



LE PAYS LAURAGAIS

Bienvenue en Pays Lauragais, un territoire qui s'étend sur environ 2000 km² et chevauche trois départements : la Haute-Garonne, le Tarn et l'Aude. Il se caractérise par la beauté de ses paysages, qui varient selon les cultures au fil des saisons. Véritable grenier à blé du Languedoc, il accueillait autrefois sur ses terres la culture du pastel, une plante tinctoriale qui fit au XVIII^e siècle la renommée de la région toulousaine. Mais la véritable richesse touristique du Pays Lauragais est sans conteste le Canal du Midi, qui le traverse de part en part.



SE REPÉRER

- Mauvaise direction
- Bonne direction
- Changement de direction

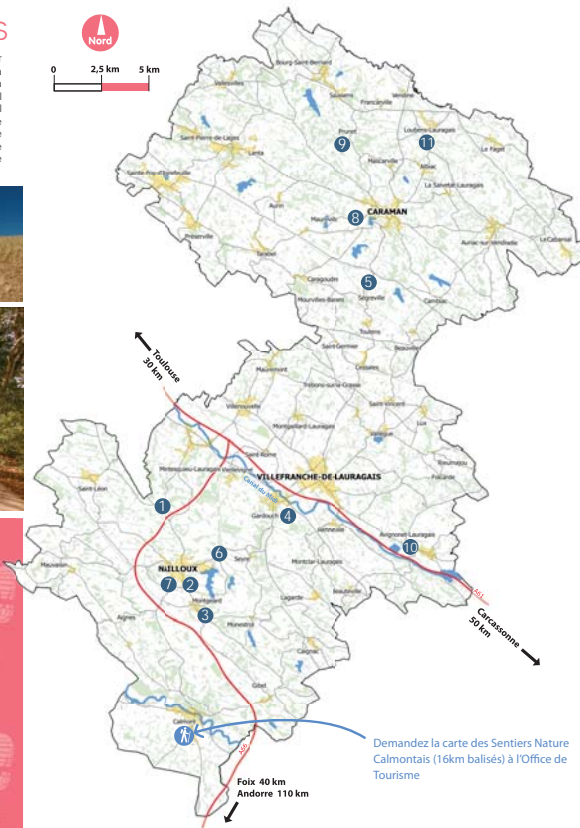
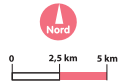
LES COMMANDEMENTS DU RANDONNEUR

- ✓ Connaître et respecter la nature
- ✓ Emporter ses déchets avec soi
- ✓ Ne pas ramasser les fleurs
- ✓ Observer les animaux sans les déranger
- ✓ Ne pas faire de feux
- ✓ Rester sur le sentier balisé
- ✓ Véhicules motorisés non autorisés

NUMERUS D'URGENCE

- Samu : 15
- Police secours : 17
- Sapeurs-pompiers : 18
- Samu social : 115
- Pour les personnes sourdes et malentendantes : 114

Une partie des boucles n'est pas labellisée PN actuellement.



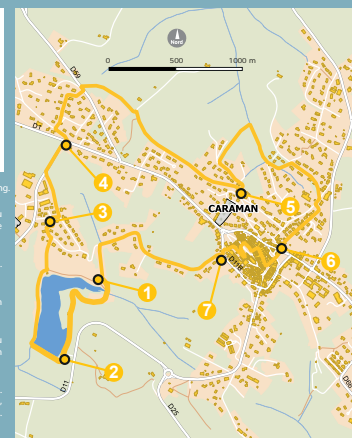
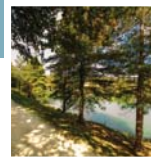
Demandez la carte des Sentiers Nature Calmatois (16km balisés) à l'Office de Tourisme

- 1 Moulin et Pyrénées en ligne de mire
- 2 Les deux bastides royales
- 3 Les secrets du pastel et herbes folles
- 4 En passant par les Agals
- 5 La boucle du Pistouillé
- 6 Vers le lac de la Thésauque
- 7 Les coteaux du Lauragais
- 8 Le castrum de Caraman
- 9 La boucle du Dagour
- 10 Le seuil de Naurouze par Avignonet
- 11 La boucle des deux châteaux

8 LE CASTRUM DE CARAMAN

Parking nord du lac de l'Orme Blanc à Caraman

1h30 6,3 km 153 m



- Prendre à gauche le chemin faisant le tour du lac, puis passer devant la plage de baignade et le camping.
- Arrivé au parking à côté de la digue, franchir la passerelle et continuer sur la droite. Quitter le lac au niveau d'un hangar, en prenant le sentier menant au lotissement de l'Orme Blanc. Après la barrière, prendre le chemin piéton sur la droite.
- Monter les escaliers, puis tourner à droite. Traverser la route, pour s'engager dans un chemin herbeux. Poursuivre jusqu'à la route D384, puis la suivre en tournant à droite.
- Traverser la D1, puis tourner à droite au chemin de la Briqueterie, et encore à droite en direction d'En Fumat. Traverser la D59 et se rendre sur le chemin d'en face. Au bas, tourner à droite.
- Prendre à gauche en direction du Clos des Vignes. A l'aire de jeux, descendre dans la prairie à droite. Au Clos d'en Jacou, tourner à droite dans le chemin de l'Ayrolle. Tourner à droite puis à gauche vers le Chemin Vert. Remonter vers l'église.
- Monter les escaliers, puis traverser le cours Alsace-Lorraine et se diriger vers la place du Woillemont. Arrivé à la halle, tourner à droite dans la rue du Temple, puis à gauche rue de la Liberté. Monter les escaliers, puis prendre à gauche rue de Reims. Tourner à droite. Sur la place du Castelat, descendre les escaliers. Tourner à droite rue Jean Jaurès, puis à gauche rue des Champs.
- Traverser la D118 et prendre le chemin du Buguet en direction du lac de l'Orme Blanc pour retrouver le point de départ.



9 LA BOUCLE DU DAGOUR

Mairie de Prunet

2h15 8,1 km 243 m



- Aller vers l'église, puis tourner à gauche.
- Arrivé à En Saja, prendre le sentier sur la gauche, puis tourner à droite. Continuer tout droit jusqu'au ruisseau du Dagour.
- A droite, longer le ruisseau, puis se diriger vers Lasbordès. A la ferme, prendre la route à gauche pour retrouver le Dagour. Poursuivre jusqu'à la Renardière.
- Tourner à droite en direction du lac. Tourner de nouveau à droite, franchir la clôture et monter la côte. Après la barrière, tourner à droite. Prendre à gauche au croisement, en direction de Saussens. Tourner à droite avant d'entrer dans Saussens, en direction de Ramondé.
- A la maison en briques, tourner à droite, puis de nouveau à droite avant d'arriver au château d'eau. Se diriger vers le lac des Crabos. Contourner le lac par la droite pour entrer dans le bois. A la sortie du bois, tourner à gauche en direction de Prunet.
- De retour à En Saja, retourner au point de départ.

10 11 LA BOUCLE DES DEUX CHÂTEAUX

LE SEUIL DE NAUROUZE PAR AVIGNONET

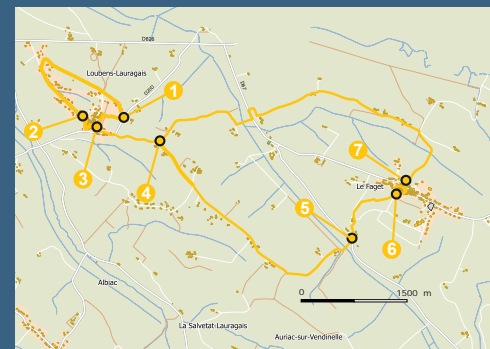


Mairie d'Avignonet-Lauragais

3h45 15 km 94 m

- De l'arrêt de bus, se rendre à la place de la Mairie par les escaliers, puis atteindre la rue de la Porte-de-Cers en passant devant le pilori. Tourner à droite sur la rue des Remparts, et avancer jusqu'à la fontaine. Tourner à droite puis à gauche sur 50 m.
- Poursuivre sur le chemin de la Cantarane, pendant 1,5 km. Traverser le pont sur la droite, et poursuivre jusqu'à Montferrand. A l'église en ruine, descendre le chemin pavé, puis la route à droite et la rue de la Barbacane à gauche. Traverser la place et poursuivre en direction du cimetière.
- Tout droit, traverser la D813, puis s'engager le long du canal, sur la gauche.
- Traversez le pont, puis continuer à longer le canal.
- Au bout de 500m, prendre la route à droite. A gauche, traverser la voie ferrée puis l'A61. Continuer jusqu'au carrefour de la D80A. Tourner à gauche et continuer sur 150 m.
- Prendre le chemin sur la gauche. Au carrefour, monter à droite.
- Tourner deux fois à gauche, puis à droite. Traverser le hameau des Brougues pour retrouver le canal.
- Suivre la route qui traverse le canal. Tourner à droite avant la voie ferrée, puis à gauche en direction d'Avignonet.

Variante : possibilité de longer le canal jusqu'au point n°8 (4,2 km)



Aire de pique-nique à Loubens-Lauragais

3h15 12,3 km 274 m

- Depuis l'aire de pique-nique, prendre le sentier sur la gauche, puis la route encore à gauche. Longer la route Tolosane jusqu'au village.
- Au puits public, tourner à droite en direction du moulin. Tourner à gauche au niveau du n°13, puis de nouveau à gauche pour emprunter la venelle*. Franchir le portail pour arriver devant la halle. Se diriger à droite, en direction du château.
- Suivre l'allée du Rempart.
- Prendre le chemin d'En Guiz, légèrement à droite, puis poursuivre tout droit. Au carrefour de chemins, prendre à gauche en direction d'En Mitrou. Traverser le pont pour arriver à la D67.
- Traverser la route et poursuivre tout droit, sur le chemin de Roquette. A la Tuilerie, monter le chemin contournant le grand cèdre. Poursuivre sur le chemin, qui contourne le parc du château.
- Franchir le portail d'entrée du parc et poursuivre jusqu'à atteindre les escaliers menant au chemin de rondé. Emprunter le chemin par la droite, et contourner l'église. Emprunter la venelle puis tourner à droite, et ensuite à gauche sur un chemin pavé. Au bout, tourner à droite pour emprunter une nouvelle venelle*. Longer le mur du rempart par la droite.
- Au panneau, tourner à gauche en direction d'En Boudou. Au carrefour poursuivre légèrement à gauche, toujours vers En Boudou. Au carrefour suivant, prendre à gauche vers En Trempat. Continuer tout droit vers En Buc. Longer la D67 sur 50m, puis tourner à droite vers En Courbat. Après le pont, tourner à droite vers En Cabane.
- A En Cabane, reprendre le chemin vers le château.
- Longer les douves à droite pour rejoindre la rue de l'église. Revenir à droite vers le point de départ.

* Une venelle est une petite rue étroite

Office de Tourisme
Nailloux Outlet Village
Le Grill - 31560 NAILLOUX
accueil@lauragais-tourisme.fr
www.lauragais-tourisme.fr
+33 (0)5 62 57 09 68

Office de Tourisme
Nailloux Outlet Village
Le Grill - 31560 NAILLOUX
accueil@lauragais-tourisme.fr
www.lauragais-tourisme.fr
+33 (0)5 62 57 09 68

Office de Tourisme
Nailloux Outlet Village
Le Grill - 31560 NAILLOUX
accueil@lauragais-tourisme.fr
www.lauragais-tourisme.fr
+33 (0)5 62 57 09 68

Office de Tourisme
Nailloux Outlet Village
Le Grill - 31560 NAILLOUX
accueil@lauragais-tourisme.fr
www.lauragais-tourisme.fr
+33 (0)5 62 57 09 68

Office de Tourisme
Nailloux Outlet Village
Le Grill - 31560 NAILLOUX
accueil@lauragais-tourisme.fr
www.lauragais-tourisme.fr
+33 (0)5 62 57 09 68

Office de Tourisme
Nailloux Outlet Village
Le Grill - 31560 NAILLOUX
accueil@lauragais-tourisme.fr
www.lauragais-tourisme.fr
+33 (0)5 62 57 09 68

1 MOULIN ET PYRÉNÉES EN LIGNE DE MIRE



Moulin à Six Ailes à Nailloux

- ⌚ 3h00
- 📏 13 km
- 🏔️ 73 m



- 1 Longer chemin du Gil et traverser la D19. En face, partir à gauche en longeant le champ jusqu'à la route goudronnée, puis tourner à droite.
 - 2 Au panneau «Pouquières», tourner à gauche sur le chemin herbeux qui descend. Au bas de la pente, prendre à droite et marcher sur 200 mètres.
 - 3 Au panneau «Misterna», descendre le chemin en face sur environ 1 km.
 - 4 Traverser la route pour aller sur le chemin en face. A la route, tourner à gauche. Vous passerez devant deux jolies fermes typiques du Lauragais.
 - 5 Après le virage à gauche, continuer de suivre la route.
 - 6 Arrivé à la route départementale (D91), tourner à droite, et longer la route jusqu'à l'intersection suivante. Tourner à gauche au virage en épingle à cheveux. Après 200m, prendre le chemin de terre sur la droite pendant 1,5 km, jusqu'à la route goudronnée. Arrivé au grand chêne, tourner à gauche en épingle à cheveux, passer sur le pont de l'autoroute, poursuivre jusqu'au panneau «Misterna» (cf. étape 3)
- ➡ A droite, reprendre le même chemin qu'à aller jusqu'au Moulin à Six Ailes.

2 LES DEUX BASTIDES ROYALES

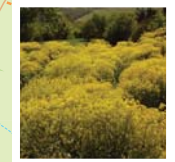


Eglise de Nailloux

- ⌚ 3h00
- 📏 10 km
- 🏔️ 85 m

- 1 Longer l'église St Martin de Nailloux, puis prendre à droite jusqu'à la halle. La contourner par la droite et longer la route. Tourner à droite en direction de «Saint-Méen». Descendre sur environ 400 m, et prendre le chemin herbeux.
- 2 Arrivé à la statue et au lavoir de Saint-Méen (XXème siècle), longer le cimetière sur la gauche. Traverser la D19 et poursuivre à droite sur le bas-côté. Tourner à gauche au Chemin de Laborie. Après 500m, prendre à droite sur un chemin qui descend vers le lac.
- 3 Au panneau «Serre de Razettes», possibilité de partir à gauche pour une variante plus courte. Sinon, prendre à droite jusqu'au panneau «Le Rival», puis en face.
- 4 Monter vers Montgeard jusqu'à la petite route, puis tourner à gauche. Traverser le village par la rue de la Bastille.
- 5 Devant la halle, aller vers l'église Notre Dame de l'Assomption, et la contourner par la droite. Longer le cimetière jusqu'au croisement, et tourner à gauche sur la D25.
- 6 Arrivé au lac de la Thésauque, passer derrière les barrières de sécurité et longer la route.
- 7 Prendre à gauche sur le chemin de berge en suivant le panneau «Mirapoux».
- 8 A l'extrémité du lac, marcher sur la digue puis le sentier. Sur la droite, prendre le chemin de Bellecoste jusqu'à la place Jean Jaures. Tourner à droite puis prendre la rue Occitane. Poursuivre à gauche dans la rue de la Boucherie. Repasser devant la halle et retourner au point de départ, devant l'église.

3 LES SECRETS DU PASTEL ET HERBES FOLLES



Eglise de Montgeard

- ⌚ 3h00
- 📏 10 km
- 🏔️ 82 m

- 1 Prendre la rue des Arcades, devant l'église puis devant le château. Traverser la D19, et s'engager dans le petit chemin en face.
 - 2 Au panneau «Rue de la Tour», tourner à droite, puis à gauche en suivant la route. Suivre le chemin gravillonné sur la gauche pendant 2,6 km.
 - 3 Au panneau «Péjon», continuer tout droit, puis traverser la D19, et s'engager dans le chemin en face.
 - 4 Tourner à gauche au panneau «Moulin d'en Haut» et suivre le chemin enherbé. A l'intersection avec le chemin de Cazal, continuer tout droit.
 - 5 Traverser la D19 et prendre le chemin «Sous Tourelle». Passer le champ de pastel et le boulodrome sur votre gauche. A l'intersection suivante, prendre à droite et retraverser la D19, puis continuer tout droit. Marcher sous le bosquet d'arbres commémorant le bicentenaire de la Révolution Française.
 - 6 Continuer sur la D25. A l'intersection suivante, s'engager à droite sur le chemin du Vié. A la route, prendre à gauche le virage en épingle à cheveux, et poursuivre jusqu'à la D25. Tourner à gauche et longer la D25 jusqu'au lac de la Thésauque.
 - 7 Arrivé au lac, continuer tout droit.
 - 8 Tourner à gauche au panneau de la «Couloumière». Marcher le long du lac.
- ➡ Au panneau «Rival», tourner à gauche. Remonter le chemin du Rival jusqu'à la route menant à Montgeard et rejoindre le village jusqu'au point de départ.

4 EN PASSANT PAR LES AGALS



Mairie de Gardouch

- ⌚ 3h00
- 📏 7,2 km
- 🏔️ 78 m



- 1 Au départ de la mairie, s'engager à droite sur l'avenue puis à gauche dans la ruelle Germain-Guillaume. Passer devant l'église. Au bout de la rue de l'Eglise, tourner à gauche dans le chemin des Coteaux. Dépasser l'impass Plateau de Gazignol.
- Suivre balisage orange pour le circuit «Entre moulin et Thésauque»
- 2 A l'angle d'une maison, tourner à droite sur un chemin. A la route de Gazignol, tourner à gauche puis, à l'entrée du virage, s'engager à droite dans un chemin entre deux haies.
 - 3 A Laval, prendre à droite sur la D16. Tourner à gauche sur la D97, puis à droite à l'angle d'une maison avant l'Écluse de Laval. Longer le canal du Midi.
- Variante courte (3,5 km) : tourner à droite en direction centre-ville, après le cimetière, à l'angle de la station d'épuration.
- 4 Longer le canal, traverser la D622, passer le qual Ripet et poursuivre le long du canal. Au déversoir, tourner à droite. Traverser la route, prendre à droite puis à gauche en direction de «Borde Basses».
- Suivre balisage bleu pour le circuit «Autour du bois d'Ornoal»
- 5 Au pylône, tourner à droite puis de nouveau à droite vers le village. Traverser la D622, puis rejoindre le centre-ville à gauche, jusqu'à la mairie.

5 LA BOUCLE DU PISTOUILÉ

Eglise de Ségreville

- ⌚ 3h15
- 📏 12,8 km
- 🏔️ 81 m



- 1 Prendre la rue de l'Eglise, traverser la D25 et sur le chemin de la Fontaine. A la fontaine, tourner à droite.
- 2 En crête, suivre le chemin qui conduit à la D25, puis la traverser. Continuer en face sur le chemin de Pistoillé passant devant le moulin d'Hercule. Passer devant les ruines de Lassene. Au bout de 300m, tourner à droite jusqu'au croisement.
- 3 Variante : Possibilité de raccourcir le circuit (9,5 km) en partant de suite à droite sur le chemin de retour.
- 4 Suivre en crête le chemin vers la gauche sur 400 m.
- 5 Descendre à gauche par un chemin, jusqu'à la route D54b. Elle mène à gauche à Beauville.
- 6 A Beauville, monter dans la prairie : face au monument aux morts, en direction du château d'eau. Devant la longue ferme de la Tour, prendre à droite. Au virage, poursuivre en face sur le chemin agricole.
- 7 Poursuivre jusqu'au carrefour de l'aller.
- 8 Continuer en face, retrouver le goudron et gagner Toutens.
- 9 Traverser le village et la D25. Passer devant le château et poursuivre jusqu'à la D79c, monter à droite et prendre la première route à droite jusqu'à En Rouch.
- 10 Descendre vers le bois de Lakanal et la traverser pour revenir en haut de Ségreville.
- 11 Descendre sur la gauche pour regagner le départ.

6 VERS LE LAC DE LA THÉSAUQUE

Eglise de Seyre

- ⌚ 3h30
- 📏 12 km
- 🏔️ 58 m



- 1 En partant de l'église de Seyre, tourner à droite après le rond point, puis à gauche en suivant la direction Monestrol. Continuer environ 650 m, franchir le panneau de la commune de Seyre.
 - 2 Arrivé au panneau «Le Baylou», prendre le chemin de terre en face.
 - 3 Poursuivre sur la route menant jusqu'au château de Boquefoulet. Tourner à droite, sur la D25. Au bas de la route, prendre à gauche, jusqu'au parking du lac de la Thésauque.
 - 4 Longer les platanes jusqu'au lac.
- ➡ Vous pouvez maintenant faire le tour du lac (5,6 km) et découvrir son sentier d'interprétation «le sentier de l'Agasse».

7 LES COTEAUX DU LAURAGAIS

Eglise de Nailloux

- ⌚ 2h00
- 📏 6 km
- 🏔️ 70 m



- 1 Devant le clocher de l'église Saint-Martin de Nailloux, descendre les quelques marches menant au Monument aux Morts. Poursuivre encore jusqu'à la route en contrebas et prendre à gauche, pour arriver à l'ancienne halle au blé. Suivre le long de la route, puis tourner à droite en suivant l'indication «Saint-Méen».
- 2 Arrivé à la statue et au lavoir de Saint-Méen, tourner à droite en prenant le chemin qui monte. Rejoindre la D11. Tourner à droite en prenant le temps de contempler la vue sur le village de Nailloux. Poursuivre sur la D43H, une jolie route de crête qui vous permettra d'admirer la chaîne des Pyrénées quand la vue est dégagée. Après 2,6 km, arrivé au croisement de la grande route départementale (D622), tourner à droite sur le parking. A vous de trouver le puits caché dans la végétation !
- 3 Au milieu du parking, prendre le petit chemin sur votre droite, qui longe le ruisseau d'En Toulouse. Après avoir franchi 2 passerelles, continuer encore jusqu'à la route. Tourner à gauche pour la remonter. Juste après le virage qui mène à la halle, monter par la gauche les marches en rondins de bois puis traverser la route avec prudence, et remonter les escaliers par lesquels vous avez commencé la balade.