

PRENDRE L'AIR EN VOLVESTRE !

NOS RANDONNÉES

GR 861 : VIA GARONA

- 0 CARBONNE**
Balade des coteaux
Départ au bois de Castres
⌚ 2h ↔ 6.4 km ↗ +190m
- 1 CARBONNE**
Balade des abris au fil de l'eau
Départ au bois de Castres
⌚ 1h30 ↔ 7.3 km ↗ +35m
- 2 GOUZENS**
La Gouzinoise
Départ à la mairie
⌚ 3h ↔ 9.1 km ↗ +230m
- 3 LACAUGNE**
Boucle de Lacaugne
Départ à l'église
⌚ 2h ↔ 6.5 km ↗ +146m
- 4 LATRAPE**
Le Trapéen
Départ à l'église
⌚ 3h ↔ 9.9 km ↗ +160m
- 5 LAVELANET-DE-COMMINGES**
En passant par la voie romaine
Départ à l'église
⌚ 2h30 ↔ 10 km ↗ +9m
- 6 LONGAGES**
Lac de la Linde et le Garros
Départ de la halle
⌚ 2h ↔ 6.8 km ↗ +16m
- 7 LONGAGES**
Le Rabe et les lacs de Sabatouse
Départ de la halle
⌚ 1h15 ↔ 4.7 km ↗ +4m
- 8 MAILHOLAS**
Boucle de la Conque
et de la chapelle
Départ à la mairie
⌚ 2h ↔ 6.5 km ↗ +116m
- 9 MASSABRAC**
Chemin de Massabrac
Départ à la mairie
⌚ 1h15 ↔ 3.7 km ↗ +58m
- 10 MAUZAC**
La boucle Mauzacaise
Départ à la mairie
⌚ 1h20 ↔ 3.7 km ↗ +100m
- 11 MONTAUT**
Boucle de Saint Barthélémy
Départ à la mairie
⌚ 1h45 ↔ 7.5 km ↗ +107m
- 12 MONTBRUN-BOCAGE**
Circuit de la chapelle de Montaut
Départ à l'église
⌚ 2h ↔ 6.7 km ↗ +159m
- 13 MONTESQUIEU-VOLVESTRE**
Le tour d'Argain
Départ à la chapelle d'Argain
⌚ 2h15 ↔ 6.7 km ↗ +240m
- 14 MONTESQUIEU-VOLVESTRE**
Le chemin de Castéra
et de Monléon
Départ à l'église
⌚ 2h ↔ 5.4 km ↗ +205m
- 15 MONTESQUIEU-VOLVESTRE**
Testory et Bonsoumet
Départ à la piscine
⌚ 2h ↔ 5 km ↗ +135m
- 16 MONTGAZIN**
Le circuit des Collines
Départ à l'église
⌚ 2h ↔ 6.8 km ↗ +143m
- 17 PEYSSIES**
Autour des lacs
Départ à l'église
⌚ 1h30 ↔ 5.4 km ↗ +4m
- 18 RIEUX-VOLVESTRE**
Le village Gaulois
Départ à la cathédrale
⌚ 3h30 ↔ 13 km ↗ +122m
- 19 RIEUX-VOLVESTRE**
Le sentier des ponts
et passerelles
Départ à la cathédrale
⌚ 2h30 ↔ 7.4 km ↗ +171m
- 20 SAINT-CHRISTAUD**
Chemin de Coume-Torte
Départ à la mairie
⌚ 1h30 ↔ 3.8 km ↗ +120m
- 21 SAINT-SULPICE-SUR-LÈZE**
Boucle de Pesques
Départ à la mairie
⌚ 2h ↔ 7 km ↗ +67m

À VÉLO

PARCOURS CYCLABLE DE LA GARONNE

- 22 ENTRE GARONNE ET LOUGE**
⌚ 4h30 ↔ 51 km ↗ +63m
- 23 LE CIRCUIT DES 3 RIVIÈRES**
⌚ 4h ↔ 35 km ↗ +350m
- 24 VALLÉE ET COTEAUX DE LA LÈZE**
⌚ 4h ↔ 38 km ↗ +400m
- 25 LE CIRCUIT DU PIÉMONT**
⌚ 6h ↔ 45 km ↗ +650m

PUMPTRACK

NOS ACTIVITÉS NAUTIQUES

- LA SOURCE WAKE PARK
- LE CANOË VOYAGEUR
- LES PAGAIES
- BASE NAUTIQUE DE CARBONNE
- BASE NAUTIQUE DE RIEUX-VOLVESTRE
- PISCINE
- PÊCHE
- HANDIPÊCHE

NOS CENTRES ÉQUESTRES

- 1 DOMAINE ÉQUESTRE DE LA LOUGE**
06 32 09 70 83
- 2 LES ÉCURIES DU CARROUS'AILE**
06 80 23 82 41
- 3 LES ÉCURIES DE MONTAUT**
06 70 55 86 96
- 4 HARAS CAPEL**
06 78 91 73 33
- 5 LE RUCHER DES ÂNES**
06 20 56 72 87
- 6 LE CENTRE ÉQUESTRE DU VOLVESTRE**
05 61 87 11 80
- 7 LE PONEY VERT**
06 11 26 00 64
- 8 LA JUMENTERIE DU TIAOUS**
06 74 59 56 93
- 9 LES ÉCURIES D'INDIANA**
06 13 71 46 18
- 10 LES CRINIÈRES DU VOLVESTRE**
06 12 35 61 17
- 11 FERME PATER**
05 61 98 12 19

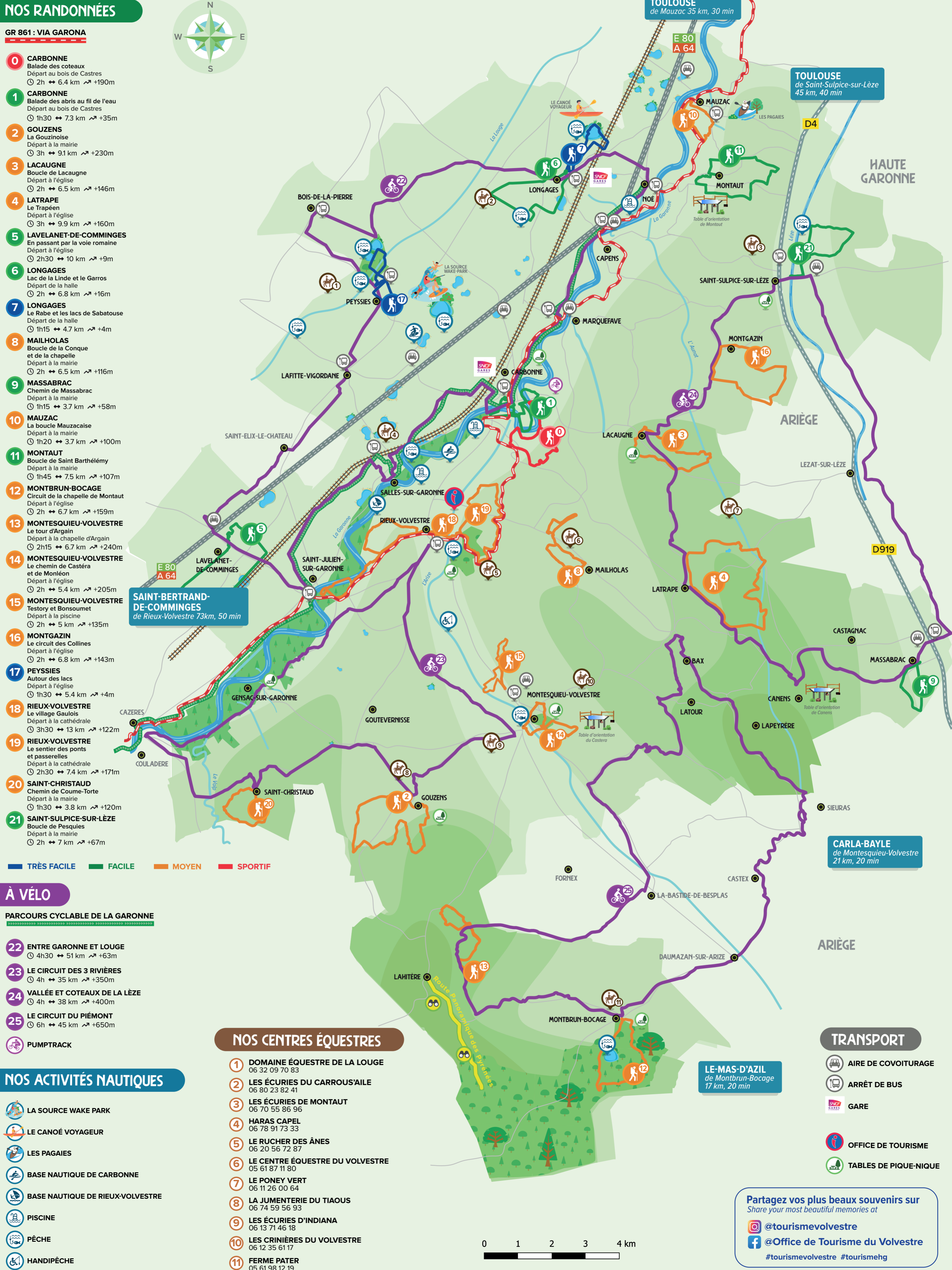
TRANSPORT

- AIRE DE COVOITURAGE
- ARRÊT DE BUS
- GARE
- OFFICE DE TOURISME
- TABLES DE PIQUE-NIQUE

Partagez vos plus beaux souvenirs sur
Share your most beautiful memories at

@tourismevolvestre
 @Office de Tourisme du Volvestre
#tourismevolvestre #tourismehg

0 1 2 3 4 km



TOULOUSE
de Mauzac 35 km, 30 min

TOULOUSE
de Saint-Sulpice-sur-Lèze
45 km, 40 min

SAINT-BERTRAND-DE-COMMINGES
de Rieux-Volvestre 73km, 50 min

CARLA-BAYLE
de Montesquieu-Volvestre
21 km, 20 min

LE-MAS-D'AZIL
de Montbrun-Bocage
17 km, 20 min



LES ACTIVITÉS NAUTIQUES



Carbonne @Mathieu Calviac

LA SOURCE WAKE PARK

Retrouvez des activités pour petits et grands : téléskis nautiques, aquapark avec différents modules gonflables et stand-up paddle. Si vous avez une petite faim, le restaurant Rivage vous réglera avec des plats qui invitent au voyage.

Route de Peyssies, lieu dit « Baudéan »
31390 CARBONNE

☎ 07 82 78 48 58
🌐 lasourcewakepark.fr
📍 la_source_wake_park
📌 La Source Wake Park



LA BASE NAUTIQUE DE LONGAGES LE CANOÛ VOYAGEUR

La base nautique de Longages est ouverte en juillet et en août et vous accueille en juin sur réservation. Retrouvez de nombreuses activités sur le paisible lac de Sabatouse : paddle, paddle géant, kayak, canoë, pédalo et apéro canoë nocturne. Les chiens sont les bienvenus sur les embarcations !

Chemin de Sabatouse - Lac de Sabatouse

31410 LONGAGES

☎ 06 43 46 01 37
🌐 basenautiquedelongages.fr
📍 lecanoeyouageur
📌 Base nautique de Longages – Le Canoë Voyageur

LA BASE NAUTIQUE DE CARBONNE

La base nautique de Carbonne vous permet de pratiquer de nombreux sports grâce à deux clubs :

- **L'ASPTT** met en location des paddles, des kayaks, des canoës et des dériveurs pour les pratiquants de voile.
- **Le club nautique de Carbonne** vous propose de pratiquer l'aviron, le canoë et la voile. Découvrez aussi les stages d'été pour enfants et adultes.

Avenue Aristide Briand - 31390 CARBONNE

☎ 05 61 90 06 29 / 06 27 26 77 27
🌐 nautisme-carbonne.com

LE CERCLE NAUTIQUE DU VOLVESTRE

Seul, en famille, en groupe, débutants ou confirmés, venez naviguer sur la base nautique de Rieux-Volvestre en zone Natura 2000 : aviron, voile aviron, voile, canoë et paddle vous embarquent !

1 impasse du Plan d'Eau - 31310 RIEUX-VOLVESTRE

☎ 07 83 86 89 76
🌐 cercleonautiquevolvestre.fr
📍 cercle_nautique_du_volvestre
📌 Cercle Nautique du Volvestre

LES PAGAIES

Baladez-vous sur la Garonne en canoë avec les Pagaies ! À travers deux parcours de Mauzac ou de Noé jusqu'à Muret, profitez d'un cadre idyllique le temps d'une journée ou d'une demi-journée.

☎ 05 61 51 38 21
🌐 les-pagaies.fr
📍 lespagaies 📌 Les Pagaies

Longages @OTI



LA PÊCHE

Le Volvestre est l'un des principaux lieux de pêche en Haute-Garonne. Il offre la diversité de ses rivières et de ses lacs aux pêcheurs. Pour le plaisir des poissons ou de la détente, vous y trouverez votre bonheur !

N'hésitez pas à vous procurer votre carte de pêche à l'Office du Tourisme !



LES BALADES EN VOLVESTRE

Idéalement situé entre plaine et montagne, le Volvestre vous invite à découvrir des villages de caractère, des panoramas ou encore des petits coins de nature préservée. Le douceur des coteaux permet à toute la famille de pratiquer nos sentiers, avec des dénivelés faibles et des durées allant de 1h à 3h45.

Retrouvez l'intégralité de nos fiches randonnées sur Visorando et sur notre site tourisme.volvestre.fr !



Le Village Genêts @Studio 23 J.J. Coubarat

BALADE POUR TOUS

Deux de nos balades sont accessibles aux personnes à mobilité réduite avec des équipements tout terrain :

- Peyssies, autour des lacs - 3km
- Longages, Le Rabé et les lacs de Sabatouse 4.7km

Nous recommandons de pratiquer les sentiers accompagnés et par temps sec.

Pour louer des joëlettes ou organiser des sorties de groupes, n'hésitez pas à contacter le Conseil Départemental Handisport 31 au 06 15 43 52 89 et 06 63 56 89 83.



DÉCOUVRIR AUTREMENT ...

LE GÉOCACHING

Nostalgiques des jeux de pistes ? Sillonnez le Volvestre à la recherche de ses 32 caches ! C'est gratuit, très amusant et les enfants adorent ça ! Une fois la cache découverte, recachez-la bien exactement à l'endroit où vous l'avez trouvée pour le chasseur suivant.



Saint-Sulpice-sur-Lèze @OTI



Téléchargez l'application gratuite « Géocaching » et partez chasser les trésors du Volvestre !

PUMPTRACK

Retrouvez cette piste en boucle, constituée de bosses et de virages au Bois de Castres à Carbonne ! C'est l'occasion pour tous les passionnés de sport sur roue de s'en donner à cœur joie. Skate, trottinette, VTT ou encore BMX, venez rider sur ce nouvel équipement sportif ouvert à tous.



LES TABLES D'ORIENTATION

Les tables d'orientation de Canens, Montesquieu-Volvestre et de Montaut vous permettent de découvrir les vallées de la Lèze et de la Garonne et vous dévoilent des panoramas sur la chaîne des Pyrénées. Découvrez les sommets des Pyrénées Ariégeoises jusqu'au Pic du Midi !

S'ÉQUIPER. SE REPÉRER EN RANDONNÉE



Des chaussures adaptées, garantissant un bon maintien du pied et de la cheville.



Une gourde pour toujours bien s'hydrater et un encas pour éviter les coups de fatigue.



Des vêtements et accessoires en fonction de la météo : casquette, imperméable, lunettes, ...

Il est important de prévoir et d'adapter son itinéraire aux capacités de chacun. Pour vous repérer, suivez le balisage !

	GR Grande Randonnée	GRP Grande Randonnée de Pays	PR Petite Randonnée
Continuer Balisage de jonction			
Tourner à droite Balisage directionnel			
Tourner à gauche Balisage directionnel			
Mauvaise direction			

RESPECTONS L'ENVIRONNEMENT !

- Ramener ses déchets
- Rester sur les sentiers
- Ne pas cueillir les fleurs
- Respecter la quiétude des animaux
- Respecter le travail des agriculteurs



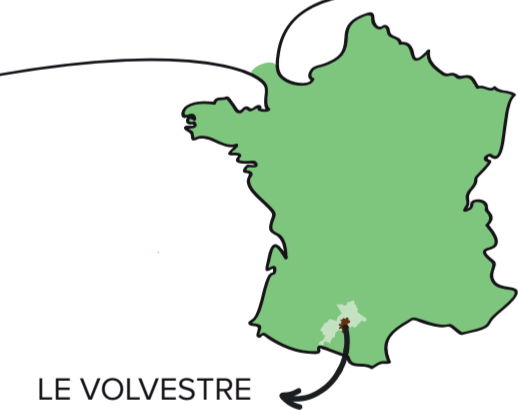
RENCONTREZ-NOUS !

L'Office de Tourisme intercommunal
9, Rue de l'Evêché - 31310 RIEUX-VOLVESTRE
Tél. : 05 61 87 63 33
officetourisme@cc-volvestre.fr



Rieux-Volvestre @French Wanderers

VENIR ET SE DÉPLACER EN VOLVESTRE



LE VOLVESTRE



TRAIN :

Gare SNCF à Carbonne et à Longages-Noé Occitanie Rail Tour : La ligne du Piémont www.ter.sncf.com/occitanie



BUS :

- LIGNE 358**
Le Fossat > Saint-Sulpice-sur-Lèze > Toulouse
- LIGNE 359**
Montesquieu-Volvestre > Carbonne > Noé > Muret SNCF
- LIGNE 360**
Le Fousseret > Bois-de-la-Pierre > Bérat - Muret SNCF
- LIGNE 361**
Le Fousseret > Longages > Noé > Muret SNCF
- LIGNE 379**
Mauran > Cazères > Saint-Gaudens
- LIGNE 380**
Cazères > Saint-Julien-sur-Garonne > Carbonne

AIRE DE COVOITURAGE :

Retrouvez les informations sur le site du département de la Haute-Garonne, rubrique covoiturage !

À VELO !

Marre d'avoir la tête dans le guidon toute l'année ? Nos circuits vous permettent de vous mettre en selle pour parcourir les plaines, les villages et les coteaux à vélo. En toile de fond sur la moitié de nos itinéraires, les Pyrénées seront là pour vous accompagner et vous éblouir.

Peur d'être en roue libre ? Retrouvez nos 4 parcours cyclables !



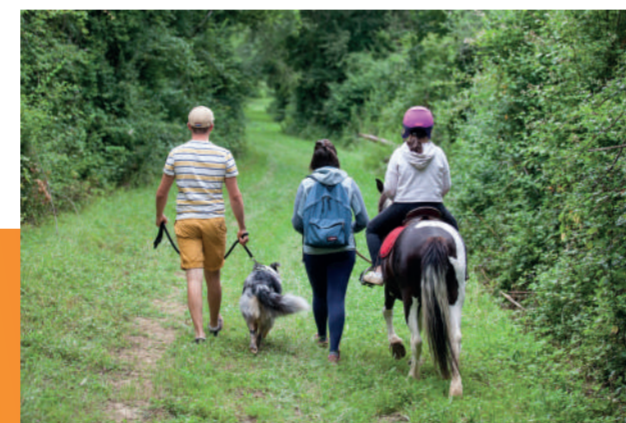
Peyssies @Loic Bel



Balisage du parcours cyclable de la Garonne

BALADE À DOS D'ÂNIMAUX !

Partez à la découverte du Volvestre en balade à cheval ! Plusieurs de nos sentiers sont accessibles avec nos amis les chevaux. Vous pouvez également découvrir des parcours au sein des centres équestres du Volvestre. Certains d'entre eux proposent aussi des activités comme le Montagne Trail ou des randonnées ludiques dans l'eau. Pour les retrouver, regardez la carte !



Mailholas @Centre équestre du Volvestre



Rieux-Volvestre@Le Rucher des Ânes



Le Rucher des Ânes, ferme pédagogique à Rieux-Volvestre, vous propose des balades à dos d'ânes, comprenant une initiation de 15 minutes avant le départ, des propositions d'itinéraires et la visite de la ferme !

Cap del pigné - 31310 RIEUX-VOLVESTRE

☎ 06 20 56 72 87
🌐 lerucherdesanes.com 📍 le_rucher_des_anes 📌 Le Rucher des ânes