

Lac du Laouzas

Nages 81

Jeudi 25 Mai 2017

**ACTIVITES
et ANIMATIONS
100% GRATUITES**



Le Printemps du Laouzas



Journée nature

organisée par le Comité d'Animation Nages-Laouzas

05 32 11 09 47 - www.tourisme-montsetlacsenhautlanguedoc.com

**100%
BONNE HUMEUR**

SPORTS et LOISIRS

Place de Rieumontagné

Virée cyclo libre avec le concours du Vélo Club Lacaunais - Départ 10^h - « Virée à la poursuite de l'eau » de 53 km. Certificat médical ou licence sportive en cours de validité demandé au départ - Inscriptions : Rieumontagné.

Randonnée VTT libre avec le concours du Vélo Club Lacaunais - Départ 10^h - « Aux 4 coins du lac » environ 20 km. Les mineurs de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un parent, de 14 à 18 ans avec autorisation parentale - Port du casque obligatoire - Rendez-vous et inscriptions : Rieumontagné - Douches prévues.

Rocher d'escalade mobile - Structure de 8 mètres de haut - Enfants et adultes - 10^h>19^h.

Buddy Karts **NOUVEAU** - De 3 à 7 ans

Vélos électriques

NOUVEAU

Paint ball

Venez vous exercer aux plaisirs du vélo électrique pour une balade sur les hauteurs de Rieumontagné.
10^h>12^h et de 14^h>18^h

Venez découvrir les joies du paint ball sur le site du bike park. Initiation enfants, ados et adultes - 10^h>12^h30 et 14^h>18^h

Surfwheels **NOUVEAU**

Gyropodes **NOUVEAU**

Skates électriques

Randonnée pédestre avec le concours des Passejaires - Départ 14^h - « Points de vue sur le lac » de 10 km - Rieumontagné > Pont du Viau > Maison de Payrac - Retour par les rivages du lac prévu vers 17^h.

Nages

Pêche (jusqu'à 16 ans) avec le concours de la Fédération de Pêche du Tam et de l'AAPPMA de Murat - 10^h>17^h - Bassin de Fontainous : possibilité de prêt de cannes à pêche pour exercer l'activité et explications sur les techniques de pêche.



SPORTS et LOISIRS

Sur la plage

Initiation au tir à l'arc avec ABC Forme d'Albi - Valable aussi pour les adultes - 11^h>13^h et 14^h>17^h30.

Bumper Ball - De 8 ans à l'âge adulte - 10^h>19^h.

Jeu de l'oie géant autour du thème du lac du Laouzas - À 10^h et 15^h - Venez nombreux nous retrouver pour vous amuser et vous instruire dans la bonne humeur de nos montages.

NATURE et PATRIMOINE

Autour de l'Office de Tourisme

Conférence « histoires de plantes » proposée par Marie-Françoise Portes membre de l'ASNAT de Castres et de la Société des Sciences Naturelles Tarnaises - 15^h (durée 1^h30) : à la découverte des plantes des Monts de Lacaune.

Les métiers autour de la nature proposés par l'école de Saint-Sernin-sur-Rance - 10^h>17^h : les formateurs de la Maison Familiale et Rurale de Valrance présenteront les formations qu'ils proposent aux jeunes.

Stand et expos du Parc naturel régional du Haut-Languedoc - Toute la journée : - Stand sur les activités de pleine nature - Exposition sur la biodiversité. - Jeu sur les mégalithes :

Mégalithos **NOUVEAU**

Vide-jardin (potager ou d'ornement) et bourse d'échanges de graines et plants rustiques ou spécifiques à notre montagne - 9^h>12^h et 14^h>17^h. N'hésitez pas à venir faire du troc, vos jardins vous en seront reconnaissants !

Pot de bienvenue et inscriptions
8^h>10^h plage de Rieumontagné.

Ma maison au naturel avec le concours du CPIE du Haut-Languedoc et l'association PEPS'S. Comment préserver la qualité de l'eau, de l'environnement et sa santé ? - 10^h : apprendre à cuisiner avec les « mauvaises herbes » - 15^h : comment fabriquer des produits ménagers écologiques et économiques ?

Barrage du Laouzas

Le barrage et ses secrets
Barrage du Laouzas, près de l'aire de pique-nique - 15^h : balade commentée d'1 h 30 sur les secrets du barrage du lac du Laouzas avec le concours de Robert Calas, témoin et acteur de la construction, membre de l'association « C.R.P. Rieumontagné ». Balade et haltes pour tout connaître sur l'histoire du projet, la construction du mur et sa galerie, les instruments permettant le contrôle de la sécurité en temps réel et enfin la mémoire de différentes entreprises ayant participé à la construction.

Musée de la vie paysanne en Haut-Languedoc

Visite gratuite du Musée de la vie paysanne en Haut-Languedoc - 16^h>18^h

BIEN-ÊTRE

Autour de l'Office de Tourisme

Bien-être et harmonie - 9^h>16^h - Chalet « massage » à côté de l'espace sauna-spa - Un massage de pied proposé par l'association « bon pied, bon œil » : une mini-séance de 20 minutes pour découvrir les innombrables bienfaits du massage plantaire - Inscription obligatoire le jour même uniquement au Bureau d'information touristique.

Sur la plage

Initiation au Qi-Gong - 11^h>12^h et 14^h>15^h - Gymnastique douce issue de la médecine traditionnelle chinoise. Basée sur la respiration, sa pratique entretient les muscles, la souplesse des articulations et renforce l'immunité, mémoire et équilibre.

Salle Jean-Baptiste Cavaillès

Initiation au massage de pieds collectif - 16^h30>18^h - 24 personnes maximum - Inscription obligatoire au jour même au Bureau d'information touristique.

Retrouvez les

Majo-Girls Texas

à 18^h sur la place de Rieumontagné et en défilé jusqu'à la page 18^h30>19^h

TERROIR

Restaurants ouverts

Menus du jour : Entrée + Plat + Dessert

> **Restaurant Chez Régine**

Rieumontagné - Tél. : 05 63 37 14 36
Tarif : **15 €**

> **Restaurant Lou Castel** à Nages

Tél. : 05 63 37 06 12 - Tarif : **13,60 €**

> **Restaurant du Lac**

Camping Tohapi de Rieumontagné
Tél. : 06 84 70 88 38 - Tarif : **12 €**

Le pique-nique terroir dans le panier

> **Restaurant Lou Castel** - Nages

Réservation obligatoire - ☎ 05 63 37 06 12
Panier individuel : **6,50 €**
Panier familial (4 personnes) : **24 €**

> **Restaurant Chez Régine** - Rieumontagné

Réservation obligatoire - ☎ 05 63 37 14 36
Panier individuel : **8 €**
Panier familial (4 personnes) : **30 €**

> **Restaurant du Lac**

Camping Tohapi de Rieumontagné
Réservation obligatoire - ☎ 06 84 70 88 38
Panier individuel : **6 €**

> **Maison de Payrac** ouverte de 12^h30 à 18^h

☎ 05 63 37 12 29 - Possibilité d'acheter des produits du terroir.

**RESTAURATION
100% TERROIR**

**100%
CONVIVIALITE**

Pot de clôture
à 19^h plage de Rieumontagné.