

LE PAYS DE  
**COCAGNE**\*

Le magazine qui donne  
goût à l'abondance



TARN



## HAUTE-GARONNE

-  Réserve naturelle régionale
-  Jardins
-  Base de loisirs
-  Golf
-  Parc à thème
-  Piscines
-  Espaces aquatiques
-  Activités nautiques
-  Lieux de pêche
-  Activités en lien avec le pastel
-  Domaines viticoles
-  Gare
-  Aire d'autoroute des Portes du Tarn
-  Office de tourisme
-  Plus Beaux Villages de France
-  Instituts bouddhistes
-  Pigeonniers
-  Patrimoine et monuments
-  Micro-Folie
-  Musée de France

10 kilomètres





# Bienvenue en Pays de Cocagne, le pays qui rend les gens heureux !



## Bernard CARAYON

Président du Pays de Cocagne  
Maire de Lavaur  
Conseiller régional d'Occitanie

Ici, vous le constaterez très vite, nous sommes en « terre d'abondance » et nous sommes volontiers partageurs ! Vous ne prendrez ici qu'un seul risque, celui de tomber amoureux de notre tempérament, joyeux et fort, hérité des Cathares et de Guiraude de Laurac, seigneur de Lavaur, la capitale du Pays. Je fais, pour vous, le pari du bonheur ! Celui que vous ressentirez après cet apéro-concert, savouré en terrasse à l'issue d'une balade à pied, à cheval, à vélo, au cœur de nos collines colorées, blondies par le soleil en été, dignes des plus beaux paysages italiens.

Croyez-moi, vous ne voudrez plus repartir, car nous avons ici, plus que nulle part ailleurs, le sens de la convivialité et le sourire communicatif ! L'Ail Rose de Lautrec sublime les plats de nos terroirs ; nos pieds foulent avec brio les pelouses des stades de rugby - nous sommes la (très fière !) terre d'élection du ballon ovale ! - nos multiples talents, artisans, artisans d'art et artistes créent des merveilles, à l'image des tapisseries de Dom Robert, que vous découvrirez à Sorèze, dont l'Abbaye-école est classée monument historique. Participez à un atelier de teinture au pastel ? Sa couleur est notre emblème et son savoir-faire est désormais inscrit au patrimoine culturel immatériel français.

Cet art de vivre, convivial et chaleureux, a fait notre renommée : notre Pays de Cocagne est terriblement beau et vivifiant !

Vous verrez, il rend heureux !

Directeur de la publication : Le Président du PETR du Pays de Cocagne

Responsable de la publication et mise en page : Florian Calmès

Création cartographique : Com Together - Impression : Art & Caractère

Ont participé à l'élaboration de ce magazine : les Présidents, directeurs et conseillers en séjour des Offices de Tourisme du Pays de Cocagne. Qu'ils en soient ici remerciés.

Crédits Photos : Raynaud Photo ; Voix Publique ; Olivier Octobre ; @MaryQuincy ; Trip in Wild ; P. Walter ; @Entre2poles ; CC Lautrécois-Pays d'Agout ; CFFT ; Agence Scribe ; @Les Others ; OTI Tarn-Agout ; M. Ringeval ; L. Frezouls ; F. Calmès ; X. Floutard Vayleux ; L. Souloumiac ; R. Sprang ; M. Magrini ; @LoisMoreno ; S. Stacino ; S. Madaule ; P. Coqueblin ; Café Plùm ; L. Suire ; L. Gayral ; J. Campi ; N. Anglade ; OT Castres-Mazamet ; @MamanVoyage ; T. Chapotot ; @olivier.bl1982 ; @lcadac.

Ce magazine est édité et financé par le PETR du Pays de Cocagne.

La reproduction même partielle d'articles ou illustrations parus dans ce magazine est interdite. Ce document n'est pas contractuel et, malgré tout le soin apporté à sa réalisation, il peut contenir des erreurs qui ne sauraient engager la responsabilité du PETR du Pays de Cocagne. Ce magazine est distribué à titre gratuit dans le cadre de la mission régionale d'information des Offices de Tourisme. Les prestations qui y sont détaillées ne sauraient engager la responsabilité des Offices de Tourisme au titre d'agence de voyage pour une prestation liée.

# SOMMAIRE

## La Carte touristique

p.1

## Le Saviez-vous ?

p.4

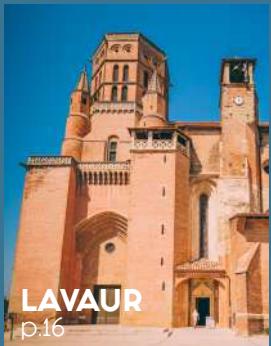
## Les Incontournables du Pays

p.6

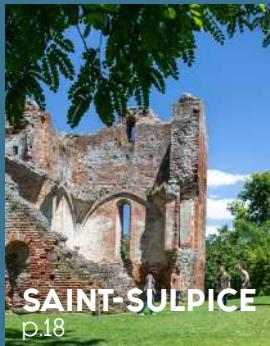
## ZOOM SUR...



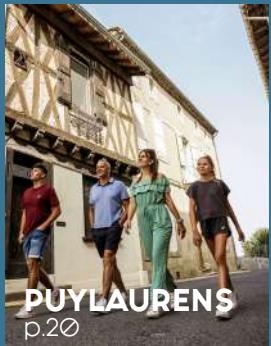
**LAUTREC**  
p.14



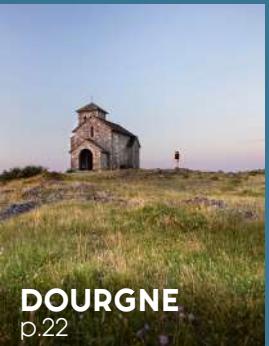
**LAVAUR**  
p.16



**SAINT-SULPICE**  
p.18



**PUYLAURENS**  
p.20



**DOURGNE**  
p.22

## ENVIE DE...



**PATRIMOINE**  
p.24



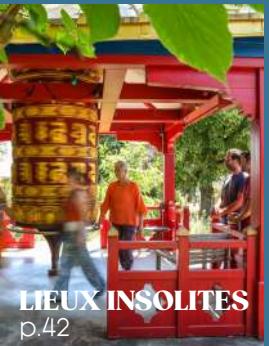
**SAVOIR-FAIRE**  
p.28



**PLEINE NATURE**  
p.32



**AU BORD DE L'EAU**  
p.40



**LIEUX INSOLITES**  
p.42

## LE GOÛT...



**du TERROIR**  
p.46



**de la CONVIVIALITÉ**  
p.50

## L'agenda

p.54

## Aux alentours

p.56

## En Automne-Hiver

p.58

## Informations pratiques

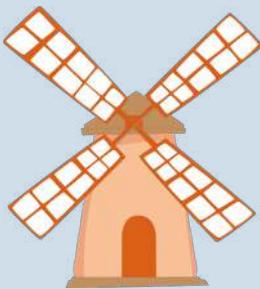
p.59

# Le Saviez-vous ?

Un pêle-mêle de chiffres et d'anecdotes pour devenir incollable sur le Pays !

## Toulouse-Lautrec

1688

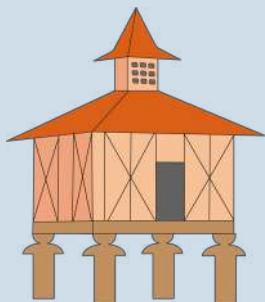


Date à laquelle le **moulin de Lautrec** fut construit. Fonctionnant à plein régime jusqu'au 19<sup>ème</sup> siècle, il a été laissé à l'abandon jusqu'à sa rénovation, en 1992.

Le célèbre peintre affichiste, Henri Marie Raymond de Toulouse-Lautrec-Montfa est un **descendant direct des vicomtes de Lautrec**.

Malgré une vie courte marquée par la maladie, l'œuvre du peintre est très riche : aquarelles, dessins, lithographies, affiches...

1614



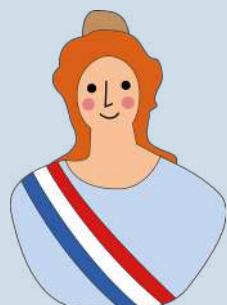
Construction du **Pigeonnier du Travet**, à Labastide-Saint-Georges, le plus ancien du département. Il est inscrit au titre des Monuments Historiques.

76 châteaux

Avoir un château a toujours été un signe de prestige pour les seigneurs, nobles et bourgeois du Moyen-Âge et de l'ère moderne. On dénombre 76 édifices en Pays de Cocagne. Une grande partie a été bâtie durant la **période faste de la culture du pastel**, qui a fait la richesse de notre région.

27 médailles

Le nombre de récompenses conquises par le cycliste vauréen **Benjamin Thomas** durant les Jeux Olympiques, Championnats du monde et Championnats d'Europe.



## Qui est Guillaume Lavabre ?

Le créateur puylaurentais de la chanson "**Marianne**", dans laquelle le prénom désigne la République française. Cette appellation entrera dans la postérité puisqu'elle est toujours associée à la Nation de nos jours.

# Émile & Images

Le célèbre **Émile**, des groupes *The Goldfingers* et *Emile & Images*, **vit à Lavaur** ! Quel bonheur de pouvoir écouter ses musiques lors de certains concerts des Fêtes Générales de Lavaur, les plus grandes de la région !

## 390 km

La distance que vous effectuerez en parcourant la totalité des 33 **sentiers de randonnée pédestre** balisés du Pays de Cocagne. L'équivalent d'un Lavaur-Marseille par la route.

## 13 teintes

Dans sa réglementation pour les draperies royales, Colbert a établi une échelle de 13 teintes de **bleus**. Les teinturiers peuvent en créer plus d'une centaine avec de nombreuses nuances selon le nombre de bains et selon les recettes utilisées pour la cuve. Ils se servent du pigment issu du **pastel**, dont les feuilles fermentées sont compactées en boules appelées cocagnes.



## 3ème

Le troisième **Jacquemart** de Lavaur a fêté ses 100 ans en 2022 !

La légende raconte que, durant les guerres de religion, un prisonnier protestant enfermé dans la tour de la cathédrale St-Alain avait pour obligation de sonner les cloches toutes les heures, de jour comme de nuit... Il eut l'idée ingénieuse de construire une mécanique pour le remplacer, ce qui lui permit d'échapper à ses geôliers !

## 60

Les communautés bénédictines d'En Calcat, à Dourgne, comptent une soixantaine de membres. Les **moines et moniales** consacrent leurs journées au travail et à la prière.



## 1982

Année de classement de Lautrec parmi les **Plus Beaux Villages de France**. Deuxième commune à être inscrite après Collonges-la-Rouge (Corrèze).



## Pourquoi l'Ail Rose à Lautrec ?

La légende raconte qu'au Moyen-Âge, un marchand ambulant se serait arrêté à Lautrec afin de se restaurer. N'ayant pas d'argent, il aurait réglé son repas avec de **jolies gousses roses**. Celles-ci auraient ensuite été plantées par l'hôtelier dans un sol argilo-calcaire propice qui aurait popularisé l'ail rose. Il est aujourd'hui un produit gastronomique emblématique du Pays.

# Les incontournables du Pays de Cocagne

“ Un condensé de l’abondance à vivre au Pays ”



1

## Parcourir les ruelles médiévales

À Puylaurens, l’Histoire vous appelle à chaque coin de rue. Des maisons à pans de bois au temple protestant, tout évoque l’époque médiévale de la ville de naissance de Guillaume Lavabre, créateur de la Marianne républicaine.

📍 **Puylaurens**



2

## Regarder les ailes tourner

Il est un des rares moulins à vent d'Occitanie à produire encore de la farine de nos jours. Profitez de votre visite d'un des Plus Beaux Villages de France pour entrer à l'intérieur du Moulin de la Salette et découvrir son fonctionnement.

📍 Lautrec

# 3

## Découvrir la vie des abbayes

Les abbayes bénédictines de Dourgne ont toutes deux été fondées en 1890. Passants ou pèlerins, vous pourrez assister à la prière monastique et écouter les chants mystiques des moines et des moniales.

📍 *Dourgne*





4

## Se rafraîchir à Aquaval

Une oasis en pleine nature ! Dans la chaleur de l'été, le complexe de loisirs d'Aquaval vous permet de plonger, nager, jouer, faire une pause farniente ou pique-nique. Une journée de plaisir à savourer en famille comme entre amis.

📍 Lautrec

5

## Prendre le petit train touristique

Embarquez pour un voyage pittoresque inoubliable au cœur de la campagne sur une ancienne voie ferrée restaurée par des passionnés.

📍 S<sup>t</sup>-Lieux-lès-Lavaur



## 6

### Se promener aux Jardins de l'Ange

Chevaucher le pont au milieu de la végétation, s'asseoir sur les bancs bleus, méditer et se détendre. Entouré d'arbres, bercé par le chant des oiseaux, vous retrouverez votre âme d'enfant.

📍 Verdalle

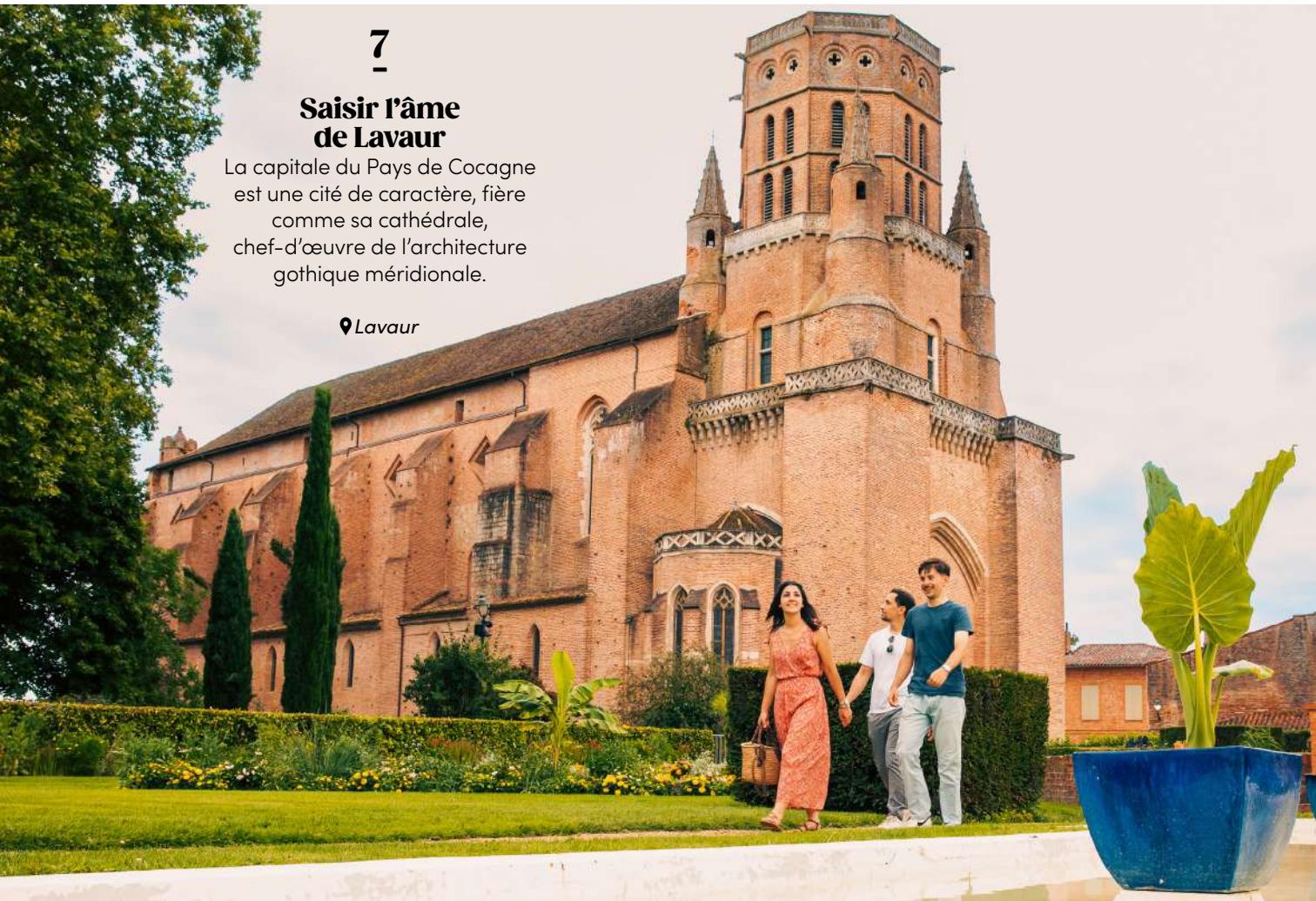


## 7

### Saisir l'âme de Lavaur

La capitale du Pays de Cocagne est une cité de caractère, fière comme sa cathédrale, chef-d'œuvre de l'architecture gothique méridionale.

📍 Lavaur





**8**

## Profiter d'un apéro-vigneron aux Garbasses

Françoise et Guy vous accueillent pour partager leur passion du vin. Lors des apéros d'été, le domaine prend des ambiances de guinguette, autour des produits locaux.

Un moment de partage à découvrir sans modération !

📍 Cabanès



**9**

## Randonner vers la Capelette

À pied comme à vélo, la montée vers la Capelette de Saint-Ferréol nécessite un effort largement récompensé par un panorama exceptionnel. La nature riche et préservée rajoute à l'émerveillement.

📍 *Dourgne*



**10**

## Contempler l'envol des hérons

Pénétrez au sein de l'unique Réserve Naturelle Régionale du Tarn pour admirer les curiosités de la nature. Depuis les quatre observatoires en libre accès, apprenez à identifier les différentes espèces d'oiseaux.

📍 Cambounet-sur-le-Sor



**11**

## Suivre le guide au souterrain du Castella

Plongez à la découverte des histoires mystérieuses que recèlent les galeries du souterrain médiéval du Castella.

Une expérience unique et captivante qui rendra votre séjour en famille inoubliable !

📍 Saint-Sulpice

# LAUTREC

## un des Plus Beaux Villages de France



Plan de ville



Le moulin à vent de la Salette

## Un joyau médiéval

Parcourez les ruelles pavées, témoins silencieux de siècles d'histoire, où vos pas résonneront avec les échos du passé. Laissez-vous envoûter par l'atmosphère authentique qui imprègne les murs de pierres et de briques autour de la **place Centrale et de ses couverts**.

Sur les hauteurs, l'élegance intemporelle du **moulin à vent** emblématique, vous invite à grimper les quelques marches qui vous séparent de son promontoire. Une vue panoramique captivante sur la campagne environnante vous y attend, idéale pour une pause contemplative.



## Une vie animée

Plongez dans l'âme festive de Lautrec lors de ses traditionnelles fêtes, où la culture locale s'anime avec ses musiques joyeuses, ses saveurs exquises et son énergie débordante. Durant l'été, les occasions ne manquent pas d'entendre une clameur remplir les ruelles. Les 1ers vendredi et samedi du mois d'août lors de la **Fête de l'Ail**, la foule assiste à des concours de manouilles, des centaines de convives goûtent à un repas ailé, et les bandas animent joyeusement ces deux jours de festivités.



# 1

Déambuler dans les jardins à la française de l'ancien Couvent



# 2

Se mettre à l'ombre des couverts de la **Place Centrale**



# 3

Apprécier l'ambiance du **Café Plum**



# LAVAUR

## la capitale du Pays de Cocagne



Plan de ville



La cathédrale Saint-Alain

# La cité cathare

Bastion du catharisme, Lavaur a subi deux sièges et un assaut conduit par Simon de Montfort en 1211 lors de la Croisade contre les Albigeois.

Le passé historique de la ville lui confère une identité forte. Flânez dans le **centre ancien** pour retrouver ses monuments remarquables, ses promenades et jardins, et son labyrinthe de ruelles bordées de maisons à pans de bois. Non loin, la Cathédrale Saint-Alain, au style gothique méridional, possède la particularité d'avoir un automate, le Jacquemart, qui sonne les heures au sommet de sa tour carrée.



## Le grand marché du samedi

Faire son marché à Lavaur, c'est un plaisir de tous les sens ! Il est l'un des plus grands de la région, et chaque samedi matin est un moment de joies gustatives et conviviales. Les promenades qui l'accueillent semblent être exclusivement faites pour lui, vous y retrouverez **les meilleurs produits** et spécialités de la région : fromages, charcuteries, légumes... de quoi vous faire plaisir ! Profitez de votre venue sur le marché pour rejoindre les berges de l'Agout et contempler l'**arche du pont Saint-Roch**.



# 1  
Capter le moment où le **Jacquemart** se met à sonner



# 2  
Admirez les plafonds de la **cathédrale Saint-Alain**



# 3  
Découvrir les façades des **maisons à pans de bois**



# SAINT-SULPICE

une bastide à la croisée des chemins



Plan de ville



Le château du Castella

## L'église et son clocher-mur

Typique de la région avec son style gothique méridional, l'église de Saint-Sulpice trône au centre de la Bastide depuis le 14<sup>ème</sup> siècle. C'est vers 1381 que Gaston Fébus, alors seigneur de Saint-Sulpice, entame la construction du célèbre clocher-mur, d'une **hauteur vertigineuse de 40 mètres**, ce qui fait de lui le plus haut du Tarn !

Au cœur de la Guerre de Cent Ans, l'église prend l'allure d'une véritable forteresse à laquelle de superbes gargouilles apportent une touche de finesse.



## Le site du Castella

On peut y accéder pour profiter d'un beau panorama sur le pont suspendu surplombant l'Agout et se détendre sur l'aire de pique-nique aménagée au pied des ruines de l'ancien château.

La **bastide** de Sicard fondée au 13<sup>ème</sup> siècle se trouve à deux pas du site. Il fait bon flâner dans les ruelles de cette ancienne cité médiévale où l'on apprécie les belles façades de briques des maisons domaniales.

Saint-Sulpice, c'est aussi une histoire souterraine, qui se vit sous le château, dans les galeries du **souterrain** du Castella.



# 1  
Découvrir  
le pigeonnier



# 2  
Se balader dans  
la bastide



# 3  
Traverser le  
pont suspendu



# PUYLAURENS

berceau de la  
Marianne



Plan de ville



La rue Foulimou

# Un refuge protestant

La cité fortifiée de Puylaurens fut au 16<sup>ème</sup> siècle un fleuron du Pays de Cocagne et de l'activité pastelière qui fit la richesse de la région. La teinture bleue prisée dans toute l'Europe et les échanges commerciaux avec les drapiers des pays du nord, acquis au protestantisme, favorisèrent la diffusion des idées de la Réforme calviniste en Occitanie. C'est ainsi qu'en 1660, Puylaurens accueillit l'**Académie Protestante**, transférée de Montauban sur ordre du roi Louis XIV. L'Académie fermera 25 ans plus tard, au moment de la révocation de l'Edit de Nantes. Le temple, rue Foulimou, témoin de cette période, se visite avec un guide.



## Le berceau de la Marianne

En 1792, le cordonnier et troubadour **Guillaume Lavabre**, habitant natif de Puylaurens écrivit la chanson «La Garisou de Marianno» («La Guérison de Marianne» en occitan). Le texte de cette chanson satirique populaire est la plus ancienne trace écrite connue donnant ce prénom à la République française. Il permet à Puylaurens d'arborer le titre de «Berceau de la Marianne». Découvrez la petite histoire dans la grande dans les quartiers historiques de la ville.



# 1  
Admirez la vue sur le Lauragais et les Pyrénées



# 2  
Retrouver les anciens remparts



# 3  
Visiter le temple protestant



# DOURGNE

## et la Montagne Noire



La Capelette Saint-Ferréol



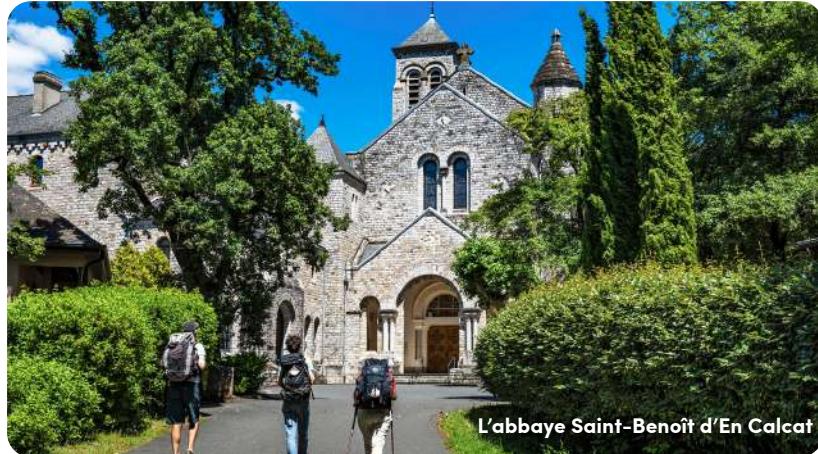
Plan de ville

## Une chapelle et des abbayes

À l'extrême sud du Pays de Cocagne, Dourgne se blottit dans les contreforts de la Montagne Noire, dans des paysages exceptionnels.

Le village a la particularité d'abriter deux **abbayes bénédictines** à l'architecture remarquable et à la vie bien animée par les communautés monastiques qui y résident.

Sur les hauteurs du village, dans le désert de Saint-Ferréol, se trouve la **Capelette**, petite chapelle au charme à couper le souffle, à découvrir impérativement.



L'abbaye Saint-Benoît d'En Calcat

## Une montagne à arpenter

La meilleure façon de se rendre à la Capelette est de suivre l'un des nombreux sentiers de **randonnée** qui traversent la Montagne Noire. Choisissez le sentier «*Dans les pas de Dom Robert*» pour découvrir les paysages qui ont nourri l'œuvre du moine artiste. Cet infatigable dessinateur a trouvé, dans le foisonnement végétal des prairies, des landes, des sous-bois et dans les ambiances animées de troupeaux une source d'inspiration intarissable... De renommée mondiale, ses tapisseries tissées à Aubusson, sont exposées au musée Dom Robert à Sorèze.



# 1  
Randonner jusqu'à la Cascade du Mouscaillou



# 2  
Découvrir le travail de Dom Robert à Massaguel



# 3  
Prendre son temps dans le village d'Escoussens



Féru de petites  
et grandes histoires,  
vous adorerez notre  
**PATRIMOINE**

L'Histoire et l'Art étaient vos matières préférées à l'école ?

Vous ne partez jamais en voyage sans avoir lu tous les guides sur votre destination ?

Vous trouverez ici de quoi vous satisfaire...



## Sites & musées





Réserver  
mon billet



Nouveauté 2025  
Ouverture du  
musée numérique  
**Micro-Folie**  
**Tarn-Agout**

## Vibrez dans le souterrain du Castella

De l'ancienne forteresse du 13<sup>ème</sup> siècle de Sicard Alaman, il ne reste que quelques pans de murs. Mais l'histoire se déroule en dessous, dans le souterrain du Castella. Rien de plus surprenant que de se retrouver sous terre et de se laisser envoûter par les nombreux mystères ravivés par la

**visite guidée costumée !**

Un lieu atypique, unique en Occitanie, qui vous réserve une expérience inoubliable.



## Aiguissez votre curiosité au Musée du Pays de Cocagne

La chapelle abritant le Musée municipal du Pays de Cocagne est un bâtiment unique à l'ambiance singulière. Sous ses voûtes et ogives, s'organisent chaque année de **grandes expositions d'artistes** contemporains ou des 19<sup>ème</sup> et 20<sup>ème</sup> siècles.



# Au milieu des champs, repérez les trésors de l'architecture agricole

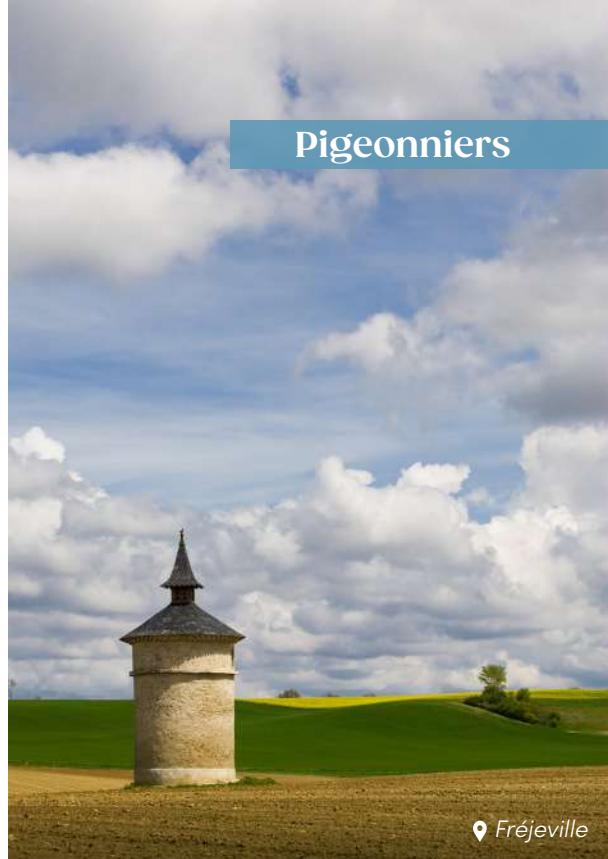
Terre rurale, le Pays de Cocagne a connu son apogée économique avec l'essor de la culture du pastel au 16<sup>ème</sup> siècle. A cette époque, et jusqu'au 20<sup>ème</sup> siècle, les agriculteurs se servaient de la **colombine**, un engrais issu de la fiente de pigeons, pour fertiliser les sols et accroître les récoltes.

Les pigeonniers qui jalonnent notre campagne servaient donc à accueillir les volatiles dont les déjections venaient ensuite nourrir les champs environnants. La chair de pigeon était également prisée des bonnes tables locales.

Le pigeonnier ou colombier est un édifice prestigieux réservé à ses débuts à la noblesse et à la bourgeoisie ayant un droit de colombier. Attribut féodal, le pigeonnier est donc très présent dans les châteaux ou les manoirs. Petit à petit, le monde agricole s'approprie les pigeonniers et leur nombre augmente.

Le département du Tarn compte près de 1700 édifices visibles aujourd'hui, dont le doyen, construit en 1614, se trouve à Labastide-Saint-Georges. Découvrez les types d'architecture variés qu'adoptent les pigeonniers en sillonnant nos routes !

## Pigeonniers



📍 Fréjeville



En savoir plus



📍 Montdragon



Domaine d'En Naudet

📍 Teyssode



📍 St-Paul-Cap-de-Joux

# Comprendre notre nom...

Le Pays d'abondance tient son nom de fêtes continues, de luxe et d'oisiveté où «plus on dort et plus on gagne». Cocagne c'est aussi *cockaigne* en anglais, *cuccagna* en italien, *kokanje* en néerlandais.

**L'étymologie** du nom connaît plusieurs versions. Nous défendons celle qui viendrait du mot occitan *cocanha*, décrivant une boule de feuilles écrasées et compactées à la main par les cultivateurs de pastel. Terre d'origine du savoir-faire de la teinturerie au pastel, notre belle région en aurait tiré son nom : le **Pays de Cocagne**.

## Visites guidées

Suivez nos **guides-conférenciers** pour tout connaître de l'histoire locale et de ses petits détails cachés. À la belle saison, un riche programme de visites se déploie sur le Pays.



## ...et s'espanter de nos légendes et traditions

- À Dourgne, au mois de février, on célèbre la **Fête du romarin**. Traditionnellement, les jeunes gens du village devaient « voler » une branche de romarin dans les jardins la nuit précédant ladite fête, ceci pour commémorer la reconstruction de leur village primitif (*castrum*) détruit pendant la guerre contre les Albigeois.
- La légende médiévale prête à Jeanne de Boulogne et d'Auvergne, Duchesse du Berry, d'avoir constitué un trésor dans son refuge du Castella. Complètement ruinée, elle aurait fait **frapper de la fausse monnaie** dans les « clusels » du château ! Pourchassée pour ce crime, elle devra fuir à nouveau.
- Chaque année, à l'occasion de la fête du Pain, le 15 août, les habitants de Lautrec décorent leurs portes de **7 épis de blé** porte-bonheur devant apporter du pain pour les 7 jours de la semaine.





Atelier de teinture au pastel avec Françoise Carayol  
à Lautrec

Amateurs d'expériences  
et d'artisanat,  
pratiquez nos  
**SAVOIR-FAIRE**

Vous appréciez d'agir pour apprendre ?  
Essayer, bricoler, manipuler sont vos verbes préférés ?  
Nous avons de quoi étancher votre soif de travaux pratiques, avec des ateliers découverte en compagnie de nos artisans passionnés.

## Teinture au pastel



Tout savoir  
sur le pastel

## L'art de maîtriser le bleu

La teinture au pastel est un art délicat qui se transmet d'artisan à artisan. Voir le tissu passer de sa couleur d'origine, au vert, puis prendre sa teinte bleue en séchant, relève d'un tour de magie. Un savoir-faire unique reconnu au **Patrimoine Culturel Immatériel français**. Profitez des compétences de nos artisans en suivant un atelier découverte et teignez vous-même un tissu.



## La patiente culture du pastel

Le Pastel, ou *Isatis tinctoria*, est une **plante aux fleurs jaunes**, comme le colza, qui fleurit tous les deux ans, de mai à juin. Ses feuilles ont une incroyable capacité : elles donnent du colorant bleu comme peu de plantes en sont capables. Une fois séchées, les feuilles de pastel sont formées en **boules de cocagne** qui sont ensuite plongées dans des cuves pour libérer leur précieux pigment bleu.



## Buller à la savonnerie

Faites-vous mousser en fabriquant vous-même votre savon. Testez la **saponification à froid**, et repartez avec les 300 grammes de savon que vous aurez vous-même réalisés. Une nouvelle corde à votre arc que vous pourrez réutiliser chez vous !

Savons



## Cuir et tannerie



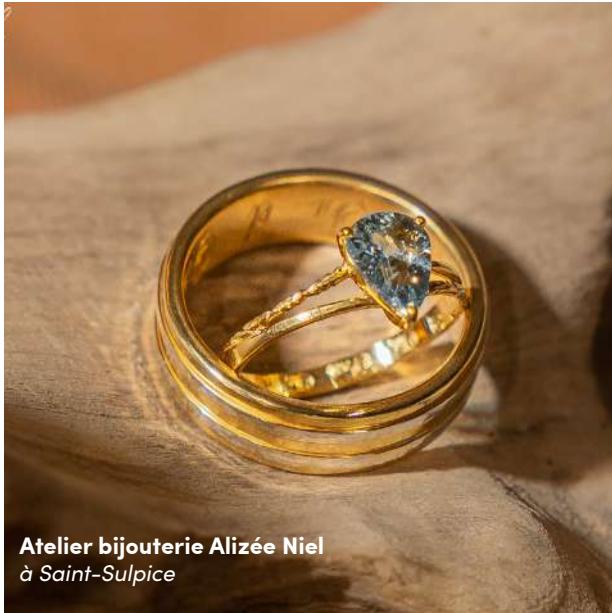
J-C. Milhau Maroquinerie  
à Saint-Julien-du-Puy

## Modeler et poinçonner le cuir

De la semelle aux lanières de cuir, apprenez à **fabriquer la sandale des grands chemins**. En bon apprenti, vous manierez prudemment le tranchet, pour couper le cuir, la rainette, pour marquer les lignes de découpe et l'alène pour percer des trous.



Atelier du Mouscaillou  
à Escoussens



Atelier bijouterie Alizée Niel  
à Saint-Sulpice



Les boutiques  
d'artisans

## Faire du métal un bijou

Alizée propose des créations de **bijoux uniques** et personnalisées entièrement façonnées à la main. Elle réalise également des **arbres de vie** en relief absolument spectaculaires qui lui ont valu de nombreux prix des métiers d'art. Lors d'un atelier d'initiation, vous pourrez partager son savoir-faire et créer vous-même votre bijou.



## (S')Offrir des cadeaux uniques

### POTERIE VERNISSEÉE

Marianne crée des objets décoratifs souvent utilitaires : bols, mugs, pichets, vases, théières...  
Avec une terre vernissée aux couleurs profondes.



Fabriquée par **Terres Couleurs**  
à Lacroisille

### OLHAS EN ARGILE

Comme les maraîchers depuis 3000 ans, utilisez des olhas remplies d'eau pour irriguer vos plantes. Un bel objet pour un jardinage écologique.



Fabriquées par **Poterie Terralha**  
à retrouver à Lautrec

### DESIGN VÉGÉTAL

Avec Noémie, imaginez et réalisez des compositions de fleurs séchées qui viendront habiller votre intérieur d'une touche poétique.



Fabriquées par **Canopée**  
à Lavaur

Amoureux de  
**PLEINE NATURE**  
parcourez nos  
plus beaux paysages



Vous aimez être au grand air ?  
Toujours la tête levée vers les  
arbres et les oiseaux ?

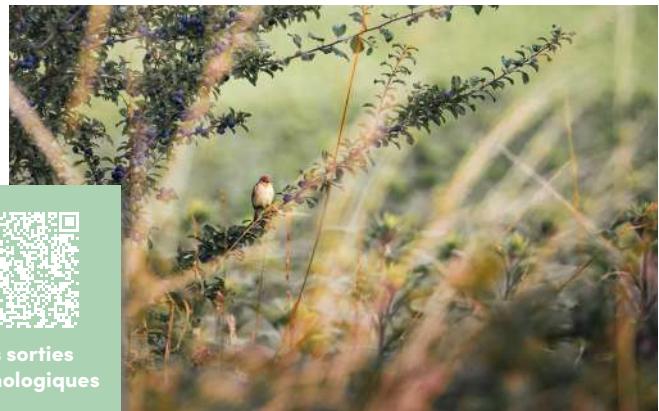
Sillonnez donc nos sentiers  
pour profiter des paysages  
majestueux du Pays.

## Faune & flore



# S'immiscer au cœur d'espaces naturels préservés

Plusieurs zones naturelles du Pays de Cocagne sont protégées afin de préserver leur **biodiversité**. Le causse de Berte, classé espace naturel sensible, est un plateau à herbe rase où poussent la lavande et une grande diversité d'orchidées, et où vivent plusieurs espèces d'oiseaux. La vallée du Baylou et le désert de Saint-Ferréol, où se trouve la Capelette, offrent des paysages de landes et de forêts classés zone Natura 2000 tout comme la vallée de l'Agout.



## Être au contact de la nature

Les étangs de la Réserve Naturelle Régionale de Cambounet-sur-le-Sor sont un habitat privilégié pour les hérons. La Ligue pour la Protection des Oiseaux y installe une permanence et des visites ornithologiques du mois d'avril au mois de septembre.

Florence Couton et l'association *A tire d'aile* proposent également des **sorties à la découverte des oiseaux** et de la flore, équipés de jumelles et de longue-vues.

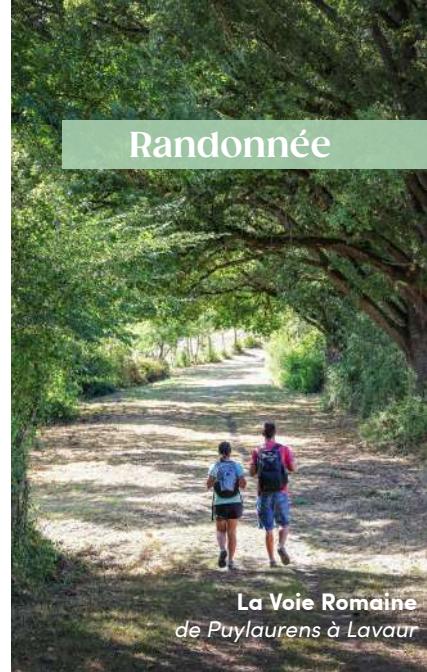


# Cheminier sur les sentiers

Le Pays de Cocagne est une véritable terre de randonnée. Des contreforts de la Montagne Noire et des plaines du Lauragais aux collines du Lautrécois, **33 sentiers pédestres** vous proposent de traverser le territoire. Choisissez votre parcours et lancez-vous sur les chemins balisés de nos campagnes.



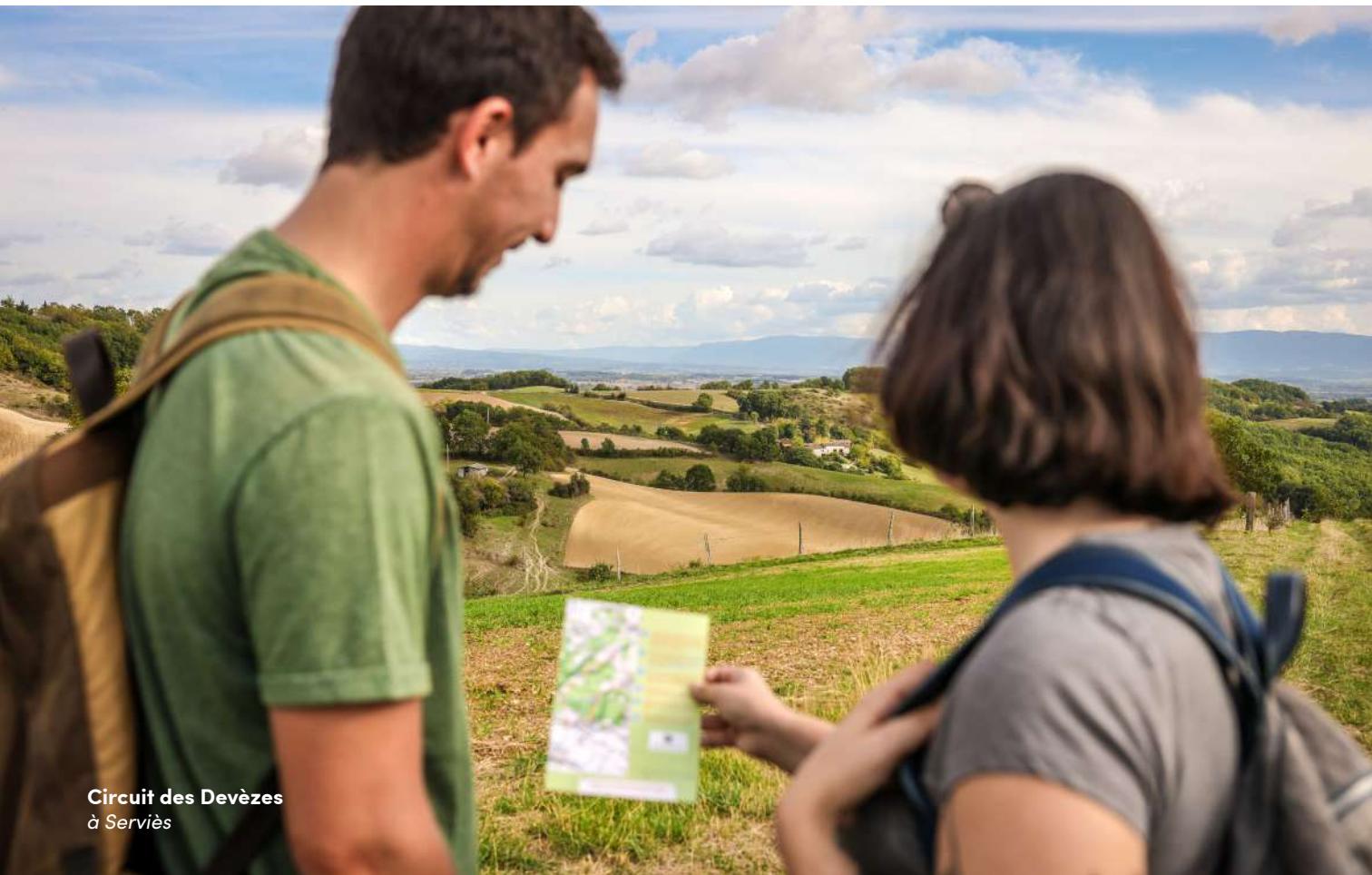
Toutes les  
randonnées  
du Pays de  
Cocagne



Randonnée



Trouvez et suivez  
votre sentier  
grâce à l'appli  
**Tarn Pleine Nature**



**Circuit des Devèzes**  
à Serviès

## Oenorando® : un double plaisir

Une **Oenorando®** est une boucle au départ d'un domaine viticole. À Cabanès, les Vignes des Garbasses produisent un vin des Côtes du Tarn IGP qu'ils auront le plaisir de vous faire déguster après une petite marche. Une synthèse de plaisirs parfaite au cœur des vignes !



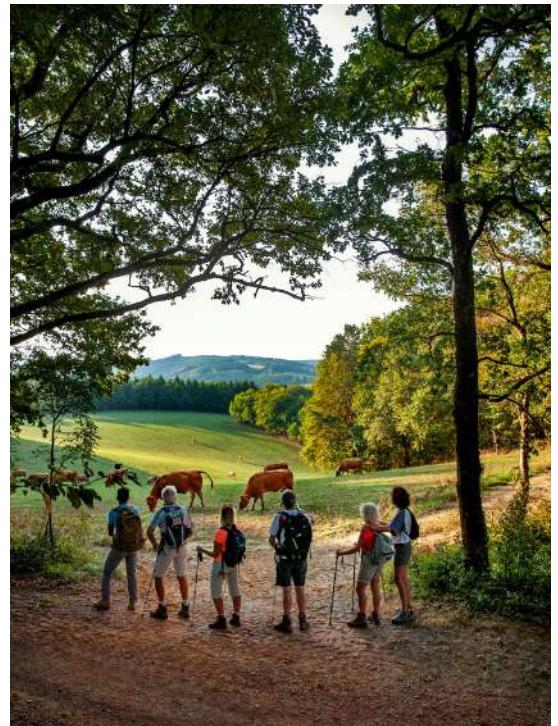
## En itinérance

### Jusqu'à Compostelle par les grands linéaires

Le Pays de Cocagne est traversé par deux itinéraires de Grande Randonnée :

- Le **GR®653 d'Arles à Compostelle** emprunte la Montagne Noire par Viviers-lès-Montagnes, Dourgne et Verdalle
- Le **GR®46 de Tours à Toulouse** passe par Saint-Sulpice pour rejoindre la ville Rose

Lacez vos meilleures chaussures et découvrez les joies de la marche au long cours.



**DES SÉJOURS  
ZÉRO CARBONE !**



Nos séjours  
à pied et à vélo

## Sur la selle



À cheval

Balade en ânes  
à Dourgne

## Chevaucher une monture

Que ce soit les pieds sur les étriers, sur la banquette d'une calèche ou à pied tenant les rênes, vous partagerez un moment complice avec votre fidèle destrier !

Rapprochez vous de nos centres équestres pour vous **balader avec des ânes ou à cheval**.



### ÉCURIES D'EN CAZETTES

📍 En Cazettes, Cambounet-sur-le-Sor  
📞 06 82 01 69 26

### FERME D'EN GOUT

📍 En Gout, Dourgne  
📞 05 63 50 13 23 - 06 18 70 44 49

### ATTELAGES DU SUD-OUEST

📍 Lautrec et Montdragon  
📞 06 51 08 77 09

### ÉCURIES DE COCAGNE

📍 En Cros, Lavaur  
📞 05 63 58 18 58

# Prendre de l'altitude

Les collines du Pays de Cocagne sont une piste d'envol idéale pour gagner en hauteur et s'élever dans les airs comme un oiseau.

Les forêts qui les recouvrent sont également un terrain de jeu magique où grimper aux arbres, et passer de branche en branche comme un singe !

Offrez-vous une expérience sensationnelle en **parapente**, en **montgolfière** ou lors d'un parcours **accrobranche**.

## PARC NAT'VENTURE

📍 1523 route de Cruzel, Puylaurens  
📞 07 83 23 59 54

## INFINITY PARAPENTE

📍 Dourgne et Lautrec  
📞 06 59 44 54 53

## ATMOSPH'AIR

📍 Lavaur et Lautrec  
📞 05 63 54 25 90 - 07 86 45 59 95

## BASE ULM

📍 Chemin communal n°2, St-Lieux-lès-Lavaur  
📞 05 63 41 63 22



La tête en l'air



Les activités insolites



Parc Nat'venture  
à Puylaurens

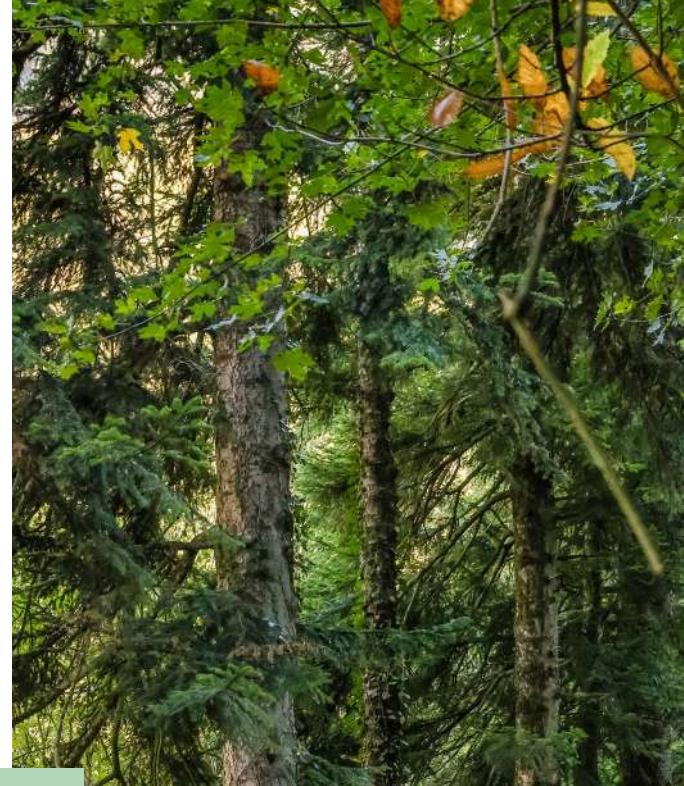
# Se promener à bicyclette

Garder les mains sur le guidon et le nez en l'air, voilà peut-être la meilleure manière de profiter des routes et chemins du Pays de Cocagne.

Déroulez les belles courbes des routes de campagne en **vélo**, sautez sur les sentiers caillouteux de la Voie Romaine ou sur les chemins forestiers de la Montagne Noire en **VTT** ou promenez-vous en famille sur les pistes paisibles de la **Voie verte**. Au rythme tranquille du pédalage, les paysages du Pays se laissent agréablement contempler.



En deux  
roues



Sortie VTT au Baylou  
à Dourgne

# Choisir son deux roues

Dépourvu de monture ? **Louez un vélo**, musculaire ou à assistance électrique, à la journée et sentez le vent des vacances souffler dans vos cheveux. Pour une expérience originale, optez pour une **rosalie** ou un **solex électrifiée** !

## AVMG VÉLOS ET LOISIRS

📍 13 rue Lengouzy, Lautrec  
🕒 06 12 77 03 25

## BIKER'S STATION 81

📍 30 av. Jacques Besse, Lavaur  
🕒 06 60 29 75 91

## ESPACE LOISIRS «LES ÉTANGS»

📍 Chemin des héronnières, Saïx  
🕒 05 63 72 84 84

## ESPRIT CYCLE

📍 12 place du Palais, Lavaur  
🕒 05 63 34 58 70

## ROULER RÉTRO ÉCOLO

📍 Saint-Sulpice  
🕒 07 85 71 82 58



À vélo sur la Voie Verte  
à Lautrec



Balade en solex électrifiée  
à Saint-Sulpice

AU BORD DE L'EAU

Le thermomètre frôle les 40°,  
il fait trop chaud pour visiter ?

Sortez vos serviettes et vos  
maillots et profitez des espaces  
aquatiques du Pays.



Complexe de loisirs Aquaval  
à Lautrec

Pêcheurs, vogueurs, baigneurs,  
rafraîchissez-vous

AU BORD DE L'EAU

## Bases de loisirs

### Se jeter à l'eau ou naviguer dessus

Descendez les toboggans d'**Aquaval** pour plonger dans les bassins de baignade, ou laissez-vous asperger par les jeux d'eau de **Ludolac** ou de la **base des Etangs**.

Pour voguer sur l'eau, vous avez le choix de votre embarcation : canoë, pédalo, paddle, optimiste, c'est selon votre envie.



## Pêche

### Lancer le bouchon

La **pêche «no-kill»** est un bon moyen de se familiariser avec les poissons sans leur nuire. Lancez vos cannes au bord des nombreux plans d'eau et rivières qui s'y prêtent et attendez que ça morde !



Petits curieux  
et grands explorateurs,  
vous serez surpris par nos

# LIEUX INSOLITES



Vous êtes un aventureux qui préfère le hors piste aux sentiers battus ?  
Votre appétit de découverte n'est jamais rassasié ?

Nous vous faisons la promesse que votre curiosité sera comblée par nos sites extra-ordinaires.

## Retraite spirituelle



Deux **centres bouddhistes** ont pris leurs quartiers autour de Lavaur. Ouverts toute l'année au public, vous pouvez vous y rendre en journée pour profiter des jardins et de l'ambiance spirituelle. Vous pourrez également vous restaurer et dormir dans l'institut Vajra Yagini.

## Trouver du calme pour se recentrer

Pour une ou plusieurs semaines, **partagez la vie des communautés monastiques**. Déconnectez de votre vie quotidienne, et offrez-vous un havre de paix pour lire, réfléchir et penser à vous. Aucune obligation de prier sauf si vous en avez envie !



A photograph of a monk in a kitchen, wearing a blue apron and glasses, smiling while using a brush to glaze cookies on a baking sheet. A QR code and text overlay provide information about the abbey.

Abbaye Sainte-Scholatique  
à Dourgne



Les lieux apaisants

Les frères et sœurs des **abbayes de Dourgne** vous accueillent dans votre quête de ressourcement spirituel, sur le chemin de votre pèlerinage à Compostelle ou lors d'un «woofing».

Vous partagerez avec eux les activités quotidiennes de leurs communautés et vous pourrez échanger avec ces personnes menant une vie atypique.

## Cultiver l'amour des animaux

Le Pays de Cocagne possède de jolies contrées, où sont installées plusieurs **fermes pédagogiques**.

Au contact des animaux et de la nature, vous goûterez au bonheur de la vie à la campagne ! Nourrissez les moutons ou les oies, paillez les enclos des chevaux, et découvrez des espèces rares comme les vaches Highland, il y a toujours quelque chose d'intéressant à faire à la ferme.



### LE POUVOIR DE LA MÉDIATION ANIMALE

Les animaux ont une capacité magique à nous rassurer et nous apaiser. La médiation animale emploie les liens bienfaisants entre les animaux et les humains pour soigner ou éduquer.



Les fermes pédagogiques

# Transformer votre nuit en un moment inoubliable

Endormez-vous au bord du spa, à la lumière des étoiles sous une bulle, dans une roulotte aménagée au cœur de la forêt. Vous ferez mieux que rêver, vous créerez des souvenirs !



Les hébergements insolites

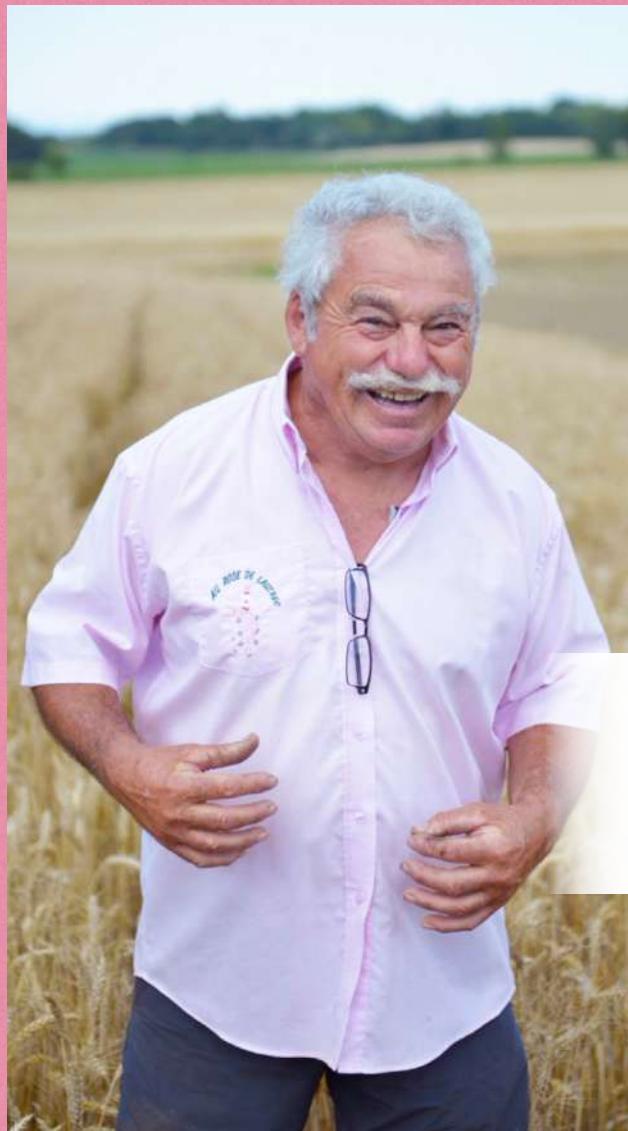
Dodos originaux





Manouille d'Ail Rose de Lautrec

# Gourmands inconditionnels, goûtez à la richesse de notre **terroir**



## L'épicurien du Pays de Cocagne

Robert Molinier,  
producteur d'Ail Rose de Lautrec

Robert aime les délices du terroir et les bons repas entre amis. Il a appris à cuisiner les produits du jardin avec ses parents et grands-parents, paysans comme lui. Il connaît par dessus tout le goût inégalable de l'Ail Rose de Lautrec, dont il produit de belles manouilles chaque année.

Retrouvez Robert sur le stand d'emmanuillage lors de la célèbre Fête de l'Ail, à Lautrec, et suivez ses conseils pour déguster **l'art de vivre cocagnol !**

### **SON TOP 3**

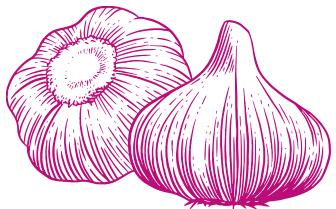
- 1. Faire le marché dans son jardin**
- 2. Préparer les bons produits de notre terroir**
- 3. Déguster les plats de la gastronomie locale**

## L'Ail Rose de Lautrec



L'Ail Rose est LA spécialité de Lautrec. Il bénéficie d'une **Indication Géographique Protégée** et a obtenu le **Label Rouge** dès 1966.

Il est cultivé par 160 producteurs dans le Tarn, dont plusieurs font de la vente directe à la ferme. Planté en décembre, récolté en mai et séché en juin, cet ail sucré et parfumé est prêt à être consommé l'été venu.



Brasserie bio Tanis  
à Garrigues

### Brasseur d'un jour

Des champs à la cuve, découvrez les différentes étapes du brassage avec nos producteurs locaux. Visitez leurs exploitations lors de journées portes ouvertes.



### L'art et la manouille

C'est le conditionnement emblématique de l'Ail Rose de Lautrec qui consiste en un assemblage de plusieurs têtes d'ail de 500 grammes à un kilo.

Essayez-vous à l'emmanouillage lors de la fête de l'Ail.

### Les bières artisanales

Une bonne mousse issue d'une brasserie locale sera votre meilleur apéritif. Fabriquées avec du **houblon bio**, ou issu de l'agriculture locale, les bières du Pays de Cocagne ont le bon goût d'ici !



# Le vin des Côtes du Tarn

Le domaine d'En Ségur, à Lavaur, et les Vignes des Garbasses, à Cabanès, produisent du vin sous **Indication Géographique Protégée** des Côtes du Tarn. Ils cultivent les cépages locaux typiques : Duras, Braucol, Prunelart, pour produire des vins rouges au goût de fruits mûrs, et du Loin de l'œil pour un blanc sec fruité.



## Les marchés emblématiques

**SAINT-PAUL-CAP-DE-JOUX**  
le mardi matin

**PUYLAURENS**  
le mercredi matin

**SAINT-SULPICE**  
le mercredi matin

**DOURGNE**  
le jeudi matin

**LABASTIDE-SAINT-GEORGES**  
le jeudi soir

**LAUTREC**  
le vendredi matin

**LAVAUR**  
le samedi matin

*pour toute la semaine*



Les produits  
locaux





\*fêtards en occitan

# Festaïres\* et noctambules, vivez de douces soirées et profitez de notre **convivialité**



## La noctambule du Pays de Cocagne

Julie Ronco,  
gérante du Domaine d'En Fargou

Julie aime les cocktails, les goûter comme les préparer. Sur la terrasse de son magnifique Domaine d'En Fargou, vous apprécierez l'atmosphère envoûtante et les apéritifs qui se prolongent toute la nuit, entrecoupés de tapas exquis.

Aux rythmes entraînants de la musique, vous ajouterez vos rires pour passer **vos moments les plus magiques**. Rencontrez Julie et obtenez ses conseils avisés pour votre prochaine soirée !

### SON TOP 3

1. Profiter d'un cocktail en terrasse
2. Dîner dans les bonnes tables du Pays
3. S'amuser jusqu'à oublier l'heure

## **Savourer un repas d'exception**

Les chefs du Pays de Cocagne adorent l'abondance de bons produits de notre terroir. Ils réalisent **des plats tous aussi beaux que bons** que vous dégusterez lors d'un repas mémorable.



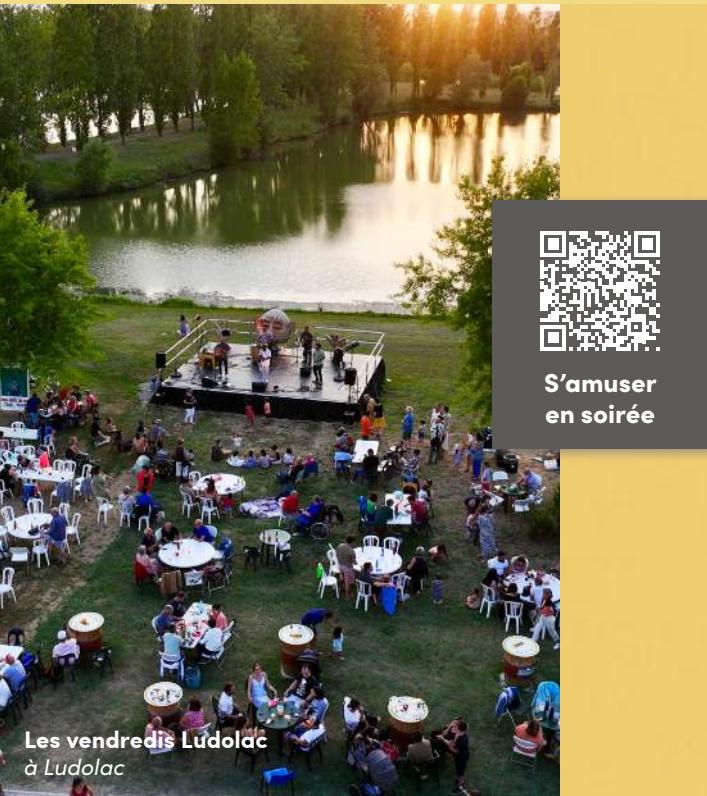
**L'Oc-xalis**  
à Lautrec



**Les restaurants**



**Cuq en Terrasses**  
à Cuq-Toulza



**Les vendredis Ludolac**  
à Ludolac



**S'amuser en soirée**

## **Faire durer le plaisir le temps d'une soirée**

**Guinguettes, apéros-vignerons, concerts à la belle étoile** sont autant d'occasions de passer du bon temps lors d'agrables soirées estivales. Riez, dansez au gré de la musique et appréciez le sens de la fête cocagnol.



**Concert au Café Plüm**  
à Lautrec



## ***Se divertir toute la nuit***

La magie et les paillettes ne sont pas réservées aux grandes salles parisiennes. Les **cabarets** Folies Fermières, Majesty Cabaret ou le Moulin Pastelier offrent du grand spectacle, rappelant que la scène champêtre sait aussi briller.

# L'Agenda du Pays de Cocagne

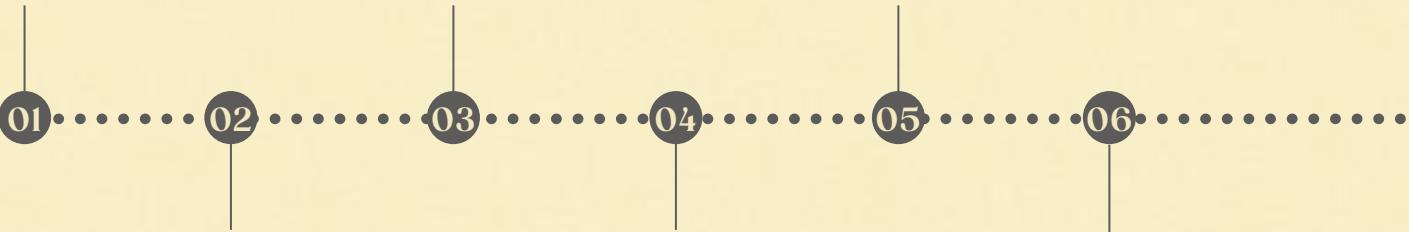


**Toutes les manifestations du Pays**



## JANVIER

le samedi 18 janvier  
**Marché aux truffes**  
Lavaur



## FÉVRIER

le vendredi 21 février  
**Trail nocturne**  
Lautrec



le samedi 22 février  
**Fête du Romarin**  
Dourgne



## MARS

le dimanche 30 mars  
**Monta Davala**  
Labastide-Saint-Georges

## MAI

le dimanche 18 mai  
**Grande Foire**  
Montdragon

le samedi 24 mai  
**Le Bouchon de la N7**  
Lavaur



du 24 au 25 mai  
**Fête de la Rose**  
Jardins de l'Ange, Verdalle

## AVRIL

le dimanche 6 avril  
**Les pieds en fête**  
Saint-Sulpice

mi-avril  
**Micro-Folie : lancement des activités**  
Saint-Sulpice

## JUIN

du 31 mai au 1<sup>er</sup> juin  
**Coupe d'Occitanie de BMX-Trial et spectacle de drones**  
Espace Loisirs «Les Étangs», Saïx

du 7 au 8 juin  
**Festival Rock & Cars**  
Lavaur



le samedi 14 juin  
**Total Festum**  
Vielmur-sur-Agout

## JUILLET

tous les jeudis du mois

### Les Jeudis au Jardin

Lavaur

les vendredis de juillet et août

### Les vendredis

#### Ludolac

Ludolac, St-Lieux-lès-Lavaur

le jeudi 27 juillet et les jeudis du 7 au 21 août

### Contes et légendes en musique avec Jodël, Io Joglaire del Castella

Saint-Sulpice

07

08

09

10

11

12



## AOÛT

du 1<sup>er</sup> au 2 août

### Fête de l'Ail

Lautrec

le mercredi 6 août

### Marché nocturne

Saint-Paul-Cap-de-Joux

le vendredi 15 août

### Fête du Pain

Lautrec

du 15 au 17 août

### Festiv'août

Lautrec

du 23 au 24 août

### Festival des peintres dans les rues

Lautrec

## SEPTEMBRE

du 4 au 8 septembre

### Fêtes générales de Lavaur

Lavaur

du 6 au 7 septembre

### Lautrec Objectif Bulles

Lautrec

le samedi 27 septembre

### Les Gourmands disent

Lavaur

du 27 au 28 septembre

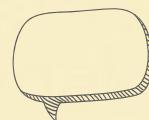
### Saint Sul' Play

Saint-Sulpice

fin septembre

### Outilautrec

Lautrec



## NOVEMBRE

du 6 au 9 novembre

### Saint-Sulpice de Rire

Saint-Sulpice

## OCTOBRE

le dimanche 12 octobre

### La Lautrécoise

Lautrec

du 18 au 19 octobre

### Le nez dans le Ballon

Lautrec

## DÉCEMBRE

mi-décembre

### Festival BD

Dourgne

tout le mois

### Les marchés de Noël

Lavaur, Lautrec...



# Se promener aux *alentours*



## Les Jardins des Martels

à 15 minutes de Lavaur

Promenez-vous dans ce parc floral à l'anglaise, d'inspiration asiatique. Bananeraie, serre exotique, belvédère et mini-ferme feront rêver petits et grands.



## Le Musée Goya

à 20 minutes de Lautrec

Installé dans un ancien palais épiscopal à Castres, le musée Goya est entièrement consacré à l'art ibérique. Vous y admirerez les œuvres de peintres majeurs comme Goya, bien sûr, mais aussi Murillo, Velázquez, Picasso, Dalí ou Miró.

## Le Centre de Céramique contemporaine

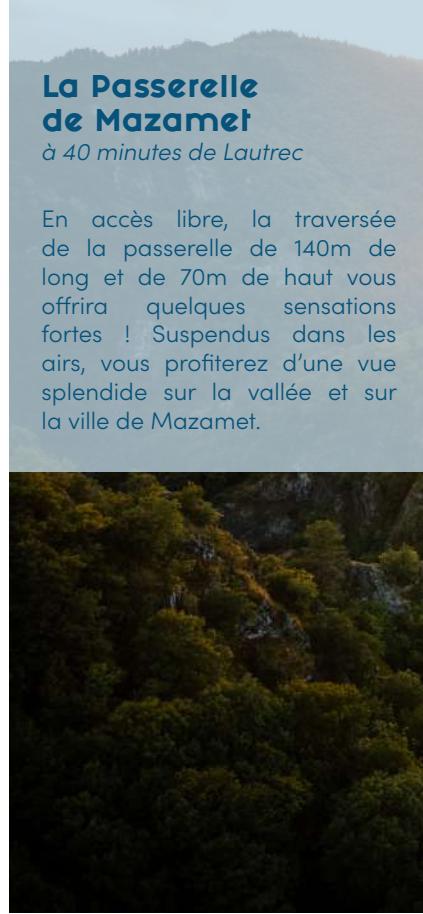
à 15 minutes de Saint-Sulpice

Ancien village de potiers, Giroussens abrite le Centre Céramique qui organise chaque année plusieurs expositions dédiées à la céramique contemporaine.





## Carte du Tarn



### La Passerelle de Mazamet

à 40 minutes de Lautrec

En accès libre, la traversée de la passerelle de 140m de long et de 70m de haut vous offrira quelques sensations fortes ! Suspendus dans les airs, vous profiterez d'une vue splendide sur la vallée et sur la ville de Mazamet.

### Le Musée Dom Robert

à 10 minutes de Dourgne

Laissez-vous emporter par les paysages colorés des dessins et tapisseries du moine-artiste Dom Robert. Une découverte poétique de la faune et de la flore de la Montagne Noire.



### La voûte Vauban

à 20 minutes de Dourgne  
à 30 minutes de Puylaurens

Marchez sous la voûte de Vauban et traversez le tunnel des Cammazes qui fait la jonction entre les eaux de la Montagne Noire et le canal du Midi en passant par le lac de Saint-Ferréol.



(Re)venez pour apprécier la magie de

# ***l'arrière-saison***



**La Montagne Noire enneigée**  
à Dourgne



## ***Se blottir dans le calme de l'hiver***

**Préparer une soupe à l'ail, se réchauffer auprès du feu ou dans l'eau du spa, voilà l'abondance des plaisirs de l'hiver. Dans la brume ou sous la neige, le Pays de Cocagne est toujours prêt à vous accueillir !**



**La brume matinale**  
à Ambres

# INFORMATIONS PRATIQUES



## OFFICE DE TOURISME TARN-AGOUT

### POINT D'ACCUEIL DE LAVAUR

35 Grand rue



### POINT D'ACCUEIL DE SAINT-SULPICE-LA-POINTE

Rue du 3 mars 1930



05 63 41 89 50

[tourisme@cc-tarnagout.fr](mailto:tourisme@cc-tarnagout.fr)



## OFFICE DE TOURISME LAUTRÉCOIS - PAYS D'AGOUT

### POINT D'ACCUEIL DE LAUTREC

Jardins de la Mairie, rue du Mercadial



### POINT D'ACCUEIL DE SAINT-PAUL-CAP-DE-JOUX

15 place Philippe Pinel

05 63 97 94 41

[lautrectourisme81@gmail.com](mailto:lautrectourisme81@gmail.com)



## OFFICE DE TOURISME TERRES D'AUTAN-MONTAGNE NOIRE

### POINT D'ACCUEIL DE PUYLAURENS

Rue de la République



### POINT D'ACCUEIL DE DOURGNE

Rue du Maquis

0800 746 581 (gratuit)

[accueil.tourisme@communautesoragout.fr](mailto:accueil.tourisme@communautesoragout.fr)



## NOS HORAIRES



## Psssst !

Les conseils donnés dans ce magazine ne concernent qu'une partie de la belle offre du Pays de Cocagne. Retrouvez-nous en Offices de Tourisme pour de jolies propositions sur-mesure !

## Se déplacer en transports en commun

## BON PLAN



Présentez votre **billet de train** à l'accueil du site du **souterrain médiéval du Castella**, à Saint-Sulpice, pour bénéficier d'un **tarif réduit sur votre visite**.



Le magazine qui donne **goût à l'abondance**



LE PAYS DE  
**COCAGNE**<sup>\*</sup>

— \*Ici l'Abondance a du Sens —

**WWW.LEPAYSDECOCAGNE.FR**

  @lepaydecocagne

