

# balades fraîcheur

Chiens  
en laisse  
acceptés



## Équipement à prévoir

- chaussures de marche
- bouteille d'eau
- chapeau

*Les participants s'engagent à suivre les consignes de sécurité, à disposer d'un équipement adapté et à signaler toute difficulté particulière. Chaque participant reste responsable de son comportement individuel et doit être couvert par une assurance responsabilité civile.*

## Animations & Produits locaux



+ d'informations   

[contact@tourisme-montagnenoire.com](mailto:contact@tourisme-montagnenoire.com)

+33 (0)4 68 76 64 90

Balades  
**accompagnées**  
**tous les mardis**  
du 21 juillet  
au 18 août

## Niveaux de difficulté



GRATUITES

SUR RÉSERVATION



Organisées par  
la Communauté  
de Communes et  
l'Office  
Intercommunal  
de Tourisme  
de la Montagne Noire

SPART  
en MONTAGNE NOIRE

**Balades\***  
Places limitées  
**réserve**  
**obligatoire**

\* sous réserve des  
conditions météo



Inscriptions via le QR code ou  
sur [tourisme-montagnenoire.com](http://tourisme-montagnenoire.com)



**Repas**

**Réserve**  
**obligatoire**  
Contacter le  
prestataire  
directement

# balades fraîcheur

2026

## BALADE

21 juil.

### Saissac LAC DE PICAREL

9.5 km | 220m D+ | 3h30 | Difficile

RDV à **8h45** au Lac de Picarel  
Une randonnée à la découverte de **la Rigole de la Montagne** et de la **forêt de la Rouge**. 

## ANIMATION

**Laurent Decarsin** partagera son expérience de **gestionnaire des forêts** départementales **Espaces Naturels Sensibles** et vous dira tout sur la forêt qui vous entoure.

## REPAS

**Rest'eau** du Lac de Picarel  
**Burger & frites** maison  
Sur réservation 07.88.21.60.18  
Enfant 10€ | Adulte 13 €  
Spécial grosse faim 16 €  
Boissons non incluses  
Buvette toute la journée  
**ou Pique-nique** libre sous les arbres.

Possibilité de pêcher l'après-midi après la balade

28 juil.

### Cuxac-Cabardès LAC DE LAPRADE-BASSE

7.2 km | 100 m D+ | 3h | Facile 

RDV à **8h45** à la Base nautique  
Une randonnée **100% ombragée**, qui longe le **lac** puis s'élève sous de superbes **frondaisons**.

**Morgan Badia**, agent au service Environnement au Département, évoquera la **préservation** et la **gestion** du **majestueux Bois Grand**.

Snack-bar **La Ritournelle**  
06.38.62.92.25  
**Salade falafels** ou nuggets + cône au choix 15 €.  
**Hamburger** viande ou végétarien avec frites + cône au choix à 16 €.  
*Réservation fortement conseillée.*

+ **Stand producteur**  
Fromages de chèvre  
**Ferme du Colombier**

04 août

### Lacombe HAMMEAU DE CALS

9.4 km | 185 m D+ | 3h30 | Moyen 

RDV à **8h45** à la Halle de Cals  
Que d'eau, que d'eau ! Ravissez vos oreilles avec le **murmure de l'Alzeau**, et remplissez vos yeux de la douce lumière des **sous-bois**.

A la **prise d'Alzeau**, **Michel Deblaize**, Ingénieur Eaux et Forêts, nous montrera les vestiges de la trop méconnue **Rigole d'essai** du canal du Midi.

Producteur **Puech**  
06 08 82 31 01  
**Salade fraîcheur, grillade, frites** maison, dessert + verre de vin 20€

+ **Stands producteurs**  
**Olfabbrick**, bière artisanale brassée à Cals et vin des **Demoiselles de la Syrah Secrète**

Visite de l'Exploitation **Puech** après le repas, à Lacombe

11 août

### Fontiers-Cabardès LE VALLON CACHÉ

8.5 km | 250 m D+ | 3h15 | Difficile 

RDV à **8h45** au Parc du Bosquet  
Une randonnée sportive qui vous amènera dans de petits **vallons cachés**, entre **prairies** ouvertes et **forêts**

Présentation de la **zone humide aménagée** au pied du village.

+ **Pique-nique** libre à l'ombre au Bosquet

+ **Stand producteur**  
Fromage de vache  
**Ferme de Montplaisir** de Fontiers

18 août

### Pradelles-Cabardès SENTIER DES GLACIÈRES

7 km | 190 m D+ | 3h15 | Moyen 

RDV à **8h45** au Lac Birotos  
Sous l'œil attentif du **Pic de Nore**, vous longerez de **superbes prairies** et découvrirez la douceur des alentours de Pradelles-Cabardès

IDÉAL POUR LES FAMILLES à partir 6 ans

**L'âne Caramel** de la **ferme du Tulipier**, veillera sur les enfants toute la randonnée. **Visite d'une glacière.**

+ **Stand producteur**  
Fromage de vache  
**Ferme du Cammas**, de Fontiers

**La Buvette** du lac, 06.64.53.20.33 réservation conseillée ou **Pique-nique** au bord du lac



l'abus d'alcool est dangereux pour la santé

Inscriptions via le QR code ou sur [tourisme-montagne-noire.com](http://tourisme-montagne-noire.com)