

Tous les jours ... 3 idées balades dans la région. 23 juillet

Dans le lot :

Circuit du moulin de Saut

Ce sentier côtoie le fond du canyon de l'ALZOU et révèle les ruines du moulin du Saut, édifice construit à même la falaise au XVIII^e siècle.

L'intérêt majeur du site tient à la diversité de sa faune, de sa flore et des milieux naturels qu'il abrite : pelouses sèches, falaises, bois de ver- sans, prairies, sans oublier les rivières (l'Ouysse et l'ALZOU). Certaines des espèces présentes sont devenues rares, comme la loutre ou les chauves-souris. C'est pour cette raison que le site a été classé en Espace Naturel Sensible par le Département du Lot et en site "Natura 2000" par la France et l'Europe

- Difficultés particulières : Risque de crue de l'ALZOU par temps de fortes pluies. Chaussures de randonnée indispensables pour ces 2 heures de marches de 4 kilomètres et demi.

Dans le Tarn :

Castelnau de LEVIS

C'est une Balade plutôt modérée sur un petit chemin fléché que je vous propose autour de Castelnau de lévis par La CAPOUNIE durant 2h30 7,2 km À pied.

Dans l'Aude :

Visiter un musée contemporain à ciel ouvert à Mayronnes

Ce circuit d'art et de randonnée s'ouvre sur le paysage immense des Corbières, le Sentier Sculptural de Mayronnes présente une trentaine d'œuvres contemporaines entre vigne et garrigue, implantées dans ce décor naturel et composant avec lui.

Ce sentier n'est pas réservé qu'à un public spécialiste d'art contemporain, il s'adresse à tous ! ... Tous les goûts sont dans la nature.

Les enfants ne tiennent pas en place au musée ? C'est le site idéal pour les faire marcher de façon ludique durant 2 h30 ... et les faire décrocher de la PlayStation !

Ils y découvriront au bout d'un chemin de 5 kilomètres, au détour d'un buisson ou sur un rocher, des sculptures mystiques, drôles et fascinantes.