

## SAMEDI 12 octobre

### La rando de la Grande Pomme Rouge Patrimoines végétaux, historiques et immatériels 4

Au départ depuis la montée de Peygues (43.944671, 2.274877) sur la D70, la Grande Pomme Rouge vous guidera jusqu'au vieux moulin, une petite balade contée et musicale. Le maître des lieux vous fera découvrir sa permaculture de fruitiers en agroforesterie. Un goûter sur le site patrimonial vous laissera un souvenir plein d'imaginaire et de senteurs.

**De 14h à 17h / Participation libre / Pour tous**  
La Bastide Vassal, 81350 Saint Grégoire  
**Plus d'infos à partir du 20 septembre :**  
bouchard.clairelise@gmail.com ou 06 35 77 93 45

## DIMANCHE 13 octobre

### Rando Dégustation : Goûtons en territoire de Roquefort 5

45 min de marche facile à travers les prairies de la ferme avec un petit jeu de piste pour petits et grands. Visite de la bergerie. Échange avec l'éleveur. Plateau de fromages de brebis et de Roquefort en dégustation offerte. Retour au point de rendez-vous, possibilités de pique-nique sur place et /ou prolongement de la rando le long de l'Assou.

En cas de mauvaise météo, repli à la Ferme au 2565 chemin du Poux.

**À 10h / Gratuit / Pour tous**  
Rencontre au Pont de l'Assou, Villefranche d'Albigeois.  
Prendre la C12 au Chemin de LABADIE - LE POUX  
**Plus d'infos : 06 85 91 90 71**  
lafermedupoux@orange.fr



## LUNDI 14 octobre

### La rando de la Grande Pomme Rouge Tartines surprises et contes colorés 6

Le fabuleux atelier tartines de Gilberte garantit un goûter haut en couleurs et plein de surprises. Vous trouverez également un petit marché de spécialités locales. Contes et musiques dans le jardin jusqu'au coucher du soleil pour ensuite partager un repas tiré des besaces.

**De 16h à 20h / Participation libre / Pour tous**  
Le Jardin de Ombelles, Lieu-dit Le Bez,  
484 chemin du Bez, 81430 Bellegarde Marsal  
**Plus d'infos Gilberte Birot : 06 31 20 97 73**

### Atelier de cuisine au lait de brebis Cuisinons et goûtons en territoire de lait de brebis 7

En compagnie d'un restaurateur régional, préparations culinaires sucrées et salées à base de lait de brebis. On partage un moment convivial, on déguste et on repart avec sa portion !

**De 10h à 13h / De 15 à 20€ / Places limitées**  
2565 chemin du Poux, 81317 Villefranche d'Albigeois  
**Inscription obligatoire jusqu'à 48 h avant :**  
**06 85 91 90 71 / lafermedupoux@orange.fr**

### Rencontres / repas des 2ème lundis du mois 8

Venez assister à une conférence / débat pour découvrir le miel et ses bienfaits, avec une exposition photos, par le Rûcher-École du CPIE Quercy-Garonne et dégustez par la suite, un repas sur ce thème avec des produits locaux.

**À 18h / Participation libre / Pour tous**  
Foyer du Ségala, 164 route du Ségur  
81170 Saint-Martin Laguépie  
**Réservation repas obligatoire : 06 34 43 09 46**  
contact@tierslieudusegala.fr  
Site : tierslieudusegala.fr

Le territoire Albigeois-Bastides vous invite à la rencontre des producteurs et productrices locaux ainsi que des produits du territoire pour cette 4e édition de **Goûtons nos campagnes**. Découvrez de nombreuses animations, randonnées, spectacles, ateliers sur le thème de l'agriculture et de l'alimentation, à destination de tous !

### La rando de la Grande Pomme Rouge

Du 11 au 20 octobre, la compagnie du Coq à l'Âne marche de fermes en jardins, à la rencontre de productrices et producteurs de la vallée du Tarn. Ils et elles vous proposent sept rendez-vous chez eux avec la Grande Pomme Rouge, pour éveiller vos papilles et vos oreilles.

Retrouvez notre programme actualisé sur  
[pays-albigeois-bastides.fr](http://pays-albigeois-bastides.fr)



Les événements sont organisés avec nos partenaires :



Illustrations et conception graphique : Joanna Wiejak

## ITINÉRAIRES GOURMANDS À LA DÉCOUVERTE DE L'AGRICULTURE LOCALE



## HORS DATES SAMEDI 5 octobre

### Festival d'agroforesterie Le FAGOT et 40 ans du CPIE Tarnais 1

#### Par-delà les mers, l'agroforesterie en France et sur d'autres continents

Dans le cadre du festival FAGOT, venez découvrir l'agroforesterie d'ici et d'ailleurs ! Trois spécialistes de Colombie (Harold Mesa), de France (Bruno Sirven) et du Niger (Jean Maliki Bellamy) viendront nous présenter des systèmes de ces pays, leurs différences et leurs points communs !

**De 15h à 16h30 / Gratuit / Pour tous**  
Salle de Conférence de la Communauté  
de Communes Centre Tarn  
**Réservation obligatoire :**  
t.duchateau@envol-vert.org

#### Les Bondifolies

À l'occasion de ses 40 ans, le CPIE des Pays Tarnais vous propose de venir faire la fête ! Animations ludiques, ateliers goût et balade découverte jardinière, animations nature, expositions, et en lien avec le festival FAGOT, conférence l'après-midi...

**De 10h à 17h / Gratuit / Adultes et familles**  
Jardin du Bondidou, 25 rue René Lencou  
81120 Réalmont  
**Plus d'infos : contact@cpie81.fr**  
05 63 34 09 90

## VENDREDI 11 octobre

### Les papilles en éveil 2

Atelier ludique autour de la cuisine interculturelle en partenariat avec les Restos du Cœur de Carmaux. Jeux, dégustations et échanges autour de l'assiette.

**De 9h à 11h / Gratuit / Pour tous**  
30 rue de la Verrerie, 81400 Carmaux  
**Plus d'infos, la CaSa : 05 63 36 14 40**

### La rando de la Grande Pomme Rouge Cultures locales à manger, à voir et à écouter 3

Accueillie par la Mairie de Crespinet et l'association ACDC, la soirée réunit anciens et jeunes habitants. Le repas champêtre bio par les producteurs locaux sera précédé par un apéro tiré du sac et partagé, accompagné de musique, qui invite à la danse pour nous mettre en appétit. La scène ouverte animée par des conteurs clôturera la soirée.

**De 18h à 22h / Participation libre / Repas 12€ / Pour tous**  
Salle des fêtes, 81350 Crespinet  
**Inscription scène ouverte : 06 77 69 62 17**  
**Réservation repas Sandrine : 06 12 67 46 23**



## MARDI 15 octobre

### La rando de la Grande Pomme Rouge Pizza au four à bois et contes autour du feu 9

Ilona et Gabriel vous accueillent sur le site de la ferme pédagogique avec un feu de camp où les enfants pourront se faire cuire un pain au bâton ou une pomme tout en écoutant des histoires par la Grande Pomme Rouge. La pâte sera levée pour les pizzas au four à bois que chacun.e garnira à sa façon. En cas d'intempérie, nous trouverons un abri dans la cuisine d'été ou en compagnie des moutons...

**De 17h à 21h / Participation libre / Pour tous**  
**Restauration : pizza entière à 5€, la part à 2€**  
La Roseraie, chemin de Pounis – La Condomine  
81430 Ambialet

**Plus d'infos, Gabriel : 06 79 36 54 25**

## MERCREDI 16 octobre

### Atelier de cuisine : soupe de saison sur le marché de Cagnac les Mines 10

Réalisation d'une soupe de saison avec les ingrédients des producteurs locaux, petits jeux autour de l'assiette et dégustation.

**De 9h à 11h / Gratuit / Pour tous**  
RDV au camion jaune «CaSa mobile»  
Place du 8 Mai 1945

**Plus d'infos, La CaSa : 05 63 36 14 40**

### Émission radio «Bienvenue à la CaSa»

Interviews des productrices locales, des chalandes alimentaires et consommateurs du marché de Cagnac. Échanges autour du métier, des produits et de la consommation locale.

### La rando de la Grande Pomme Rouge Visite du jardin et balade avec les ânes 11

La matinée démarre avec la visite du jardin nourricier, puis nous monterons sur les hauteurs d'Ambialet, en compagnie de deux ânes. Petits contes et musiques

ne manqueront jamais sur le chemin. Un jus de pommes chaud attendra les randonneurs en rentrant.

**De 10h à 12h / Participation libre / Pour tous**  
La Roseraie, chemin de Pounis – La Condomine  
81430 Ambialet

**Plus d'infos, Gabriel : 06 79 36 54 25**

### Rencontres Paysannes : visite de fermes en élevage et maraîchage à Andignac 12

Deux fermes voisines dans le joli vallon d'Andignac... Partons à la découverte du métier de paysan-e en compagnie de Marie et Thibault, maraîchers, et de Marion et Bastien, éleveurs de brebis laitières. Nous parlerons installation, agriculture biologique, circuit-court, dynamique locale, quotidien, autonomie, ressources, environnement, etc.

**De 14h à 16h / Gratuit / Pour tous**  
Espace de Vie Social L'Escale à Les Cabannes pour  
covoiturage ou sur place à Andignac,  
81170 Vindrac-Alayrac

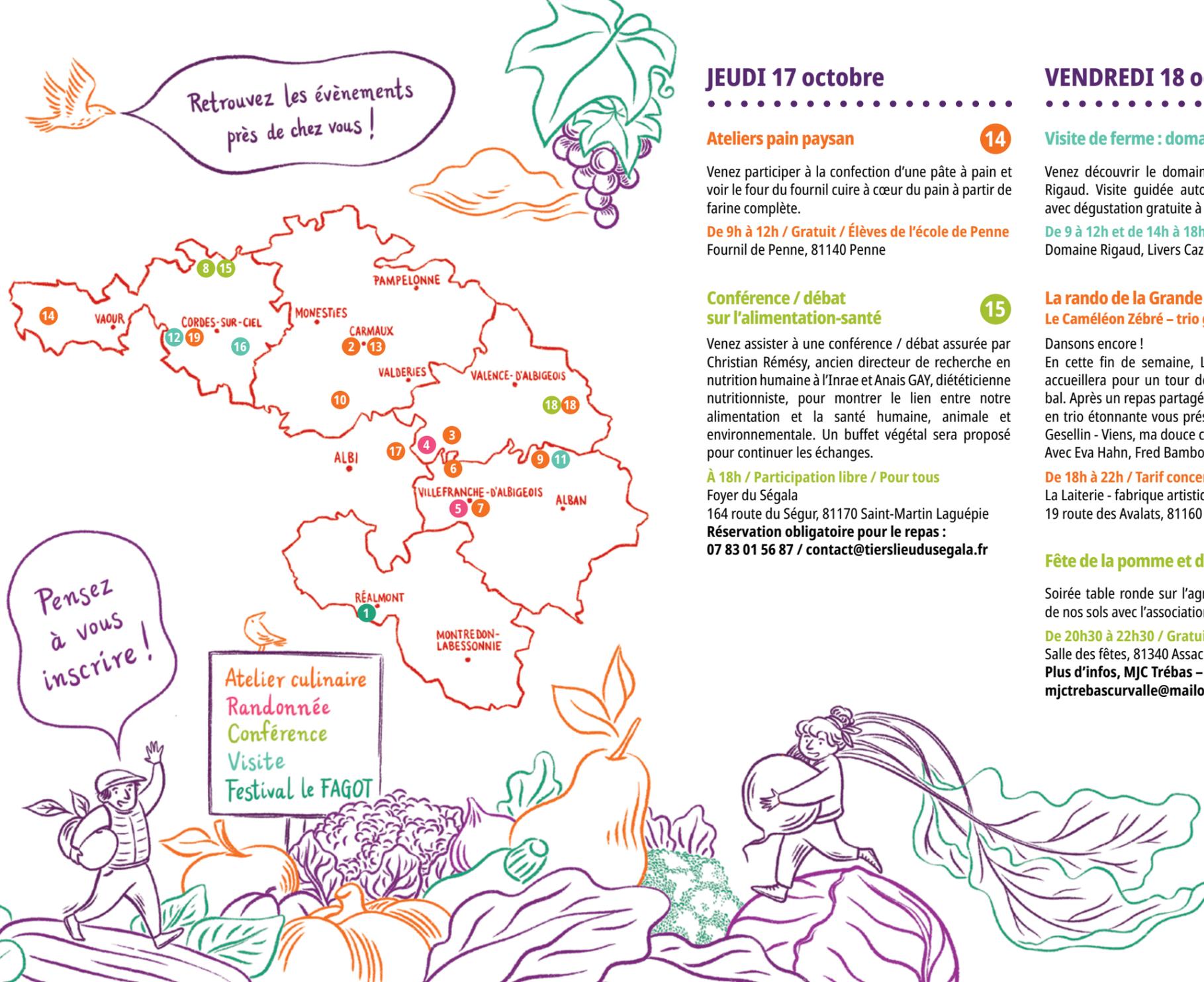
**Réservation et infos, L'Escale : 06 88 35 37 48**

### Goûter tartine croque sel et gourmandises de lectures 13

Goûter tartine et petites histoires à croquer : quand l'assiette devient festive et se décore, les appétits des grands et petits s'ouvrent. Venez participer à un goûter tartine à partir de produits simples et de saison, nous vous invitons à faire appel à votre imagination pour créer une tartine unique avant dégustation. L'animation sera ponctuée de lectures.

**De 15h30 à 17h / Gratuit / Pour tous**  
RDV au camion jaune «CaSa mobile»,  
Quartier du Rajol, 80400 Carmaux

**Plus d'infos, La CaSa : 05 63 36 14 40**



## JEUDI 17 octobre

### Ateliers pain paysan 14

Venez participer à la confection d'une pâte à pain et voir le four du fournil cuire à cœur du pain à partir de farine complète.

**De 9h à 12h / Gratuit / Élèves de l'école de Penne**  
Fournil de Penne, 81140 Penne

### Conférence / débat sur l'alimentation-santé 15

Venez assister à une conférence / débat assurée par Christian Rémésy, ancien directeur de recherche en nutrition humaine à l'Inrae et Anaïs GAY, diététicienne nutritionniste, pour montrer le lien entre notre alimentation et la santé humaine, animale et environnementale. Un buffet végétal sera proposé pour continuer les échanges.

**À 18h / Participation libre / Pour tous**  
Foyer du Ségala  
164 route du Ségur, 81170 Saint-Martin Laguépie  
**Réservation obligatoire pour le repas :**  
**07 83 01 56 87 / contact@tierslieudusegala.fr**

## VENDREDI 18 octobre

### Visite de ferme : domaine Rigaud 16

Venez découvrir le domaine viticole et oléicole de Rigaud. Visite guidée autonome dans le domaine avec dégustation gratuite à la fin de la visite.

**De 9 à 12h et de 14h à 18h / Gratuit / Pour tous**  
Domaine Rigaud, Livers Cazelles

### La rando de la Grande Pomme Rouge Le Caméléon Zébré – trio germano-occitan 17

Dansons encore !  
En cette fin de semaine, Le Caméléon Zébré vous accueillera pour un tour de danse, lors d'un apéro bal. Après un repas partagé cette nouvelle formation en trio étonnante vous présentera le concert « Kum Gesellin - Viens, ma douce compagne ». Avec Eva Hahn, Fred Bambou et Didier Dulieux.

**De 18h à 22h / Tarif concert : 8€ ou 5€ / Pour tous**  
La Laiterie - fabrique artistique,  
19 route des Avalats, 81160 Saint Juéry

### Fête de la pomme et du vivant 18

Soirée table ronde sur l'agriculture de conservation de nos sols avec l'association Sol et Eau.

**De 20h30 à 22h30 / Gratuit / Pour tous**  
Salle des fêtes, 81340 Assac  
**Plus d'infos, MJC Trébas – Curvalle :**  
**mjctrebascurvalle@mailo.com**

## SAMEDI 19 octobre

### Visite de ferme : domaine Rigaud 16

Venez découvrir le domaine viticole et oléicole de Rigaud. Visite guidée autonome dans le domaine avec dégustation gratuite à la fin de la visite.

**De 9 à 12h et de 14h à 18h / Gratuit / Pour tous**  
Domaine Rigaud, Livers Cazelles

### Fête de la pomme et du vivant 18

Atelier de fabrication de pâtisseries crues, à base de pommes (mais pas que !) suivi du goûter pour dégustations.

**De 13h30 à 17h30 / Gratuit / Pour tous**  
**sur inscription**  
Salle des fêtes, 81340 Assac  
**Plus d'infos, MJC Trébas – Curvalle :**  
**mjctrebascurvalle@mailo.com**

### Disco soupe 19

● EN CUISINE POUR LA DISCO SOUPE !  
Préparation conviviale de la Disco soupe incluant des produits d'automne, invendus ou offerts par nos producteurs locaux. L'occasion de parler d'alimentation durable et d'éveiller nos papilles.

**De 14h à 17h / Gratuit / Adultes et enfants**  
**accompagnés**  
Espace de Vie Sociale L'Escale, 91170 Les Cabannes  
**Inscription obligatoire à l'atelier de cuisine**  
**Isabelle Perechodor : 06 88 35 37 48**

● DISCO SOUPE  
Dégustation gourmande et musicale. Trinquons à l'automne avec un bol de soupe ! La disco soupe sensibilise au problème du gaspillage alimentaire tout en créant du lien social.

**De 18h à 20h / Gratuit / Pour tous**  
Place de la Promenade, 91170 Les Cabannes  
**Plus d'infos, L'Escale : 06 88 35 37 48**

## DIMANCHE 20 octobre

### Fête de la pomme et du vivant et la rando de la Grande Pomme Rouge 18

Pressage de pommes, animations familles, restauration sur place, apéro concert, stands d'exposants d'artisans et producteurs locaux, en présence de la Pomme Loyale et de son fou.

**De 10h à 17h / Gratuit / Pour tous**  
Salle des fêtes, 81340 Assac  
**Plus d'infos, MJC Trébas – Curvalle :**  
**mjctrebascurvalle@mailo.com**

