abbatiales, des jardins et des boutiques de savoir-faire y est possible.



1982

Année de classement de Lautrec parmi les **Plus Beaux Villages de France**. Deuxième commune à être inscrite après Collonges-la-Rouge (*Corrèze*).



Pourquoi l'Ail Rose à Lautrec ?

La légende raconte qu'au Moyen-Âge, un marchand ambulant se serait arrêté à Lautrec afin de se restaurer. N'ayant pas d'argent, il aurait réglé son repas avec de **jolies gousses roses**. Celles-ci auraient ensuite été plantées par l'hôtelier dans un sol argilo-calcaire propice qui aurait popularisé l'ail rose. Il est aujourd'hui un produit gastronomique emblématique du Pays.

Les incontournables du Pays de Cocagne

à voir, à faire, à vivre

Nos pépites vous offrent toute une **nuance** de moments uniques pour forger des souvenirs authentiques et inoubliables !
13 expériences comme autant de teintes de bleu pour découvrir le Pays sous toutes ses facettes.



Lautrec

1

Arpenter les ruelles médiévales

Les calades et venelles de Lautrec, cité classée parmi les Plus Beaux Villages de France, vous transportent à l'époque médiévale lorsque seigneurs et chevaliers battaient ce même pavé.



2

Saisir l'âme de Lavaur

La capitale du Pays de Cocagne est une cité de caractère, fière comme sa cathédrale, chef-d'œuvre de l'architecture gothique méridionale.

Lavaur



3

Se promener dans les Jardins de l'Ange

Sur presque 3 hectares, cet écrin de verdure vous transporte dans une multitude d'univers différents, aux thèmes inspirants, ludiques et parfois surprenants.

Verdalle



4

Profiter d'un apéro-vigneron aux Garbasses

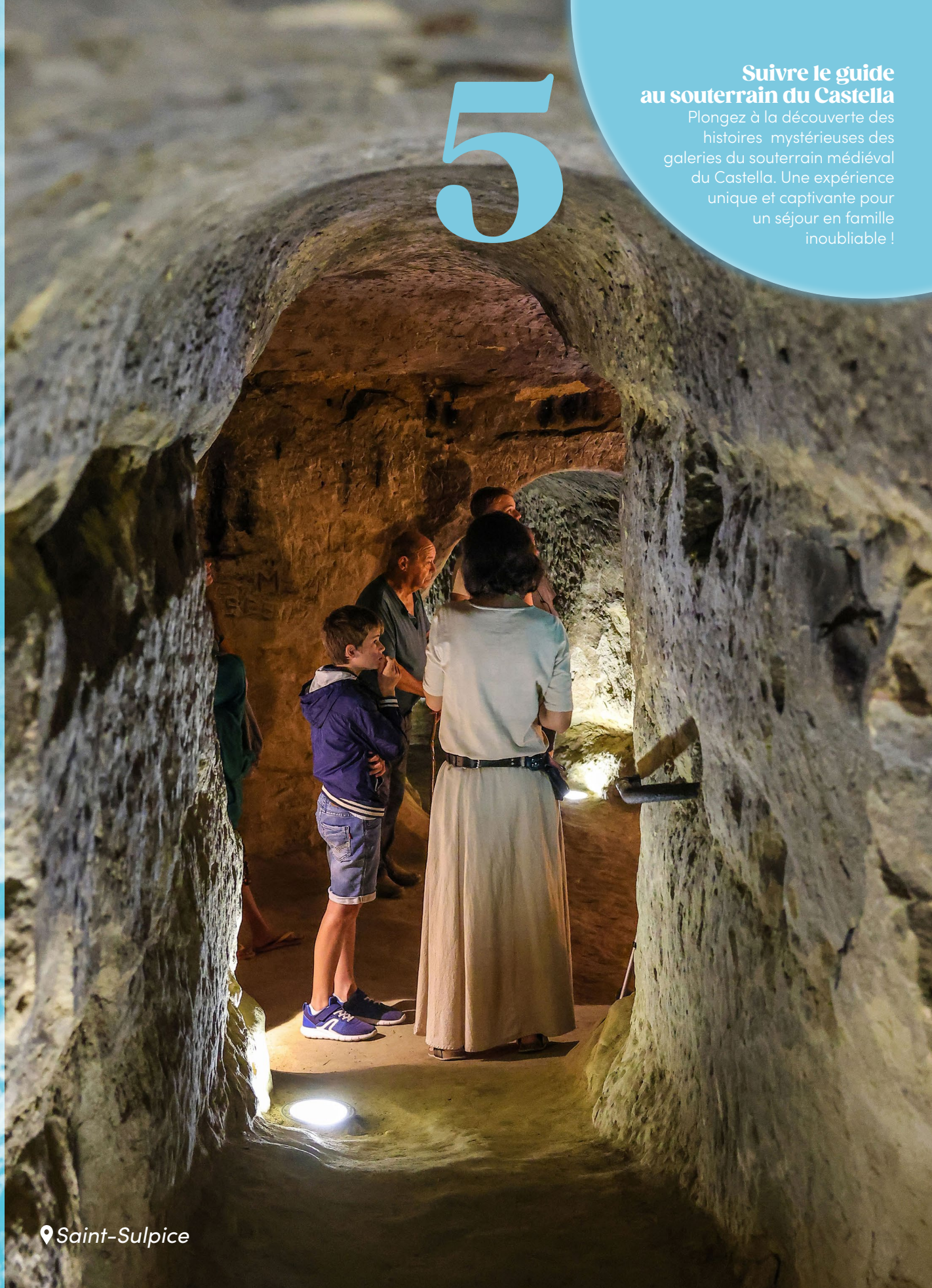
Françoise et Guy vous accueillent pour partager leur passion du vin. Lors des apéros d'été, le domaine prend des ambiances de guinguette, autour des produits locaux à savourer sans modération !

Cabanès

5

Suivre le guide au souterrain du Castella

Plongez à la découverte des histoires mystérieuses des galeries du souterrain médiéval du Castella. Une expérience unique et captivante pour un séjour en famille inoubliable !



Saint-Sulpice

Se rafraîchir à Aquaval

Une oasis en pleine nature ! Dans la chaleur de l'été, le complexe de loisirs d'Aquaval vous permet de plonger, nager, jouer, faire une pause farniente ou pique-nique. Une journée de plaisir à savourer en famille comme entre amis.

6



Lautrec

7

Prendre de la hauteur et admirer le Lauragais

Perché sur sa colline, Puylaurens offre une position parfaite pour dominer les plaines du Lauragais, et même apercevoir les Pyrénées les jours de beau temps.



Puylaurens



8

Découvrir la vie des abbayes

Offrez-vous une parenthèse de quiétude en compagnie des bénédictins des abbayes de Dourgne. Pélerins ou passants, un temps paisible, propice au ressourcement, vous y attend.

Dourgne



9

Prendre le petit train touristique

Embarquez pour un voyage pittoresque inoubliable au cœur de la campagne sur une ancienne voie ferrée restaurée par des passionnés.

Saint-Lieux-lès-Lavaur

10

Contempler l'envol des hérons

Pénétrez au sein de l'unique Réserve Naturelle Régionale du Tarn pour admirer les curiosités de la nature. Depuis quatre observatoires en libre accès, apprenez à identifier les espèces d'oiseaux.



Cambounet-sur-le-Sor



11

Randonner vers la Capelette

À pied comme à vélo, la montée vers la Capelette de Saint-Ferréol nécessite un effort largement récompensé par un panorama exceptionnel. La végétation riche et préservée rajoute à l'émerveillement.

Dourgne



12

Se laisser emporter par le spectacle des Folies Fermières

Le premier cabaret à la ferme de France vous propose un repas-spectacle plein de magie et de paillettes, digne des plus grandes soirées parisiennes !

Garrigues



13

Découvrir la magie du bleu

Suivez une visite découverte ou un atelier de teinture pour vous essayer à la teinture au pastel. Ce savoir-faire ancestral, qui a fait la renommée du Pays de Cocagne, se transmet encore aujourd'hui grâce à nos artisans.

Lautrec

LAUTREC
un des Plus Beaux Villages de France



Plan de ville

Les ruelles médiévales

Un joyau médiéval

À Lautrec, le temps ne s'est pas perdu… il s'étire avec élégance. On y entre, ou plutôt on s'y glisse, porté par le charme discret de **ruelles** étroites qui aiment désorienter sans brusquer.
À chaque détour, une promesse : portes anciennes, pierres patinées, détails inattendus, tandis que le **moulin à vent**, sentinelle immobile, observe les saisons et les générations passer.
L'authenticité ne s'y joue pas : le patrimoine impressionne, mais ce sont les habitants qui lui donnent toute sa profondeur, le sourire franc et l'accent du Pays. Au printemps, l'air s'emplit du parfum de l'**ail rose**, emblème de l'art de vivre lautrécois. La campagne vallonnée prolonge l'expérience, invitant à la marche et à la contemplation.



Une vie animée

Plongez dans l'âme festive de Lautrec lors de ses traditionnelles fêtes, où la culture locale s'anime avec ses musiques joyeuses, ses saveurs exquises et son énergie débordante. Durant l'été, les occasions ne manquent pas d'entendre une clameur remplir les ruelles. Les 1ers vendredi et samedi du mois d'août lors de la **Fête de l'Ail**, la foule assiste à des concours de manouilles, des centaines de convives goûtent à un repas aillé, et les bandas animent joyeusement ces deux jours de festivités.



 # 1
Déambuler dans les **jardins** à la française de l'ancien couvent



 # 2
Se mettre à l'ombre des couverts de la **Place Centrale**



 # 3
Découvrir les vestiges de la **cité médiévale**



Encore plus d'idées ici

LAVAUR
la capitale du Pays de Cocagne



Plan de ville

La cathédrale Saint-Alain

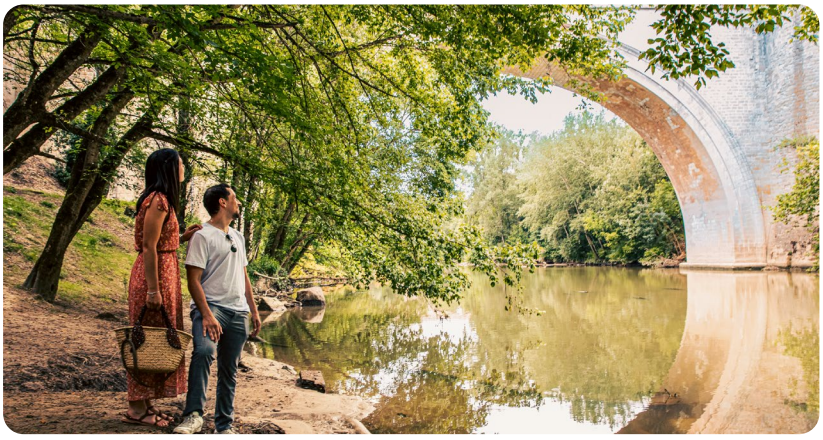
La cité cathare

Bastion du catharisme, Lavaur a subi deux sièges et un assaut conduit par Simon de Montfort en 1211 lors de la Croisade contre les Albigeois.
Le passé historique de la ville lui confère une identité forte. Flânez dans le **centre ancien** pour retrouver ses monuments remarquables, ses promenades et jardins, et son lacis de ruelles bordées de maisons à pans de bois. Non loin, la Cathédrale Saint-Alain, au style gothique méridional, possède la particularité d'avoir un automate, le Jacquemart, qui sonne les heures au sommet de sa tour carrée.



Le grand marché du samedi

Faire son marché à Lavaur, c'est un plaisir de tous les sens ! Il est l'un des plus grands de la région, et chaque samedi matin est un moment de joies gustatives et conviviales. Les promenades qui l'accueillent semblent être exclusivement faites pour lui, vous y retrouverez **les meilleurs produits** et spécialités de la région : fromages, charcuteries, légumes... de quoi vous faire plaisir ! Profitez de votre venue sur le marché pour rejoindre les berges de l'Agout et contempler l'**arche du pont Saint-Roch**.



 # 1
Capter le moment où le **Jacquemart** se met à sonner



 # 2
Marcher le long des remparts et de la **Tour des Rondes**



 # 3
Découvrir les façades des **maisons à pans de bois**



Encore plus d'idées ici

SAINT-SULPICE
une bastide à la croisée des chemins



Plan de ville

La bastide

L'église et son clocher-mur

Typique de la région avec son style gothique méridional, l'église de Saint-Sulpice trône au centre de la Bastide depuis le 14ème siècle. C'est vers 1381 que Gaston Fébus, alors seigneur de Saint-Sulpice, entame la construction du célèbre clocher-mur, d'une **hauteur vertigineuse de 40 mètres**, ce qui fait de lui le plus haut du Tarn !

Au cœur de la Guerre de Cent Ans, l'église prend l'allure d'une véritable forteresse à laquelle de superbes gargouilles apportent une touche de finesse.



Le site du Castella

On peut y accéder pour profiter d'un beau panorama sur le pont suspendu surplombant l'Agout et se détendre sur l'aire de pique-nique aménagée au pied des ruines de l'ancien château.

La **bastide** de Sicard fondée au 13ème siècle se trouve à deux pas du site. Il fait bon flâner dans les ruelles de cette ancienne cité médiévale où l'on apprécie les belles façades de briques des maisons domaniales.
Saint-Sulpice, c'est aussi une histoire souterraine, qui se vit sous le château, dans les galeries du **souterrain** du Castella.



 # 1
Découvrir
le **pigeonnier**



 # 2
Se balader dans
la bastide



 # 3
Traverser le
pont suspendu



Encore plus d'idées ici

PUYLAURENS
berceau de la Marianne



Plan de ville

Place de la Vierge

Un refuge protestant

La cité fortifiée de Puylaurens fut au 16ème siècle un fleuron du Pays de Cocagne et de l'activité pastelière qui fit la richesse de la région. La teinture bleue prisée dans toute l'Europe et les échanges commerciaux avec les drapiers des pays du nord, acquis au protestantisme, favorisèrent la diffusion des idées de la Réforme calviniste en Occitanie. C'est ainsi qu'en 1660, Puylaurens accueillit l'**Académie Protestante**, transférée de Montauban sur ordre du roi Louis XIV. L'Académie fermera 25 ans plus tard, au moment de la révocation de l'Edit de Nantes. Le temple, rue Foulimou, témoin de cette période, se visite avec un guide.



Le berceau de la Marianne

En 1792, le cordonnier et troubadour **Guillaume Lavabre**, habitant natif de Puylaurens écrivit la chanson «La Garisou de Marianno» («*La Guérison de Marianne*» en occitan). Le texte de cette chanson satirique populaire est la plus ancienne trace écrite connue donnant ce prénom à la République française. Il permet à Puylaurens d'arborer le titre de «Berceau de la Marianne». Découvrez la petite histoire dans la grande dans les quartiers historiques de la ville et au Musée Marianne.



Musée Marianne

 # 1
Suivre un cours d'aquagym à la **piscine**



 # 2
S'amuser au **Parc Nat'Venture**



 # 3
Déambuler dans les **ruelles médiévales**



Encore plus d'idées ici

DOURGNE
et la Montagne Noire



L'Abbaye Sainte-Scholastique



Plan de ville

Une chapelle et des abbayes

À l'extrémité sud du Pays de Cocagne, Dourgne se blottit dans les contreforts de la Montagne Noire, dans des paysages exceptionnels.

Le village a la particularité d'abriter deux **abbayes bénédictines** à l'architecture remarquable et à la vie bien animée par les communautés monastiques qui y résident.
Sur les hauteurs du village, dans le désert de Saint-Ferréol, se trouve la **Capelette**, petite chapelle au charme à couper le souffle, à découvrir impérativement.



La Capelette
au cœur du désert de Saint-Ferréol

Une montagne à arpenter

La meilleure façon de se rendre à la Capelette est de suivre l'un des nombreux sentiers de **randonnée** qui traversent la Montagne Noire. Choisissez le sentier «*Dans les pas de Dom Robert*» pour découvrir les paysages qui ont nourri l'œuvre du moine artiste. Cet infatigable dessinateur a trouvé, dans le foisonnement végétal des prairies, des landes, des sous-bois et dans les ambiances animées de troupeaux une source d'inspiration intarissable… De renommée mondiale, ses tapisseries tissées à Aubusson, sont exposées au musée Dom Robert à Sorèze et son unique peinture murale est à voir à Massaguel.



 # 1
Randonner jusqu'à la
Chapelle du Baylou



 # 2
Découvrir le travail de
Dom Robert à Massaguel



 # 3
Prendre le frais près
des **bassins des Piscines**



Encore plus d'idées ici

SITES & MUSÉES

VISITES GUIDÉES

TRÉSORS CACHÉS

Laissez-vous surprendre
par les histoires de notre

patrimoine



Souterrain médiéval du Castella
à Saint-Sulpice

Souterrain médiéval du Castella



Classé parmi les plus beaux sites souterrains d'Occitanie, le Castella vous invite à un voyage hors du temps qui émerveillera petits et grands ! Explorez les **galeries secrètes** du souterrain, véritable joyau médiéval creusé à la main sur 142 mètres dans l'ancienne motte castrale. **Mystères et légendes** s'y entremêlent, comme celle de la célèbre faussaire de Saint-Sulpice qui, dit-on, y aurait forgé un trésor au 15ème siècle...
Un lieu atypique, unique en Occitanie, qui vous offre une expérience inoubliable. Durant l'été et les vacances scolaires, les visites du souterrain se déclinent de manière originale avec des récitals médiévaux et des visites féériques habitées d'animaux fantastiques. (Re)découvrez ainsi le site à travers de nouvelles aventures !

En juillet-août : tous les jours (sauf le lundi) de 10h30 à 17h.
Durant les vacances scolaires : du mardi au dimanche selon les horaires des visites, réservation conseillée.

Les visites insolites

Saint-Sulpice

Partez à la rencontre du Petit Peuple et des animaux fantastiques ! Suivez **Dame Val** dans les recoins du souterrain pour découvrir le monde magique de la féérie médiévale. Au fil de la **balade contée,** Dame Val vous révèle leurs fascinants récits comme les secrets des animaux fantastiques : dragons et licornes fabuleuses.



Un **guide chanteur** déambule à Saint-Sulpice, il semble avoir perdu la mémoire. Il marmonne et chantonne des phrases étranges. Il dit que le Castella, c'est un peu comme sa tête, un joyeux bazar !
Aidez l'artiste à retrouver ses rimes, son rythme, sa mélodie... sa chanson perdue. Une **enquête musicale** unique en son genre !



Jodël, « lo Joglaire del Castella », vous entraîne dans un voyage au cœur des traditions orales et musicales du Moyen Âge.
Entre récits envoûtants et mélodies médiévales, soyez portés par la voix et le jeu de ce troubadour moderne. Dans l'ambiance du souterrain, chaque note résonne comme un écho venu d'un autre temps.



Réserver
ma visite

Moulin de la Salette

Lautrec

Il est perché tout en haut du village, pour laisser ses ailes saisir la puissance du vent. Le moulin de la Salette est **un des derniers moulins à vent encore en activité en Occitanie.**
Le temps d'une visite guidée, vous comprendrez tout de la transformation du grain en farine.

D'avril à octobre
du mercredi au dimanche
(le mardi en juillet-août
pour les groupes sur réservation)





Musée Marianne

Puylaurens



Ouverture d'avril à octobre
du mardi au samedi
(hors saison : sur réservation
pour les groupes)

Le musée Marianne raconte l'histoire de la France à travers les **valeurs de la République et ses symboles**. L'allégorie de la Marianne, figure de la Nation, a pris naissance à Puylaurens sous la plume d'un de ses troubadours : Guillaume Lavabre. Un lien indéfectible entre la ville et la patrie.

À l'écoute de **mon guide...**

pour ses **connaissances intarissables**

/ Lautrec sous terre
de mai à septembre Lautrec

/ Visites nocturnes Candlelight avec Jodël et Dame Val
les mercredis 29 juillet et 19 août Saint-Sulpice

/ Visite guidée autour du bouddhisme
en juillet-août Labastide-Saint-Georges

/ Visite théâtralisée de Lautrec
en juillet-août Lautrec

/ Conférence sur le bleu
en juillet-août Micro-Folie, Saint-Sulpice



Visite autour du bouddhisme
à Marzens

Le programme **des visites guidées**

et son **humour décalé**

/ Lo jardinet
du mercredi 13 au dimanche 17 mai Saint-Sulpice

/ Papi Ernest, guide occitan
mardis 21 juillet & 11 août - 21h Lavaur

/ Visite nocturne avec Dame Guiraude
mardis 28 juillet et 18 août - 21h Lavaur

/ Cluédo géant
mardi 4 août - 20h45 Lavaur



Papi Ernest
à Lavaur

À la découverte des **trésors cachés**



La carte des **pigeonniers**

Pigeonnier du Travet

Labastide-Saint-Georges

Érigé en 1614, il est reconnu comme le plus ancien pigeonnier du Tarn et a été classé Monument Historique dès 1952. Ce patrimoine remarquable, autrefois rattaché à un château disparu, se repère facilement depuis Lavaur, de l'autre côté de la rivière Agout.

Calvaire

Aguts

En suivant les stations du chemin de croix, vous grimpez la colline boisée de Litrone. Depuis les hauteurs de ce promontoire, le panorama sur la vallée est remarquable. Vous apercevrez, au loin, les châteaux d'Aguts et de Montgey qui eux aussi dominent la plaine.



Les **châteaux visitables**



Château de Malvignol

Lautrec

Au cœur des collines lautrécoises, Malvignol domine la campagne qui l'entoure. En compagnie des propriétaires, arpentez la tour, la cave et les jardins de ce château édifié dès le 12ème siècle. Vous vous sentirez immédiatement comme un seigneur local.

Friand de travaux pratiques ? Ajoutez une corde à votre arc en expérimentant nos

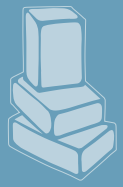
savoir -faire



Cuir



Pastel



Savon



Bijou



Atelier de teinture au pastel avec Françoise Carayol
à Lautrec et Escoussens



Champs de pastel
Pastel de la Serre
à Cambounet-sur-le-Sor

Le Pastel
de l'Isatis à la cocagne

Le Pastel, aussi appelé guède ou Isatis tinctoria, est une plante aux fleurs jaunes comme le colza et dont les feuilles ont une incroyable capacité : elles donnent du **colorant bleu** ! Elle est une des rares plantes à offrir cette teinte très difficile à obtenir naturellement. Une fois récoltées, les plantes sont lavées et séchées. Puis les feuilles sont broyées en vue d'extraire la pulpe. La pâte, «pastèl» en occitan, est mise en tas pour une première fermentation. On peut alors la pétrir et la rouler sous forme de boules : les **cocagnes**. De ces boules, on obtient ensuite l'agranat qui lui-même sera transformé en pigment pour être utilisé dans les cuves des teinturiers.

La teinture
au pastel



Boule de cocagne
à La Ferme au Village à Lautrec

Les mains **dans le bleu**

Aussi bien gardée qu'une recette de grand chef, la méthode de préparation d'une cuve de pastel est un **savoir-faire ancestral** qui se transmet de maître teinturier à apprenti.

La cuve est composée d'un savant mélange permettant au **pigment indigo** de « réduire », ou de devenir soluble dans l'eau.
Une fois réduit, l'indigo prend une couleur jaunâtre qui va d'abord imprégner les tissus plongés dans la cuve chauffée à 45°. En ressortant de la cuve, au contact de l'air, l'indigo va s'oxyder, passer au vert avant de révéler sa belle couleur bleue.



Atelier découverte
à La Ferme au Village à Lautrec



S'initier auprès d'un **artisan teinturier**

Le savoir-faire lié à la teinture au pastel est reconnu au **Patrimoine Culturel Immatériel Français** par le Ministère de la Culture depuis 2021. Une belle reconnaissance pour cet art de la teinture végétale qui récompense toute une filière économique et des techniques ancestrales. Faites l'expérience de ce savoir-faire avec nos artisans lors d'un **atelier découverte** ou d'une visite conférence. Vous repartirez avec un tissu teint de vos propres mains !

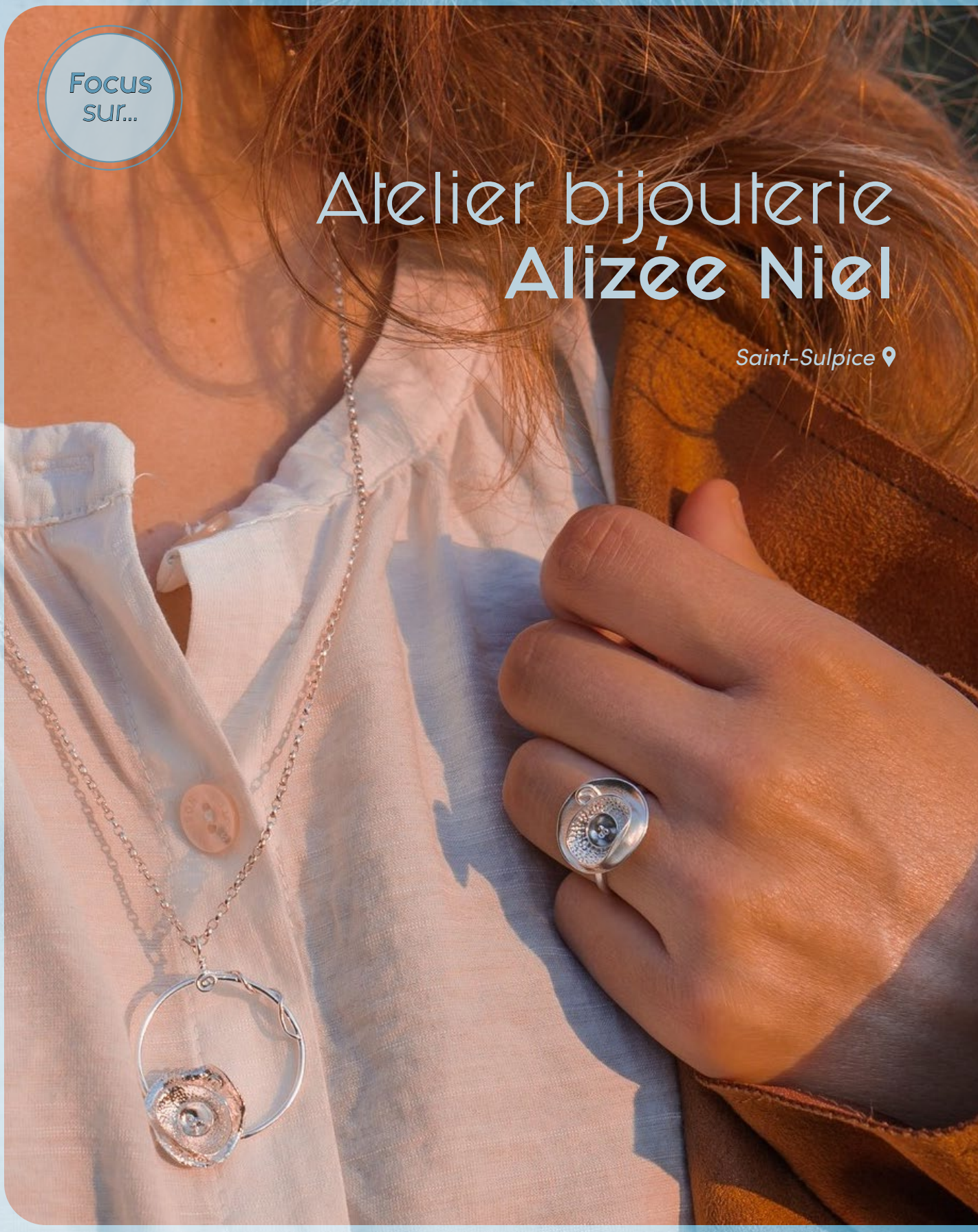
- **La Ferme au Village** avec Françoise Carayol
  Lautrec et Escoussens - 06 85 62 26 78
- **Pastel de la Serre** avec Bruno Berthoumieux
  Cambounet-sur-le-Sor - 06 67 44 66 67
- **La Petite maison du Pastel** avec Nadine Guy
  Lautrec - 07 88 81 77 47

Patrimoine Culturel Immatériel en France

Focus sur...

Atelier bijouterie **Alizée Niel**

Saint-Sulpice





Un bijou taillé
par un maître-artisan

À votre doigt ou autour de votre cou, un bijou doit se poser élégamment sur vous. Alizée s'attache à ce que chaque bijou qu'elle crée soit façonné de manière unique, pour qu'il vous ressemble. Son travail fait main, au marteau ou au chalumeau, met en avant la beauté du métal et le relief des pierres.
Maître artisan en métiers d'art, Alizée possède toutes les compétences pour réaliser une pièce sur mesure.





Être ébloui par **les arbres de vie**

En parallèle des bijoux qu'elle fabrique, Alizée Niel s'est spécialisée dans la confection d'arbres de vie pouvant faire jusqu'à un mètre de diamètre.
Ces objets décoratifs sont impressionnants. Ils relèvent d'une grande maîtrise qui a valu à Alizée de recevoir le prix départemental des **métiers d'art**.

Nos conseils +

Fabriquer son joyau en atelier

Optez pour une immersion dans le monde de la bijouterie joaillerie. Prenez place à l'établi pour découvrir les outils et les gestes de ce brillant savoir-faire.
Alizée vous accompagne dans toutes les étapes de votre apprentissage pour que vous puissiez **créer le bijou que vous avez imaginé**.
La bague ou le pendentif que vous aurez réalisé de vos propres mains flattera votre allure comme votre fierté !



Trouver l'eau **à la source**

Révélez le sourcier qui sommeille en vous ! Ressentez le **« signal sourcier »**, cette sensation que le corps humain, lui-même composé à 70% d'eau, perçoit à l'approche d'une source. Diane vous enseigne un ensemble de techniques permettant de développer cette sensibilité, et vous fournit le matériel adéquat : les fameuses baguettes.

- **Géobiologie**
  avec Diane Streichenberger
  Damiatte - 06 11 86 36 53

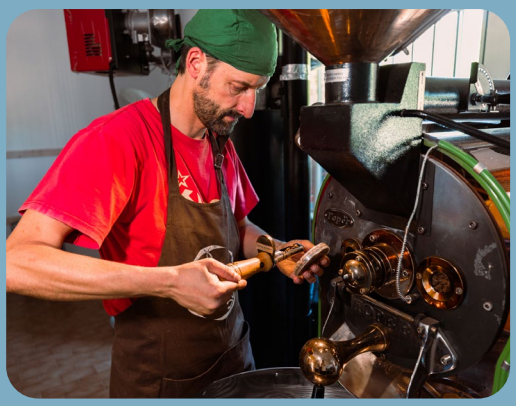




Un bon grain pour **du bon café**

L'odeur du café torréfié vous guide vers l'atelier de Claude à Ambres. A côté de la **machine à torréfier**, il vous apprend comment il sélectionne son grain, en lien avec les producteurs à travers le monde. Si vous êtes plutôt thé que café, vous découvrirez également les secrets du goût de votre boisson préférée lors d'un atelier thématique avec dégustation.

- **Cafés Mozaïc** avec Claude Zollet
  Ambres - 06 48 30 13 46





Les plantes comme **meilleur soin**

Découvrez les coulisses d'un grand groupe pharmaceutique mondial !
Les Laboratoires Pierre Fabre vous ouvrent leurs portes pour une visite guidée. Pénétrez dans le Conservatoire botanique recelant plus de 900 espèces végétales et approchez les secrets de fabrication des **crèmes dermo-cosmétiques**.

- **Laboratoires Pierre Fabre**, *Soual*

des **ateliers** où acquérir de nouvelles compétences

- **Fabrication de savon**
  avec Sylvie Néel, L'Equi-valence à *Puylaurens - 06 21 31 04 01*
  avec Leïla et Yoann, Mon P'tit Vauréen à *Lavaur - 06 64 07 87 55*

- **Découverte du travail du cuir** avec Eric Alexandre
  Atelier du Mouscaillou à *Escoussens - 06 88 88 08 04*

- **Poterie et travail de la terre**
  avec Laure Giraudeau, Atelier Terre Faire & Maginer à *Magrin - 06 80 36 07 41*
  avec Caroline Mesman, L'Atelier du Vieux Marché à *Lavaur*



Cueillette de plantes sauvages
à Viviers-lès-Montagnes

Retrouvez quiétude
et sérénité lors d'un

séjour durable

Prendre le temps



La campagne du Pays de Cocagne est un écrin préservé où l'on redécouvre **l'essentiel.**

Déconnecter



Chaque instant y invite à la **simplicité** : une balade, une rencontre, un paysage. En vous reconnectant à la nature, vous vous éloignez du superflu pour vous retrouver.

Se retrouver



Partagez nos valeurs en choisissant un tourisme responsable, promesse d'un **bien-être** durable.

Focus sur...

Les Jardins de l'Ange

Verdalle







Un temps de pause au milieu des arbres

Déambuler dans les Jardins de l'Ange, c'est **se reconnecter à la nature** !
Vous entendez les sons : les feuilles secouées par le vent, le chant des oiseaux, le tintement des carillons, puis vous sentez les odeurs : le parfum des roses notamment. Cette immersion à travers onze jardins et des centaines d'espèces d'arbres et de plantes vous plonge dans un monde poétique et féérique. On goûte le temps qu'on y passe et on y revient régulièrement pour **voir le parc évoluer au fil des saisons**.



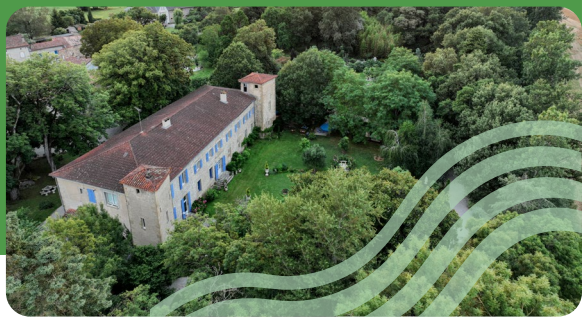
Nos conseils +

Venir pour la Fête de la Rose

La roseraie prend toute sa splendeur au printemps. Les pétales débordent de couleurs et de senteurs pour la Fête de la Rose, fin mai !

Passer la nuit au château

En dormant au **Château de Verdalle**, au cœur du parc, vous profiterez de l'ambiance des Jardins dès le réveil !



Des espaces naturels préservés où s'immiscer

Plusieurs zones naturelles du Pays de Cocagne accueillent une **biodiversité** remarquable. Le causse de Bertre, classé espace naturel sensible, est un plateau à herbe rase où poussent la lavande et une grande diversité d'orchidées, et où vivent 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 tout comme la vallée de l'Agout.



Sortie ornithologique avec l'association À Tire d'aile *à Marzens*

La **Réserve naturelle des Étangs** abrite une héronnière parmi les plus importantes d'Occitanie. Grâce aux observatoires qui entourent les bassins, vous pourrez observer leur activité. D'avril à septembre, la LPO y organise des visites pour s'initier à l'ornithologie.

faune



Réserve Naturelle Régionale des Etangs *à Cambounet-sur-le-Sor*



Les infos pour une **sortie botanique**

Glanage et cueillette sauvage

Les yeux en l'air ou rivés sur vos pas, les mains dans les branches ou sous les feuilles, avec **Elisa Guillon**, vous découvrez la forêt comme un réservoir de trésors botaniques aux propriétés culinaires, cosmétiques ou artisanales.
Les secrets des plantes et les légendes abritées par la forêt rendent la nature magique : découvrez-les au cours d'une **sortie botanique**.

Aux **Jardins d'Autanel**, visitez une exploitation de plantes aromatiques en agroécologie. Composez votre tisane en cueillant à la main les variétés qui poussent dans un sol naturellement nourri par la biodiversité locale.



À la ferme

Approcher les animaux

La campagne du Pays de Cocagne abrite plusieurs **fermes pédagogiques**. Nourrissez les chèvres, caressez les poules, détendez-vous au contact des ânes dans un moment de **médiation animale**.
Devenez fermier d'un jour et si l'envie dure pour toujours, nos agriculteurs accueillent volontiers la relève !



Eveil'Ânes
à Escoussens





Les
fermes pédagogiques

Poppy & Co
à Saint-Julien-du-Puy

Relever le miel des abeilles

Les butineuses de Lavaur ont un nouveau refuge : le **rucher municipal** installé avec l'aide de Mathieu, apiculteur. Admirez toutes les prouesses réalisées au sein de la ruche et goûtez le bon miel issu du travail des abeilles en suivant une visite guidée durant l'été.



Cueillir les fruits du verger

Pommes, poires, pêches, fraises... ce n'est pas le marché mais presque ! Faites la cueillette de vos fruits préférés dans les **vergers** du Pays. Glissez-les dans votre panier et croquez dedans, leur goût est sublimé quand on les déguste sur l'arbre.



Chevaucher sur les chemins

Les équidés aiment se balader. **Sellez les chevaux** pour une escapade montée ou choisissez le confort d'une **calèche tractée** pour vous promener.
En itinérance, vivez une expérience originale en séjournant dans une roulotte tirée par des chevaux de traie. Si vous décidez de sillonner le Pays à pied, faites-vous accompagner d'un âne pour porter vos bagages.



À
cheval



Woofing à l'Abbaye d'En Calcat
à Dourgne

Se ressourcer durablement

Partir en vacances, c'est aussi libérer son esprit des tracas du quotidien. Prendre du recul et modifier ses perspectives pour s'offrir un regard neuf.
Les abbayes bénédictines de Dourgne vous accueillent pour un **séjour en «woofing»**. Accompagnez les moines dans leurs tâches manuelles et le travail de la terre en permaculture. L'activité du corps reposant la tête, offrez-vous une parenthèse de bien-être.
Passez également une journée à l'Institut bouddhiste Vajra Yogini et découvrez une nouvelle culture et spiritualité.



Les lieux de
déconnexion



Vivre des vacances responsables

Séjournez dans un **hébergement éco-responsable,** déplacez-vous en transports en commun, à pied ou à vélo et choisissez des **activités zéro carbone** pour un séjour 100% respectueux de l'environnement.

Sophie, agricultrice herboriste, vous accueille sur son exploitation, à Azas, pour vous faire découvrir les bienfaits des plantes aromatiques et médicinales. Grâce à son **séchoir solaire**, elle extrait l'essence des végétaux qu'elle cultive sur place pour en faire des huiles et des tisanes. Un cycle vertueux dont vous appréhenderez tous les rouages lors d'une visite.

Testez également un Café Répare, ou une visite découverte de la **brasserie bio** *La Caboteuse*. Le cycle de la bière vous y est présenté de la culture de l'orge, au maltage, jusqu'à l'embouteiilage.



Séchoir solaire chez Cultivé Sauvage
à Azas

Les **activités** durables

Promenade à vélo
à Lautrec

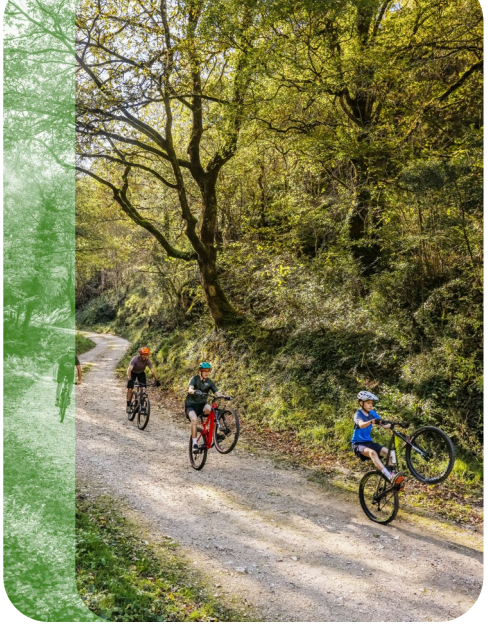


Amoureux de **pleine nature**

parcourez nos paysages

Sur les chemins en tout terrain

Rouler en VTT permet de découvrir des endroits magnifiques accessibles uniquement par les chemins, à travers les champs ou les forêts : c'est une véritable aventure.
Faites-vous accompagner par un guide - Thomas de **SO Event** - pour adapter votre parcours et profiter pleinement de votre monture.





En famille sur la Voie Verte

Depuis Lautrec, la **Voie Verte du Chemin des droits de l'Homme** vous emmène à Albi en 26 km et à Castres en 16 km. Un itinéraire idéal pour se déplacer et faire du sport en famille, en toute sécurité.

Sur les petites routes en solex

Le plaisir vintage d'une virée en solex, sans le bruit du moteur ni l'odeur de la fumée, n'est-ce pas parfait pour visiter nos villages ? **LMJ Concept Store** met à votre disposition des machines électrifiées pour apprécier calmement votre «roadtrip».



Parcours et locations de **deux roues**

Randonnez le temps...



Sentier des Côteaux *à Saint-Julien-du-Puy*

d'une petite marche

Prenez l'air au bord de la rivière ou dans les bois avec **14 parcours faciles**, idéaux pour une promenade le temps d'un après-midi en famille. Trois de ces sentiers sont au départ des espaces de loisirs des Etangs, d'Aquaval et de Ludolac.

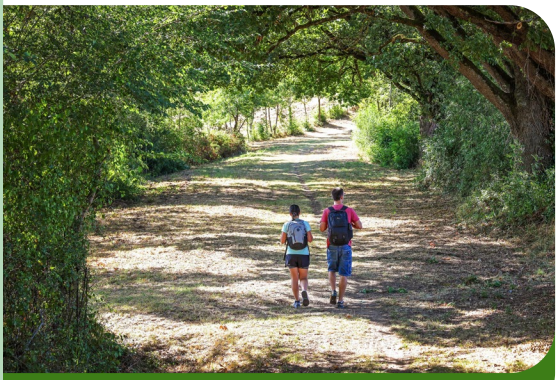


Dans les pas de Dom Robert *à Dourgne*

d'une grande boucle

Un bon marcheur ne saurait résister à l'appel d'un joli panorama. Pour accéder aux **paysages iconiques** du Pays, il faut arpenter les chemins quelques heures avant d'être époustouflé par la vue sur :

- La Capelette et le désert de Saint-Ferréol par *Dans les pas de Dom Robert*
- Lavaur et les arbres centenaires le long de la *Voie Romaine*
- Les plaines du Lauragais et les Pyrénées en suivant la *Boucle de Bertre*
- La biodiversité de fleurs et d'oiseaux sur les hauteurs du Lautrécois par le *Sentier des côteaux*



La Voie Romaine *de Puylaurens à Lavaur*

d'un séjour rando

Le Pays de Cocagne est traversé par deux **itinéraires de Grande Randonnée** :

- Le GR®653 d'Arles à Compostelle emprunte la Montagne Noire par Viviers-lès-Montagnes, Dourgne et Verdalle
- Le GR®46 de Tours à Toulouse passe par Saint-Sulpice pour rejoindre la ville Rose

En associant nos sentiers, vous pouvez aussi **parcourir le Pays de Cocagne à pied** ou à vélo sur 3 à 7 jours. Retrouvez nos suggestions en Offices de tourisme.



GR®653 *à Viviers-lès-Montagnes*

Les **sentiers de randonnée**



Boucle de l'Agout
à Frejeville

Baigneurs, pêcheurs, navigateurs, rafraîchissez-vous

au bord de l'eau



Complexe de loisirs Aquaval
à Lautrec

Mettre son maillot et se jeter à l'eau

Lorsque le thermomètre frôle les 40°, il fait trop chaud pour visiter. Sortez alors vos serviettes et maillots pour dévaler les **toboggans** d'Aquaval et faire un beau plongeon dans les bassins. Faites baisser également la température en vous laissant asperger par les **jeux d'eaux** de Ludolac ou de l'Espace loisirs des Étangs !


Aquaval / Laurec


Ludolac / St-Lieux-lès-Lavaur

Lancer le bouchon au-dessus des flots

La **pêche «no-kill»** est un bon moyen de se familiariser avec les poissons sans leur nuire. Lancez vos cannes au bord des nombreux plans d'eaux et rivières qui s'y prêtent et croisez les doigts pour que ça morde !


Espace loisirs les Étangs / Saïx

Les **activités aquatiques**

Voguer tel un matelot

Embarquez à bord d'un **optimist** et domptez le vent pour mener votre embarcation à bon port. Les **canoës** et **pédalos** tâcheront de vous dépasser, alors naviguez toutes voiles dehors. Oh hisse, moussaillon !





Apéritif dînatoire composé de produits
Saveurs du Tarn

Gourmands et gourmets, savourez la richesse de notre **terroir**

Indication Géographique Protégée, aliments issus de l'Agriculture Biologique, Label Rouge... les produits fabriqués en Pays de Cocagne bénéficient des meilleures **certifications de qualité** et de préservation de l'environnement. Ils sont aussi bons en goût que pour votre santé.
Faites-vous du bien en vous faisant plaisir !



Ail Rose de Lautrec



Vins de Gaillac



Bières artisanales



Veau du Lauragais

Focus sur...



L'Ail Rose de Lautrec

60 ans

obtention en 1966

30 ans

obtention en 1996

L'Ail rose est LA spécialité de Lautrec. Il fête deux anniversaires en 2026 : les 30 ans de l'obtention de l'**Indication Géographique Protégée** et les 60 ans du **Label Rouge**. L'Ail rose est cultivé par 160 producteurs dans le Tarn, Lautrec est l'épicentre de cette culture pour laquelle le village a reçu le titre de Site Remarquable du goût.







Les étapes de **production**

La culture de l'Ail Rose suit un cycle précis. L'ail est d'abord **planté** en décembre-janvier, pour être ensuite **récolté** fin juin-début juillet. Il est alors **séché** durant 15 jours minimum avant d'être déraciné, équeuté et pelé à la main selon un savoir-faire ancestral. C'est ainsi que cet ail sucré et parfumé est prêt à être consommé l'été venu.



L'art et la **manouille**

C'est le conditionnement emblématique de l'Ail Rose de Lautrec. Il consiste en un assemblage de plusieurs têtes d'ail de 500 grammes à un kilo. Essayez-vous à l'emmanouillage lors de la fête de l'Ail.

Nos conseils +



Achetez votre ail en vente directe chez le producteur ou sur le marché de Lautrec, le vendredi matin



Faites une visite découverte d'une exploitation pour tout savoir sur le cycle de production



Participez à la Fête de l'Ail, début août, pour vous amuser et déguster la fameuse soupe à l'ail



Les bières artisanales

Pas moins de 6 brasseurs ont installé leurs cuves en Pays de Cocagne. Ambrées, blondes, brunes et IPA sont élaborées à partir de céréales locales.

À la brasserie Garland, Julia et Flora cultivent leur houblon **bio** qui, mélangé à l'eau de la Montagne Noire, offre des saveurs 100% locales ! À savourer lors du Festi'Bière organisé chaque année et lors de visites sur l'exploitation.



Brasserie Garland
à Algans



Le veau du Lauragais

Elevé sous la mère, le veau du Lauragais pâture dans les plaines. Sa viande, claire et tendre, est un mets de choix, qui est reconnu par un **Label Rouge**.

Chaque année, les concours des plus beaux veaux fermiers rassemblent les éleveurs locaux sur le foirail de Puylaurens.



Le vin des Côtes du Tarn

C'est avec les cépages locaux du Gaillacois : Duras, Braucol, Prunelart, Loin de l'oeil, que sont confectionnés les vins de l'**Indication Géographique Protégée** Côtes du Tarn.

Visitez le chai du Domaine d'En Ségur, à Lavaur, ou participez aux guinguettes des Vignes des Garbasses, à Cabanès, pour déguster ces vins fruités.

Votre menu de spécialités cocagnoles

Tous nos **produits locaux** sont ici

Apéritif

- Assiette de charcuterie : **Melsat** et saucisse sèche
- **Bière artisanale** bio

Entrée

- Soupe à l'**Ail Rose de Lautrec**



La recette

Portez l'eau à ébullition dans un grand faitout. Ajoutez l'ail pilé et le blanc d'œuf. Assaisonnez et mélangez puis laissez cuire 3 à 5 minutes. Ajoutez le vermicelle et prolongez la cuisson de 3 minutes. Faites une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde et l'huile, sel et poivre. Délayez-la avec une louche de bouillon tiède et incorporez délicatement à la soupe.

Plat

- Côte de **veau du Lauragais** braisée et purée de butternut des *Légumes du Pigeonnier*
- Vin rouge **IGP Côtes du tarn**

Dessert

- **Feuillat** de Soual



La recette

Préchauffez le four à 180°C th.6. Prélevez les zestes de citrons. Mélangez avec le sucre, le beurre fondue et un peu d'eau jusqu'à obtention d'un mélange «pâteux». Déroulez une pâte feuilletée et déposez-y la préparation (ne pas piquer la pâte). Recouvrez de la seconde pâte, repliez bien les bords et piquez la pâte. Enfournez la préparation pendant 20 minutes. Saupoudrez 1 cuillère à soupe de sucre sur le dessus du feuillat. Laissez refroidir dans le four et dégustez !

je fais mon **marché pour cuisiner**



Les évènements gourmands de l'été

/ Marché des producteurs de Pays
Puylaurens
Les vendredis en juillet-août dès 18h

/ Marché de nuit des producteurs
Saint-Paul-Cap-de-Joux
Le mercredi 5 août de 18h à 23h

/ Les Marchés gourmands
Saïx et Sémalens
Les vendredis soirs de l'été

/ Le Marché des Bons vivants
Place Simone Veil, St-Lieux-lès-Lavaur
Les premiers dimanches du mois

/ Les Guinguettes vigneronnes
Vignes des Garbasses, Cabanès
Les jeudis soirs de l'été

Les rendez-vous hebdomadaires

SAINT-PAUL-CAP-DE-JOUX
le **mardi** matin

PUYLAURENS
le **mercredi** matin et soir

SAINT-SULPICE
le **mercredi** matin

LAVAUR
le **mercredi** et **samedi** matin

DOURGNE
le **jeudi** matin

LABASTIDE-SAINT-GEORGES
le **jeudi** soir

LAUTREC
le **vendredi** matin

Les chefs du Pays de Cocagne adorent l'abondance de bons produits de notre terroir. Ils réalisent des plats tous aussi beaux que bons qui ont tapé dans l'oeil des critiques **gastronomiques** :

- **Le Colvert**
1 toque Gault & Millau / Bib Gourmand Michelin
Saint-Lieux-lès-Lavaur - 05 63 41 32 47

- **Cap de Castel**
1 toque Gault & Millau
Puylaurens - 05 63 70 21 76

- **Le Renaissance**
1 toque Gault & Millau
Fiac - 05 63 72 10 10

- **L'Oc-xalis**
Pépite à découvrir La Liste
Lautrec - 05 63 43 61 91

- **L'Oeuf de Coq**
Lavaur - 05 63 34 66 58

- **Cuq en Terrasses**
Cuq-Toulza - 05 63 82 54 00

Tous nos **restaurants**

je mets les pieds sous la **table pour déguster**



Restaurant Le Renaissance
à Fiac





*fêtards en occitan

Festaïres* et noctambules, vivez de douces soirées en profitant de notre **convivialité**

L'esprit cocagnol c'est aussi s'amuser et profiter de la **douceur de vivre.** Festivals, concerts, fêtes votives ou gastronomiques, évènements sportifs ou culturels, vous trouverez toujours un endroit et un moment pour vous divertir. Cochez les dates des **temps forts** dans votre agenda ou faites le choix de vous laisser appeler par les sons de la musique et les éclats de rire. Ils vous guideront sûrement vers un moment de plaisir.

Focus
sur...

Café Plùm

Lautrec



Les
animations culturelles
du Plùm



Boire un café ?

Mieux encore

On est accueillis au Café Plùm par un panneau *« Entrez libre »*, on y ajouterait volontiers *« repartez joyeux ! »*. La devise décrirait ainsi pleinement le lieu. Toute l'année, une programmation culturelle avec **expositions, spectacles et concerts**, anime la cour de cette ancienne école dans une ambiance festive.
On peut également profiter de la terrasse pour bouquiner un livre trouvé à la **librairie**, ou **déjeuner** à l'ombre du grand tilleul. L'été, les apéros-concerts, du mardi au dimanche, sont des incontournables.







AGENDA du PAYS


Fête de la Rose
à Verdalle

JANVIER

le samedi 31 janvier
Truffes et truffiers sur le marché
Lavaur

MARS

du 14 au 15 mars
Salon du Bien-être
Lautrec

le dimanche 29 mars
Monta Davala
Labastide-Saint-Georges

MAI

le samedi 16 mai
Le Bouchon de la N7
Lavaur

le dimanche 17 mai
Grande Foire
Montdragon

le dimanche 24 mai
Course de caisses à savon
Lautrec

du 30 au 31 mai
Fête de la Rose
Jardins de l'Ange, Verdalle

01 02 03 04 05 06

FÉVRIER

du 7 au 8 février
Marché aux truffes
Lescout

le samedi 21 février
Fête du Romarin
Dourgne

le vendredi 27 février
Trail nocturne
Lautrec

AVRIL

le dimanche 5 avril
Les pieds en fête
Saint-Sulpice

le vendredi 24 avril
Conférence «Le secret des fleurs»
Micro-Folie, Saint-Sulpice

JUIN

du 6 au 7 juin
Coupe d'Occitanie de BMX-Trial
Espace Loisirs «Les Étangs», Saïx

du 12 au 14 juin
Festival Rock & Cars
Lavaur

mi-juin
Total Festum
Vielmur-sur-Agout

le samedi 20 juin
30 ans d'Aquaval
Aquaval, Lautrec

le dimanche 28 juin
Grand Pique-Nique
Jardins de l'Ange, Verdalle

Tous les **temps forts**

Coup de projecteur sur **les expositions**

En Pays de Cocagne, on aime l'art : la peinture, la photographie, la sculpture... Les artistes trouvent de l'inspiration dans les paysages et les ambiances de nos contrées. Pas étonnant que notre agenda regorge d'expositions à découvrir toute l'année !

JUILLET

tous les jeudis du mois
Les Jeudis au Jardin
Lavaur

les vendredis de juillet et août
Les vendredis Ludolac
Ludolac, St-Lieux-lès-Lavaur

tout le mois
Festival des Etangs d'Arts
Espace Loisirs «Les Étangs», Saïx

du 9 juillet au 6 août
Festival des petites églises
Puylaurens

du 31 juillet au 3 août
Fête de Saint-Stapin
Dourgne

SEPTEMBRE

du 3 au 6 septembre
Fêtes générales de Lavaur
Lavaur

du 5 au 6 septembre
Lautrec Objectif Bulles
Lautrec

le samedi 12 septembre
Les Gourmands disent
Lavaur

du 19 au 20 septembre
Saint Sul' Play
Saint-Sulpice

du 26 au 27 septembre
Outilautrec
Lautrec



Fêtes générales à Lavaur

NOVEMBRE

du 23 octobre au 8 novembre
Saint-Sulpice de Rire
Saint-Sulpice

07 08 09 10 11 12

AOÛT

le mercredi 5 août
Marché nocturne
Saint-Paul-Cap-de-Joux

du 7 au 8 août
Fête de l'Ail
Lautrec

du 14 au 16 août
Festiv'août
Lautrec

le samedi 15 août
Fête du Pain
Lautrec

du 22 au 23 août
Festival des peintres dans les rues
Lautrec

vendredi 28 août
Fête du Poumpet
Sémalens

OCTOBRE

le dimanche 11 octobre
La Lautrécoise
Lautrec

du 17 au 18 octobre
Le nez dans le Ballon
Lautrec

DÉCEMBRE

tout le mois
Les marchés de Noël
Lavaur, Lautrec...


Fête du Pain à Lautrec

Se promener aux **alentours**



Le Coche d'eau

à 20 minutes de Lautrec

Embarquez sur « le Miredames », le fameux coche d'eau, pour une balade originale, paisible et bucolique entre le centre-ville de Castres et le parc de Gourjade ! Depuis la rivière Agout, vous obtenez une vue imprenable sur les maisons de bois multicolores.

Les Jardins des Martels

à 15 minutes de Lavaur

Promenez-vous dans ce parc floral à l'anglaise, d'inspiration asiatique. Bananeraie, serre exotique, belvédère et mini-ferme feront rêver petits et grands.



Le Centre de Céramique contemporaine

à 15 minutes de Saint-Sulpice

Ancien village de potiers, Giroussens abrite le Centre Céramique qui organise chaque année plusieurs expositions dédiées à la céramique contemporaine.





Carte du Tarn



La Passerelle de Mazamet

à 40 minutes de Lautrec

En accès libre, la traversée de la passerelle de 140m de long et de 70m de haut vous offrira quelques sensations fortes ! Suspendus dans les airs, vous profiterez d'une vue splendide sur la vallée et sur la ville de Mazamet.

Le Musée Dom Robert

à 10 minutes de Dourgne

Laissez-vous emporter par les paysages colorés des dessins et tapisseries du moine-artiste Dom Robert. Une découverte poétique de la faune et de la flore de la Montagne Noire.



Le lac de Saint-Ferréol

à 15 minutes de Dourgne
à 25 minutes de Puylaurens

Baignez-vous dans cette retenue d'eau imaginée par Pierre-Paul Riquet. Profitez de la pinède pour pique-niquer à l'ombre ou faire une balade à pied ou à vélo autour du lac.





Balade à vélo au coucher de soleil
à Lautrec



La Capelette enneigée
à Dourgne

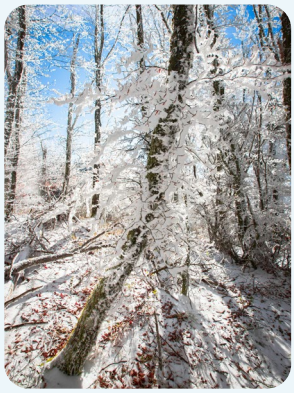
(Re)venir goûter au charme de ***l'automne...***

Il est doux l'automne au Pays, **on prolonge les balades à vélo** et on profite des **superbes couchers de soleil.** C'est seulement par plaisir qu'on se blottit près du feu.



...et à la magie de ***l'hiver***

Parcourir la Montagne Noire enneigée, contempler l'aube embrumée, le spectacle de l'hiver au Pays est un émerveillement. Un bol de soupe à l'ail ou un bain au spa auront vite fait de vous réchauffer !



INFORMATIONS PRATIQUES

OFFICE DE TOURISME TARN-AGOUT

POINT D'ACCUEIL DE LAVAUR

35 Grand rue

POINT D'ACCUEIL DE SAINT-SULPICE-LA-POINTE

Rue du 3 mars 1930

05 63 41 89 50
tourisme@cc-tarnagout.fr

OFFICE DE TOURISME LAUTRÉCOIS - PAYS D'AGOUT

POINT D'ACCUEIL DE LAUTREC

Jardins de la Mairie, rue du Mercadial

POINT D'ACCUEIL DE SAINT-PAUL-CAP-DE-JOUX

15 place Philippe Pinel

05 63 97 94 41
lautrectourisme@cclpa.fr

OFFICE DE TOURISME TERRES D'AUTAN-MONTAGNE NOIRE

POINT D'ACCUEIL DE PUYLAURENS

Rue de la République

POINT D'ACCUEIL DE DOURGNE

Rue du Maquis

0800 746 581 (gratuit)
accueil.tourisme@communautesoragout.fr

NOS HORAIRES

BILLETTERIE

Se déplacer en transports en commun

BlaBlaCar

.liO

ter SNCF

BON PLAN

Présentez votre **billet de train** à l'accueil du site du **souterrain médiéval du Castella**, à Saint-Sulpice, pour bénéficier d'un **tarif réduit sur votre visite**.

Le magazine qui donne **goût à l'abondance**

LE PAYS DE
COCAGNE*

*Ici l'Abondance a du Sens

WWW.LEPAYSDECOCAGNE.FR

@lepaysdecocagne

