

# Destination Hautes Terres d'Oc



**Hautes Terres d'Oc**  
Cœur d'Occitanie

Au cœur de paysages aussi beaux que spectaculaires, vous pourrez pratiquer de nombreuses activités sur les lacs : la baignade, le canoë, le kayak, la voile, la planche à voile, le paddle, le ski nautique... Quant aux pêcheurs, ils pourront taquiner le goujon ou la truite dans les rivières et les ruisseaux. Les amateurs de sensations fortes pratiqueront le canyoning dans les Gorges du Banquet. Besoin de détente ? Ressourcez-vous en profitant des bienfaits de l'eau au centre de bien-être de Lacaune ou de Saint-Pierre de Trivisy.

**Abundant water**  
In the heart of landscapes as beautiful as spectacular, you will find many activities for the lakes : swimming, kayaking, sailing, windsurfing, paddle, water skiing... Fishermen can catch gudgeons or trouts in the rivers and brooks. Thrill seekers will be able to do canyoning. Need to relax or take a break ? Come and enjoy the benefits of water in the wellness center in Lacaune or Saint-Pierre de Trivisy.

**La riqueza del agua**  
Dentro de estos paisajes hermosos podrá practicar muchas actividades en los lagos : natación, canotaje, kayak, vela, windsurf, paddle, esquí acuático... Los pescadores podrán pescar el semental o la trucha en ríos y arroyos. Los aficionados de emociones fuertes, practicarán el barranquismo. ¿ Necesita descanso ? Disfrute de los beneficios del agua en el centro de bienestar de Lacaune o de Saint-Pierre de Trivisy.



## L'eau, une richesse en abondance



Nuances de couleurs, harmonie de l'architecture, les Hautes Terres d'Oc sont marquées par les matériaux locaux. L'ardoise, la lauze sur les toits et en bardage pour protéger les murs, le granit pur et noble, le schiste assemblé avec art, le bois chaud forment une douce mosaïque aux couleurs des paysages. Ces savoir-faire locaux, les hommes du pays les ont transmis pour que le travail du granit et du bois se perpétue de génération en génération. Rien de plus passionnant que de les écouter parler de leur métier. Quant aux statues-menhirs, elles témoignent de la présence humaine il y a 4500 ans et ponctuent mystérieusement les paysages en ne dévoilant aucun secret.

## An heritage built by the craftsmen, passionately fond of their country

Shades of colors, harmony of architecture, Hautes Terres d'Oc are marked by locally based materials. Slate, stones protecting the walls, granite and wood, form a soft mosaic with the colors of the landscapes. Mysterious standing stones are a testimony of human presence 4500 years ago.

## Un patrimonio construido por artesanos enamorados de su tierra

Tonos de colores, armonía de la arquitectura, los materiales locales hicieron el territorio de las «Hautes Terres d'Oc». La pizarra, el limo en los techos y en las paredes, el granito, y la madera forman un mosaico igual a los paisajes. Los megalitos misteriosos, que se encuentran paseando, son los testigos de la presencia humana desde hace 4500 años.

## Un patrimoine forgé par des artisans amoureux de leur terre



## Contacts

**Office de Tourisme Monts & Lacs en Haut-Languedoc**  
Site internet : [www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com](http://www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com)  
Courriel : [contact@tourismemhl.fr](mailto:contact@tourismemhl.fr) - Tél. 05 32 11 09 45

- Bureau d'information touristique d'Anglès - WiFi
- Bureau d'information touristique de Fraïsse-sur-Agoût - WiFi
- Bureau d'information touristique de Lacaune-les-Bains - WiFi
- Bureau d'information touristique du lac du Lauzas - WiFi
- Bureau d'information touristique de La Salvetat-sur-Agoût - WiFi
- Bureau d'information touristique de Murat-sur-Vèbre - WiFi
- Bureau d'information touristique de Viane

**Office de Tourisme Intercommunal Sidobre Vals et Plateaux**  
Site internet : [www.sidobre.tourisme-tarn.com](http://www.sidobre.tourisme-tarn.com)  
Courriel : [accueil@sidobre.tourisme-tarn.com](mailto:accueil@sidobre.tourisme-tarn.com) - Tél. : 05 63 74 63 38

- Bureau d'information touristique de la Maison du Sidobre - WiFi
- Bureau d'information touristique de Brassac
- Bureau d'information touristique de Roquecourbe
- Bureau d'information touristique de Saint-Pierre-de-Trivisy - WiFi
- Bureau d'information touristique de Vabre
- Bureau d'information touristique de Lacaze

**Office de Tourisme Thoré Montagne Noire**  
Courriel : [tourisme@cc-thoremontagneoire.fr](mailto:tourisme@cc-thoremontagneoire.fr)  
Site internet : [www.tourisme-thoremontagneoire.fr](http://www.tourisme-thoremontagneoire.fr)  
Tél. : 05 63 97 98 08

Bureau d'information touristique de Labastide-Rouairoux

## Accès How to reach Hautes Terres d'Oc Como ir a Hautes Terres d'Oc

- En Voiture / By car / En coche**
- > De Paris : Autoroute A6 - A10 - A20 - A62 - A68 - A75
  - > De Bordeaux via Montauban : Autoroute A62 - A68 - A75
  - > De Toulouse : Autoroute A68 - D612
  - > De Marseille : Autoroute A55 - A7 - A54 - A9 - D612
  - > De Millau : D999 - D32
- En Train / By Train / Con Tren**
- > Gares SNCF
  - Castres, Mazamet, Albi, Béziers, Montpellier : Info 36.35
- En Avion / By Plane / Con Avión**
- > Aéroport Toulouse - Blagnac - Tél. : 33 (0)825 380 000
  - > Aéroport Castres - Mazamet - Tél. : 33 (0)5 63 70 34 77
  - > Aéroport Montpellier - Méditerranée - Tél. : 33 (0)4 67 20 85 00
  - > Aéroport Béziers - Cap d'Agde - Tél. : 33 (0)4 67 809 909



## Une nature préservée, terrain de jeu des petits et grands



Du Sidobre aux Monts de Lacaune, du Plateau des Lacs au Caroux, en passant par la Montagne Noire, vous serez séduit par une variété incroyable de paysages naturels. A pied, à cheval ou à vélo, vous serez surpris par une faune et une flore remarquablement diversifiées dues à la rencontre des climats méditerranéen, océanique et montagnard.

## A preserved nature, as a playground for young and older people

Sidobre, Monts de Lacaune, Plateau des lacs, Caroux, Montagne Noire, you will be seduced by an incredible variety of natural landscapes. On foot, with a horse or a bicycle, you will be surprised by very diversified fauna and flora owing to the confluence of Mediterranean, oceanic and mountain climates.

## Una naturaleza preservada, campo de juego para pequeños y grandes

Sidobre, Monts de Lacaune, Plateau des lacs, Caroux, Montagne Noire, los diversos paisajes naturales le encantarán. A pie, a caballo o a bicicleta, será sorprendido por una fauna y una flora muy diversas debidas a la encuentra de los climas Mediterráneo, oceánico y de montaña.



## Pour le plaisir des papilles



Une bonne table, chez nous, c'est avant tout des mets traditionnels. Ne partez pas sans avoir goûté aux salaisons et charcuteries avec le Jambon, le Saucisson et la Saucisse de Lacaune, la soupe au fromage, les tripous, les fromages de vache, brebis, chèvre ou encore le Roquefort, le casse-museau et les croustades. Même les eaux de source, minérales ou gazeuses, expriment la pureté de cette terre.

## For gourmets' pleasure

Local specialties make tasty meals. Do not leave without having tested the Lacaune's ham and sausage, the cheese soup as well as the cow, sheep or goat cheese and our excellent deserts. Mineral waters express the purity of a natural territory.

## Por el placer de las papilas

Las comidas tradicionales constituyen mesas sabrosas. No se vaya sin probar el jamón y la salchicha de Lacaune, la sopa de queso, los quesos de vaca, de oveja o cabra y nuestros excelentes postres. Las aguas minerales, con o sin gas, expresan toda la pureza de esta tierra.



Hôtel de ville - 81260 BRASSAC  
Tél. : 05 63 74 01 29  
Courriel : [contact@hautesterresdoc.fr](mailto:contact@hautesterresdoc.fr)  
Site : [www.hautesterresdoc.fr](http://www.hautesterresdoc.fr)

Crédits photos : Pascale Walter - Luc Béziat - Buchowski - CCLMHL - «Digital Gate» Fred Amaroli Gary Waters - OTI Sidobre Vals et Plateaux.

