

La Sagne de Puech Balmes est une tourbière de 6 Ha située sur la commune de Saint-Amans-Valtoret dans le Tarn (81).

**Equipé de jeux interactifs et de panneaux d'information, le sentier découverte propose une balade facile et originale pour comprendre le patrimoine des sagnes : des trésors de biodiversité, des réserves d'eau et de fourrage d'appoint.**

Les zones humides sont aujourd'hui reconnues comme essentielles ! Nous vous invitons à venir en découvrir les richesses. Un livret de visite complémentaire est disponible à la mairie et à l'office de tourisme.

#### INFORMATIONS PRATIQUES

**DURÉE** 1h30 environ

**TOUT PUBLIC**

**EQUIPEMENT** : Prévoir vêtements et chaussures adaptées (700 m d'altitude et sentier nature humide).

**HANDICAP** : Parking réservé et espace informatif adapté au handicap moteur à l'accueil. Le reste du parcours est un sentier nature présentant des pentes supérieures à 5%). Nous travaillons à adapter le reste du parcours au handicap mental et auditif.

#### POUR UN SEJOUR EN FAMILLE

Services de restauration, d'hébergement et commerces à proximité.

Nombreuses activités familiales aux alentours : activités nautiques, pêche, balades cyclistes (voie verte), sentiers de randonnée (GRP, PR) animations et visites au musée du textile.

#### RENSEIGNEMENTS

Office de tourisme de la Haute-Vallée du Thoré 05 63 98 07 58  
[othautevalleethore@orange.fr](mailto:othautevalleethore@orange.fr)

Mairie de Saint-Amans-Valtoret :  
05 63 98 30 28

#### SE RENDRE A PUECH BALMES

Coordonnées GPS  
(à partir de géoportail)

**LONGITUDE 02°31'21,5" E**  
**LATITUDE 43°31'07,6" N**

**147 km - 2h de Montpellier**  
**75 km - 1h15 de Béziers**  
**95 km - 1 h 45 de Toulouse**  
**72 km - 1 h 25 d'Albi**



Maître d'ouvrage : Communauté de communes de la Haute Vallée du Thoré  
Maître d'œuvre : CPIE des Pays Tarnais  
Avec le soutien financier de l'Etat, de l'Europe et du Conseil Général du Tarn



## LA SAGNE DE PUECH BALMES

# A LA DECOUVERTE DU DRAGON "LO DRAC"



### ENTRE SCIENCES ET LÉGENDE. UN SENTIER DÉCOUVERTE AU CŒUR DES MONTAGNES DU HAUT-LANGUEDOC

Entrez dans l'univers fascinant et mystérieux de la sagne, entre terre et eau, en famille ... pour écouter, imaginer, jouer et apprendre.

Pister et reconnaître des crottes d'animaux.

Affronter les défis et les énigmes du démon des eaux  
(Lo Drac) dans son tunnel infernal.

LONGITUDE 02°31'21,5" E  
LATITUDE 43° 31'07, 6" N

La «SAGNE» de l'occitan *sanha* désigne les zones humides : prairies humides, tourbières, zones inondables et autres lieux marécageux



UN SENTIER ÉQUIPÉ



ARBRE A SONS



ENTRE «TERRE ET EAU»  
DÉCOUVRIR UN PAYSAGE ORIGINAL



UN ROYAUME DE MOUSSES ET DE SPHAIGNES

DÉCOUVRIR LA FAUNE LA FLORE