



TOURISME & HANDICAP

# SURPRENEZ-VOUS EN MURETAIN

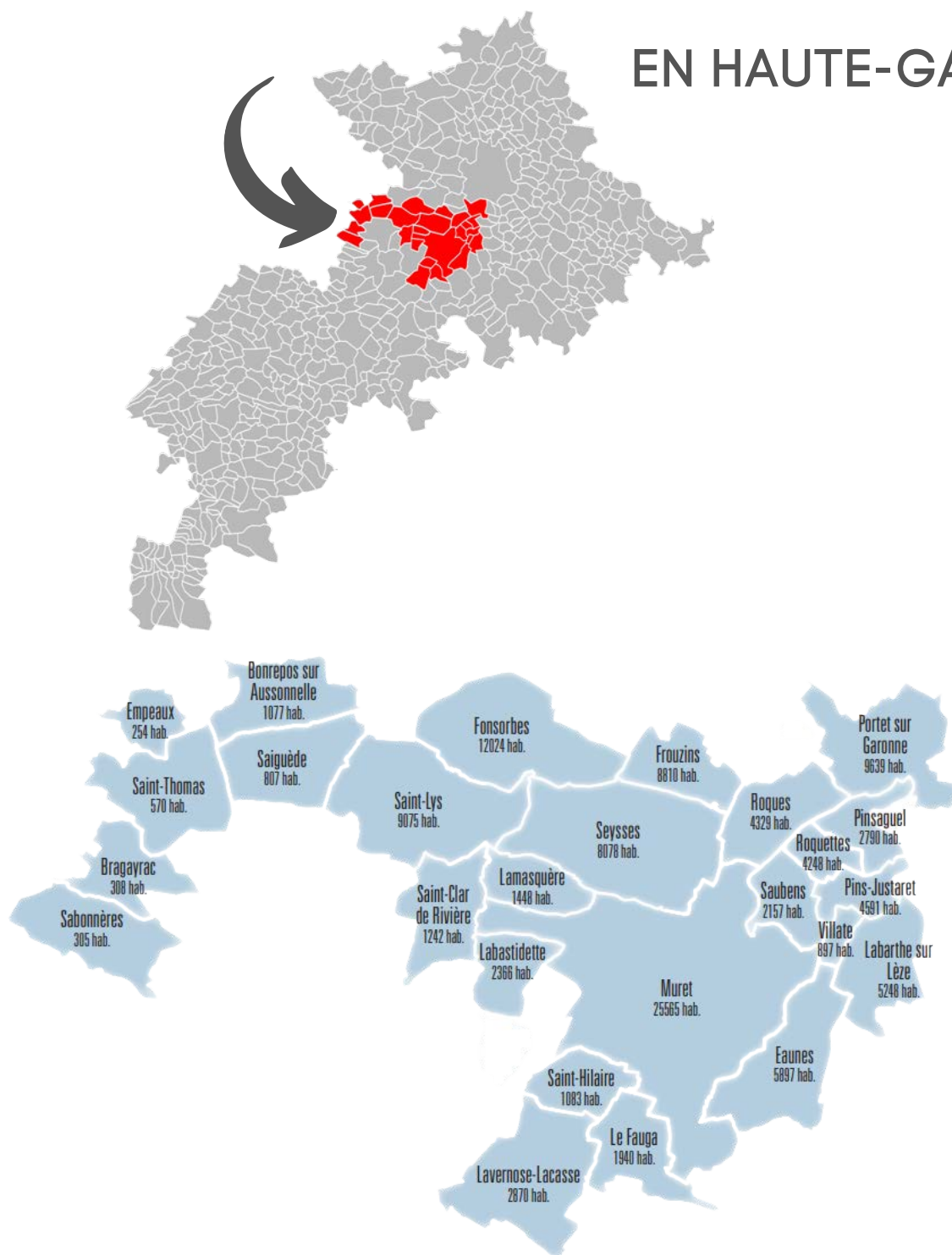
La destination écotourisme du Muretain satisfait aux besoins touristiques, tout en préservant la biodiversité, les habitants et les paysages.





# LE MURETAIN C'EST ICI...


EN HAUTE-GARONNE



Le territoire du muretain est situé au sud de l'agglomération Toulousaine et est composé de 26 communes.

C'est une destination touristique aux paysages naturels préservés entre campagne, bois et fleuves. Il permet également la découverte de différents savoir-faire avec plus de 40 producteurs et artisans.

# SOMMAIRE

<b>4</b> <i>RESPIRER NATURE</i>	P.5 Observer et préserver
<b>6</b> <i>DÉBUSQUER DES PÉPITES</i>	P.7-9 Cœurs historiques
<b>10</b> <i>VISITER DÉGUSTER SAIN ET LOCAL</i>	P.11-16 Producteurs locaux P.17-22 Artisans d'Art P.23 Marchés de plein vent P.24-26 Tables labellisées
<b>27</b> <i>SE RAFRAICHIR</i>	P.28-30 Les bases de loisirs et les lacs P.31 Activités nautiques P.32 Piscines P.33 Activités pêche
<b>34</b> <i>SE DIVERTIR</i>	P.35-36 Les loisirs
<b>37</b> <i>OU DORMIR ?</i>	

# RESPIRER NATURE

Parcourir le territoire du muretain, c'est se balader au cœur de 2 réserves naturelles régionales, une zone natura 2000 et 7 ZNIEFF, Zones d'Intérêt Écologique Floristique et Faunistique.

L'Aigle botté est observable depuis le château des confluences à Pinsaguel.

La Cistude est une tortue européenne qui vit dans la Réserve Naturelle de la confluence Ariège/Garonne.

Au printemps en berges de Louge, vous pouvez observer la fritillaire pintade, fleur aux pétales en damier rose et blanc...



L'Aigle botté



La Cistude d'Europe



La Fritillaire pintade



L'Aigrette garzette





## 01 LA RÉSERVE NATURELLE RÉGIONALE DE LA CONFLUENCE GARONNE/ARIÈGE

Cet espace naturel est situé au nord-est de l'agglomération du Muretain. Il est accessible à la promenade et permet des activités de pleine nature. C'est le refuge d'une riche biodiversité et constitue un véritable réservoir de vie pour de nombreuses espèces animales et végétales.

Réaliser une visite nature, avec l'association et les guides de Nature en Occitanie : observation et découverte de la faune et de la flore seront proposées :

[nrn-confluence-garonne-ariege.fr](http://nrn-confluence-garonne-ariege.fr)



## 02 LA ZONE NATURELLE DE LAMARTINE

Située sur la commune de Roques, elle comporte cinq lacs offrant un éventail de niches écologiques permettant à la biodiversité de se maintenir.

S'initier à la pêche et visiter La maison de la nature et de la pêche : centre d'interprétation et d'animations pêche :

[www.fede-peche31.com](http://www.fede-peche31.com)

Se balader sur le sentier d'interprétation.

Compléter la découverte au lac de Paucheville.





# DÉBUSQUER DES PÉPITES

C'est un voyage dans le temps qui vous est proposé, dont chaque époque a laissé des traces architecturales : vestiges cathares, halles, châteaux, bastides,...

Des cœurs historiques de Muret Portet-sur-Garonne ou de Saint-Lys, aux petites pépites patrimoniales partez à la découverte de ses trésors du temps.



Modillon Église de l'Aouach



Moulin de Bélard  
Saint-Lys



Abbaye de la  
Clarté Dieu  
Eaunes



Église de  
Saubens

# Les cœurs historiques

## Le centre historique de Muret

La ville de Muret est l'héritière d'un patrimoine architectural riche.. Le long des rues pavées autour de l'église et au centre de ses remparts vous traverserez les siècles :

**\*Le plus ancien témoignage :** le four gallo romain du Bourdaya.

**\*Les bâtisses et les vestiges du 12ème au 14ème siècle :** l'église St Jacques qui est à l'origine de style roman. Son clocher est de style gothique languedocien (14ème siècle).

Elle est classée aux Monuments Historiques depuis 2005. Elle renferme de nombreux trésors : des peintures (Despax, Gamelin,...) des œuvres d'art et une crypte où se cachent d'autres merveilles du patrimoine Muretain.

À l'intérieur, vous pourrez notamment apprécier la chapelle romane du Rosaire qui rappelle la bataille de Muret de 1213.

**\*Des témoignages architecturaux du 15ème siècle au 17ème siècle:**

de nombreuses maisons à colombages. Une des plus anciennes datant du 15ème siècle est inscrite à l'Inventaire Supplémentaire des Monuments Historiques depuis 1940.

Vous pourrez aussi découvrir, Le vieux moulin de Louge (1637)

**\*Le patrimoine du 19ème au 20ème siècle:** les maisons et balcons sur les allées Niel, la maison de Vincent Auriol, le parc Clément Ader (inscrit à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques depuis 1999).





# Les cœurs historiques

## Le cœur patrimonial de Portet-Sur-Garonne

Ce cœur de village se situe en berges de Garonne dans un écrin de verdure et de biodiversité de la réserve naturelle régionale de la Confluence Ariège Garonne.

**\*Au centre du village** : l'église Saint-Martin (inscrite à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques). Sur son clocher on peut découvrir un carillon unique composé de timbres renversés.

**\*La halle et le château de Portet.**

**\*Parcours de photographies anciennes** : ce parcours met en perspective l'évolution architecturale et la vie portésienne d'antan. **Parcours accessible PMR.**

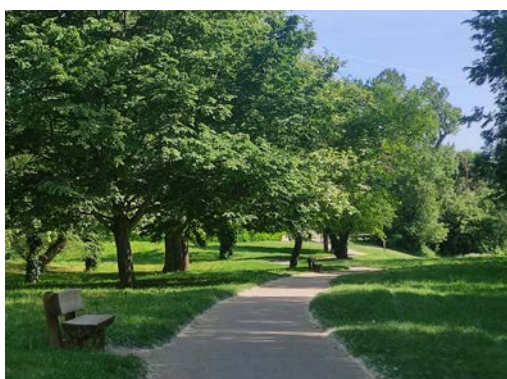


\*A deux pas, le bac vous permet de traverser la Garonne et de vous rendre dans le parc de la Réserve Naturelle.

\*A l'opposé, à la limite de la commune de Roques-sur-Garonne, un obélisque (Pyramide inscrite à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques) marque l'ancienne frontière entre la Guyenne et le Languedoc. Il ne reste que trois obélisques de ce type.

Le cœur historique abrite bien d'autres petits bijoux : parc du château, mesure à grains, ruines du château fort, ancienne capitainerie....

Cette mine d'or patrimoniale est accessible par la Via Garona GR861©, n'hésitez pas à faire une halte pique-nique ou une pause pour découvrir toutes ses pépites patrimoniales !





# Les cœurs historiques

## Le cœur de ville de Saint-Lys

La ville de Saint-Lys, est une « bastide » fondée à la fin du XIIIe siècle. Elle en possède toutes les caractéristiques :

- \*une halle construite à partir de 1844 sur la place centrale de la commune, inscrite à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques depuis 2004,
- \*un cœur de ville bâti autour de son église St Julien (reconstruite sur l'ancienne église en 1877),
- \*des maisons à arcades « les couverts ».

On y trouve un patrimoine de campagne : ancien foirail aux bœufs, un poids public, des ruines d'un moulin à eau, un lavoir. Une pièce de patrimoine remarquable : le moulin de Bélard abrite un « centre d'interprétation ».

Est présent aussi un patrimoine « industriel » ; St Lys ayant été le siège de « St Lys Radio » ancien centre de radio maritime (avec Fontenilles ), les PTT ont construit à l'époque tout un quartier de ville.

Un parcours de 21 plaques historiques vous est proposé pour découvrir ce cœur de village et son histoire.

Ce petit bijou est le départ de jolis sentiers de randonnées. La coulée verte, le long de l'Ayguebelle vous permet une respiration en pleine nature.

Lac des pêcheurs : ponton handipêche





# VISITER, DÉGUSTER SAIN ET LOCAL

Nos papilles et notre résistance à la gourmandise sont mises à rude épreuve dans le muretain...

Producteurs et belles tables veillent au grain afin de nous permettre de manger sain tout en respectant l'environnement et les paysages.

Des labels représentatifs de cette démarche sont présents sur notre territoire, notamment « Bienvenue à la ferme », « Agriculture Biologique » ou encore « Les Tables et Auberges de France ». Ainsi, que ce soit à la ferme, sur les étals des marchés de plein vent ou au restaurant, de nombreux agriculteurs ou cuisiniers passionnés œuvrent afin de valoriser une production locale de qualité. Par ailleurs, le muretain est aussi une formidable opportunité de découverte des savoir-faire artisanaux et d'artisanat d'art.





# Les producteurs locaux

## Les collines de l'Autan



Canards. Produits de la ferme : foies gras, cassoulets toulousains, fêvoulets, confits à l'ail violet de Cadours, chiquetailles, cous farcis, magrets séchés, civets de canard au vin de Fronton.

Dégustation possible.

Bastien MOULARD, Alain MOULARD, Annie MOULARD

Le Cros, Route de Saint-Thomas

31470 Bragayrac

Téléphone : 05 61 91 65 52

Mail : [lescollinesdelautan@orange.fr](mailto:lescollinesdelautan@orange.fr)

[www.lescollinesdelautan.com](http://www.lescollinesdelautan.com)

## Ferme des 2 Rivières



Produits frais de la ferme et loisirs en famille. Découverte de la vie à la ferme. Trente animaux venant de dix espèces différentes cohabitent à la Ferme des 2 Rivières. Du plus petit au plus grand : poules, chèvres, ânes, veaux, vaches,... vous accueillent pour un moment en famille. En parallèle cette ferme familiale vous propose de découvrir de délicieux produits frais.

Aleksandra RYABENKO-ALGAYRES

82 route de Seysses

31470 Fonsorbes

Mail : [fermedesdeuxrivieres@gmail.com](mailto:fermedesdeuxrivieres@gmail.com)

Téléphone : 06 76 04 89 97

[www.fermedesdeuxrivieres.com/a-propos-de-nous](http://www.fermedesdeuxrivieres.com/a-propos-de-nous)

## La ferme du Fariol



Produits de la ferme et petits fruits en libre cueillette (myrtille, groseille, cassis, mûre). Confitures, gelées, chutney, pop-corn.

Denis Sicard

2392 route de Lamasquère Fariol

31470 ST LYS

Téléphone : 05 61 91 68 50 / 06 86 90 42 20

Mail : [fermedufariol@wanadoo.fr](mailto:fermedufariol@wanadoo.fr)

[www.fermedufariol.fr](http://www.fermedufariol.fr)



# Les producteurs locaux

## Terradoc



Ferme en libre cueillette d'asperges vertes, de fraises, de fèves, de petits pois et de fleurs.

Thibaut et Dominique DE VULPILLIERES, Thierry DE PUYMAURIN, Cyril BERNARD

Domaine de Commenian

31410 LAVERNOSE LACASSE

Téléphone : 06 03 12 25 89

Mail : [tdepuymaurin@yahoo.fr](mailto:tdepuymaurin@yahoo.fr)

[www.cueillette-lavernose.fr/](http://www.cueillette-lavernose.fr/) ou

<https://www.facebook.com/cueillette.lavernose/>



## La ferme des Nauzes



Vente directe à la ferme de produits bio et locaux.

Productions de la ferme : Légumes de saison, quelques fruits, œufs et produits locaux (miel...)

Romain KERBOURC'H

30 chemin le loup

31410 LE FAUGA

Téléphone : 06 30 95 87 23

Mail : [romainkerb@gmail.com](mailto:romainkerb@gmail.com)

[www.bienvenue-a-la-ferme.com/occitanie/haute-garonne/le-fauga/ferme/la-ferme-des-nauzes/](http://www.bienvenue-a-la-ferme.com/occitanie/haute-garonne/le-fauga/ferme/la-ferme-des-nauzes/)

## La ferme de Pancoussé



Élevage de volailles. Découverte de la ferme.

Venez à la découverte de cette ferme familiale, explorer le quotidien et les traditions fermières de l'élevage de volailles (poules, poulets, pintades, chapons,...).

Cathy et Thierry Bertrand

Chemin Lesbroues

31470 SAINT-LYS

Mail : [exploitation.bertrand@wanadoo.fr](mailto:exploitation.bertrand@wanadoo.fr)

Téléphone : 06 87 21 99 96

[www.facebook.com/Ferme-Pancousse-107823287530853/](http://www.facebook.com/Ferme-Pancousse-107823287530853/)



# Les producteurs locaux

## La Ferme du Puits Carré

Mini ferme pédagogique. Visite possible en famille ou entre ami

964 Route de Moundas

31600 Lamasquère

Téléphone : 06 64 33 58 02

Mail : [lefermedupuitscarre@gmail.com](mailto:lefermedupuitscarre@gmail.com)

[www.lepuitscarre31.com](http://www.lepuitscarre31.com)

## Les Gascons des Demoiselles

Élevage de porcs noirs gascons. Ateliers de cuisine.

Chez les Gascons des Demoiselles, on s'attache à remettre le goût et le bien-être animal au cœur de nos préoccupations.

20 route de Plaisance

31270 FROUZINS

Mail : [contact@lesgasconsdesdemoiselles.fr](mailto:contact@lesgasconsdesdemoiselles.fr)

Téléphone : 06 07 61 19 59

[www.lesgasconsdesdemoiselles.fr/](http://www.lesgasconsdesdemoiselles.fr/)



## Le poisson maraîcher

Vente de poissons et de légumes de saison. Visite de l'exploitation. Cette exploitation insolite possède également une serre « aquaponie ».

Benoît Guénolé et William Raux

4 rue de la République

31120 PINSAGUEL

Benoît : 06 17 22 32 24

Mail : [benoit.guenole@lepoissonmaraicher.fr](mailto:benoit.guenole@lepoissonmaraicher.fr)

William : 06 11 41 08 44

Mail : [william.raux@lepoissonmaraicher.fr](mailto:william.raux@lepoissonmaraicher.fr)

[www.lepoissonmaraicher.fr](http://www.lepoissonmaraicher.fr)



## Les éco-tondeuses de Karine

Ferme pédagogique

Découverte et visite de la ferme. Ateliers et animations tout au long de l'année.

31120 Portet-sur Garonne

Téléphone : 06 24 27 02 94

Mail : [kariboudore@hotmail.fr](mailto:kariboudore@hotmail.fr)

# Les producteurs locaux

## **Midi Cueillette**



Légumes et fraises. Vente directe à la ferme.

Chemin des sables

31120 PORTET-SUR-GARONNE

Téléphone : 05 61 76 91 81

[www.midicueillette.fr](http://www.midicueillette.fr)

## **Nature Cueillette**

Fruits et légumes. Vente directe à la ferme.

1785 lieu-dit Claverie d'en bas

31470 SAIGUÈDE

Mail : [sceadebellegarde25@yahoo.fr](mailto:sceadebellegarde25@yahoo.fr)

Téléphone : 06 98 77 69 21 / 06 62 83 80 15

[facebook.com/naturecueillette](https://facebook.com/naturecueillette)

## **AJ R Huiles - Jacques Roca**



Huiles et légumes. Vente sur rendez-vous.

103 rue François Puertolas

31600 Muret

Mail : [jacquesroca@free.fr](mailto:jacquesroca@free.fr)

Téléphone : 06 08 58 16 10

## **Biovercité**

Production agricoles, blé, petit épeautres (farines), tournesol, pois.

Vente directe et vente internet

25 rue de Bellefontaine

31600 Muret

Mail : [contact@biovercite.com](mailto:contact@biovercite.com)

Téléphone : 06 80 33 33 55 - 09 81 23 45 63

[www.biovercite.com](http://www.biovercite.com)

## **Dufour Horticulture**

Cactus, plants et plantes de collection. Vente sur rendez-vous

148 boulevard de Lamasquère

31600 Muret

Téléphone : 06 16 25 29 89



# Les producteurs locaux

## Ferme de l'Escapade



Fruits et légumes. Vente directe à la ferme

Alexandre Simonin

1555 route de Saint-Thomas

31470 Saiguède

Mail : [alafermedelescapade@yahoo.fr](mailto:alafermedelescapade@yahoo.fr)

Téléphone : 06 64 99 16 97

## Le rucher de « Las-Martres »

Miel. Achat en ligne et retrait dans les ruches.

Francis Filhos

64 au village

31470 Saint-Thomas

Téléphone : 06 46 41 24 38

[www.laruchequiditoui.fr](http://www.laruchequiditoui.fr)

## Le rucher de la Louge

Miel. Vente sur rendez-vous.

Francis Boudes

6 passage des jardins

31600 Muret

Mail : [francis.boudes@orange.fr](mailto:francis.boudes@orange.fr)

Téléphone : 06 32 56 03 25

[www.laruchequiditoui.fr](http://www.laruchequiditoui.fr)

## Le veilleur de bières



Brasserie artisanale de bières bio « La Muretaine » et cave à bières.

La brasserie fabrique

230 Avenue des Pyrénées 31600 Muret

06 09 88 38 18

La boutique

16 place Mercadieu 31600 Muret

06 52 83 98 08

[www.leveilleurdebieres.com](http://www.leveilleurdebieres.com)

# Les producteurs locaux

## **Mayacouloume**

Miel.

Gilles Duret

1600 chemin de Couloume

31600 Seysses

Mail : [gilles.duret31@gmail.com](mailto:gilles.duret31@gmail.com)

Téléphone : 06 07 43 80 79

## **Pignolo arboriculteur**

Cueillette de kiwis, figues et sapins de Noël. Vente directe à la ferme.

548 chemin de Frouzins

31600 Seysses

Mail : [t.pignolo@orange.fr](mailto:t.pignolo@orange.fr)

Téléphone : 06 07 59 64 35

## **Yvette Palas**

Lieu-dit Horgo-Paillo

31470 Saint-Thomas

Mail : [yvette.robert31@orange.fr](mailto:yvette.robert31@orange.fr)

Téléphone : 06 72 80 57 72





## Bonrepos Sur Aussonnelle

### Mabala's Savonnerie

Des savons doux pour la peau, fabriqués artisanalement avec des matières premières de qualité, et entièrement biodégradables.

Visite de l'atelier sur rendez-vous, vente par correspondance en livraison directe et sur le marché de Bonrepos-sur-Aussonnelle.

Martine Batbie-Lascours

504 route d'Empeaux

31470 Bonrepos Sur Aussonnelle

Téléphone : 0642641256

Mail : martinelascours@gmail.com

### Lumière et vitrail

Création de vitraux originaux et de luminaires en vitrail traditionnel et/ou Tiffany.

Artisanat d'Art 100 % fait-main.

Vente uniquement par Internet.

Catherine Vidal

Téléphone : 0786056620

[www.lumiere-et-vitrail.fr/](http://www.lumiere-et-vitrail.fr/)

## Muret

### Gérard Lartigue

Le sculpteur Gérard Lartigue réalise un travail autour de la mémoire, de la transmission de valeurs, de la continuité.

Vente uniquement par Internet.

Gérard Lartigue

54 avenue d'Ox

31600 Muret

Téléphone : 0667166317

Mail : [artiste@art-france.fr](mailto:artiste@art-france.fr)

[www.art-france.fr](http://www.art-france.fr)



# Les artisans d'art

## **Art Cadam**

Artiste peintre

Cours et stages de découverte sur inscriptions.

Vente directe.

Sylvie Cadamuro

110 Avenue Saint-Germier

31600 Muret

Téléphone : 07 49 82 89 64

[dessineretmieuxcreer.com](http://dessineretmieuxcreer.com)

## **Arteine Atelier contemporain**

Plasticienne, technique mixte et pratique intuitive.

Cours et stages de découverte sur inscriptions.

Vente directe.

Isabelle Rodriguez

35 Bis Vieux chemin de Saint-Clar

31600 Muret

Téléphone : 06 62 53 00 37

Mail : [masselot.isabelle@wanadoo.fr](mailto:masselot.isabelle@wanadoo.fr)

<https://atelierarteine.e-monsite.com/>

## **Mes rendez-vous d'argile**

Céramiste.

Visite de l'atelier sur rendez-vous et vente directe.

Pépita Grando

126 chemin du Rayat

31600 Muret

Téléphone : 0670459609

Mail : [pepita.grando@gmail.com](mailto:pepita.grando@gmail.com)

Site Internet en cours de construction





# Les artisans d'art

## **Jean-Pierre Condat**

Artiste peintre collagiste.

Vente directe.

Jean-Pierre Condat

142 Avenue des Pyrénées

31600 Muret

Téléphone : 06 20 71 52 60

Mail : [jean-pierre.condat@laposte.net](mailto:jean-pierre.condat@laposte.net)

<http://descollagesdusud.fr/>

## **Joëlle Krupa**

Artiste peintre.

Cours et stages de découverte sur inscriptions. Vente directe.

Joëlle Krupa

19 Rue du Cardinal Saliège

31600 Muret

Téléphone : 06 08 24 31 91

Mail : [krupa.joelle@gmail.com](mailto:krupa.joelle@gmail.com)

<https://www.joelle-krupa.com/>

## **KZO**

Dessinateur introspectif.

Vente directe.

Téléphone : 06 81 77 08 49

[kzodesartistes.com](http://kzodesartistes.com)



## **Le veilleur de bières : La Fabrique**

Bières produites de manière traditionnelle et biologique.

Stage, location et visites sur rendez-vous.

230, Avenue des Pyrénées

31600 Muret

Téléphone : 07 67 00 38 81

<https://leveilleurdebieres.com>

# Les artisans d'art

## **Martine Prudhomme**

Potière Céramiste RAKU.

Cours et stages de découverte sur inscriptions.

Vente directe.

Martine Prudhomme

69 Rue de l'Abbé Breuil

31600 Muret

Téléphone : 06 74 09 83 86

Mail : [m-g.prudhomme@orange.fr](mailto:m-g.prudhomme@orange.fr)

<https://www.martine-prudhomme-ceramiste.com/>

## **Regard'elle**

Vitrailliste.

Salle d'exposition-vente et vente sur Internet. Cours et stages de découverte sur inscriptions.

Florence Gallon

16 bis chemin du Hurguet

31600 Muret

Téléphone : 0673720238

Mail : [vitrail@regardelle.fr](mailto:vitrail@regardelle.fr)

[www.regardelle.fr](http://www.regardelle.fr)

## **Sylviane Perret**

Céramiste-sculpteur. Sculptures en minéral.

Salle d'exposition-vente en entrée libre. Stages de découverte sur inscriptions.

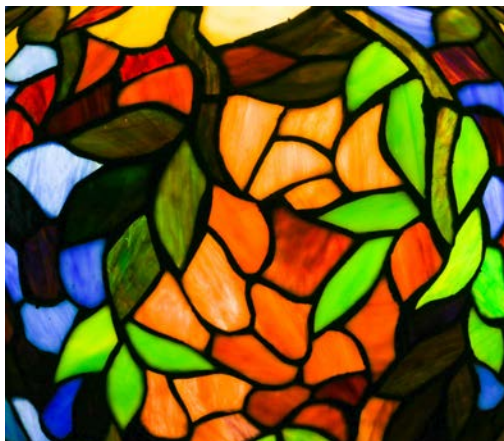
Sylviane Perret

8 chemin de Saint-Amans

31600 Muret

Téléphone : 0681635284

[www.sylviane-perret.com](http://www.sylviane-perret.com)





## Pinsaguel

### Laure Bénard

Ennoblisseur de textiles et matériaux souples, broderies.

Visites et ateliers découverte.

Laure Benard

3 rue de Las Peyres

31120 Pinsaguel

[www.laurebenardtextiles.com](http://www.laurebenardtextiles.com)

## Portet Sur Garonne

### Atelier verrier de Sylvine

Arrêtez-vous, faites un détour et venez découvrir son univers pour dénicher le cadeau unique et original afin de faire plaisir à ceux que vous aimez ou simplement pour vous. Si ce n'est pas en stock, parlez de votre projet à Sylvine, elle fera tout son possible en fusionnant votre imaginaire et sa créativité !

Boutique en ligne.

26 chemin du Castelet

31120 Portet Sur Garonne

Téléphone : 0687969970

Mail : [atelierverrierdesylvine@gmail.com](mailto:atelierverrierdesylvine@gmail.com)

[www.atelierverrierdesylvine.com](http://www.atelierverrierdesylvine.com)

### J. Melis Lutherie

J. Melis consacre beaucoup de temps à la conception de guitares. Minutie et passion sont les maîtres mots de son travail afin d'obtenir des instruments de qualités répondant aux attentes des musiciens. Il vous accueillera avec plaisir dans son l'atelier.

John Melis

10 bis routed'Ax

31120 Portet Sur Garonne

Téléphone : 0636571988

[www.johnmelis-luthier.fr/](http://www.johnmelis-luthier.fr/)



# Les artisans d'art

## Saint-Lys

### Tourn'Autour

Atelier de tournage sur bois. Fabrication d'une large gamme de stylos.

Ateliers découverte et vente en ligne.

Bernard Guerder

828 route de Bruno Mingesébes

31470 Saint-Lys

Téléphone : 0788259128

[www.stylos-bois-artisanat.fr/index.php](http://www.stylos-bois-artisanat.fr/index.php)

## Empeaux

### Terres cuites du Savès

Créée en 1993, la Briqueterie vous ouvre ses portes sur un hall d'exposition dédié à l'histoire de la brique. Premier fabricant de briques moulées traditionnelles en France.

Le Couzin

31470 Empeaux

Téléphone : 05 61 91 32 46

<https://www.terrescuitesdusaves.com/>

## Fonsorbes

### De la fève au Palais

Artisan chocolatier, glacier et confiseur.

Visitez l'espace musée Le Palais du Cacao et dégustez !

Les visiteurs vont vivre un parcours incroyable composé d'une dizaine d'environnements interactifs et/ou immersifs, avec des films, des points de découvertes olfactives.

De la fève au Palais

2 Chemin Cantegraille

31470 Fonsorbes

Téléphone : 05 62 20 82 76

Mail : [delafeveaupalais@gmail.com](mailto:delafeveaupalais@gmail.com)

[www.delafeveaupalais.com](http://www.delafeveaupalais.com)

# Les marchés de plein vent

## **Bonrepos-Sur-Aussonnelle**

Vendredi de 15h30 à 19h, place buissonnière

## **Eaunes**

Mardi de 16h à 19h30, place du Bicentenaire

## **Fonsorbes**

Samedi de 8h à 13h30, avenue du 19 mars 1962

## **Frouzins**

Dimanche de 8h à 13h, centre-ville

## **Labarthe-sur-Lèze**

Mercredi de 8h à 12h30, place François Fournil

## **Lamasquère**

Vendredi de 15h30 à 19h00, parking face à l'école

## **Labastidette**

Dimanche matin

## **Lavernose-Lacasse**

Mercredi de 9h à 12h, place de la Mairie

## **Muret**

Samedi de 8h à 12h45 centre-ville

Mardi de 8h à 12h45, square Maïmat, avenue de l'Europe

## **Pinsaguel**

Dimanche de 7h30 à 13h, place de la Mairie

## **Pins-Justaret**

Vendredi de 16h à 19h30, place René Loubet

Dimanche de 8h à 13h, place René Loubet

## **Portet-sur-Garonne**

Marché semi-nocturne, vendredi de 16h à 20h, Allée du Baron Ritay

## **Roquettes**

Mercredi de 15h30 à 19h30, parking des écoles

## **Roques**

Vendredi de 15h à 19h, place Jean Jaurès

## **Sabonnères**

Marché bio et des producteurs locaux, tous les avant-derniers dimanches matins du mois

## **Saint-Clar-de-Rivière**

Vendredi toute la journée

## **Saint-Lys**

Mardi de 8h à 13h, centre-ville

Samedi de 9h à 13h, L'Escalys marché des producteurs locaux

## **Saubens**

Vendredi de 16h à 20h, parking de la Mairie

## **Seysses**

Vendredi de 8h à 12h30, place de la Libération

## **Villate**

Jeudi après-midi, au village





## TABLES ET AUBERGES DE FRANCE

### Catégorie Bistrot et Brasserie Gourmande



#### Brasserie Midi 5

C'est dans le centre commercial de Roques que se trouve la brasserie Midi 5. On y travaille des produits frais pour une cuisine traditionnelle.

Allée de Fraixinet

31120 Roques

Téléphone : 05 61 31 99 71

Mail : [brasseriemidi5@orange.fr](mailto:brasseriemidi5@orange.fr)



#### Clementito

Clément vous accueille dans son restaurant et vous propose un large choix de pizzas de qualité, élaborées avec des produits frais et locaux. Cet amoureux des bons produits vous fera découvrir l'étendu de son savoir-faire.

Spécialités : pizzas, desserts maison.

Chemin des Agries

31860 LABARTHE SUR LEZE

Téléphone : 05 61 92 60 96

Mail : [contact@pizzeria-clementito.fr](mailto:contact@pizzeria-clementito.fr)

<https://pizzeria-clementito.fr>

### Catégorie Table Gastronomique



#### L'Opaline

Une cuisine gourmande et raffinée qui met en lumière les meilleurs produits d'Occitanie et les meilleurs producteurs de la région.

350 route de Rieumes

31600 MURET

Téléphone : 05 34 64 59 19

Mail : [restaurant.opaline31@outlook.fr](mailto:restaurant.opaline31@outlook.fr)

[www.restaurant-opaline.fr](http://www.restaurant-opaline.fr)

## TABLES ET AUBERGES DE FRANCE

### Catégorie Table Gastronomique



#### **Le Gentiane**

Dans un écrin de verdure, Le Gentiane, comme la plante qui a pour vertu d'ouvrir l'appétit, propose une cuisine tout en équilibre entre créativité, traditions, produits locaux et plats de mémoire de la maison.

7 rue du Cagire - Z.A Pyrénées

31120 PINSAGUEL

Téléphone : 0562205500

Mail : [svp@legentiane.fr](mailto:svp@legentiane.fr)

[www.legentiane.fr](http://www.legentiane.fr)

### Catégorie Table de Terroir



#### **Le Trèfle Hôtel Restaurant**

Aux portes de Toulouse, ce restaurant bar lounge , vous accueille dans un cadre cosu et design. Sa cuisine gourmande est créative et innovante ponctuée de quelques spécialités régionales.

38-40 route d'Espagne

31120 Portet Sur Garonne

Téléphone : 0562200260

Mail : [contact@hotel-le-trefle.com](mailto:contact@hotel-le-trefle.com)

[www.hotel-le-trefle.com](http://www.hotel-le-trefle.com)



## MAÎTRE RESTAURATEUR



### **La table de Marie**

Pour une pause déjeuner dans le Muretain, découvrez la Table de Marie, nichée au sud de Pinsaguel. La carte proposée vous garantit une cuisine fraîche et maison : pièce de bœuf, risotto, assiettes végétariennes et généreuses salades se complètent d'un plat du jour. Les tartes salées et les pâtisseries peuvent être commandées à emporter. La maison propose par ailleurs une prestation de traiteur.

[5 Chemin des Moles](#)

[31120 Pinsaguel](#)

[Téléphone : 05 34 48 42 63](#)

[tabledemarie.fr](http://tabledemarie.fr)

### **Le Trèfle Hôtel Restaurant**

Aux portes de Toulouse, ce restaurant bar lounge , vous accueille dans un cadre cosu et design. Sa cuisine gourmande est créative et innovante ponctuée de quelques spécialités régionales.

[38-40 route d'Espagne](#)

[31120 Portet Sur Garonne](#)

[Téléphone : 0562200260](#)

[Mail : contact@hotel-le-trefle.com](mailto:contact@hotel-le-trefle.com)

[www.hotel-le-trefle.com](http://www.hotel-le-trefle.com)

# SE RAFRAÎCHIR

Quoi de plus agréable que de pouvoir se rafraîchir, dans un environnement naturel préservé ?

En muretain, je me diverte à Muret plage !

Je navigue et pêche sur les lacs et cours d'eau...





# Les bases de loisirs et les lacs

## Base de loisirs Muret plage

Pour une journée en famille ou une virée entre amis, "Muret plage" propose une large zone de baignade surveillée, un toboggan géant, des terrains de sports et de loisirs (activités nautiques, volley, tennis de table...), une aire de pique-nique et un parking gratuit.

Muret plage c'est 600m<sup>2</sup> de sable fin et de plage surveillée. Différentes activités sont proposées :

- activités nautiques waterpark : paddle, canoé kayak, pédalo, jet ski, télési,...
- activités loisirs : volley, tennis de table, toboggan géant...
- activités de nature : balades, pêche,...

Restauration disponible sur place.

Programme d'animations : soirées guinguette, cours de danse et de sport, animations détente après le travail.

Rue Louison Bobet

31600 Muret

Horaires de la baignade surveillée : 11 h à 19 h  
tous les week-ends de juin et 7/7 jours  
en juillet et en août.



## Zone verte Naturelle et base de loisirs de Bordeneuve

Le site naturel de Bordeneuve a été pensé et aménagé dans le respect de l'environnement. On y trouve différentes activités à exercer comme, la balade autour des lacs, le canoë ou encore la pêche.

Zone Naturelle de Bordeneuve

31270 Frouzins

Mairie de Frouzins : 05 34 47 06 50



## Espace loisirs de Bidot

Grand espace proposant de nombreuses activités comme la marche, la course à pied, le vélo mais aussi, un parcours de santé pour les plus sportifs. Pour les amateurs de détente en famille ou entre amis, l'espace loisirs de Bidot propose une aire de pique-nique, une aire de jeux et un city -stade.

Les amoureux de la nature ne sont pas sans reste et peuvent aussi découvrir la faune et la flore locale grâce à des panneaux pédagogiques installés tout le long des chemins de balade.

[Mairie de Fonsorbes](#)

[31470 Fonsorbes](#)

[05 61 91 55 10](#)

[mairie@fonsorbes.fr](mailto:mairie@fonsorbes.fr)

## Zone Naturelle de Lamartine et la maison de la nature

Sur plus de 40 hectares, et composé de cinq lacs, le site est classé Zone Naturelle d'Intérêt Ecologique Faunistique et Floristique.

Des promenades et des lieux d'observation y ont été aménagés, ce qui permet aux amoureux de la nature de découvrir un environnement préservé.

Pêcheurs, promeneurs, ou sportifs y trouvent des structures de qualité (parkings, bancs, tables pour déjeuner, parcours de santé, arboretum...).

La Maison de la Nature propose toute l'année des animations sur le thème de la sensibilisation à l'environnement (poissons, oiseaux, déchets, arbres...).

Une permanence est assurée à la Maison de la Nature les mardis de 14h à 17h. Vous pourrez accéder à l'observatoire et aux expositions permanentes.

[La Maison de la Nature](#)

[06 89 33 01 05](#)

[environnement@mairie-roques.fr](mailto:environnement@mairie-roques.fr)



## Quelques lacs pour se balader

### Lac du Four de Louge



Qu'il est bon de se promener autour du lac du Four de Louge.

Le site est pourtant à proximité de l'autoroute mais garde son caractère naturel.

Les sportifs peuvent profiter d'un parcours de santé ponctué d'agrès, les promeneurs jouent les curieux en observant les poissons attrapés par les pêcheurs (ponton handi pêche accessible).

[Chemin de Daulin](#)

[31600 Muret](#)



## Les lacs de Lavernose-Lacasse et le Fauga

Ces deux communes mettent à disposition des promeneurs et des pêcheurs le lac du Loup sur la commune de le Fauga et les lacs de Pouvil et Endives de Lavernose-Lacasse. Des balades de courte durée pour une petite sortie à pied ou à vélo avec les enfants.

### Lac du Loup

[Chemin du Loup](#)

[Mairie de Le Fauga : 05 61 56 30 04](#)

### Lacs de Pouvil et Endives

[D53](#)

[Mairie de Lavernose-Lacasse : 05 61 56 31 01](#)



# Activités nautiques

## Extrem Ride Park

Situé sur le lac des "Bonnets", Extrem Ride Park est la destination pour les loisirs de plein air et sorties sportives en famille.

Le téléski nautique bi-poulie pour la pratique Wakeboard, le Water Park, l'incontournable Waterjump à cinq rampes, ou encore, le très prisé Blob Jump, sauront satisfaire petits et grands.

Restauration snack sur place.

Ouverture : juin et septembre, les mercredis, samedis et dimanches de 13h00 à 19h. Juillet et août, 7j/7, les lundis et mardis de 13h00 à 19h00 et du mercredi au dimanche de 12h00 à 19h00.

Lac des Bonnets

Rue Louison Bobet

31600 Muret

Téléphone : 05 61 51 37 18

[www.extremridepark.com/fr/extrem-ride-park](http://www.extremridepark.com/fr/extrem-ride-park)



Granhòta



Vivez un moment sportif, de détente, ou de découverte en canoë-kayak. Granhòta s'occupe de tout !

Granhòta c'est aussi des « urban games » (jeux de piste en ville) : [www.granhota-games.fr](http://www.granhota-games.fr)

Restauration snack sur place.

Téléphone : 09 81 00 25 05

Mail : [contact@granhota.fr](mailto:contact@granhota.fr)

[www.canoe-kayak-granhota.fr/](http://www.canoe-kayak-granhota.fr/)



## Les Pagaies – Canoë kayak

Découvrez les joies du canoë-kayak sur la Garonne, avec des amis ou en famille. Les Pagaies proposent différents parcours avec un tarif à la journée ou à la demi-journée sur les bases situées à Muret et Valcabrère.

14 rue de Castelvielh

31600 Muret

Téléphone : 05 61 51 38 21

Mail : [contact@les-pagaies.fr](mailto:contact@les-pagaies.fr)

[www.les-pagaies.fr](http://www.les-pagaies.fr)

# Les piscines

## Muret

### Aqualudia



Aqualudia est le plus grand complexe de sports et de jeux aquatiques du sud de la Haute-Garonne. Sur un terrain de 3 hectares il offre 1800 m<sup>2</sup> de surface d'eau et des jeux de plein air dans un cadre de verdure.

Espace couvert de 850 m<sup>2</sup> avec bassin sportif, bassin d'activités, bassin ludique, pataugeoire et toboggan aquatique.

Espace balnéo de 150 m<sup>2</sup> avec sauna, hammam, bain bouillonnant et bassin de relaxation. Espace extérieur ouvert de juin à septembre avec bassin ludique, pataugeoire et pentagliss à six pistes.

80 avenue Bernard IV

31600 MURET

Téléphone : 0561519100

[www.agglo-muretain.fr/fr/habiter-vivre/piscines/aqualudia](http://www.agglo-muretain.fr/fr/habiter-vivre/piscines/aqualudia)



### Portet Sur Garonne



Cette piscine couverte offre toutes les installations pour la nage sportive. L'été, profitez de son parc verdoyant pour prendre une bouffée d'air frais.

Avenue Salvador Allende

31120 PORTET / GARONNE

Téléphone : 0561721210

[www.agglo-muretain.fr/fr/habiter-vivre/piscines/piscine-communautaire-portet-sur-garonne](http://www.agglo-muretain.fr/fr/habiter-vivre/piscines/piscine-communautaire-portet-sur-garonne).

### Saint-Lys



### Aqua Bella

Conviviale et familiale, la piscine d'été est ouverte durant les mois de juin, juillet, août et septembre.

Chemin Laurent

31470 SAINT-LYS

Téléphone : 0561917363

[www.agglo-muretain.fr/fr/habiter-vivre/piscines/piscine-ete-saint-lys](http://www.agglo-muretain.fr/fr/habiter-vivre/piscines/piscine-ete-saint-lys)

# Activités pêche

## Lac communal de Lavernose-Lacasse



31410 Lavernose-Lacasse

Pêche en 2e catégorie - Population : poissons blancs, carnassiers, carpes

## Lacs de Bidot et Bizarel



31270 Frouzins

Pêche en 2e catégorie - Population : poissons blancs, carnassiers, carpes

Ponton handipêche

## Lac de la Générale – Parc du Confluent



31120 Portet-sur-Garonne

Pêche en 2e catégorie - Population : poissons blancs, carnassiers, carpes

Ponton handipêche

## Lac de Lamartine



31270 Frouzins

Pêche en 2e catégorie - Population : poissons blancs, carnassiers

Handipêche

## Lac de Saint Lys

31470 Saint-Lys

Pêche en 2e catégorie - Population : poissons blancs

## Lac de Saint-Thomas

31470 Saint-Thomas

Pêche en 2e catégorie - Population : poissons blancs

## Lac des Bonnets

31600 Muret

Réservoir de pêche à la mouche

## Lac du four de Louge



31600 Muret

Pêche en 2e catégorie - Population : poissons blancs, carnassiers, carpes

Ponton handipêche



Pour plus d'informations et le listing des rivières et zones de pêche :  
<http://www.fede-peche31.com>



# SE DIVERTIR

**Le muretain c'est aussi du divertissement par le loisir.**

**De nombreux acteurs touristiques vous accueillent pour des moments de détente et d'amusement. Il y en a pour tous les goûts, des petits au plus grands.**



## Les centres équestres touristiques

### Equi Punch



Location de poneys pour les enfants de moins de 10 ans. Balades.

Domaine du Rentin

31470 Saint-Thomas

Téléphone : 05 61 76 73 66

[www.equipunch.ffe.com](http://www.equipunch.ffe.com)



## Les sorties

### DIX 31



Le DIX 31 c'est 2800 m<sup>2</sup> de jeux et de loisirs avec 14 pistes de bowling, un Kid Park de 500 m<sup>2</sup>, un espace restaurant, un laser game de 300 m<sup>2</sup>, des billards, des flippers, des baby-foot et des jeux d'arcades.

4 rue des Péroles

31120 Roques-Sur-Garonne

Téléphone : 05 62 83 71 74

Mail : [contact@la-traction.com](mailto:contact@la-traction.com)

[www.dix31.fr](http://www.dix31.fr)



### Cinéma Véo Muret



Le cinéma Véo de Muret offre 8 salles tout confort avec la climatisation, de larges rangées, des fauteuils duos et des réhausseurs pour les plus petits.

Parking extérieur et souterrain gratuit.

Accessibilité Handicap : salles de plain-pied et places réservées, films en Audiodescription et Sous-titrage malentendants

49 avenue de l'Europe

31600 Muret

Téléphone : 05 34 47 85 55

<https://www.veocinemas.fr/veo-muret/>



## Les sorties culturelles

### Muret

#### Musée Clément Ader et les Grands Hommes



On ne peut passer à côté du musée sans le remarquer. Maison de l'ancien maire de Muret, Vincent Auriol, ce bâtiment se caractérise par son style Art Déco.

Les différentes salles du musée retracent l'histoire de la ville et notamment la vie de ses grands hommes, de Simon de Montfort à Vincent Auriol sans oublier Nicolas Dalayrac, le Maréchal Niel et Clément Ader.

6 Boulevard Aristide Briand

31600 Muret

Téléphone : 05 61 51 91 40

[www.mairie-muret.fr](http://www.mairie-muret.fr)



### Portet-sur-Garonne

#### Le musée de la mémoire



Le Musée de la Mémoire de Portet-sur-Garonne est installé dans un ancien camp d'internement pour les juifs et les espagnols républicains.

Il présente une exposition permanente sur les conditions de vie et une maquette du camp.

Ce lieu d'histoire s'inscrit dans une volonté de transmission. Son ambition : celle d'être un lieu de mémoire, mais aussi un outil de réflexion et de connaissance.

Allée du Grand Chêne

31120 Portet-sur-Garonne

Téléphone : 05 61 76 29 31

Mail : [museedelamemoire@portetgaronne.fr](mailto:museedelamemoire@portetgaronne.fr)

[www.portetgaronne.fr](http://www.portetgaronne.fr)



### Saint-Lys

#### Le musée de la radio

Musée en cours de finalisation.

Il aura comme thématique « St Lys Radio » qui était une ancienne station de radio maritime en ondes décamétriques installée sur la commune.

[www.saint-lys.fr](http://www.saint-lys.fr)



# OU DORMIR ?

Scannez le QR Code et rendez vous sur la page où dormir du site Internet de l'Office de Tourisme.

Retrouvez tous les hébergements du Muretain.





[www.office-agglo.muretain.fr](http://www.office-agglo.muretain.fr)

05 61 51 91 59

[office.tourisme@agglo-muretain.fr](mailto:office.tourisme@agglo-muretain.fr)

Retrouvez nous sur les réseaux :



Office de tourisme du Muretain



tourismemuretain

