

# BIENVENUE EN SÉGALA

De l'Ouest de l'Aveyron jusqu'au Nord du Tarn, le Ségala s'affiche comme la destination de prédilection des personnes en quête d'unicité, d'authenticité et de vérité. Notre pays offre la diversité et la générosité des destinations authentiques. Le goût des choses simples, le patrimoine, le tout dans un espace parsemé de sites et paysages farouchement préservés. Le Ségala, une terre d'histoires, d'arts et d'Hommes.



Cascade de Bergounhou - Léscaure (roule)

## AVENTURIERS DE CARACTÈRE

“

À pied, à vélo, à cheval ou même au bord de l'eau pour une partie de pêche, enlacés par la nature, préparez-vous à buffer\* face à nos dénivelés et à en prendre plein les yeux avec nos paysages. Ici, la nature va défier vos mollets... mais saura vous récompenser par des paysages qui vont vous espanter\*\* !

\*souffler - \*\*être surpris

Roc de Miramont

## MÉDIEVALES DE CARACTÈRE

“

Plongez dans ces décors de cartes postales où maisons à pan de bois, églises fortifiées, places aux arcades et bien d'autres vous feront faire un saut dans le temps... Invitez-vous dans nos villages et bastides qui ont bien des secrets à vous révéler ! Sauveterre-de-Rouergue, Monestiès, La-Bastide-l'Évêque ou encore Rieupeyroux sont autant de pépites à découvrir lors de vos escapades en Ségala.

La Bastide-l'Évêque

CARTE TOURISTIQUE



SÉGALA  
SAUVAGE DE CARACTÈRE

## NOTRE SÉLECTION DE RANDONNÉES

RETROUVEZ TOUTES LES RANDONNÉES DU SÉGALA EN OFFICE DE TOURISME

### #SAUVAGEDECARACTERE

OFFRE RANDONNÉES CÔTÉ NORD



OFFRE RANDONNÉES CÔTÉ SUD



### PARCOURS HANDI-ACCESSIBLE SPÉCIAL JOÛLETTE "AUTOUR DE SAUVETERRE-DE-ROUERGUE"

- Distance : 7,9 km
- Temps : 2h30
- Dénivelé : 243 m
- Difficulté : moyenne

Le Ségala, "Pays des Cent vallées" a su dompter ses reliefs pour vous offrir une expérience adaptée. Parcourez ce sentier de randonnée handi-accessible au départ de l'un de nos Plus Beaux Villages de France et découvrez nos paysages sauvages de caractère en joÛlette\*.  
(\*fauteuil roulant handisport)



“

## ENTRE AVEYRON ET TARN VALLÉE SAUVAGE DE CARACTÈRE

“

Viaduc du Viarou

## GOURMANDS DE CARACTÈRE

“

Oserez-vous relever le défi du fameux petit déjeuner aux tripoux ? Notre spécialité se laisse déguster dès le matin. Accompagnée de charcuterie et d'un verre de vin, soyez sûr que nous prenons très au sérieux le premier repas de la journée ! Les moins téméraires se régaleront avec nos spécialités sucrées : rissoles et échaudés qui viendront réjouir leurs papilles. Sur les marchés ou à la ferme, rencontrez nos producteurs Ségali qui vous attendent de pied ferme pour vous faire goûter leurs produits : fromage, châtaignes, miel...

Tripoux

## FAITES VOTRE MARCHÉ

- **MARCHÉS DES PRODUCTEURS DE PAYS :**  
Rieupeyroux (mi-juin à mi-septembre, le dimanche matin / de mi-septembre à mi-juin le mardi après-midi),  
Sauveterre de Rouergue (marché gourmand en juillet et août, le vendredi soir, possibilité de restauration).
- **MARCHÉS HEBDOMADAIRES :**  
Baraqueville (dimanche matin)  
Cagnac-les-Mines (mercredi matin)  
Carmaux (vendredi matin)  
Cassagnes-Bégonhès (vendredi matin)  
Centrés (de juin à août, après-midi)  
Le Ségur (4<sup>ème</sup> lundi du mois après-midi)  
Mirandol-Bourgnouac (lundi après-midi)  
Nauccelle (samedi matin)  
Sauveterre de Rouergue (dimanche matin)
- **FOIRES MENSUELLES :**  
Baraqueville (2<sup>ème</sup> mercredi matin du mois)  
Cassagnes-Bégonhès (3<sup>ème</sup> lundi matin du mois)  
La Salvat Peyrals (1<sup>er</sup> mercredi matin du mois)  
Nauccelle (dernier mercredi matin du mois)  
Rieupeyroux (3<sup>ème</sup> mercredi matin du mois)  
Tanus (3<sup>ème</sup> mardi du mois)
- **MARCHÉS GOURMANDS :**  
Cagnac-les-Mines les vendredis 19, 26 juillet, 2 et 9 août en soirée  
Cassagnes-Bégonhès 17 juillet et 7 août en soirée  
La Bastide l'Évêque, le Bas Ségala (site des Martinets du Lézet) : dimanche 29 juin à 12h et mercredi 6 août en soirée  
Monestiès : de fin juin à fin août tous les jeudis soirs  
Nauccelle : 23 juillet et 13 août en soirée  
Sainte-Croix : en juillet-août un mardi soir sur deux en soirée  
Tanus : en juillet-août tous les dimanches matins  
Vabre-Tizac, le Bas Ségala : 4 août en soirée.



### BLADE AU CŒUR DU SÉGALA > LA CAPPELLE BLEYS

- Distance : 11,5 km
- Temps : 1h
- Dénivelé : 210 m
- Difficulté VTT-VAE : facile

Cet itinéraire adapté à tous vous fera découvrir les paysages du Ségala. Au programme, une promenade paisible sur les routes de campagne. La traversée de la forêt du Parayre avant de remonter jusqu'au village de Bleys fait partie des points d'intérêts inévitables de cette commune.



### DE LAS PLANQUES À THURIÈS > PAMPOLONNE

- Distance : 17 km
- Temps : 5h30
- Dénivelé : 937 m
- Difficulté : difficile

Vous irez à la rencontre de deux des joyaux de la vallée : l'église des Planques et le site féodal de Thuriès. En chemin, les panoramas sur les gorges du Viarou et le plateau vallonné du Ségala charment les randonneurs aguerris.



Pêche en famille

“

Il y a bien des légendes qui animent le Ségala, venez les découvrir à travers jeux de pistes et énigmes dans nos villages médiévaux. Rencontrez nos habitants qui font revivre le passé sous vos yeux et apprenez à connaître le Ségala authentique. Et pour les amoureux des bêtes, nos fermes et parc animalier n'attendent que vous pour vivre une aventure inoubliable.



Musée-mine Départemental

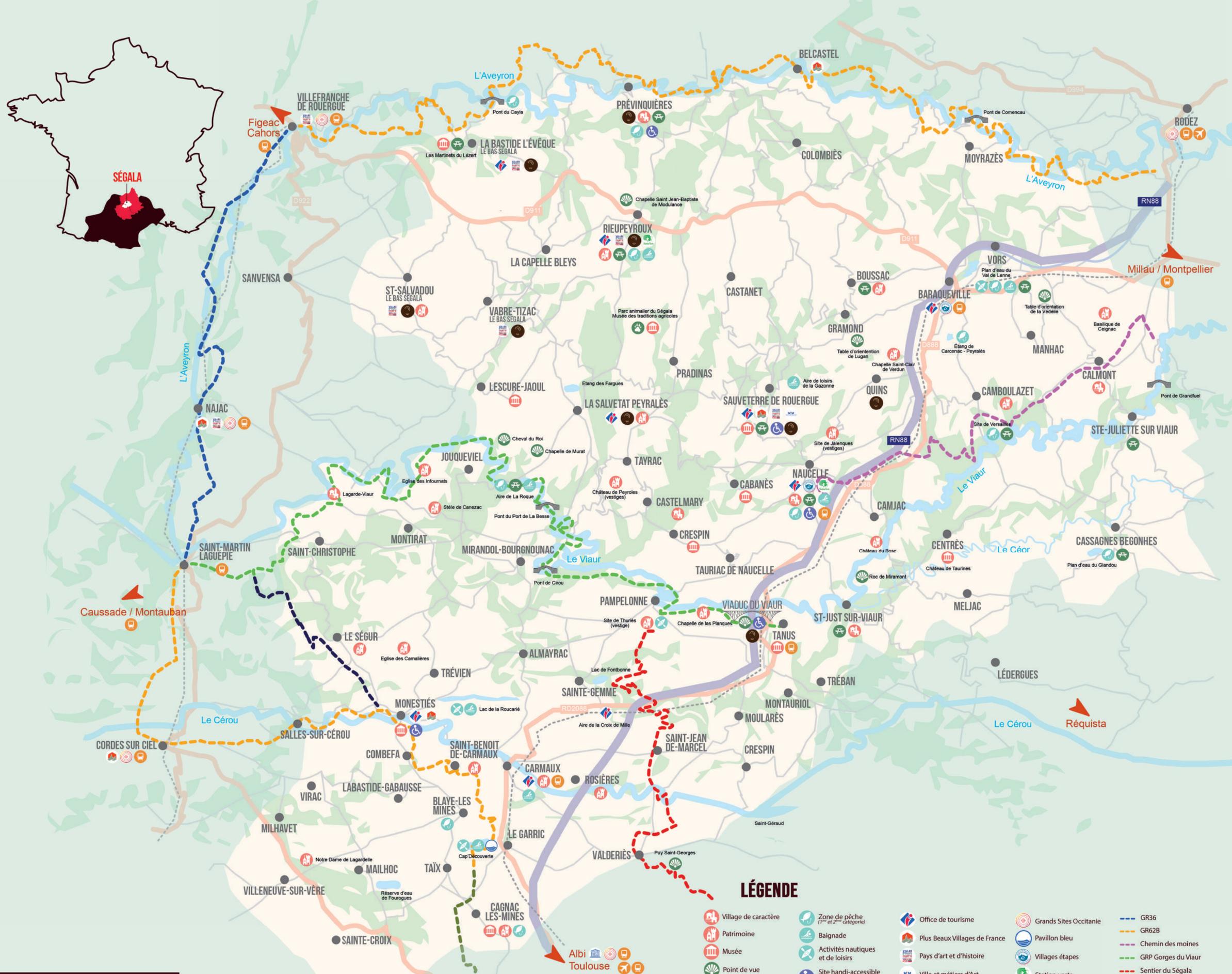
## UNE ÉPOPEE DE CARACTÈRE

“

Le charbon et le verre, exploités de manière industrielle dès le XIX<sup>e</sup> siècle, ont façonné le paysage du Ségala. Verse\*, mine à ciel ouvert, chevalement, machines titanesques... sont autant de vestiges de cette épopée. Des hommes ont travaillé dans des conditions difficiles pour produire des matériaux précieux pour le Ségala et la France. Aujourd'hui, des sites préservés invitent les visiteurs à découvrir un patrimoine unique, témoin d'un passé industriel fort.  
\*Monticule de terre issu de l'exploitation de charbon

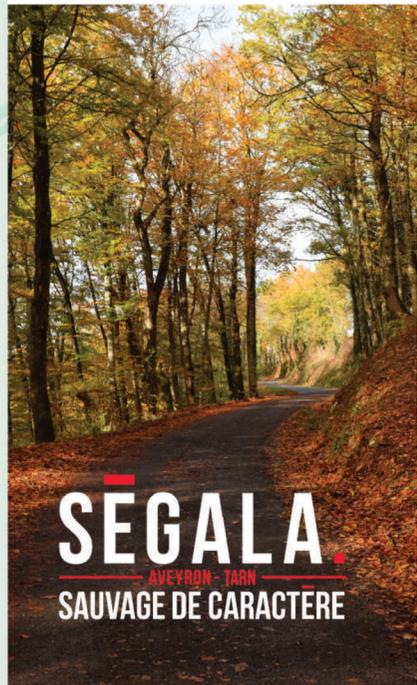


Marché des producteurs de pays - Sauveterre de Rouergue



## CONTACTS

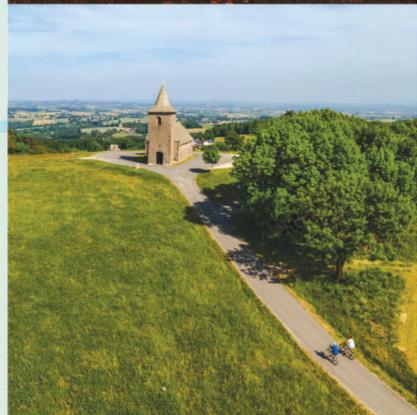
- Carmaux**  
43 avenue Albert Thomas (81400)  
05 63 76 76 67
- La Bastide l'Évêque Le Bas Ségala**  
82 route de la Bastide l'Évêque (12200)  
05 65 81 13 94
- Monestiés**  
14 place de la Mairie (81640)  
05 63 76 19 17
- Naucelle**  
Place Jean Boudou (12800)  
05 65 67 16 42
- Pampelonne**  
Aire de la Croix de Mille (81190)  
05 63 76 76 67
- Rieupeyroux**  
3 rue du Balat (12240)  
05 65 65 60 00
- Sauveterre-de-Rouergue**  
Place des Arcades (12800)  
05 65 72 02 52
- Bureaux saisonniers**
- Baraqueville**  
Hall de la mairie, 100 place René Cassin (12160)  
06 15 30 29 21
- La Salvetat Peyralès**  
10 tour de ville (12440)  
05 65 81 88 43



# SÉGALA

AVEYRON - TARN

## SAUVAGE DE CARACTÈRE



## LÉGENDE

- |                      |   |                                   |                               |
|----------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------|
| Village de caractère | Zone de pêche (1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> catégorie) | Office de tourisme                | Grands Sites Occitanie        |
| Patrimoine           | Baignade  | Plus Beaux Villages de France     | Pavillon bleu                 |
| Musée                | Activités nautiques et de loisirs                           | Pays d'art et d'histoire          | Villages étapes               |
| Point de vue         | Site handi-accessible (PMR ou malvoyant)                    | Ville et métiers d'Art            | Station verte                 |
| Aire de pique-nique  | Parc animalier  | Parcours sonore Orelles en balade | Unesco                        |
| Gare ferroviaire     |   |                                   | GR36                          |
|                      |   |                                   | GR62B                         |
|                      |   |                                   | Chemin des moines             |
|                      |   |                                   | GRP Gorges du Viaur           |
|                      |   |                                   | Sentier du Ségala             |
|                      |   |                                   | Voie verte chemin des mineurs |
|                      |   |                                   | Liaison Cérou - Viaur         |
|                      |   |                                   | Voie ferrée                   |

Crédits photos  
 Patrice Gomez - CDT Tarn - Pascale Walter - Greg Alric - OIPS -  
 Office de tourisme Ségala Tarnais - E. Gentils The food eye - G. Cassiau  
 camping Tarn - Office de tourisme Pays Ségala Gilhodes Emeline -  
 Subervie.

