

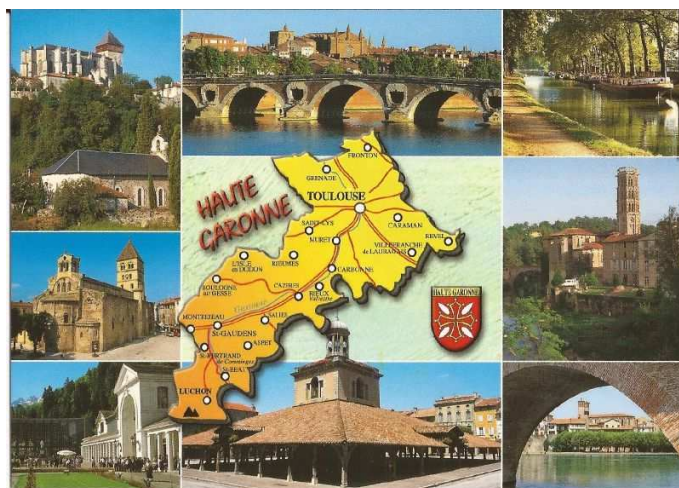


19 au 25 septembre 2025

Sport

SÉJOUR RANDONNÉES
PÉDESTRES
ACTIFS LIBÉRÉS
à Saint-Ferréol
(Haute-Garonne)

Dossier de présentation



SOMMAIRE

Le mot d'accueil

La Haute-Garonne

- Plan de situation
- Accès
- Département de la Haute-Garonne

Un peu d'histoire

- Pierre-Paul RIQUET

L'hébergement

- Le Relais des 4 vents » à Saint-Ferréol

Le Programme du séjour

Les randonnées

- Programme
- Détail (fiches individuelles)

Pour s'inscrire

- Fiche d'inscription
- Cahier des charges
- Attestation du président de l'ASCE d'origine

MOT D'ACCUEIL

C'est la deuxième fois que Saint-Ferréol et le relais des 4 vents accueilleront une manifestation nationale FNASCE.

La première fois, c'était en 2013 pour le challenge de trail national.

Aujourd'hui, c'est aux actifs libérés amateurs de randonnées pédestres que l'équipe de l'ASCE NSO 31 propose de venir découvrir les méandres du canal du Midi.

Créé par Pierre-Paul RIQUET entre 1667 et 1694, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1996, le canal du Midi s'étend sur 360 kilomètres en incluant ses rigoles d'alimentation et ses canaux annexes, il traverse 2 régions, 8 départements et 248 communes.

Vous serez reçus au gîte du relais des 4 vents au pied de la montagne Noire et en face du magnifique lac de Saint-Ferréol.

Nous vous souhaitons par avance la bienvenue en Haute-Garonne où l'équipe d'organisation vous a concocté un séjour unique entre sport, gastronomie et culture pour un séjour inoubliable.

Bien amicalement.

La présidente de la FNASCE

A stylized, flowing signature in grey ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.

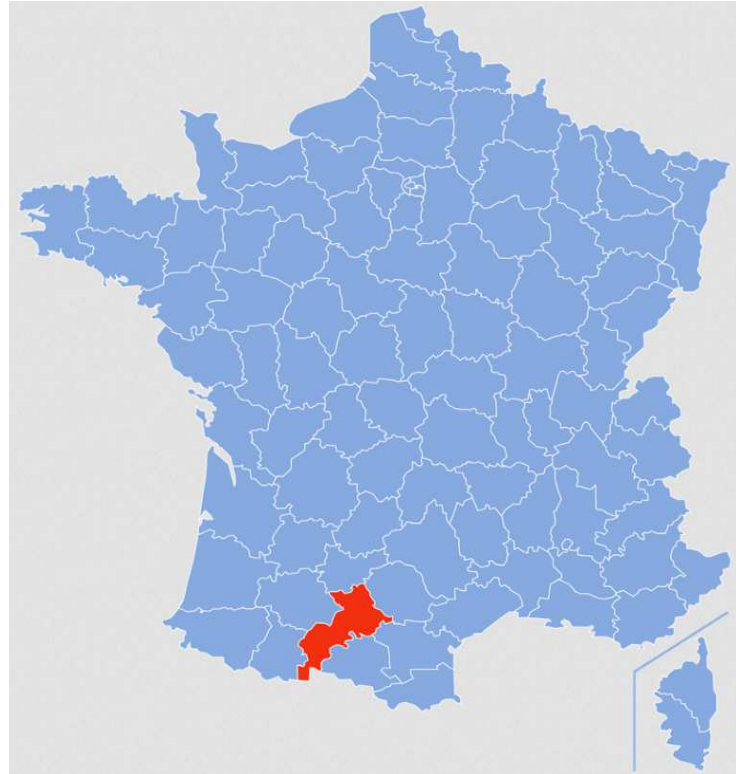
Michèle JOSSIER

La présidente de l'ASCE NSO 31

A stylized signature in black ink, featuring a prominent 'V' and 'R' with a long horizontal stroke extending to the right.

Nathalie VAR

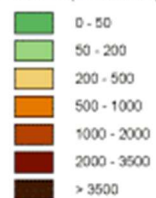
PLAN DE SITUATION



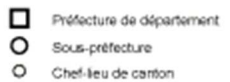
Le département de la Haute-Garonne (31)



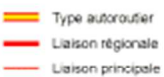
Altitudes (en mètres)



Villes



Axes de communication



ACCÈS

1 - Par la ROUTE



- Sur A62 si vous arrivez côté Toulouse ou Bordeaux, prendre la sortie A630/E72 en direction de la route de Castres/M126 à Balma
 - o Prendre la sortie 17-Lasbordes et quitter l'A61
 - o Prendre M18 et D622 en direction de Chemin de Calès à Revel

Coordonnées GPS :

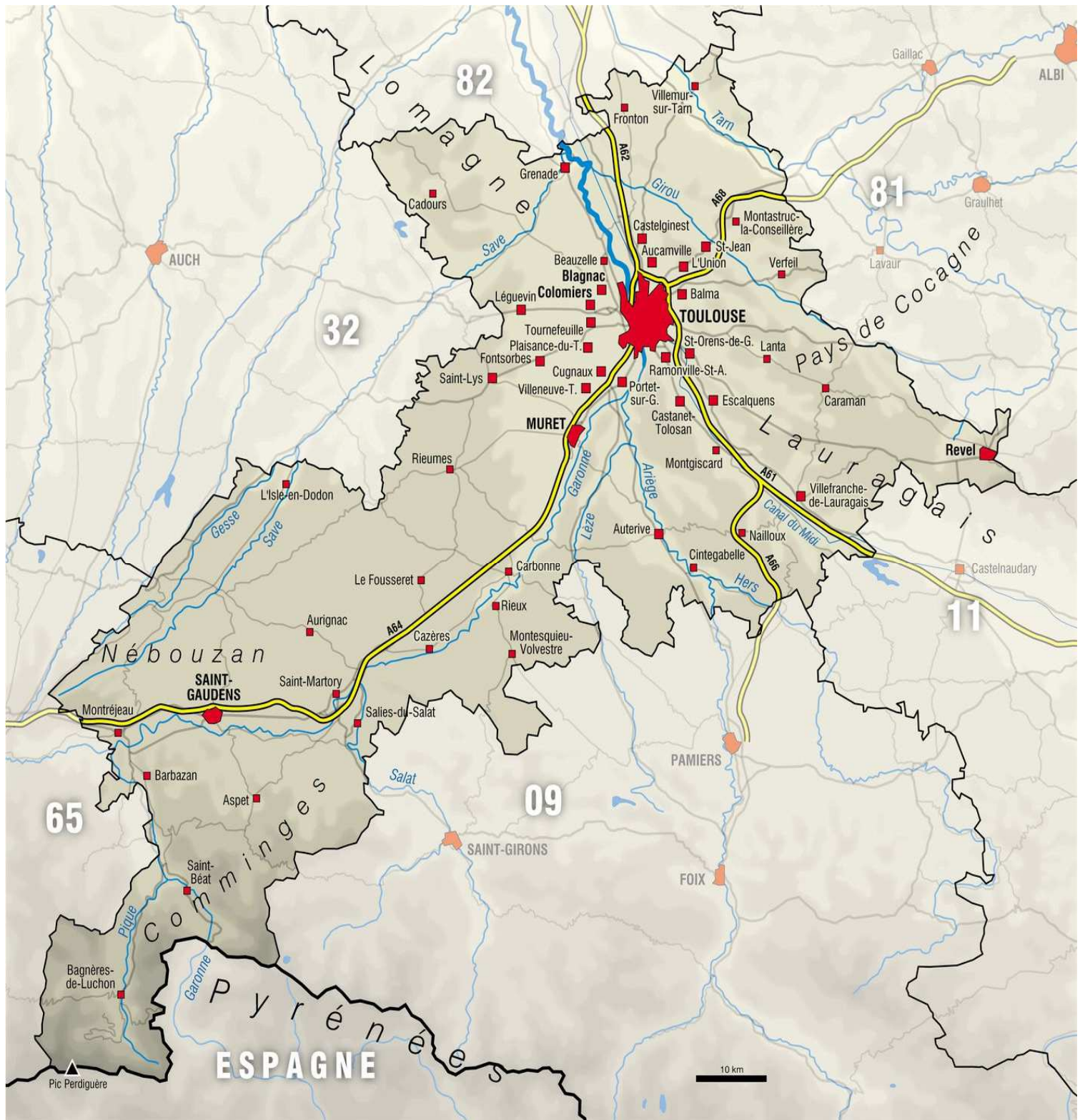
Latitude : 43 ° 19' 59.98" Longitude : 00° 43° 59.99"

2 - Par le TRAIN



- Depuis Bordeaux ou Toulouse , descendre à la Gare de Castelnaudary.

La Haute-Garonne



La **Haute-Garonne** est un département situé dans le Languedoc et en Gascogne dans la région Occitanie. Sa préfecture est la ville de Toulouse, qui est aussi le chef-lieu de la région Occitanie.

Etant très "étirée", elle est limitrophe de nombreux départements : l'Ariège au sud-est, l'Aude à l'est, le Tarn au nord-est, le Tarn-et-Garonne au nord, le Gers à l'ouest, les Hautes-Pyrénées au sud-ouest et enfin l'Espagne au sud, à la limite de la Catalogne (côté est) et de l'Aragon (côté ouest).

La Haute-Garonne mesure, du nord au sud, 144,5 km, ce qui en fait l'un des départements français les plus longs.

L'économie de la Haute-Garonne repose sur l'industrie aéronautique et spatiale, après avoir connu un important essor agricole grâce au blé et au pastel. Cependant, dans le département, l'agriculture garde une part importante, notamment dans l'extrême nord et le sud du département.

L'industrie en Haute-Garonne est principalement centrée autour du pôle Toulousain, avec comme fer de lance l'aéronautique et l'espace. On y trouve notamment certaines chaînes d'assemblage d'Airbus, d'importants sites d'EADS dans le domaine spatial, le CNES, d'autres constructeurs comme ATR. L'agglomération toulousaine abrite également depuis fin 2010 le campus de l'Oncopole, qui réunit industriels de la pharmacie et chercheurs publics dans un ensemble unique.

Un peu d'histoire...

Pierre Paul RIQUET



Pierre-Paul Riquet naît à Béziers, en 1609 dans une famille de notables et de commerçants. Il mène une carrière prospère comme gabelou dans l'administration des gabelles, la perception de l'impôt sur le sel.

Il s'enrichit notablement comme entrepreneur du transport du sel entre les entrepôts de Narbonne et les greniers à sel du Haut-Languedoc.

En 1652, il achète la seigneurie de Bonrepos près de Verfeil au nord-est de Toulouse et fait construire un château Renaissance à la place de l'ancien fort communal.

Comme son père, il est pendant de nombreuses années banquier privé, petit puis gros prêteur, puis, aspirant à l'anoblissement, se lance dans un grand projet, la construction du canal du Midi. La légende veut que son père, François-Guillaume Riquet, se soit opposé au début du siècle à la construction d'un canal reliant l'Atlantique à la Méditerranée. Le projet de Bernard Arribat, comme tant d'autres, ne parvenait pas à résoudre le problème de l'approvisionnement en eau du canal.

Pierre-Paul Riquet passe cet écueil grâce à sa connaissance de la montagne Noire environnante. Il connaît un point de partage — le seuil de Naurouze — déjà identifié par ses prédécesseurs, de part et d'autre duquel les cours d'eau s'écoulent soit vers l'océan Atlantique, soit vers la mer Méditerranée. Riquet y positionne le point culminant du canal, à 48 mètres au-dessus du niveau de la Garonne.

Le 15 novembre 1662, Pierre-Paul Riquet propose son projet à Colbert à la demande de l'archevêque de Toulouse.

Il avance des arguments économiques (enrichir le Languedoc, notamment en développant le commerce du blé) et politiques (canal suffisamment large pour faire passer les galères du roi en évitant de passer par Gibraltar, évitant ainsi l'Espagne et les Barbaresques).

Quelques mois plus tard, le ministre, d'une part, et les Etats de Languedoc, d'autre part, nomment des commissaires chargés d'étudier la faisabilité de l'ouvrage. Après qu'une rigole d'essai entre le torrent de l'Alzeau, sur le versant méridional de la Montagne Noire, et le seuil de Naurouze a été réalisée avec succès, une première tranche des travaux est confiée par Colbert à Riquet. Durant toute la durée des travaux, et profitant de sa fonction de fermier général des Gabelles de Languedoc et Roussillon, Riquet investira sur ses fonds propres deux millions de livres, sur un projet estimé entre 17 et 18 millions de livres de l'époque et qui constitue le deuxième chantier du royaume après celui du château de Versailles.

En contrepartie, il reçoit les droits de péage du canal et bénéficie des retombées des échanges commerciaux, ce qui ne l'empêche pas d'être fortement endetté, à tel point qu'à sa mort ses héritiers devront vendre la moitié de leurs parts du canal.

Lorsque son ouvrage est mis en doute, Riquet fait preuve d'une étonnante ténacité, allant jusqu'à employer la ruse. Ainsi, il n'hésite pas à faire percer en secret une galerie de démonstration pour prouver la faisabilité de l'improbable tunnel de Malpas près de Béziers.

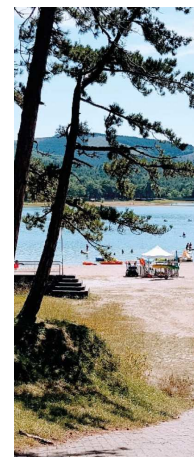
Atteint de goutte et souvent victime d'accès de fièvres quarts caractéristiques d'un paludisme dégénérant, Riquet associe à la construction du canal son fils aîné, Jean-Mathias, qui est souvent son intermédiaire auprès de Colbert. Pierre-Paul Riquet meurt à Toulouse le 1er octobre 1680, avant la fin des travaux du canal du Midi. Ses deux fils achèvent l'ouvrage, inauguré un an plus tard.

Pierre-Paul Riquet est inhumé dans la cathédrale Saint-Étienne de Toulouse dans un caveau voûté accessible sous une dalle au sol aux inscriptions difficilement lisibles. Une plaque commémorative sur le pilier rappelle néanmoins sa présence.



Relais des 4 Vents

SAINT-FERRÉOL



DÉCOUVREZ UN HAVRE DE PAIX PROCHE DE TOULOUSE



Situé entre Toulouse et Carcassonne, au pied de la montagne noire et en face du magnifique lac de Saint-Ferréol, le Relais des 4 Vents vous invite à vivre une expérience unique en pleine nature. Profitez d'un séjour qui allie détente, activités sportives, découvertes historiques et culturelles, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale.



ENFANTS / SCOLAIRES

Classes découvertes, colonies de vacances... Nous accueillons des groupes d'enfants toute l'année en demi-pension ou pension complète. Multiples activités culturelles et sportives à proximité du Relais.



SÉMINAIRES

Cadre propice à la détente, au partage et la cohésion de groupe. Nous vous proposons des formules demi-pension ou pension complète. De multiples salles sont à votre disposition pour vous réunir.



GITE DE GROUPE

Pour vous retrouver le week-end entre amis ou en famille. Gestion libre 12 à 41 chambres (jusqu'à 129 couchages) grande salle à manger donnant sur le lac et salle climatisée donnant sur le parc. Location de salles à la journée.



NOS ATOUTS



1H de
Toulouse



129
couchages



4
salles



Parc
arboré



Face au Lac
de Saint-Ferréol



Cuisine
sur place



Gestion
libre



VISITES

- Musée le Réservoir, espace découverte du canal du midi
- Abbaye école de Sorèze et musée Dom Robert
- Musée du bois
- À la découverte du pastel

- Fermes et Élevages
- Toulouse : muséum d'histoires naturelles, Cité de l'espace, Airbus...
- Cité médiévale de Carcassonne
- Cité Épiscopale d'Albi.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- VTT
- Tir à l'arc
- Course d'orientation et jeux de piste
- Spéléologie, Via Ferrata
- Équitation

- Randonnée
- Grimpe d'arbres
- Yoga
- Challenges sportifs
- Canoë - Kayak
- Paddle - Voile





ACCUEIL DE GROUPES

- 41 CHAMBRES AVEC SDB
- 129 LITS
- RESTAURANT 120 PLACES
- 4 SALLES
- PARC ARBORE
- PARKING PRIVE
- FACE AU LAC DE SAINT FERREOL

UN SEJOUR AU VERT DANS LE LAURAGAIS

A mi-chemin entre Toulouse et Carcassonne, au pied de la montagne noire et **face au lac de Saint-Ferréol**, le centre de vacances le Relais des Quatre Vents vous accueille pour un séjour alliant nature, sport, découverte historique et culturelle. Des activités pour tous dans une ambiance chaleureuse et familiale.

IDEAL POUR TOUS LES GROUPES

Infrastructures idéales pour l'accueil des groupes scolaires, des centres de loisirs, des clubs sportifs adultes et enfants, des séminaires, des réunions de famille (anniversaire, mariage...)

SALLE DE RESTAURANT AVEC VUE SUR LE LAC

Notre cuisinier vous propose une cuisine élaborée sur place et équilibrée. Nous adaptons nos propositions à votre groupe. Le week- end nous vous confions les clés des cuisines.

LOCATION DE SALLES

Nos **4 salles** vous permettent d'organiser une multitude d'activités : réunions, soirées dansantes, ateliers, séminaires, stages. Le centre et ses salles peuvent être loués en **gestion libre**.



Nous contacter

RELAIS DES 4 VENTS

15 avenue de la plage 31250 Revel

05 34 66 00 99

contact@relaisdes4vents.fr www.relaisdes4vents.fr

LE PROGRAMME DU SEJOUR

 SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE DES ACTIFS LIBÉRÉS 2025 du 19 au 25 SEPTEMBRE 2025 à SAINT-FERRÉOL EN HAUTE-GARONNE 						
Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21	Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25
	07h30	07h30	07h30	07h30	07h30	07h30
	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
	09h00	09h00	09h00	09h00	09h00	09h00
	Départ covoiturage	Départ covoiturage	Départ covoiturage	Départ covoiturage	Départ du bus	Libération des chambres
	Départ Rando n°1	Départ Rando n°2	Départ Rando n°3	Départ Rando n°4	Départ Rando n°5	
						Départ des participants
	Casse-croûte	Casse-croûte	Casse-croûte	Casse-croûte	Casse-croûte	
Accueil des participants et attribution des chambres		Visite du musée du réservoir	Excursion + visite écluse Saint-Roch	Visite abbaye + village de Sorèze	Visite de la passerelle de Mazamet	
	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	
Pot d'accueil	Présentation activité du lendemain	Présentation activité du lendemain	Présentation activité du lendemain	Présentation activité du lendemain	Présentation activité du lendemain	
Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
Présentation du programme de la semaine + intervention Samuel VANNIER	Soirée libre	Soirée libre	Soirée libre	Soirée libre	Soirée de gala	

PROGRAMME DES RANDONNÉES

Samedi 20 Septembre - Randonnée n°1 :

Découverte des barrages de la montagne Noire*

(bassin de Lampy, barrage des Cammazes Saint-Ferréol)

Dimanche 21 Septembre - Randonnée n°2 : Plongée au cœur du système d'alimentation du canal du Midi*

Lundi 22 Septembre - Randonnée n°3 :

Découverte du seuil de Naurouze* (point de partage des eaux)

Boucle découverte de Castelnaudary Lauragais Audois idéalement placé au carrefour de 4 départements

Excursion + visite d'une écluse

Mardi 23 Septembre - Randonnée n°4 : L'abbaye de Sorèze*

Mercredi 24 Septembre - Randonnée n°5 : La passerelle de Mazamet

*** déplacement en covoiturage**

SAMEDI 20 SEPTEMBRE 2025

Randonnée n°1

Boucle du lac de Saint Ferréol au Cammazes :

DÉCOUVERTE DES BARRAGES DE LA MONTAGNE NOIRE

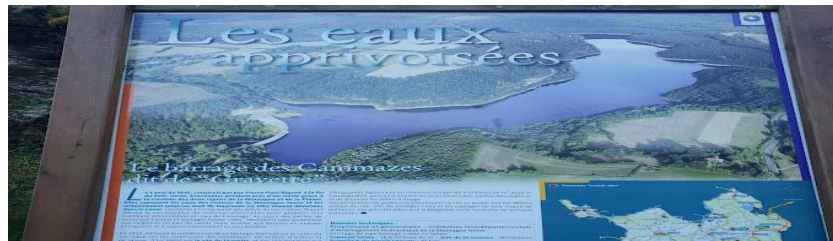
Temps de marche : 7 h

Dénivelé cumulé : 507 m

Distance : 19 km



1 : Le Bassin de Saint-Ferréol, inscrit au patrimoine mondial de L'UNESCO, fut pendant plus de 200 ans le plus grand barrage d'Europe.



2 : Le Barrage des Cammazes, situé dans la montagne noire dans le département du Tarn, il constitue une réserve d'eau potable pour les communes de plusieurs départements.



3 : Le Barrage du Lampy construit dans le but d'alimenter le canal du Midi, L'eau est acheminée dans le canal par des Rigoles accrochées à la montagne.

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2025

Randonnée n°2

BOUCLE DE SAINT-FERRÉOL - REVEL - LAUDOT

Plongée au cœur du système d'alimentation du canal du Midi

Temps de marche : 6 heures

Dénivelé cumulé : 155 m

Distance : 20 km

La région doit ce nom au pastel qui a fait sa richesse au 15ème siècle. Entre tradition et modernité, le pays de Revel invite à la sérénité et à la découverte d'une nature préservée. Bastide Royale, Revel accueille les visiteurs sous sa halle du 14ème siècle, fondée par Philippe VI de Valois en 1346, et ses garlandes. Grâce au génie de Pierre-Paul Riquet, les eaux de la Montagne Noire sont recueillies dans le lac de Saint-Ferréol et alimentent le Canal du Midi, Patrimoine Mondial de l'Unesco. L'artisanat du Meuble d'Art se perpétue depuis le 19ème siècle et a permis à Revel d'être labellisée "Ville et Métiers d'Art".



LUNDI 22 SEPTEMBRE 2025

Randonnée n°3

**Découverte du seuil de Naurouze, point de partage des
eaux vers l'Océan et la Méditerranée + excursion et
visite de l'écluse Saint-Roch**

Temps de découverte : 4 h

Distance : 7 km

C'est la découverte de ce lieu stratégique qui a permis la construction du canal du
Midi



MARDI 23 SEPTEMBRE 2025

Randonnée n°4

Visite de l'abbaye de Sorèze

Temps de marche : 5 heures

Distance : 12 km



MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

Randonnée n°5

Découverte de Mazamet

Temps de marche : 3 heures

Distance : 12 km

La passerelle himalayenne, unique en Occitanie traverse les gorges de l'Arnette à Mazamet. Points de vue d'exception sur la vallée, accès au village médiéval d'Hautpoul et sensations fortes garanties



