

# ESCAPONS-NOUS\*

Au cœur de la nature, randonnez en toute quiétude.

\*EVADONS-NOUS



#MUSERASPESTOURISME

DÉCOUVREZ AUSSI



Pour les fous de PÊCHE

Le GUIDE qui il vous faut !

#MUSERASPESTOURISME

Partagez VOS EXPÉRIENCES

LAISSÉZ-NOUS un avis



Office de Tourisme du Pays de la Muse et des Raspes du Tarn  
12490 S'-Rome-de-Tarn, 05 65 62 50 89  
contact@tourisme-muse-raspes.com  
www.tourisme-muse-raspes.com

Venez

NOUS RENCONTRER



## LESTRADE-ET-THOUELS

Le sentier des cimes

2h 6 km



FACILE



**P** Parking en direction de Villeranche de Panal par la D44.

- 1 Depuis le parking, se diriger vers le Nord, suivre la piste durant 350 m jusqu'à atteindre une barrière.
- 2 Puis tourner à droite en direction du hameau de Recoules, suivre le chemin encaissé surplombant la D44, laisser Recoules sur votre droite et continuer tout droit durant 750 m en direction du hameau de Lavergne.
- 3 Passer les premiers bâtiments agricoles puis tourner à gauche et prendre le second chemin sur votre gauche, puis emprunter un petit chemin bordé de murailles en pierres.
- 4 Arrivé à la piste prendre à droite direction la ferme de S'-Louis.
- 5 Pour se rendre au dolmen, passer au milieu des bâtiments agricoles pour atteindre un portail sur votre droite. Le passer en n'oubliant pas de refermer derrière vous. Longer la clôture

jusqu'au dolmen dit de «Saint-Louis». Après votre halte, rebroussez chemin pour revenir au point 4 et tourner à droite.  
6 À la pâte d'oie prendre la piste à gauche sur un sentier ombragé bordé de houx pour atteindre la première éolienne.  
7 Arrivé au carrefour, suivre toujours le petit chemin ombragé bordé de murets, jusqu'à atteindre la troisième éolienne et retrouver le point 2. Arrivé à la barrière prendre à droite pour retrouver le parking.

S'émerveiller devant...



Les pics

Tendez l'oreille afin d'apprécier le tambourinement des pics présents dans les parages : pic épeiche, pic noir, pic vert et pic mar.  
Syndicat Mixte Tarn Sorques Dourdou Rance

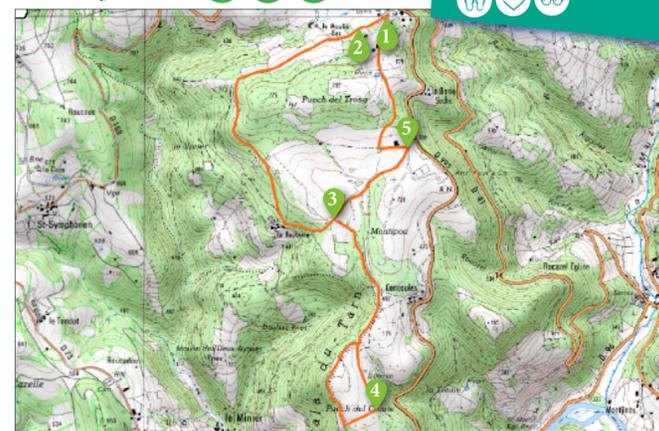
## MONTJAUX

Le causse de Concoules

3h 9,5 km



FACILE



**P** Devant l'hôtel-restaurant du château.

- 1 Départ de la salle des fêtes, contourner le terrain de tennis par la droite. Une fois à la route, tourner à droite, passer devant l'épicerie.
- 2 Prendre à droite le chemin d'exploitation. À 20 min, laisser à droite un chemin qui remonte dans le bois, poursuivre par le chemin qui descend puis s'élève un peu dans le bois avant de gagner La Roubière. Continuer par la route sur 400 m et prendre la piste à droite.
- 3 Obliquer à droite pour effectuer la boucle de Concoules qui passe à 669 m d'altitude (point de vue sur la vallée de la Muse). Redescendre sur 500 m jusqu'à un autre chemin.
- 4 Au croisement, prendre à gauche le chemin qui longe la bordure du plateau (à deux endroits distants de 200 m, à droite, deux pistes cairnées conduisent à deux dolmens). Reprendre la piste empruntée à l'aller et re-

joindre la route. La suivre à droite sur 750 m.  
5 Au niveau de la zone artisanale et du stade, bifurquer à gauche et prendre une piste passant devant les entreprises. Monter à droite pour rejoindre un étroit chemin bordé de murets. Passer devant le réservoir d'eau (point de vue sur le viaduc de Millau) et redescendre entre les habitations pour rejoindre Montjaux.



Sur le sentier, découvrez de sublimes points de vue et dolmens

## ST-ROME-DE-TARN

Circuit des pins

3h 9,5 km



FACILE



**P** Place du flavelin.

- 1 Départ de la Statue de Denis Affre, place du Terrail, emprunter l'avenue du pont du Tarn sur 50 m environ puis monter à droite les escaliers conduisant à un sentier qui s'élève en direction d'Auriac (Panneau de départ du sentier).
- 2 Du point culminant d'Auriac d'où l'on a une vue impressionnante sur la vallée du Tarn, prendre vers la droite le sentier qui grimpe (sentier du facteur) parmi les amélanchiers et les genévriers (voir la fontaine sur la droite) en longeant la clairière d'un bois de pins et se transforme en piste goudronnée au-delà de la ferme au lieu dit Le Raust.
- 3 Arrivé à une intersection, quitter cette piste goudronnée qui continue vers la D73 et un autre circuit (le sentier du Facteur), laisser le petit chemin sur votre gauche et obliquer à droite en épingle pour rejoindre la crête direction relais TV.
- 4 Aller-retour conseillé jusqu'au relais TV (deuxième pylône): magnifique point de vue

sur les vallées et monts environnants ainsi que les villages de Castelnaud-Pégayrols et Auriac (compter 40 min pour ce détour).

5 Quitter la large piste pour amorcer la descente par un sentier raide, étroit et rocaillieux. Attention, il est pris dans la haie donc soyez attentif. Peu avant la gendarmerie, obliquer à droite sur une petite route longeant le cimetière. Au niveau du réservoir d'eau, ne pas emprunter la D993 mais suivre le sentier qui surplombe et qui vous ramène à S'-Rome.

Découvrez aussi la Balade numérique avec l'appli «Balades Grands Causses»



Ophrys araignée Observable de fin avril à début mai

## ST-VICTOR-ET-MELVIEU

Circuit du Puech de Bosc

2h45 7 km



FACILE



Découvrez aussi la Balade numérique avec l'appli «Balades Grands Causses»

**P** Parking de la salle des fêtes

- 1 Départ de la salle des fêtes du village, rejoindre la départementale, prendre à gauche comme pour sortir du village. À 30 m prendre à droite et remonter sur la place de l'église. Au bout de cette place, prendre à gauche et 20 m plus loin à l'angle de la maison prendre à droite sur la piste qui descend, la suivre sur 100 m.
- 2 À l'intersection, empruntez à gauche un sentier bordé de murets puis à l'intersection prendre à droite la piste forestière qui monte.
- 3 Après 1,3 km environ, la piste se divise en deux : prendre à droite la montée jusqu'à la voie communale.
- 4 À la route, prendre à gauche jusqu'au hameau du Bosc. Traverser le village jusqu'au bout (tout droit) puis emprunter le chemin

qui fait le tour du Puech. De retour à Bosc, suivre la petite route en direction de Melviou. À la croix du Ségala, prendre à droite la piste qui monte sur 150 m avant de plonger vers Melviou.  
5 À la fontaine, prendre à gauche un sentier empierré pour regagner le village de Melviou. À l'église, rejoindre le parking de la salle des fêtes.

l'inattendu

Entrez dans une œuvre d'art ça vous tente ? Pénétrez l'église du village de S'-Victor et laissez-vous transporter par les fresques de Nicolai Grechny qui recouvrent totalement les murs de l'édifice baptisant le monument de *Chapelle Sistine Rouergate*



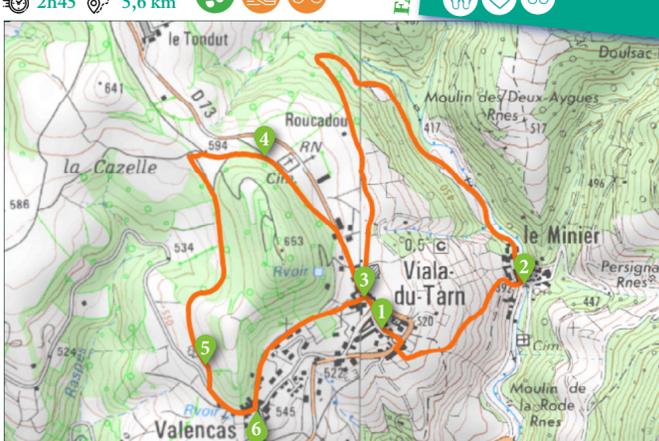
## VIALA-DU-TARN

Des mines aux cabanettes

2h45 5,6 km



FACILE



**P** Parking de la boulangerie

- 1 Au départ de la Boulangerie du village, rejoindre la rue de la Muraille en bas du village. Passer sous le porche et suivre le petit sentier qui descend jusqu'au hameau du Minier.
- 2 Arrivé au hameau, bifurquer à gauche, suivre le ruisseau du Minier et la piste forestière qui vous ramènera à Viala.
- 3 De retour au village, prendre la D73 à droite, sur 300 m, puis le chemin de terre sur la gauche face à l'atelier municipal et la station-service.
- 4 Après le cimetière, rester sur votre gauche. 100 m plus loin, rester à gauche au niveau des deux intersections suivantes vers Valencas.
- 5 Au niveau des bâtiments agricoles, contourner par la gauche pour arriver au hameau.

6 Au coeur du hameau de Valencas, au niveau de la patte d'oie, prendre à gauche pour regagner le Viala du Tarn.

Découvrez aussi la Balade numérique avec l'appli «Balades Grands Causses»



la confidencia

Inspirez... Expirez... Déconnectez vous du quotidien et appréciez la quiétude de la Vallées des Raspes grâce au tapis de Yoga et Zfû installés à 2 pas du hameau de Pine.

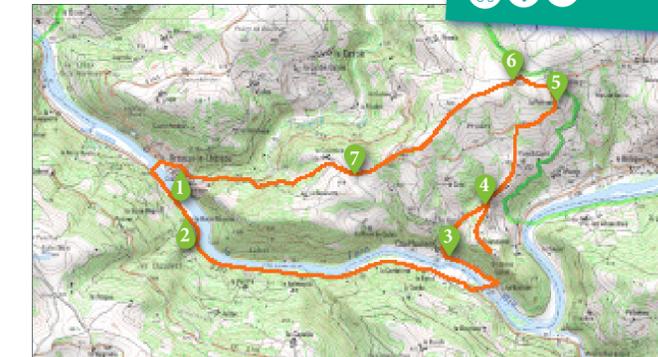
## BROSSE-LE-CHÂTEAU

La chapelle S'-Cyrice

3h 12 km



MOYEN



**P** Parking de la mairie

- 1 Depuis la mairie prendre la rue principale, franchir le pont sur le Tarn et emprunter à gauche la D902 sur 800 m.
- 2 À l'ancienne petite gare, s'engager à droite dans le tunnel d'une longueur de 250 m. À la sortie, continuer sur le chemin herbeux (ancienne emprise de la voie ferrée) entre la route et la rivière. Poursuivre par la D902 à gauche sur 800 m. À l'ancienne maisonnette de garde-barrières, traverser pour utiliser le chemin à droite, passer le pont, puis longer le Tarn à gauche jusqu'à Couffoullens.
- 3 À l'entrée du hameau (maisons traditionnelles typiques) monter en épingle à droite par la voie cimentée. Passer le ruisseau, monter toujours à droite par un sentier assez raide débouchant sur une petite route venant de la vallée.
- 4 Prendre la route à droite, continuer à droite jusqu'à la chapelle Saint-Cyrice (vue exceptionnelle sur la vallée du Tarn, stèle discoidale), puis revenir. Poursuivre la montée par la route. Passer Puech-Cani et suivre la D54 à droite jusqu'à La

Palisse.  
5 Après la ferme, tourner à gauche sur le sentier herbeux qui se prolonge par un chemin bordé de haies vives. Au croisement en T, prendre le chemin de terre à gauche sur 50 m.

6 Au croisement, laisser à droite la piste de Nouals et continuer en face par le chemin de crête, entre champs et pâtures. Traverser la D54 et poursuivre par la route en direction de La Colombie. Avant le hameau, prendre la route à gauche sur 300 m. Aller à droite sur le chemin bordé de buis qui, à travers bois, descend vers Brosse-le-Château. En bas, emprunter le D54 pour passer le pont et regagner le village.

S'émerveiller devant...



La couleuvre vipérine

Inoffensif, ce serpent semi-aquatique est souvent confondu avec la vipère aspic. Bonne nageuse, elle peut rester sous l'eau plus de 15 min.  
Syndicat Mixte Tarn Sorques Dourdou Rance

# CASTELNAU-PÉGAYROLS

## La vallée de la Muse et Castelmus

**MOYEN**

D+ = 384 m

Descente raide entre Castelnau-Pégayrols et Castelmus.

3h 7,5 km

Icons: Mountain, Hike, Bicycle, Dog, Heart, Wheelchair, Baby carriage



### Parking de la salle des fêtes

- 1 Au départ du point d'accueil, descendre dans le village de Castelnau. Passer à gauche du château jusqu'à la place St-Michel (église). Poursuivre à droite vers la table d'orientation. Après celle-ci, virer en épingle à gauche et descendre sous les falaises. Au premier croisement, laisser à droite la piste conduisant à Marzials.
- 2 Continuer tout droit 400 m jusqu'à un calvaire. Tourner à droite direction Castelmus. Emprunter un chemin bordé de murets qui se prolonge par un sentier en lacets à travers bois jusqu'à la Muse. Traverser la passerelle. Remonter vers le village de Castelmus.
- 3 Traverser le village. Passer près de l'église, de la fontaine et 100 m après le calvaire franchir à gauche sur un chemin creux. Ensuite, suivre une piste pour redescendre jusqu'à la Muse. Laissez à gauche le premier pont. Traverser le deuxième.

- 4 En cours de montée, laisser à droite le chemin de Moulizez. Poursuivre la montée vers la Rauzière. Passer en dessous du hameau (Traverser une pâture, refermer la barrière). Au croisement suivant, prendre tout droit. Redescendre jusqu'au ruisseau de la Falguière.
- 5 Passer le ruisseau et suivre le sentier qui remonte en bordure jusqu'à un deuxième pont. Le laisser à droite. Suivre un sentier ombragé assez escarpé, puis un chemin creux et atteindre le calvaire du départ. Poursuivre vers Castelnau par le chemin emprunté à l'aller.

**la confidentialité**

La Muse, joli cours d'eau que vous franchirez durant la balade abrite de jolies farions, découvrez tous nos spots de pêche dans notre guide spécial !

# LES COSTES-GOZON

## Entre beaux paysages et histoire

**MOYEN**

D+ = 345 m

Dénivelée positive importante.

4h 12,5 km

Icons: Mountain, Hike, Bicycle, Dog, Heart, Wheelchair, Baby carriage



» Découvrez aussi la Balade numérique avec l'appli «Balades Grands Causses»

### Parking de la mairie

- 1 Au départ de la mairie, suivre la route vers S-Affrique (à l'Est), puis du panneau de départ de randonnée continuer 100 m.
- 2 Prendre à droite le sentier qui mène à la route de Lacalm-La Serre.
- 3 Traverser la route, aller tout droit, longer le champ puis descendre en lacets avant de déboucher sur un chemin (datant de l'époque gallo-romaine). Le remonter à gauche vers Pinsac.
- 4 Traverser le hameau et continuer vers l'Est sur 800 m. Arrivé au site de Sabel (40 tombes du IV<sup>ème</sup> et V<sup>ème</sup> siècle à gauche. Plus loin, des sépultures rupestres dans le champ).
- 5 Traverser une petite bande de champ, passer devant la dalle gravée. Descendre à droite (à l'Est) puis, au chemin, remonter à gauche.
- 6 Traverser le site du Mas-Viel. En sortir par le Nord, remonter à gauche sur la piste, atteindre une intersection. Se diriger à droite sur 400 m.
- 7 Après le dolmen passer à droite entre deux champs, entrer dans le bois en face (point de

vue sur un rocher). Après descente à travers bois, atteindre la grotte des Dragonnières, (à 20 m au-dessus du sentier). Remonter le vallon boisé et déboucher sur la D527.

- 8 Ne pas la prendre, s'engager à gauche sur le chemin. Traverser la piste, après le virage en angle droit. Suivre la D527 à gauche sur 300 m.
- 9 Emprunter la petite route à droite, laissant à droite le hameau de Sans-Corps et arrivant à l'intersection du hameau de Varailous. Quitter la route qui vire à gauche et continuer tout droit vers la butte de Gozon par le sentier qui débouche dans le virage de la D527.
- 10 Monter par le chemin de terre vers la butte de Gozon. Revenir vers la D527. Emprunter l'ancien chemin en contre-haut de la D527 et ramène au village.

» Défilez-vous dans une course d'orientation parmi de nombreux vestiges

# ST-BEAUZÉLY

## Des villages de caractère

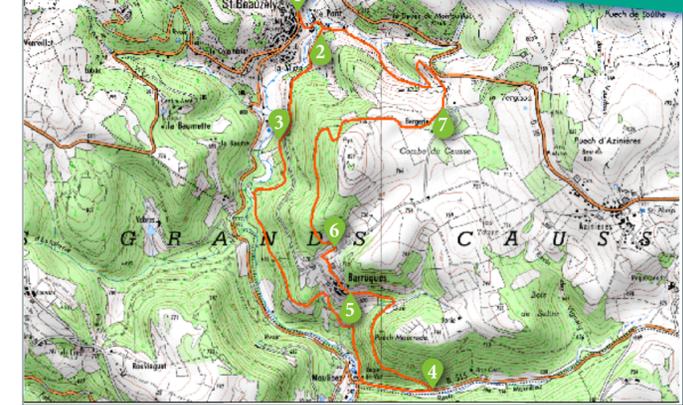
**MOYEN**

D+ = 310 m

Aucune

4h 12 km

Icons: Mountain, Hike, Bicycle, Dog, Heart, Wheelchair, Baby carriage



### Parking à l'entrée du village.

- 1 Au départ du parking, quitter la D30 dans la traversée du bourg pour prendre la route rejoignant le quartier du pont (balisage blanc/rouge) passer la Muse. Prendre la direction du stade sur 100 m.
- 2 Laisser le GR à gauche, prendre à droite direction Barruques. Emprunter une petite route sur 900 m à travers chênes et châtaigniers jusqu'à une intersection avec deux sentiers.
- 3 Prendre celui de droite, suivre à flanc la vallée de la Muse. Tourner à gauche sur un petit chemin bordé de murets en pierres sèches se prolongeant par un chemin forestier. Continuer à droite, puis à gauche, déboucher sur le chemin conduisant à Moulizez (centre de vacances).
- 4 Continuer à gauche sur la D515 sur 600 m. Virer en épingle à gauche (au niveau d'une borne kilométrique) sur un chemin caussien.

- 5 Aux premières maisons, monter à droite par une rue «caladée» sur 100 m. Au bout de la montée, obliquer à gauche sur une petite route de desserte sur 350 m jusqu'à la voie communale menant à Barruques. La suivre à droite sur 150 m.
- 6 Au premier virage à droite, virer à gauche sur un chemin forestier assez pentu au départ. Remonter sur le plateau.
- 7 Au premier bâtiment d'élevage, prendre à gauche avant la route, déboucher sur le GR62 (blanc/rouge). Le suivre à gauche pour descendre dans un vallon. Passer à proximité du stade, retrouver le pont sur la Muse et remonter dans le bourg du village.

» Voyagez dans le temps grâce au Château/Musée des métiers de la pierre et de la vie rurale situé au cœur du village...

# VERRIÈRES

## Le Clapas du Diable

**MOYEN**

D+ = 478 m

3h 10,1 km

Icons: Mountain, Hike, Bicycle, Dog, Heart, Wheelchair, Baby carriage



### Parking de la salle des fêtes

- 1 Depuis la place du village, passer devant l'église, traverser l'avenue du Lumensensque et prendre la rue du four en face pour rejoindre le haut du village. Suivre la rue du Castel qui passe devant le vieux château. Traverser la place du Castel et continuer tout droit.
- 2 Suivre le chemin, à la 2<sup>ème</sup> épingle (pylône électrique) prendre le sentier à gauche qui longe le ravin de Beauzeille. Le suivre jusqu'à la fontaine de la Cals. Là, traverser le ravin sur la gauche en direction de Cousiniès.
- 3 À Cousiniès, prendre la route à droite sur 100m, puis le chemin sur la gauche. Suivre ce chemin qui traverse l'A75 sur 2,5km. Continuer sur cette route (vous verrez le hameau de la Rouquette situé sur la gauche). Prendre le premier sentier sur la gauche qui longe le ravin de Malbosc (après avoir parcouru environ 100m vous pouvez faire un petit détour et emprunter un petit chemin qui vous conduira à la Fontaine de la Rouquette en contre-bas sur la droite).

- 4 Suivre ce sentier toujours tout droit en bordure du plateau jusqu'au Clapas du diable qui se trouve presque à la pointe. Vous pourrez voir en face le château de Cabrières d'Emma Calvé.
- 5 Retourner à Verrières en revenant sur vos pas (environ 100m) et prendre le chemin à droite. Il redescend vers la vallée du Lumensensque pour tourner sur la gauche.
- 6 Traverser le ravin des Donzeilles (en contre-bas à droite la route qui mène au village) et continuer le chemin «en S» qui passe sous le viaduc.
- 7 Au bout du chemin, emprunter le sentier qui redescend sur le village en passant devant les anciennes caves, vestiges d'un passé viticole.

**Le saviez-vous?**

«Clapas» désigne un amas ou un muret de pierres. Long de 110m, large de 6m, le Clapas du Diable constitue un des plus grands oppidums néolithiques de la région.

# AYSSÈNES - LE TRUEL-ST-VICTOR

## Le chemin des Raspes

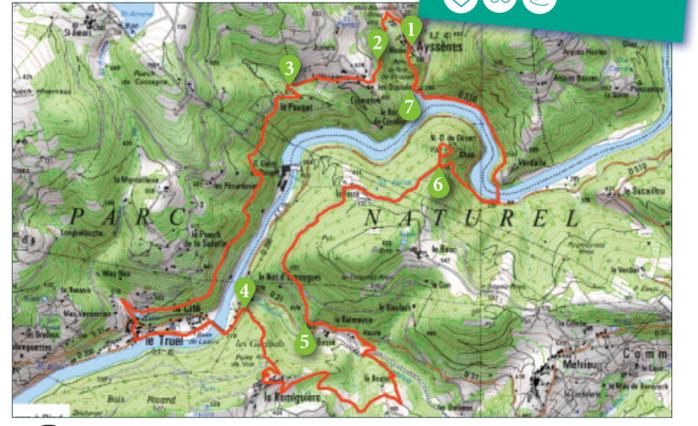
**DIFFICILE**

D+ = 756 m

Montée raide entre le Truel et la Romiguière. // Montée raide entre la D510 (Mas de Benou) et Ayssènes.

6h 17 km

Icons: Mountain, Hike, Bicycle, Dog, Heart, Wheelchair, Baby carriage



### Parking de la Maison de la châtaigne.

- 1 Départ de la Maison de la Châtaigne, rejoindre l'église, prendre à gauche le chemin bétonné qui descend au moulin. Franchir le ruisseau, aller à gauche puis suivre la route à gauche et rejoindre le carrefour des Oustals-Cremats. (Avancer jusqu'aux dernières maisons, vue sur Ayssènes et les deux torrents qui l'enserment).
- 2 Suivre la route à l'Ouest, puis à la croix, monter à gauche le chemin de terre vers Le Pouget, sur 1 km.
- 3 Après le château, aller à gauche. Passer au-dessus des conduites forcées descendant du lac de S-Amans, continuer vers le Truel. Traverser le village et descendre vers le Tarn, remonter à gauche jusqu'au pont. Le franchir et prendre à gauche sur 100 m.
- 4 Monter à droite à travers bois jusqu'à la Romiguière. Contourner le village par la droite. Descendre la ruelle devant l'entrée de l'église, couper la route et prendre le chemin en face. Suivre le sentier serpentant à travers bois. Franchir le ruisseau, atteindre la route. Suivre le sentier en face à travers bois. Avant la Balmay-

rie-Haute, passer un petit ruisseau sur l'aménagement en béton et remonter jusqu'à la D31. L'emprunter à gauche sur 250 m.

- 5 Prendre à droite un chemin d'exploitation rejoignant la Fosse. Suivre la route jusqu'à ND-du-Désert. Revenir sur ses pas.
- 6 À la première intersection, prendre à gauche un sentier escarpé jusqu'au pont suspendu de Verdalle. Le franchir et prendre à gauche sur la D510, longer le Tarn 1 km jusqu'au mas de Bénou.
- 7 Bifurquer à gauche sur le sentier escarpé qui monte plein Nord vers le Roc S'-Jean (vue sur la vallée), rejoindre Ayssènes.

**S'émerveiller devant...**

Le Milan Royal

Plus grand que le Milan noir, ce rapace affectionne les paysages vallonnés où alternent bocage et zones délevage qu'il survole grâce aux courants thermiques.

Spyxus/Misc/Tarn/Serges/Dranhu/Roux

# BROQUIÈS

## À travers Puech et Riu

**DIFFICILE**

D+ = 803 m

D+ = 466 m

D+ = 486 m

Vététistes, partie technique dans les lacets.

7h 20 km

Variante : 3h30 14 km

Icons: Mountain, Hike, Bicycle, Dog, Heart, Wheelchair, Baby carriage



### Parking de la salle des fêtes

- 1 Départ devant la mairie du village. Suivre la D54 pendant 100 m et tourner à droite pour rejoindre le cimetière. À la D54 prendre à droite, 40 m après prendre le chemin à droite. Traverser la châtaigneraie des Cansagnes, le Py.
- 2 250 m après prendre à gauche la piste vers le Puech de la Tille. Peu après l'embranchement de la Falgoue, rester à droite vers Nouals.
- 3 À Nouals, contourner le hameau par la droite puis descendre à travers bois vers le «Riu» de Cansac, le traverser pour remonter sur le «Puech» opposé. Après quelques lacets, atteindre Cansac.
- 4 50 m après Cansac, quitter la route, suivre à gauche sur 900 m une piste qui, par la crête, rejoint la route menant à Huquefol. Au carrefour, tourner à droite en direction de la Roucarelle puis suivre la piste pendant 1,5 km. Aux routes du Mazet, de la Citadelle et des Clauselles rester toujours à gauche.

- 5 Au virage quitter la route des Clauselles pour prendre à gauche la piste qui traverse la D25 en direction de Roubercau.
- 6 Traverser Roubercau, pour rejoindre Cussac. Puis, à la sortie de Cussac prendre à droite pour rejoindre le Périé.
- 7 Après le Périé, sur la gauche, descendre le sentier à travers bois suivant la ligne de crête et qui se poursuit en lacets. Après deux virages en épingle, traverser le ruisseau pour atteindre la Jourdanie.
- 8 Peu après, quitter la D200 sur la gauche et suivre le Tarn jusqu'au Pont du Navech. Après les maisons de Navech, prendre sur la gauche et rejoindre Broquiès, par le chemin royal.

» Randonnez au fil de l'eau grâce aux Chemins de Traverses

**PORTRAIT**

## Laure Boucher

### Des relations humaines simples

Épouse de rencontres, passionnée par les équidés, c'est après une fance à Tours et des études à Bordeaux, que Laure quitte sa région pour une formation en Aveyron où elle obtient son Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation Agricole.

Tombée amoureuse du Sud du département, elle s'installe à S'-Rome-de-Tarn en 2014. Suite à de nombreux voyages solidaires au Sénégal et en Amérique du Sud durant sa jeunesse, Laure se nourrit de ces rencontres humaines, humbles et enrichissantes. "J'ai toujours placé l'humain et son bien-être au centre de mes préoccupations. J'ai beaucoup appris de ces échanges culturels avec des personnes différentes mais tout aussi humbles et finalement identiques. J'ai retrouvé ce côté "vie dure et en même temps très humaine" ici en Aveyron et je crois que c'est ça qui m'a plu."

C'est en s'inspirant des coutumes observées durant ces voyages que Laure a eu l'idée de créer une activité autour des animaux. "La-bas, les ânes font partie du quotidien, ils portent, ils labourent, ils transportent et sont en liberté dans le village. Je trouve que c'est très important de mettre l'animal au centre de nos vies, car on apprend beaucoup mutuellement et on s'apporte énormément." Lorsque Laure s'installe à S'-Rome-de-Tarn, elle souhaite trouver un compagnon à sa jument de trait et c'est à ce moment, qu'elle tombe amoureuse des ânes.

Aujourd'hui, Reinette (sa jument), Amour et Nintendo (ses ânes) font partie de la famille. "Ils nous écoutent, nous comprennent et ressentent nos émotions."

"Avant de partir en balade, c'est toute cette relation que je souhaite montrer à mes clients. Je veux qu'ils passent un moment agréable et pour ça, il faut nouer une vraie relation avec l'âne pour apprendre à avancer ensemble." Au-delà de cette relation créée avec l'âne, Laure souhaite aussi reconnecter les gens à la nature et leur faire prendre conscience de cette richesse en les amenant en pleine nature. "Je n'ai pas vraiment de discours "moralisateur", je souhaite sensibiliser par l'observation."

Pfière d'en être arrivée là et d'avoir acquis des connaissances et compétences pour élever au mieux ses équidés, Laure ne compte pas s'arrêter là. "J'espère que ce n'est que le début. Il y a tant de choses à faire avec ces animaux. Ils ont une réelle valeur thérapeutique..."

"L'âne est un animal très intelligent. Avec lui il faut construire une vraie relation de confiance."

**Aïtal Rando**

Chemin du Claux, 12490 S'-Rome-de-Tarn

aitalrando12@gmail.com

**Avant MA RANDO**

Dans mon sac à dos, je n'oublie pas :

- ✓ Des vêtements adaptés à la météo et à la randonnée
- ✓ Une carte, un topoguide et un téléphone avec les numéros d'urgence : Pompiers : 18 ou 112 Gendarmerie : 17 Centre antipoison : 05 61 77 74 47
- ✓ Une bouteille d'eau par personne et de quoi grignoter

**Pendant MA RANDO**

- » Merci de respecter nos sentiers, ne pas ramasser les fleurs, parfois protégées, rester discret et partager l'espace.
- » N'oubliez pas d'emporter vos déchets avec vous pour les jeter dans la prochaine poubelle que vous croirez.
- » Respectez les propriétaires qui vous permettent de visiter nos paysages en refermant les barrières derrière vous.

**Mieux comprendre LES CARTES**

Plus DE RANDOS

**RANDO GRANDS CAUSSES**

En plus des instructions de votre guide, restez attentif au balisage !

TOURNER À GAUCHE TOURNER À DROITE BONNE DIRECTION MAUVAISE DIRECTION

Tous les temps de randonnée sont indicatifs et sont calculés sans temps d'arrêts.