

Carnet d'idées

Activités pleine nature

AUBRAC | LAGUIOLE | CARLADEZ | VIADÈNE



Destination
Aubrac

Destination Aubrac le territoire



Les partenaires de l'Office de Tourisme présents dans ce document participent à la promotion et au développement économique et touristique de la Communauté de Communes Aubrac, Carladez et Viadène. Cette plaquette est éditée par l'Office de Tourisme Aubrac Laguiole Carladez Viadène qui décline toute responsabilité dans la véracité des informations fournies par les partenaires, contenues dans ce guide.



Pleine Nature

Pour les amateurs d'air pur, de bien-être, d'énergie : sports et éveil des sens. Les grands espaces règnent, sont infinis et incroyablement beaux ! À toutes les saisons, on y trouve le bonheur : bain de forêts ou bain de soleil, les pieds dans l'eau ou sur les pentes enneigées ! Se balader, se défouler, être bien, observer, pratiquer, randonner, skier, essayer au grand air une multitude d'activités sportives et/ou de détente. Bouger, on osera ! Se reposer, on n'oubliera pas !

Carnet d'idées

Sommaire

Les paysages	4
La randonnée	6
Les idées rando	8
Les sentiers thématiques	13
Les sentiers de l'imaginaire	16
Les GR® et GR® de Pays	18
À vélo, à VTT, à cheval	22
En hiver	25
Cascades, lacs et rivières	30
La via ferrata	33
Escalade, canyoning, tyrolienne	34
Prestataires pleine nature	36
Bien-être	41
Les quilles de huit	42
Les autres lieux où faire du sport	43



Parc
naturel
régional
de l'Aubrac

Au cœur du
Parc Naturel Régional de l'Aubrac

AVEYRON
VIVRE VRAI

www.tourisme-aveyron.com

Crédits photos : M. Raynal, A. Mérvilles, P. Soissons, OT Argences en Aubrac, S.Marty, F. Miquel, OT Aubrac-Laguiole, OT Carladez, OT St-Amans-des-Côts, EDF-Patrice Thébault, EDF-Jean-Marie Taddei, ©EDF-Drôme, Damien Loubière, Coutellerie H. Durand, Forge de Laguiole, Coutellerie H. Durand, C. Lemasson, R. Couderc. Dessins : La Hache Illustration.

Les paysages



Le plateau de l'Aubrac

Paysage emblématique de l'Aubrac, le plateau est un milieu ouvert constitué de vastes étendues de pelouses, prairies d'estives et de fauche, ponctuées de bosquets de hêtres. Situé sur la partie volcanique, d'une altitude moyenne de 1 200 m, il culmine, pour l'Aveyron, à 1 439 m aux Truques d'Aubrac. Les glaciations du quaternaire l'ont recouvert plusieurs fois d'une calotte de glace. L'érosion glaciaire puis postglaciaire a laissé son empreinte dans le paysage : relief doux et ondulé, moraines, blocs erratiques, cirques glaciaires... Les nombreuses tourbières en sont aussi l'héritage. De même, les orgues, éboulis et necks sont les témoins de l'activité volcanique qui s'est déroulée il y a 7,5 millions d'années sous forme d'un empilement de coulées de basalte et de cendres et projections.

Ces prairies présentent une diversité botanique avec de grandes floraisons : crocus, jonquilles, narcisses. On y trouve aussi la Gentiane jaune, la Violette des Sudètes, la Brunelle à grande fleur, la Cistre, divers Œillets et Orchidées.

Les tourbières, réservoirs de biodiversité tant pour la flore, que pour la faune abritent nombre de plantes protégées insectivores (Drosera, Grassettes) et des reliques glaciaires (Andromède, Ligulaire de Sibérie).

Territoire de prédilection de nombreux passereaux tels le Traquet motteux, le Tarier des prés et l'Alouette lulu ainsi que des rapaces comme les Milans noir et royal, le Circaète Jean-le-Blanc ou le Faucon crécerelle.



La Viadène

Vaste plateau principalement granitique, recouvert toutefois par les coulées basaltiques sur ses parties nord et est, la Viadène est délimitée par les vallées encaissées du Lot et de la Truyère. Son altitude évolue entre 700 m à Florentin-la-Capelle et 1 000 m à Alpuech, alors que l'on est à moins de 300 m dans la partie aval des gorges de la Truyère. Le paysage y est ouvert et bocager sur le plateau doucement vallonné, constitué principalement par des prairies naturelles et des cultures et traversé par de nombreuses rivières. Les vallées, elles, sont boisées et sauvages et émaillées

de landes à bruyères sur les pentes abruptes comme à Bes-Bédène. Des bosquets de pins et de bouleaux se retrouvent sur le granite.

Les gorges de la Truyère sont classées en zone Natura 2000 pour leur intérêt faunistique. Les pentes boisées, les falaises ainsi que le bocage du plateau offrent les milieux nécessaires à l'alimentation et à la reproduction de 13 espèces d'oiseaux rares ou menacés dont deux espèces de Pics (Pic mar et Torcol fourmilier) et de nombreux rapaces : Faucon pèlerin, Aigle botté, Hibou grand-duc, Bondrée apivore ou Busard Saint-Martin... Elles constituent aussi un couloir pour les migrants (Milan Royal). La Viadène est aussi un territoire très prisé des Chauves-souris. Quant à la flore, il faut signaler la présence de plantes plus rares comme le Myosotis de Balbis, le Saxifrage de Prost ou le Pétales blanc.

Le Carladez

Le Carladez, massif compact de roches métamorphiques en partie recouvert par les épanchements volcaniques du volcan du Cantal est délimité par les vallées de la Truyère et du Goul (classées Natura 2000).

Le paysage, composé entre autres de prairies permanentes, est ponctué par des arbres remarquables (Tilleul de Nigresserre). Le site de Valon est marqué par un aménagement en terrasses des pentes.

La Loutre d'Europe et l'Écrevisse à pattes blanches fréquentent la Truyère, ses affluents et sous-affluents (Bromme, Goul, Siniq).

Le plateau est un territoire de chasse apprécié des nombreux rapaces qui se reproduisent dans les gorges de la Truyère ainsi que de certaines chauves-souris comme la Barbastelle d'Europe, le Murin à oreilles échancrées ou encore le Murin de Natterer.

À noter également la présence du Pipit farlouse, de la Huppe fasciée ou du Torcol fourmilier.

Parmi la flore remarquable, on peut observer des espèces très rares pour l'Aveyron : le Géranium brun, le Saxifrage paniculé, l'Ail des collines, la Fétuque d'Auvergne ou l'Asaret d'Europe.



Pour en savoir plus sur la géologie ou pour découvrir les plantes et leurs milieux de vie, le Jardin Botanique de l'Aubrac, au village Aubrac, vous accueille du 15 mai au 30 septembre.

Les Boraldes

Le terme « boralde » désigne les ruisseaux qui ont creusé des vallées de part et d'autre des coulées basaltiques, donnant ainsi lieu à des inversions de relief. Ces cours d'eau, du fait du fort dénivelé (1 000 m entre l'amont et l'aval) se transforment en torrents se jetant tous dans le Lot. Cette zone de boraldes présente un paysage de prairies, un peu bocager, entre les vallées encaissées, pentues et boisées, assez courtes et parallèles entre elles. Hormis sur la partie volcanique basaltique, le sous-sol est composé de schistes, micaschistes et gneiss, roches métamorphiques formant le socle de l'Aubrac. L'origine des boraldes est creusée en auge, forme typique des vallées glaciaires.



La forêt se localise sur les pentes difficilement accessibles des vallées, faisant se succéder les essences : hêtre en haut des boraldes, chêne sessile sur les pentes sud puis chêne pédonculé et châtaignier en fond de vallée ; aulne et saule bordant la rivière.

La flore suit cet étagement de végétation avec, en amont, des espèces communes à la hêtraie du plateau (Thé d'Aubrac, Ail des ours, Myrtille, Bois joli) alors qu'en contrebas, on trouvera l'Œillet de Montpellier, l'Œillet superbe, la Campanule étalée ou l'Ancolie.

La faune tant aquatique que terrestre y est riche et diversifiée : c'est le territoire de la Loutre d'Europe, de l'Écrevisse à pattes blanches, du Cincle plongeur et du Martin pêcheur.

La randonnée

Au cœur du Parc Naturel Régional de l'Aubrac, vous pourrez randonner sur des centaines de kilomètres de chemins balisés, à pied, à vélo ou à cheval (nombreux chemins PR, GR®65, itinérance). Vous découvrirez alors, à votre rythme, la plénitude de l'Aubrac.

Zoom sur les événements « rando – gourmande »

- Les Traces du Fromage Laguiole AOP et de l'aligot de l'Aubrac
(2^e ou 3^e dimanche de mars)

Une randonnée gourmande de buron en buron... avec 3 boucles au choix (12 km - 18 km ou 21 km), au départ des stations de ski de l'Aubrac (Laguiole, Brameloup, Nasbinals), qui vous permettront d'aller, de buron en buron, à la rencontre des producteurs laitiers ou d'anciens buronniers de la région.

Renseignements et inscriptions :
OT Laguiole - Tél. 05 65 44 35 94



- La Davalada

(2^e dimanche d'octobre)

Grande fête de l'Automne sur l'Aubrac, la Davalada marque le retour de l'estive, la descente des troupeaux de vaches à la St-Géraud.

Randonnée sportive et gourmande d'environ 20 km, au cœur des montagnes d'Aubrac, de buron en buron, au milieu des troupeaux et accompagnée de musique traditionnelle par les musiciens locaux. Découverte des paysages, de la gastronomie, des traditions de l'Aubrac et de ses habitants qui vous accueillent tout au long de la journée.

Renseignements et inscriptions :
OT Argences-en-Aubrac
Tél. 05 65 66 19 75



Les topoguides

Randonnées en Argence



11 randonnées PR, balisage jaune, faciles (4 km), à sportives (23 km). Il s'agit de 11 fiches de balades et randonnées pédestres ou à vélo autour des villages d'Alpuech, Cantoin, Graissac, Lacalm, Sainte-Geneviève-sur-Argence, La Terrisse et Vitrac-en-Viadène. Circuits également disponibles sur Cirkwi.

5 € le lot ou 1 € à l'unité (en vente à l'OT).

Le Carladez à pied



Nous avons choisi pour vous des parcours variés, tous niveaux. Vous aurez le choix d'emprunter divers chemins de randonnée pour rencontrer ce qui fait l'authenticité de notre région : le Carladez. Rivières, forêts et vallées, villages, châteaux et fermes isolées, gastronomie et artisanat vont jaloner vos itinéraires. Avec l'application mobile Cirkwi, vous pouvez télécharger le ou les circuits que vous voulez faire sur votre smartphone ou votre tablette et les consulter ensuite sur le terrain, dans la nature sans connexion internet.

Topoguide « Le Carladez à pied » à 6,10 € (en vente à l'OT et en librairies).

Promenades et Randonnées Aubrac-Laguiole



18 fiches de randonnée sur le territoire Aubrac-Laguiole.

De 3,5 km à 19,5 km, des randonnées aux paysages variés au départ des communes de Cassuéjols, Condom-d'Aubrac, Laguiole, Montpeyroux, Saint-Chély-d'Aubrac et Soulagues-Bonneval.

La pochette de 18 fiches 7 € ou fiches vendues à l'unité 1 € (en vente à l'OT et en librairies).

Randonnées en Viadène



En vous promenant seul ou en famille dans les sentiers de la Viadène, à chaque virage vous découvrirez un paysage nouveau : de magnifiques points de vue, des vestiges de châteaux, des fermes typiques, des maisons de caractère, des ruisseaux, des cascades... une faune et une flore très diversifiées.

17 fiches décrivent les sentiers balisés. 5 € l'ensemble ou 1 € chaque fiche individuelle. (en vente à l'OT).

L'Aubrac, CDRP de l'Aveyron



24 promenades et randonnées à pied, à VTT ou à cheval. Grands espaces, forêts de hêtres et pâturages, châteaux et burons mais aussi gastronomie et artisanat jalonnent votre itinéraire.

Boucles de 1h15 à 6h. 7 € (en vente à l'OT et en librairies).

Itinéraire Aubrac au Cœur

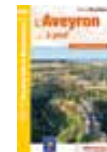


Petite randonnée / itinérance à la découverte du Haut-Plateau de l'Aubrac. Itinérance douce, 2 jours de marche et 1 nuit d'étape.

Itinéraire St-Urcize-Aubrac : 13 km
Itinéraire Aubrac-Nasbinals : 9 km
Itinéraire Nasbinals-St-Urcize : 16 km

Guide disponible uniquement sur demande à l'accueil des OT Laguiole, St-Chély-d'Aubrac ou en téléchargement.

L'Aveyron à pied



50 promenades et randonnées avec des circuits équestres et VTT, sur le département de l'Aveyron.

Topoguide de la FFRP (réf. D012). 14,90 € (en vente à l'OT et en librairies).

Les idées rando

ARGENCE



Plan / Légende

- : Route
- : Parcours

La Boucle des Baltuergues, itinéraire sud

● 7,5 km - 2h00 - Facile

Balisage :



(Sainte-Geneviève-sur-Argence
Commune d'Argences-en-Aubrac)

Jolie randonnée familiale qui vous fera évoluer au cœur de nos paysages, le long des plans d'eau et au milieu des pâturages où vous pourrez contempler notre « Belle aux yeux noirs ». Vous emprunterez une partie du sentier de la Gourgue de Maroule et son observatoire à oiseaux (des jumelles seront utiles), et traverserez des hameaux typiques. Cette boucle est le départ d'une randonnée de 23 km autour de Sainte-Geneviève-sur-Argence, « la Boucle des Baltuergues », dont vous trouverez le tracé complet auprès de l'Office de Tourisme.

Parking : sur la place des Tilleuls en face de la mairie.

● Descriptif

- 1- Départ de la Place des Tilleuls. Descendre la rue du pont Peyrenq sur 20m et emprunter le chemin à droite au niveau de la croix en pierre et qui descend vers la rivière. Suivre le balisage « BB ».
- 2- Franchir le pont, longer le terrain de pétanque et le petit plan d'eau, traverser la route sur le pont en pierre. Rentrer dans le lotissement de la Vignotte. 20 m après l'entrée, prendre le chemin à droite qui longe le plan d'eau.
- 3- Au bout du premier plan d'eau, franchir la passerelle bois/béton et continuer le chemin à droite jusqu'au barbecue ; puis partir sur la gauche, traverser le parking puis l'ancienne route pour accéder au second plan d'eau.
- 4- Arrivé à la D900, longer la route sur environ 500m. À l'entrée d'une ligne droite, prendre à gauche la voie d'accès à une parcelle agricole (passage d'homme). Traverser la parcelle, franchir le passage d'homme et rejoindre le hameau de Peyssset en longeant la rivière.
- 5- Au hameau de Peyssset, prendre à droite et rejoindre la D900, traverser et prendre en face direction Marso. Dans la montée, prendre le 2^e chemin à droite et traverser le village de Marso (four à pain rénové, à gauche en contrebass).
- 6- À la sortie de Marso, prendre à droite à la patte d'oie. Après 2,5 km, prendre à droite la route vers Sainte-Geneviève-sur-Argence.

CARLADEZ



Les Landes de Mayrinhac

● 4,2km - 1h30 - Difficulté moyenne (Dénivelé positif cumulé 117 m)

Balisage jaune

Espace Naturel Sensible (village de Mayrinhac
commune de Taussac)

● Descriptif

Accès routier : depuis la D904 rejoignant Mur-de-Barrez, prendre à droite sur la D98 et suivre Mayrinhac

Parking : Place de l'église de Mayrinhac

GPS : lat 44°79'57" long 2°67'18"

- 1- Panneau d'accueil et d'information de l'Espace Naturel Sensible. Devant le panneau (dos à l'église) se diriger à gauche sur 100m environ et bifurquer à droite sur un chemin agricole qui quitte le village puis longe des cultures.
- 2- Après avoir quitté le plateau puis les prairies, le chemin se poursuit à flanc de coteaux (voir les installations de transport d'électricité et le barrage de la Bromme), traverse des landes et offre des points de vue sur les falaises.
- 3- À l'intersection, prendre à droite le chemin qui grimpe vers la « Cabane du Roucagnou ».
- 4- Continuer tout droit (laisser à gauche le petit chemin) sur le chemin qui remonte vers le plateau.
- 5- Suivre le chemin à gauche pour rejoindre le village de Mayrinhac (vue sur le village de Mayrinhac) et le parking.

● À Voir !

Le village de Mayrinhac et son architecture typique du Carladez. Le four banal, la fontaine, l'église aux Mille Reliques (pour les visites se renseigner auprès de la Mairie 05 65 66 02 45).

À deux pas de la place de l'église, les remarquables tonnelles de buis.

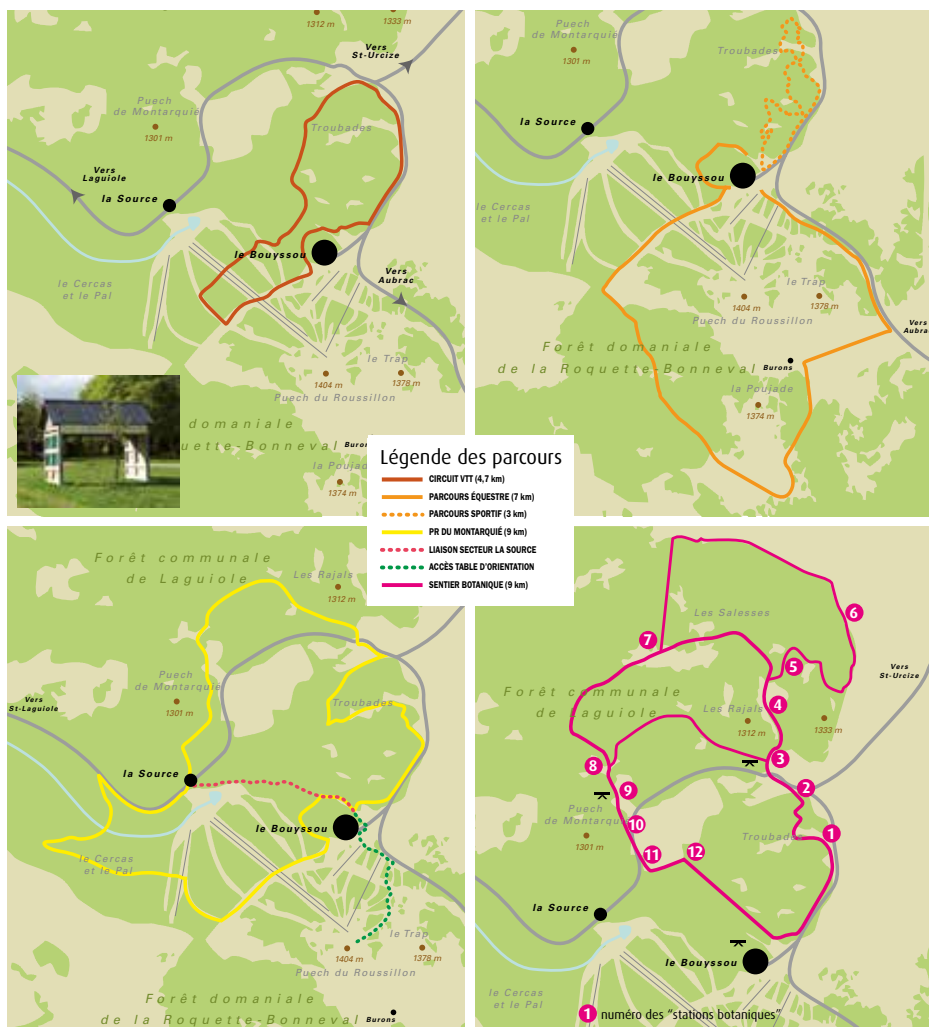
● Plan / Légende

- : Route
- - - : Chemin
- : Parcours



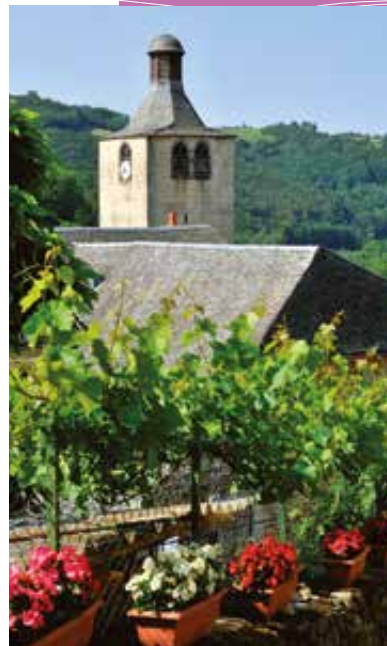
Espace multi rando – Station de ski de Laguiole

L'espace multi-rando de la station de ski de Laguiole propose plusieurs randonnées :



• Point de départ des circuits au Bouyssou (10 km de Laguiole) à droite au parking-chalet « Nature et Découverte ».

ST-CHÉLY-D'AUBRAC



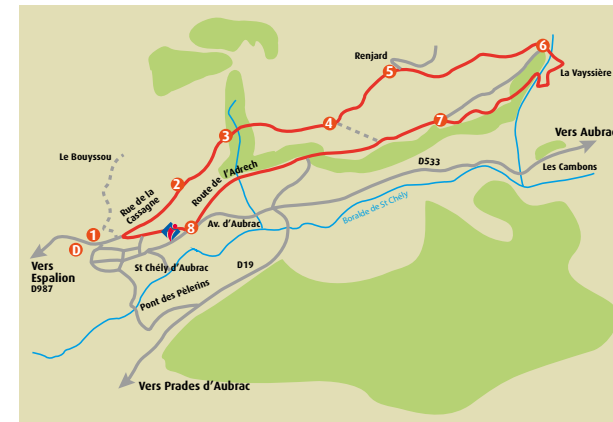
Vallée de la Boralde

- **3,5 km - 1h00 - Facile**
Balise jaune du 1 au 5
puis rouge/blanc du 6 au 8

• Descriptif

Départ : gîte d'étape de Saint-Chély-d'Aubrac

Explications de la randonnée affichées en vitrine à l'Office de Tourisme.



Petite randonnée autour de Salgues

- **1,8 km - 30 min - Facile**
Balise jaune

• Descriptif

Départ : aire de pique-nique devant l'église à Salgues.

Explications de la randonnée affichées en vitrine à l'aire de pique-nique.

🪴 Tables de pique-nique





De Saint-Symphorien à Thénieres

● 9 km - 2h15 - Facile

(Dénivelé 183m)

Balisage jaune

(Commune de Saint-Symphorien-de-Thénieres)

Sur les traces des Seigneurs de Thénieres, découvrez de magnifiques coins de nature encore préservés.

● Situation

Accès à Saint-Symphorien-de-Thénieres depuis Saint-Amans-des-Côtes par la D34, direction Huparlac. Après la « Borie Neuve », prendre la deuxième à gauche direction « Encizes » puis Saint-Symphorien-de-Thénieres.

● Parking

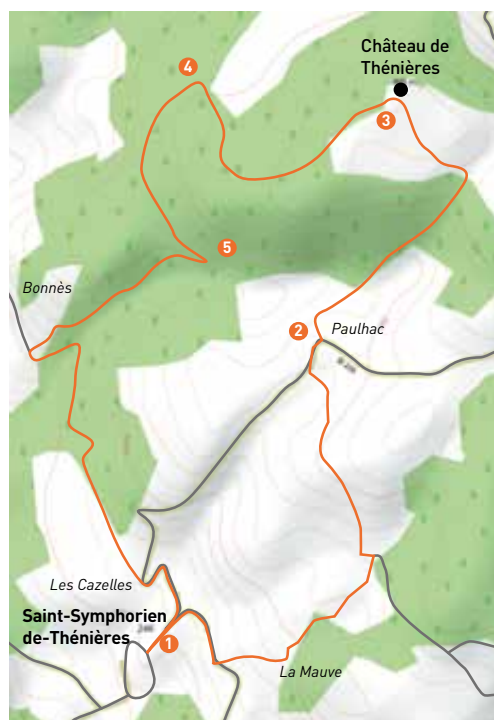
À Saint-Symphorien-de-Thénieres, près de l'église ou près de la salle des fêtes.

● Descriptif

- 1- Prendre en haut du village, direction Huparlac jusqu'au cimetière, puis tourner à gauche. Continuer la petite route jusqu'au virage en épinge. Suivre le chemin de terre qui monte à gauche.
- 2- Arrivé au hameau « Paulhac », laisser le chemin à droite et prendre en face la route entre les deux granges. Suivre la route sur environ 50 m, et prendre la piste à gauche. La suivre jusqu'au grand virage, prendre le petit sentier forestier à droite à la lisière de la forêt. Au bout du chemin prendre à droite. Suivre le chemin dans les bois et continuer jusqu'à la piste. Monter à gauche jusqu'au Château de Thénieres où vous pourrez admirer le point de vue.
- 3- Passer à gauche du château, prendre le chemin à gauche le long de l'antenne EDF. Le suivre (à travers les myrtilles) puis à la fourche, prendre à gauche. Suivre l'artère principale qui descend, au carrefour prendre à droite pour arriver à une piste forestière.
- 4- Tourner à gauche sur cette piste. Au carrefour, prendre à gauche et suivre la piste sur 300 m environ.
- 5- Descendre à droite sur un petit chemin forestier. À l'embranchement prendre à droite, suivre le chemin sous les pins. À la route, tourner à gauche et la suivre jusqu'au village de Saint-Symphorien-de-Thénieres.

● Plan / Légende

- : Route
- - - : Chemin
- : Parcours



Les sentiers thématiques



Témoins du lien perpétuel entre les habitants et leur territoire, ludiques, historiques, botaniques, nature... les sentiers thématiques vous feront découvrir chacun une facette de l'Aubrac en parcourant un court circuit familial, aménagé sur un thème particulier.

ARGENCE

● Sainte-Geneviève-sur-Argence

Le sentier de la Gourgue de Maroule

Circuit aménagé d'environ 5km autour des plans d'eau de Ste-Geneviève-sur-Argence.

Tout au long de la promenade, des panneaux vous invitent à découvrir la faune, la flore, le fonctionnement des milieux qui se présentent à vous, ainsi que leur histoire et les activités humaines qui y sont liées, jusqu'à l'observatoire à oiseaux situé à son extrémité. Ce sentier ludique et familial vous permet d'observer la nature, la faune et la flore.



Le circuit « Argence » : sur les pas de Garence



Partez sur un superbe circuit aménagé, le long duquel 18 tableaux vous invitent à découvrir le conte de Paul Cassagnes et la belle histoire de la jeune Garence, courageuse enfant aux prises avec le surnois voleur Koss, sur la route de Compostelle... Jeu questionnaire le long du circuit.

Vous pouvez retrouver les réponses au questionnaire ainsi que l'histoire de Garence dans un livret en vente à l'OT Argences en Aubrac (7€).

Renseignements : OT Tél. 05 65 66 19 75

Les sentiers thématiques



ARGENCE

● Lacalm

Le sentier du Bois de Guirande

Une belle légende, un cadre magnifique, pour une balade ludique en forêt de Guirande. **Réouverture en 2021** avec de nouvelles thématiques sur l'environnement.

CARLADEZ

● Mur-de-Barrez

Les parcours d'orientation et chasse au trésor

Des petits parcours, ouverts à tous, permettent de s'aventurer avec une boussole et une carte dans la forêt de Taussac ou dans la ville de Mur-de-Barrez. Une manière ludique, pédagogique ou sportive pour parcourir le Carladez au grand air ! 6 parcours accessibles à tous. Pour les plus petits, il y a la chasse au trésor. Offerts à l'OT du Carladez et téléchargeables sur www.carladez.fr, rubrique « Bouger ».



LAGUIOLE

● Laguiole

Le sentier d'observation écologique et botanique du Bois de Laguiole



Niché au cœur d'un patrimoine naturel d'exception, le « sentier d'observation écologique et botanique du Bois de Laguiole » tient son originalité de la richesse des milieux qu'il traverse. Chemins, clairières, forêts, vergnes ou tourbières, taillis, pâturages se succèdent dans une richesse faunistique et floristique à chaque fois différente. Une randonnée de 9 km. Prochainement le livret qui l'accompagne sera réédité. Contact OT Laguiole. Tél. 05 65 44 35 94

Le parcours d'orientation « Les Troubados » du Bois de Laguiole

Au départ de la station de ski de Laguiole, partez à la recherche des 13 bornes cachées dans la nature, à l'aide d'une carte (disponible gratuitement à l'OT de Laguiole) qu'il faudra poinçonner à chaque borne trouvée. À faire en famille, entre amis ou en clubs sportifs. Fiche disponible sur simple demande à l'OT de Laguiole.



ST-CHÉLY-D'AUBRAC

● Condom-d'Aubrac

La Montagne des Enguillhens

Une randonnée de 13 km sur la commune de Condom-d'Aubrac qui s'accompagne de la visite de l'exposition Mille Ans de Traces afin de comprendre l'histoire du Maquis mais aussi des hôtes de ces bois : les cervidés ! Contact OT St-Chély-d'Aubrac. Tél. 05 65 44 21 15

VIADÈNE

● Montézic

Le sentier botanique du Laux



Sentier botanique constitué de 25 panneaux explicatifs, répartis tout au long d'un circuit, permettant de découvrir une partie de la flore locale, réalisés par les élèves du collège de la Viadène. Sur la partie basse du sentier, vous découvrirez deux plates-formes offrant une vue magnifique sur la cascade du Saut du Chien et sur les gorges escarpées de la Truyère.

● La Capelle Florentin

Les Poissons

Aux abords du lac de la Selves, venez découvrir le circuit d'interprétation de la Capelle ayant pour thème « les poissons ». Quels sont les différents poissons que l'on peut découvrir dans le lac ? Les plus fréquents : perches, gardons, brochets, sandres, tanches, écrevisses et carpes ont leur place dans ce circuit avec une description détaillée de chacun. Carnassiers et non-carnassiers compris. À travers bois, le long de la piste, proche ou éloigné de l'eau, ce circuit assez court vous permettra de vous promener en famille ou seul, dans la tranquillité, sur un sentier en majorité ombragé.



● Saint-Symphorien-de-Thénières

Le tour du lac de Saint-Gervais

Ce sentier de courte distance (2,5 km), sans dénivelé est une promenade familiale qui fait le tour du lac de Saint-Gervais, ouverte à tous, y compris aux personnes à mobilité réduite. Tout au long du sentier vous découvrirez des tables d'informations concernant l'habitat du plan d'eau (poissons et oiseaux), des panneaux descriptifs de la flore environnante, des espaces pique-nique (tables, bancs et barbecues sont à votre disposition), un parcours santé ainsi qu'un espace de loisirs de proximité (activités nautiques, baignade, jeux pour les enfants).



Les sentiers de l'imaginaire



Mur-de-Barrez
« D'Histoire en histoires »

*L'aventure commence ici !
Ce sont d'étonnantes promenades, faciles, gratuites et en accès libre toute l'année.*

Des sentiers qui, l'air de rien, réveillent notre propre imaginaire, émoustillé par toutes sortes d'apparitions inventées par les habitants - créateurs :

- sculptures de bois ou de fer,
- enluminures richement décorées,
- constructions et dispositifs ingénieux.

**6 sentiers de l'imaginaire
6 villages
6 départs**

Avec le topoguide en main, offert par l'OT Carladez et téléchargeable sur www.carladez.fr

Au moins 4 bonnes raisons de s'y lancer !

- Parce que l'on profite des éléments de la Terre, on est heureux d'être là dans le Carladez. On aime observer toucher - sentir... la pierre, le bois, la terre.
- Parce que dans le Carladez, la montagne est douce, le dénivelé des parcours de randonnées est moyen.
- Parce que l'on retrouve notre âme d'enfant !
- Qui n'a jamais rêvé de poser à côté d'un dragon ? Selfie ou photo réussie !



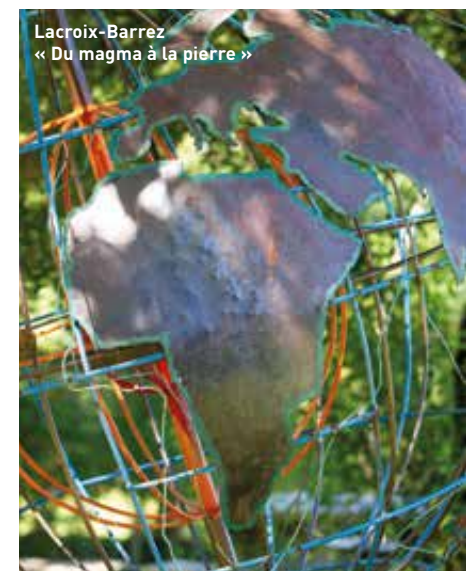
Brommat
« Au fil de l'eau »



Taussac
« La forêt magique »



Thérondels
« Et le paysan créa la prairie »



Lacroix-Barrez
« Du magma à la pierre »



**les sentiers
de l'imaginaire**
CARLADEZ - AVEYRON

Les GR® et GR® de Pays



Le GR®65 - Le Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle

(balisé en blanc et rouge)

À chacun son chemin !

Parcourir certains tronçons, ou l'accomplir dans sa totalité, chacun chemine avec ses motivations : raisons religieuses, besoin de se retrouver, de se ressourcer, désir d'échanger avec d'autres gens, se nourrir de l'esprit des lieux et de la beauté des paysages ou de la solitude d'une chapelle, exploit sportif, etc. Ils sont près de 35 000 pèlerins-randonneurs au départ du Puy-en-Velay, dont environ 20 000 traversent le plateau de l'Aubrac.

En 1998, l'UNESCO a inscrit le bien culturel « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France » sur la Liste du Patrimoine Mondial.

Depuis 1987, la Voie du Puy-en-Velay GR®65 est également reconnue comme un Itinéraire Culturel Européen par le Conseil de l'Europe.

Au village d'Aubrac, Saint-Jacques-de-Compostelle (le but ultime de ce circuit) se situe à 1 390 km.

ACIR Compostelle :

www.chemins-compostelle.com

Topoguide : *Sentier de Saint-*

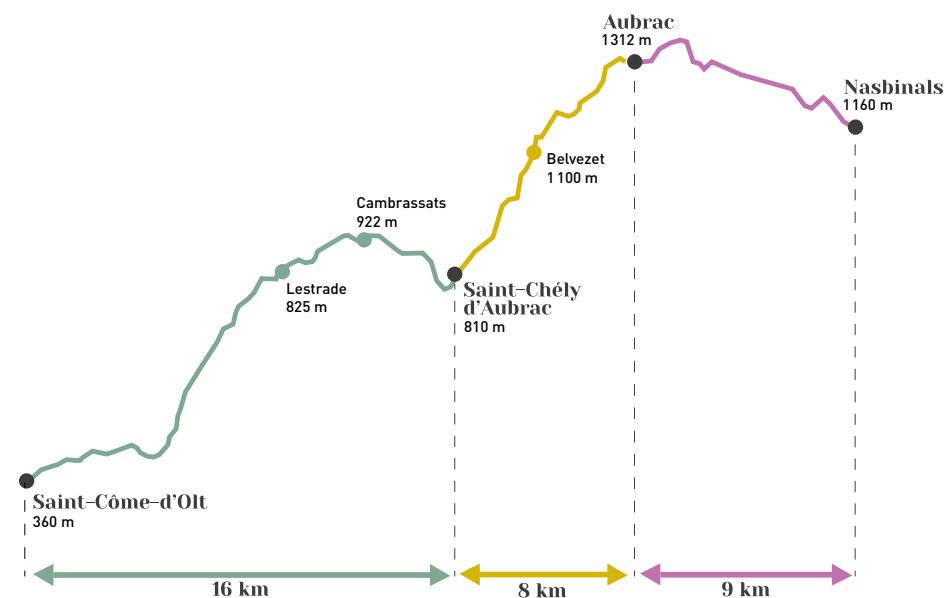
Jacques-de-Compostelle

Le Chemin du Puy par le GR®65

(Le Puy - Aubrac - Conques - Figeac)

Éd. FFRP (réf. 651) - 16,40€

(en vente en librairies)



Dénivelé GR®65 de Nasbinals à Saint-Côme-d'Olt

En quelques heures de marche, depuis le village de Nasbinals jusqu'à Saint-Côme-d'Olt, les paysages et l'architecture changent totalement : les hêtres cèdent lentement la place aux chênes et aux châtaigniers. Les maisons prennent une couleur de rouille due aux oxydes de la pierre de schiste et les toits adoptent des lauzes plus fines en écaille.

De Saint-Chély-d'Aubrac à Saint-Côme-d'Olt, le chemin vous mène vers la vallée du Lot, traversant quelques fermes isolées. Profitez de ces sous-bois quasi exempts de goudron pour vous imprégner de la magie du chemin...

Le GR® le Chemin de Saint-Guilhem-le-Désert

(balisé blason SG)

Il emprunte au départ, une antique voie de transhumance, connue sous le nom de « grande draille d'Aubrac » reliant l'arrière-pays montpelliérain au plateau volcanique de l'Aubrac.

Dès le Haut Moyen Âge, les voyageurs l'empruntent, puis jusqu'aux années 1960, c'est accompagnés de leurs troupeaux que les éleveurs transhument jusqu'à Aubrac.

En itinérance d'Aumont-Aubrac jusqu'à St-Guilhem-le-Désert : près de 15 jours de marche, passage à Aubrac et à Saint-Chély-d'Aubrac.

www.chemin-st-guilhem.fr

Topoguide : Le Chemin de Saint-Guilhem-le-Désert (Lozère - Aveyron - Gard - Hérault)
Éd. FFRP (réf. 4834) - 15,40€
(en vente en librairies)



Les GR®6 - GR®60 GR®65 de Pays - Le Tour des Monts d'Aubrac

(balisés en jaune et rouge)

Ces GR® de Pays permettent à chacun de se ressourcer au cœur des grands espaces de l'Aubrac.

Itinérance sur le plateau, en boucles de 3 à 10 jours de marche, (praticables en VTT), étapes à Aubrac, Saint-Chély-d'Aubrac et Laguiole.

www.aubrac-rando.com

Topoguide : Tour des Monts d'Aubrac
Éd. FFRP (réf. 616) - 15,90€
(en vente à l'OT et en librairies)



Le GR®465 : immersion dans un décor champêtre

(balisé en blanc et rouge)

Prenez vos chaussures de marche et votre sac à dos et partez sur le GR®465 aux confins de l'Auvergne et du Rouergue prendre un bol d'air ! Une semaine de marche au contact de la nature, dans un décor bucolique, aux paysages variés, à la rencontre des gens du « coin » sur ce GR® au cœur du Massif central. Entre Cantal et Aveyron, truffade et aligot, Salers et Aubrac, vous allez vous régaler !

Le départ est à Murat, dans le Cantal, au pied de la montagne - qu'il faudra franchir ! Souriez, le spectacle est grandiose, n'oubliez pas votre « selfie » frais et en forme au départ avant d'attaquer le bel itinéraire qui vous attend... jusqu'à Conques en Aveyron !

2 options possibles de parcours à la sortie du Carladez : la branche Sud par Entraygues et la vallée du Lot (132,3 km) ou la branche Nord par Montsalvy et la Châtaigneraie (114,9 km).

Le GR® de Pays Lo Camin d'Olt

(balisé en jaune et rouge)

Ce circuit de 2 boucles, entretenu et balisé en jaune et rouge, se parcourt en :

- 5 ou 6 jours,
- avec repas et hébergement possibles à chaque étape,
- entre vallée du Lot et gorges de la Truyère.

En parcourant les versants raides, où le châtaignier est très présent, et les pentes bien exposées qui accueillent vignes et pâturages, vous découvrirez un paysage aux multiples contrastes abritant de nombreux villages.

- Boucle n°1 : Vallée du Lot, 54 km
- Boucle n°2 : Gorges de la Truyère, 68 km

Topoguide : Le Pays d'Entraygues - Entre Lot et Truyère Lo Camin d'Olt
Éd. FFRP (réf. 1200) - 9,90€ (en vente à l'OT et en librairie)



Topoguide : Des Monts du Cantal à la Vallée du Lot - de Murat à Conques
GR®465 - Éd. FFRP (réf. 465) - 12,90€
(en vente à l'OT et en librairie)

À vélo, à VTT, à cheval

Vivez une belle rencontre avec la magie de l'Aubrac en traversant les grands espaces vallonnés, en franchissant les gorges de la Truyère, en passant sur le plateau de la Viadène et en profitant des lumières saisissantes et d'un silence profond ! Profitez de la diversité des paysages traversés et découvrez sur 2 roues ou à cheval le patrimoine emblématique, en sillonnant routes, chemins et drailles.



Les Bons Plans vélo sur l'Aubrac

Labellisé « Ville et territoire vélo touristique ».

Pédaler, une autre façon de découvrir.

Nous vous proposons des petits circuits pour vous évader en famille ou des circuits de plusieurs heures avec un dénivelé important, pour les plus endurants. Ils sont disponibles gratuitement à l'OT ou téléchargeables sur www.carladez.fr.



Les grands rendez-vous !

- L'échappée Verte sur le Plateau de l'Aubrac : 12 juillet

2^e édition de la grande traversée de l'Aubrac sur 3 départements sur un parcours de 25 km interdit aux voitures. Dans les villages départs, des animations dédiées au sport, au goût, aux arts, à la culture et à la douceur de vivre. Chacun à son rythme, en famille ou entre amis, partez à la découverte de l'Aubrac, d'Argences-en-Aubrac à Nasbinals en passant par la Trinitat, Saint-Urcize et Recoules d'Aubrac en vélo, roller, à pied, en trottinette, en attelage, à cheval... Sur des routes et chemins exceptionnellement interdits à la circulation. Gratuit



- Les Grimpettes du Carladez : 26 juillet

Le grand rendez-vous annuel des cyclos « ouvert à tous » aura lieu le dernier dimanche du mois de juillet. Départ et arrivée Grange de Pleau (Brommat) - plateaux repas et ravitaillements sont prévus - horaire ouverture 7h00 - fermeture 14h00. Parcours au travers des routes confidentielles et « secrètes » du Carladez et de la Viadène. Cette randonnée prestigieuse est organisée et mise en place par le Club régional « Cyclo-club du Carladez ». Cadeau « souvenir » offert à chaque participant ! Parcours 40, 74 et 90 km environ.

Renseignements au 06 66 16 48 00
ou 06 87 26 02 35
ou cycloclubcarladez@free.fr



Pistes de VTT de descente – Bike Parc

Plusieurs pistes de différents niveaux ont été mises en place au niveau de la Cadène à Sainte-Geneviève-sur-Argence.

De la piste verte à la piste noire, en libre accès avec matériel de sécurité obligatoire, tous les niveaux de difficulté sont présents.

Bike Parc : technique, ce circuit est situé à proximité du plan d'eau de Sainte-Geneviève-sur-Argence (Argences-en-Aubrac). Accès libre et ouvert toute l'année.

Renseignements : OT Argences-en-Aubrac. Tél. 05 65 66 19 75



Circuits VTT et VTAE

Pour les plus aventuriers, préférant les chemins forestiers, venez explorer nos circuits de VTT !

Le vététiste avec une bonne condition physique et une maîtrise technique va se régaler sur les différents itinéraires que nous offrons. Des tracés passant par des hameaux traditionnels et des forêts, longeant des ruisseaux, des descentes empierrées, des montées plus raides mais où un somptueux point de vue récompense le bon coup de pédale.

Ne soyez pas effrayés, nous n'avons pas oublié les débutants et les familles : sur les plateaux, vous pouvez trouver des parcours bien équilibrés, plus courts et plus roulants, des petites boucles paisibles à travers les paysages typiques de notre région. Assez parlé, en selle maintenant !

Infos pratiques : Topos disponibles dans les OT et circuits téléchargeables à partir de nos sites internet. Accompagnateurs VTT, coordonnées page 36.



À cheval

Prendre un peu de hauteur et arpenter notre belle région à cheval ! C'est un moyen de locomotion idéal pour aller à la rencontre de la nature ! En mode douceur ou au galop, laissez-vous emporter dans un cadre bucolique... Les prestataires équestres vous accompagnent dans cette chevauchée sur nos plateaux !



L'Aubrac, terre de sports, de challenges et de défis !

L'accueil d'événements sportifs exceptionnels est l'occasion de mettre en valeur notre pays au plan sportif, touristique et culturel et contribue ainsi à souligner son savoir-faire !

● La Trans Aubrac et le Trail du Capuchadou : 18 avril 2020

Organisés par Action 12, la Trans Aubrac 105 km de Bertholène à Saint-Geniez-d'Olt passera par Laguiole et Aubrac, en solo ou en relais, tandis que le trail du Capuchadou partira de Laguiole pour rejoindre Saint-Geniez-d'Olt au bout de 52 km !

● 1^{er} Trail du Carladez à Mur-de-Barrez : 26 avril 2020

Organisé par l'APE de l'école de Mur-de-Barrez, sur la journée.

Départ le matin : Trail de 15 km, jusqu'à Messilhac. Corrida Urbaine de 5 km dans le centre de Mur-de-Barrez. Course enfants, randonnée pédestre, circuit vélo/VTT jusqu'à Messilhac, adulte. Petit tour à vélo, enfants (après-midi). Restauration sur place



● Les Cîmes de Valon : 31 mai 2020

25^e édition des Cîmes du Château de Valon dans le Nord Aveyron : course pédestre, randonnée pédestre, course enfants.

C'est dans un cadre magnifique, mais extrême, par les difficultés techniques de son parcours accidenté, que se déroulent la randonnée et la course pédestre « Les Cîmes du château de Valon ». Course pédestre (14,5 km), randonnée pédestre (14,5 km) et course enfants (différentes distances selon l'âge).

Départ randonnée à 9h00, Départ course à 10h00, Course enfants 10h30. Suivi par un repas à la salle des fêtes de Lacroix-Barrez.

● Trail de l'Argence à Argences-en-Aubrac : 4 juillet 2020

Nouveau concept pour notre trail en 2020. 18 kilomètres à parcourir dont seulement 10 km seront chronométrés sur des portions spéciales. Entre les portions chronométrées, libre à vous de courir, marcher ou bien attendre vos amis !

Une course innovante et dédiée à la découverte du territoire de l'Argence !

● 1^{er} Raid multi-sports de l'Argence à Argences-en-Aubrac : 26 et 27 septembre 2020

2 raids sur 2 jours à 2.

- Raid « challenge » comprenant 2 épreuves sur 2 jours (80 km), possibilité de réaliser uniquement « le sportif » ou « le découverte ».
- Raid « sportif » (ouvert aux plus de 18 ans) : course orientation, canoë, VTT, VTT orientation, Trail, via ferrata, tyrolienne (distance : 50 km, dénivelé : 1 000 m).
- Raid « découverte » (ouvert aux plus de 14 ans) : course orientation, VTT, tir laser, VTT orientation, Trail (distance : 20 km, dénivelé : 450 m).



En hiver



L'Aubrac en blanc, l'Aubrac couvert de neige...

Ce sont les joies de la glisse sur les pistes de nos stations de ski familiales, c'est le crissement des pieds dans la neige lors de balades en raquettes, c'est la chaleur d'un feu de cheminée et d'un aligot partagé.



Au départ de nos stations de ski familiales au cœur des grands espaces de l'Aubrac, plusieurs activités s'offrent à vous :

- ski alpin, pour les skieurs confirmés ou débutants (avec la présence de l'École de Ski Français à la station de Laguiole),
- ski de fond,
- pistes de luges,

- balade en raquettes seul sur nos sentiers balisés ou accompagné avec un guide,

- balade en chiens de traîneau,
- balade en traîneau à cheval,
- fat bike ou quad bike.

Il y en a pour tous les goûts !

Retrouvez les coordonnées des prestataires d'activités 4 saisons en fin de notre guide.



Station de ski Laguiole



Station de ski de Laguiole
05 65 44 39 62 (en saison)
www.aubrac-laguiole.com

École de ski français
Laguiole-Aubrac
Cours de ski
Réservations au 06 87 95 10 70
ou au 05 65 48 78 21
(entre 18h et 20h)

Sur place :
Hébergements, restauration,
location de matériel.



La Maison du Ski - Laville sports

Le Bouyssou - 12210 Laguiole - Tél. 05 65 48 44 13 - 06 58 44 90 83
Mail : contact@location-de-ski-laguiole.fr
Site : www.location-de-ski-laguiole.fr
Ouvert en saison hivernale - Chèques vacances acceptés
Au pied des pistes : webcam, ski, snow, luge, snowscoot...

Station de ski
du Bouyssou



Le Chalet de la Source - Location ski

La Source - 12210 Laguiole
Tél. 05 65 44 57 42 - 06 22 77 10 02
Mail : emiliemartin13@hotmail.fr
Ouvert de décembre à mars

Station de ski
de la Source



Le Panoramic

Le Bouyssou - 12210 Laguiole - Tél. 05 65 48 47 47
Mail : lepanoramiclaguiole@gmail.com - Site : www.panoramic-laguiole.fr
Ouvert en saison hivernale - Chèques vacances acceptés
Location de skis, snows, snowscoots, luges, raquettes. Vente accessoires. Accès direct pistes, billetterie.

Station de ski
du Bouyssou



« Skimium JBQ12 » Querhermo

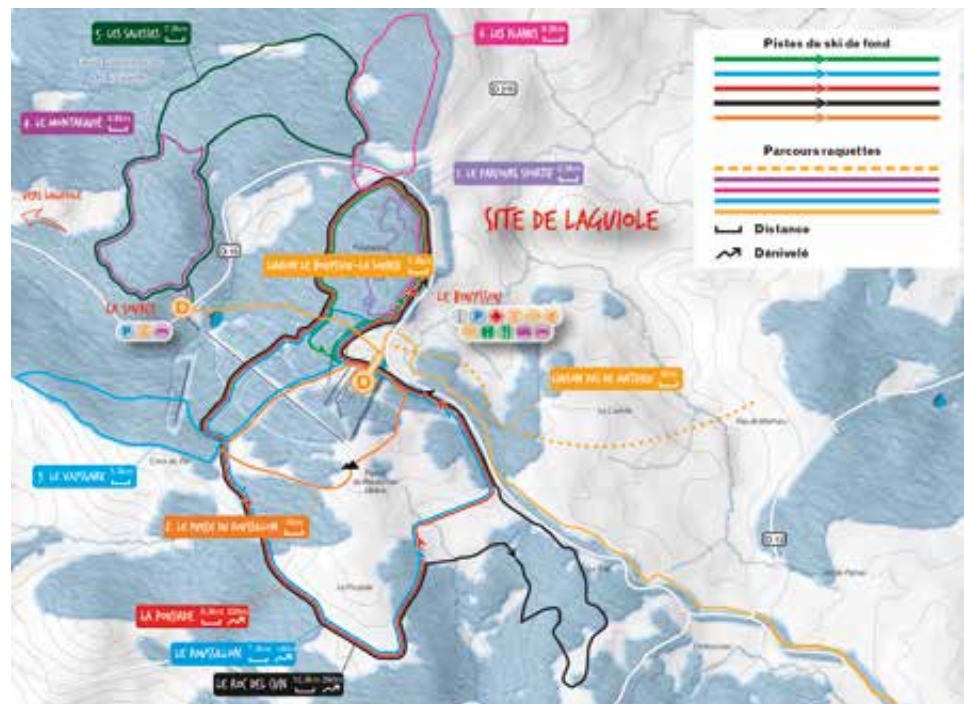
Le Bouyssou - 12210 Laguiole - Port. 06 84 66 30 28 - 06 07 84 54 57
Mail : jbg12-laguiole@hotmail.com - Site : www.jbg12.fr
Ouvert de mi-décembre à mi-mars - Chèques vacances acceptés
Location de skis, snows, luges, raquettes. Vente vêtements ski.

Station de ski
du Bouyssou

Ski alpin



Ski de fond, parcours raquettes



Station de ski Brameloup



Station nature qui propose en hiver :

- 8 pistes de ski alpin (1 baby pour l'apprentissage des plus petits, 3 pistes vertes, 1 bleue et 3 rouges),
- 3 pistes de ski de fond,
- 3 itinéraires raquettes,
- piste de luge, piste de border-cross, jardin d'enfants,
- salle hors-sac en accès libre (sur réservation pour les groupes et les scolaires).



Station de Brameloup
12470 St-Chély-d'Aubrac
Informations et réservations :
Tél. 09 77 48 52 25 (en saison).
www.brameloup.com

Sur place :
Hébergements, restauration,
location de matériel.



« Skimium JBQ 12 » Querherno

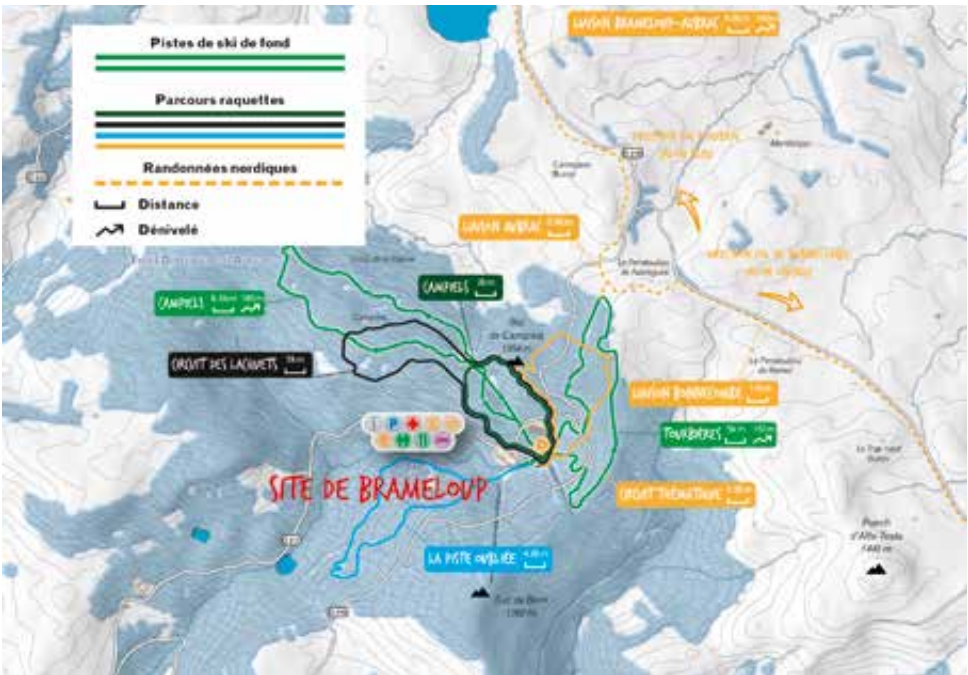
Parking les Gentianes - 12470 Brameloup - **Port. 06 84 66 30 28 - 06 07 84 54 57**
Mail : jbq12-brameloup@hotmail.com - Site : www.jbq12.fr
Ouvert de mi-décembre à mi-mars - Chèques vacances acceptés
Location skis, snows, luges, raquettes. Vente vêtements de ski.

Station de ski
de Brameloup

Ski alpin



Ski de fond, parcours raquettes



Cascades, lacs et rivières



Ici, l'eau est omniprésente, sous toutes ses formes : lacs, rivières, cascades...

L'eau est millénaire avec les tourbières, libre en torrents, boraldes, cascades, lacs naturels ou domestiquée avec des barrages...

On la recherche l'été pour se rafraîchir, en toutes saisons pour écouter son chant et suivre son cours lors de balades...

Les magnifiques lacs, autant que les ruisseaux sauvages ou les grandes rivières feront le bonheur des pêcheurs et promeneurs.

Plusieurs bases de loisirs vous accueilleront pour pratiquer toutes sortes d'activités nautiques : des plus reposantes aux plus sportives : baignade, pédalo, paddle, canoë, kayak, dériveur, planche à voile, ski nautique...

Les tourbières

Les tourbières sont des zones humides où les matières organiques s'accumulent. Ces matières en décomposition deviennent de la tourbe. On peut y apercevoir des espèces rares telles que la drosera.

Sur le sentier botanique au départ de la station de ski de Laguiole, un ponton a été aménagé sur la tourbière de la Vergne noire.

Au jardin botanique à Aubrac, les plantes de tourbière sont présentées dans un milieu de vie reconstitué.



La pêche

Notre territoire est un lieu idéal pour la pêche !

Des plus expérimentés aux débutants, en passant par les familles, mais aussi les personnes à mobilité réduite, toutes les techniques sont praticables. Ce vaste espace, varié et sauvage possède un potentiel énorme : de nombreux lacs et rivières de deuxième catégorie où l'on pêche brochets, sandres, truites, carpes, tanches... des rivières de première catégorie et un réseau important de ruisseaux où la truite sauvage est reine.

La carte de pêche est obligatoire, vous pouvez vous la procurer chez de nombreux détaillants locaux ou dans nos Offices de Tourisme (Laguiole et St-Amans-des-Côtes).



● Zoom sur le Lac de Sarrans

Rejoignez de très beaux sites de 2^e catégorie pour débusquer des sandres, brochets, perches, carpes : le lac de Sarrans, en pleine nature sauvage sur les 1000 hectares d'eau. Animations et concours toute l'année. Animations jeunes en été.
www.lacdesarrans.fr



● Zoom sur le Lac des Picades (station de Brameloup)

Pêche à la truite en Aubrac au cœur d'un magnifique site forestier
Fédération Pêche 12
Moulin de la Gascarie - 12000 Rodez
Tél. 05 65 68 41 52 - 06 86 18 12 42
Mail : contact@pecheaveyron.fr
Site : www.pecheaveyron.fr

Articles de pêche

Coutellerie Glandières - Pagès
13, allée de l'Amicale - 12210 Laguiole
Tél. 05 65 44 33 37
Mail : glandieres.pages1292@icloud.com
www.coutellerie-glandieres.com



La baignade : lacs et piscines

- Lac de Sarrans à la Presqu'île de Laussac, baignade surveillée du 11/07 au 21/08 tous les jours sauf le lundi, de 15h à 18h
- Lac de Saint-Gervais, baignade surveillée du 01/07 au 31/08 de 14h à 19h30 tous les jours sauf le mardi
- Lac de la Selves
- Lac des Galens, baignade surveillée du 04/07 au 23/08, de 14h à 19h

Piscines : Brommat, Ste-Geneviève-sur-Argence, le Lauradiol (Campouriez)



● Zoom sur le Championnat de France de Course en Ligne

La Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins, commission Nage en eau vive, organise le dimanche 14 juin 2020 le Championnat de France de Course en Ligne sur le lac de Saint-Gervais.

Les compétiteurs, venus de toute la France, prendront le départ à 9h30 au niveau de la base nautique.

Les cascades

Sur notre territoire, découvrez nos cascades grâce à leurs chemins balisés (fiches randonnée disponibles à l'Office de Tourisme) :

La cascade du Devèz (Curières), le départ de la randonnée se situe à 6,6 km du village de Curières, sur la D 164 en direction d'Aubrac, au cœur de la Forêt Domaniale du Devèz et d'Aubrac (une boucle d'1h30 ou une plus grande de 3h15).

La cascade des Oules (Laguiole), située dans le bas du village de Laguiole, un petit sentier vous y mènera à gauche de la Maison de retraite, chemin de Chauchailles (balade de 1h15).

La cascade du Saut du Chien (Montézic), 2 possibilités pour s'y rendre, soit un accès depuis Monnès, par une randonnée qui fait une boucle d'1h45, soit depuis le hameau « Le Laux », par une promenade de 20 minutes aller-retour.



Cascade du Devèz

La via ferrata



La via ferrata du Bois des Baltuergues

La via ferrata du Bois des Baltuergues vous emmènera au cœur des Gorges de la Truyère, site naturel grandiose à la fois sauvage et préservé.

Une ligne de vie et des échelles vous permettront d'évoluer en toute sécurité sur des parois abruptes, sans avoir de notions particulières d'escalade.

Le long des cascades et ruisseaux qui jalonnent le parcours, c'est une nature calme et verdoyante qui s'offrira à vous. Vous ne croiserez rien d'autre qu'animaux, oiseaux et autres pratiquants de via ferrata puisque ce site est accessible uniquement par ce parcours. Ainsi vous profiterez au maximum de

l'envergure rare que propose cette via ferrata qui fait d'elle l'une des plus belles de la région.

Après une heure de parcours, vous pourrez choisir entre le parcours « difficile » qui descend plus profond dans les gorges de la Truyère ou le parcours « assez difficile » où vous amorcerez votre remontée.

La via ferrata est une activité sportive accessible à tous mais nécessite une bonne forme physique et un strict respect des règles de sécurité.

Possibilité de location du matériel et d'accompagnement auprès de prestataires du territoire.



Escalade, canyoning, tyrolienne



Les différentes gorges présentes dans le Parc Naturel Régional de l'Aubrac et entourant le haut plateau, offrent un terrain de jeu formidable pour les amateurs d'activités sportives verticales. On peut y pratiquer l'escalade et le canyoning sur plusieurs sites.



Escalade

3 sites sont disponibles pour l'escalade :

- Paracol : sur la rive Est des gorges de la Truyère, sur la commune d'Argences-en-Aubrac.
- Bussières : sur la rive Ouest des gorges de la Truyère sur la commune de Brommat.
- Bes-Bédène : dans l'un des méandres de la Selves, en aval du barrage de Maury, à 3km de Saint-Amans-des-Côts.

Ces sites extérieurs, présentent un panel de voies allant d'une difficulté moindre à difficile. Ils s'adressent donc à un public débutant à confirmé selon les secteurs.

Pour en savoir plus, un topoguide « Escalade dans le Nord Aveyron » est en vente dans les OT.

Pour venir compléter cette offre, 2 murs d'escalade sont présents sur le territoire : une salle de blocs à Sainte-Geneviève-sur-Argence et une salle de difficultés à Saint-Amans-des-Côts.

Renseignements :
Club d'escalade Truyère Aventure
Tél. 06 30 06 47 32



Canyoning

3 sites de canyoning sont référencés sur le territoire :

- L'Argence : sur la commune d'Argences-en-Aubrac. Proche du village de Mels.
- La Bromme : sur la commune de Brommat.
- Les Ondes : sur la commune de Saint-Symphorien-de-Thénières.

Vous trouverez forcément votre bonheur dans un de ces 3 canyons à la fois ludiques, sportifs et sauvages. La pratique du canyoning s'adresse ici à un public de 12 ans ou plus.

Les prestataires d'activités de pleine nature sauront vous guider et vous accompagner dans vos activités verticales telles que l'escalade, le canyoning ou la via ferrata.

Tyroliennes

Installée par Aloa Nature et inaugurée à l'occasion de la vidange du barrage de Sarrans en 2014, la tyrolienne géante (environ 500 m) à la presqu'île de Laussac vous fera passer au-dessus du **lac de Sarrans**. Ouverte toute l'année pour les groupes. Pour les individuels, tyrolienne accessible le mercredi de 10h00 à 12h00 et le dimanche de 14h00 à 18h00, du 1^{er} juillet au 30 août.

La tyrolienne de **Bes-Bédène** (site pittoresque et remarquable) sur la commune de Campouriez, vous fera faire un aller-retour au-dessus de la vallée de La Selves. La tyrolienne sera ouverte plusieurs dates sur l'été. Ces dernières seront fixées avant la saison estivale.

À **Sainte-Geneviève-sur-Argence**, en 2018, une nouvelle tyrolienne avec une arrivée au ras de l'eau a été mise en place par Aloa Nature. Plusieurs dates dans l'été seront programmées.

Renseignements :
OT, Tél. 05 65 66 19 75 ou
Aloa Nature, Port. 07 52 03 66 48

Prestataires pleine nature

*Le territoire de l'Aubrac est très varié.
De gorges en plateaux, de vallons en puechs, le
relief contrasté permet une multitude d'activités.
De nombreux prestataires vous accompagnent à
sa conquête pour vivre des expériences ludiques,
magiques ou surprenantes.*

● Accompagnateurs pédestres - VTT

Aubrac Rando

6, rue du Couvent - 12210 Laguiole
Tél. 06 82 21 30 43 - 05 65 48 42 55
Mail : legitedelaguiole@yahoo.fr
Site : www.rando-aubrac.com

Découvrir l'Aubrac à pied, fat bike élec., VTT et raquettes.
Ouvert à l'année. Chèques vacances acceptés.



Bureau des Accompagnateurs des Monts d'Aubrac

Chemin de la Vallée Libre - 12470 Saint-Chély-d'Aubrac

Port. 06 32 69 02 52

Mail : accompagnateursaubrac@hotmail.fr
Site : www.aubracrando.com

Une équipe d'accompagnateurs diplômés vous invite à
la découverte des richesses naturelles de son territoire
en toutes saisons. Randonnée découverte, brame du
cerf, raquettes, ski nordique, VTT.

● Bases nautiques

Base nautique de Saint-Gervais

Saint-Gervais - 12460 Saint-Symphorien-de-Thénières
Tél. 05 65 44 30 20
Mail : gerard.pages12@gmail.com

Location pédalos, paddles, canoës, planches à voile,
sécurité.
Ouvert du 15/06 au 30/09.



Plan d'eau de Sainte-Geneviève- sur-Argence

Service des sports de la mairie d'Argences-en-Aubrac
Fabre Lilian - Place des Tilleuls - Sainte-Geneviève-
sur-Argence - 12420 Argences-en-Aubrac
Tél. 07 88 23 17 95 - 05 65 66 41 46
Mail : fabrelilian@argencesenaubrac.fr
Site : www.argences-aubrac-sportsnature.fr

Location de pédalos, paddles, kayaks, vélos sur l'eau.
Mini-golf. Disc-golf. Trampoline. Slackline. Tyrolienne
l'été. Location VTAE toute l'année sur réservation.
Ouvert du 01/07 au 31/08. Chèques vacances acceptés.



ASV'OLT

Base Canoë Nature - Le Port - 15120 Vieilleville
Tél. 04 71 49 95 81
Mail : canoe@asvolt.com
Site : www.asvolt.com

Location canoës, kayaks, paddles. Formules
accompagnées.
Ouvert de mars à novembre. Chèques vacances acceptés.



● Nautisme

Locations de pontons - Peyrarque

Mairie d'Argences-en-Aubrac
Place des Tilleuls - Sainte-Geneviève-sur-Argence
12420 Argences-en-Aubrac
Tél. 05 65 66 41 46
Mail : contact@argencesenaubrac.fr
Site : www.argences-en-aubrac.fr

Location de pontons, anneaux de plaisance et pêche à
Peyrarque.
Ouvert toute l'année.



● Parc aquatique

Aqu'Aloa

Plage des Tours - 12460 Saint-Amans-des-Côtes
Tél. 07 52 03 66 48
Mail : aloanature@gmail.com
Site : http://aqualoa.fr/

Parc aquatique sur la plage des Tours à Saint-Amans-
des-Côtes. Pédalo, canoë, paddle, restaurant sur place.
Ouvert tous les jours en juillet et août
de 13h30 à 19h30. Chèques vacances acceptés.



● Piscine

Piscine municipale de Ste-Geneviève-sur-Argence

Allée des Tilleuls - Ste-Geneviève-sur-Argence
12420 Argences-en-Aubrac
Tél. 05 65 66 44 34 - 05 65 66 41 46
Mail : contact@argencesenaubrac.fr
Site : www.argences-en-aubrac.fr

3 bassins extérieurs. Cours de natation. Aquagym.
Ouvert du 15/06 au 31/08.



● Chiens de traîneau

Nord Aveyron Mushing

Chalet 44, station de ski du Bouyssou - 12210 Laguiole
Port. 06 86 66 99 47
Mail : contact@nordaveyronmushing.com
Site : www.nordaveyronmushing.com

Toute l'année, partez à la découverte du monde fascinant des chiens de traîneau. Traîneau à roues, cani-rando, cani-trot, etc... individuels, groupes, public en situation de handicap, écoles. Musher diplômé d'État.
Ouvert toute l'année.

● École de Ski Français

ESF Laguiole - Aubrac

Station de ski du Bouyssou
12210 Laguiole
Tél. 06 87 95 10 70 - 05 65 48 78 21
Mail : jerome.roux.esf@orange.fr

Ouvert de début décembre à fin mars.
Chèques vacances acceptés.



● Quadbike

AMUSE - François Mobian Aveyron Multisports Évasion

Crayssac - 12220 Roussenac
Tél. 06 87 03 81 19 - 05 65 80 63 52
Mail : amuse.quadbike@gmail.com
Site : www.amuse-quadbike.fr

Encadrement de rando quadbike - réservation obligatoire.
Ouvert toute l'année. Chèques vacances acceptés.



● Tactical Archery Games

Tactical Archery Games

Chalet 44, station de ski du Bouyssou
12210 Laguiole
Port. 06 86 66 99 47
Mail : jcsaubaux@gmail.com
Facebook : Tactical Archery Games

Jeux de tir à l'arc pour tous et par équipes. L'archery tag est un sport à mi-chemin entre paintball et tir à l'arc. Intérieur et extérieur.

Sur réservation et toute l'année. Possibilité de se déplacer sur demande.

● Équitation

École d'Attelage de l'Aubrac

Perrain Nicolas
Les Mazucs - 12420 Cantoin
Tél. 05 65 54 11 35 - 06 88 12 30 34
Mail : nicolas.perrain@free.fr
Site : www.ecole-attelage-aubrac.fr
Ouvert toute l'année. Chèques vacances acceptés.

Ferme équestre Les Esprits Sauvages

Le Franc - 12470 Saint-Chély-d'Aubrac
Port. 06 47 03 67 06
Mail : contact@lesesprits Sauvages.fr
Site : lesesprits Sauvages.fr

Balades-randonnées à thèmes, équitation pleine nature, tour poneys en forêt, stage à thème cirque/cheval. Accompagnement et enseignement en petit groupe. Équitation sensible à l'écoute de la nature. Tarifs et programmation sur le site lesesprits Sauvages.fr.
Ouvert du 10/05 au 15/11.



Laguiole Équitation

Le Bousquet - 12210 Montpeyroux
Tél. 05 65 48 21 35 - 06 69 97 72 65
Mail : pierreginisty@hotmail.com
Site : www.laguiole-equitation.sitew.fr

Loisirs, balades, baptême à poney, stages, compétitions, pensions, déboussages, initiations, anniversaires.
Ouvert toute l'année.

Ranch du Barrez

Cayla Ghislain
Bel Air - 12600 Taussac
Tél. 05 65 66 20 01 - 06 84 13 00 90
Mail : ranchdubarrez@free.fr
Site : www.ranchdubarrez.ffe.com

● Encadrement, accrobranche, via ferrata, escalade, canyoning. Espace loisirs nature, tyrolienne, parc aquatique

Espace de loisirs nature ALOA Nature

Laborie Serge
Route du Pont de Mels - Sainte-Geneviève-sur-Argence
12420 Argences-en-Aubrac
Tél. 05 65 66 48 19 - 07 52 03 66 48
Mail : aloanature@gmail.com
Site : www.aloa-nature.fr

Guide canyoning, via ferrata, escalade, accrobranche, village ludique pour les enfants, tyrolienne. Ouvert de Pâques à Toussaint et toute l'année pour la Via ferrata. Réservation obligatoire.
Ouvert de Pâques à Toussaint. Chèques vacances acceptés.



● Encadrement, tir à l'arc, cerf-volant, disc-golf, kayak, paddle, trottinette électrique

Service des sports de la mairie d'Argences-en-Aubrac

Fabre Lilian
Place des Tilleuls - Sainte-Geneviève-sur-Argence
12420 Argences-en-Aubrac
Tél. 07 88 23 17 95 - 05 65 66 41 46
Mail : fabrelilian@argencesenaubrac.fr
Site : www.argences-aubrac-sportsnature.fr

Randonnées accompagnées en trottinettes tout-terrain électriques. Tir à l'arc. Cerf-volant. Disc-golf. Kayak. Trampoline. Sur réservation toute l'année.
Chèques vacances acceptés.



● Golf

Golf de Mézeyrac – Laguiole

Domaine de Mézeyrac – 12210 Soulagès-Bonneval

Tél. 05 65 48 11 37

Mail : golfmezeyrac@gmail.com

Site : www.golflaguioleaubrac.com

Parcours homologué FF Golf, tracé original entre forêt centenaire et lac des Galens. 29 à 39 €/jour – saison 590 € – Practice initiation pour tous 1 € avec prêt matériel. Green fee -20% en séjour gîte appart-hôtel du golf.

Ouvert du 3 avril au 1^{er} novembre



● Location de VTT et VTT électriques

Altobrak

12, allée de l'Amicale – 12210 Laguiole

Tél. 05 65 51 40 65

Mail : contact@altobrak.fr

Site : www.altobrak.fr

Location de VTT électriques à Laguiole. Découvrez les routes et sentiers de l'Aubrac à VTT électriques ! Tarifs, renseignements et réservations sur altobrak.fr. Ouvert toute l'année.



● Location de vélos à assistance électrique

Le Clos de Banès

Martinache Angélique et Lengart Tony

1, hameau de Banès – Graissac

12420 Argences-en-Aubrac

Tél. 05 65 66 49 65 – 06 28 48 01 18

Mail : info@leclosdebanes.com

Site : www.leclosdebanes.com

Location de vélos électriques.

Ouvert toute l'année. Chèques vacances acceptés.

Location de VTT à assistance électrique – Base nautique

Plan d'eau de la Vignotte – Ste-Geneviève-sur-Argence

12420 Argences-en-Aubrac

Port. 07 88 23 17 95

Mail : fabrelilian@argencesenaubrac.fr

Site : www.argences-aubrac-sportsnature.fr

À partir de 12 ans.

Ouvert toute l'année. Chèques vacances acceptés.

● ULM

Les Ailes et Montgolfières du Carladez

Boussagol Bernard

Base ULM de Doux-Albats – 12600 Thérondels

Port. 06 11 81 88 50

Mail : bbernadou@aol.com

Site : www.lesailesducarladez.fr

Baptêmes en ULM et vols en montgolfière sur RDV.

Ouvert toute l'année.



Base Aéronautique de Sarrans – Cantoin

Base ULM de Cantoin

Longo Olivier

BP6 – 12420 Cantoin

Port. 06 78 37 72 44

Mail : basc@sfr.fr

Site : www.ulm-cantoin.fr

Vols en ULM à partir de 35 € sur l'Aubrac et la Truyère.

Ouvert toute l'année. Chèques vacances acceptés.



Bien-être



Le Clos de Banès

Martinache Angélique et Lengart Tony

1, hameau de Banès – Graissac

12420 Argences-en-Aubrac

Tél. 05 65 66 49 65 – 06 28 48 01 18

Mail : info@leclosdebanes.com

Site : www.leclosdebanes.com

Espace bien-être et détente.

Ouvert toute l'année. Chèques vacances acceptés.

Natura Bien-Être en Carladez

Pleau – 12600 Brommat

Tél. 05 65 66 22 11

Mail : natura@ccacv.fr

Site : www.naturabienetreencarladez.fr

Centre de remise en forme pour tous. Espace balnéo, squash, muscu, cours collectifs. Forme et bien-être, au cœur de la nature. À découvrir absolument !

Ouvert du 10/02 au 31/10. Chèques vacances acceptés.



Caleden

27, avenue Pompidou, BP 21 – 15110 Chaudes-Aigues

Tél. 04 71 23 51 06

Mail : info@caleden.com

Site : www.caleden.com

Venez découvrir nos soins santé, tels que le massage sous eaux, la douche aux jets... Nos soins du corps vous invitent aux voyages à travers le monde.

Ouvert du 29/02 au 29/11/2020. Chèques vacances acceptés.



Les quilles de huit



Le jeu de quilles est au Nord-Aveyron ce que la pétanque est à Marseille : à l'origine, dans chaque village, on improvisait un terrain de quilles où se déroulaient des parties acharnées où chacun participait. Le jeu a été codifié en 1912 à Espalion.



Les quilles de huit constituent la 2^e discipline sportive dans l'Aveyron (après le football) et comptent près de 4500 licenciés en France. C'est un sport d'équipe, intergénérationnel, qui rassemble les dimanches de printemps sur les terrains extérieurs joueuses et joueurs. Depuis 2012, cette pratique est inscrite à l'inventaire du patrimoine culturel immatériel en France.

Sur une aire de jeu en terre battue, huit quilles en bois sont disposées sur des points précis. Chaque joueur dispose d'une quille joueuse (« quillou ») et d'une grosse boule en bois dur de 4 à 6 kg, ne dépassant pas 28 cm.

La partie se déroule en 9 coups, à petite, moyenne et longue distance (de 1 à 20 mètres). Le joueur doit abattre le nombre maximum de quilles, tout d'abord avec son quillou frappé par la boule, puis avec la boule elle-même. Chaque quille abattue vaut un point, « une quille », pour un total maximum de 80.

Les équipes (composées de deux ou de quatre joueurs) ne s'affrontent pas, chacune joue sa partie et c'est à la fin de la manche que l'équipe au meilleur score l'emporte.

Un bon score individuel commence à 50 quilles et peut flirter avec les 70 (record 68 quilles). Un tir à zéro est une « buffe » ou « un chou ».

● Les terrains de quilles (homologués)

à Sainte-Geneviève-sur-Argence
à Laguiole
à Saint-Amans-des-Côtes
à Florentin-la-Capelle

● et quillodromes (couverts)

à Laguiole
à Florentin-la-Capelle

● Les démonstrations initiations

Initiations et démonstrations sur demande aux clubs de quilles

Argence Sportive Quilles de Huit

80 licenciés. Organisation de manches, promotion, initiation sur demande
06 37 49 53 43

Sport Quilles Laguioisais

École de quilles de huit, de 8 à 12 ans. Sport traditionnel aveyronnais.

Les autres lieux où faire du sport

Chaque commune de la Destination Aubrac vous propose des équipements intérieurs ou extérieurs et mettent tout en œuvre pour que tous les sportifs, habitués (ou d'un jour !), trouvent le lieu et la pratique adaptés à leurs envies : terrains multisports, terrains de football, de pétanque, stades, complexes sportifs, gymnases... [renseignements dans nos OT ou auprès des mairies].

ARGENCE

● Courts de tennis

- Sainte-Geneviève-sur-Argence : 2 courts extérieurs et un intérieur au gymnase
- Cantoin : un court extérieur

ST-CHÉLY-D'AUBRAC

● Court de tennis

- St-Chély-d'Aubrac, route d'Aubrac

● Skate parc

- St-Chély-d'Aubrac, route d'Aubrac

CARLADEZ

● Bowling

- Bowling au VV Azuréva à Pleau (Brommat), ouvert à tous

● Parcours de santé

- Parcours de santé à Pleau

● Skate parc

- Brommat

LAGUIOLE

● Court de tennis

- Laguiole près du camping. Accès gratuit sur réservation (café du Foirail)

● Parcours de santé

- Parcours de santé, station de ski de Laguiole

● Skate parc

- Laguiole près du camping



Zoom sur Argences-en-Aubrac, Label Ville Active et Sportive

Label obtenu en 2018 qui récompense les communes ayant de nombreux équipements sportifs de qualité, une politique en faveur des activités sportives et des actions engagées pour promouvoir la pratique des activités physiques pour tous !



Office de Tourisme Aubrac Laguiole Carladez Viadène

www.destination-aubrac.com

Argences-en-Aubrac

Place des Tilleuls
Sainte-Geneviève-sur-Argence
12420 Argences-en-Aubrac
05 65 66 19 75
www.argencetourisme-aubrac.com

Carladez

12, Grand' Rue
12600 Mur-de-Barrez
05 65 66 10 16
www.carladez.fr

Laguiole

Place de la Mairie
12210 Laguiole
05 65 44 35 94
www.aubrac-laguiole.com

Saint-Chély-d'Aubrac

Route d'Aubrac
12470 Saint-Chély-d'Aubrac
05 65 44 21 15
www.aubrac-laguiole.com

Viadène

Rue Principale
12460 Saint-Amans-des-Côtes
05 65 44 81 61
www.aubrac-viadene.com



Collection 2020