



Office de
Tourisme
Montauban



MONTAUBAN

VOTRE ETAPE SPORTIVE

jeudi 7 juillet 2016

Montauban, ville arrivée
de la 6^{ème} étape



Ville de
Montauban



« MONTAUBAN : VOTRE ETAPE SPORTIVE »

Vous êtes passionnés de sport ? Vous avez envie d'évasion et de sensations fortes ? La nature et les nombreux équipements sportifs du Grand Montauban vous offrent un formidable cocktail d'activités dans lequel vous trouverez certainement votre bonheur !

MONTAUBAN : COTE VILLE

Stades, gymnases, piscines, salles de sport, tennis et les nombreux clubs de sports reçoivent régulièrement des manifestations nationales et internationales. Profitez-vous aussi des infrastructures professionnelles proposées par le Grand Montauban pour des vacances réussies !

Les équipements sportifs

BOULODROME

1 Quai Adolphe Poul
05 63 91 90 87

BOULODROME COUVERT

Marché Gare - 1, boulevard Chantilly
Mr ROLLINI - 05 63 20 28 87
06 86 33 79 24

BOWLING

Zone Futuropôle - 300 Route du Nord
05 63 66 26 87

CENTRE AQUATIQUE INGREGO

Bd Edouard Herriot - 05 63 20 03 48

CYNODROME

Route de St Antonin Noble Val
M. QUEBRE - 05 63 31 38 50

CLUB NAUTIQUE AVIRON

Route de Toulouse
06 10 78 29 30

FOSSE OLYMPIQUE DE TIR

Le Ramier

GYMNASE INGRES

Rue Monge

GYMNASE JEAN-JAURÈS

Rue Jean-Jaurès

GYMNASE MICHELET

Rue des Doreurs

GYMNASE LOUIS SABATIÉ

22, av. Chamier

GYMNASE OLYMPE DE GOUGES

Rue du Ramiérou

GYMNASE PALISSE

223, rue de Palisse - 05 63 63 41 50

HIPPODROME

Chemin St Pierre

MAISON DES ARTS MARTIAUX

49, rue du ramiérou

section Karaté - 05 63 03 67 17

section Judo - 05 63 63 00 36

OMEPS (office municipal d'éducation physique et sportive)

895, rue du Ramiérou - 05 63 20 39 11

PLAINE DE JEUX DU RAMIEROU

895, rue du Ramiérou

PORT CANAL

rue des Oules

Capitainerie : 05 63 66 78 60

06 19 73 62 93

COMPLEXE SPORTIF

PORT CANAL

rue Louis Sabatier

SKATE PARK (accès libre)

Boulevard Edouard Herriot

STADE DE BAGATELLE

(rugby)

Rue Pierre de Coubertin

STADE DE CAPOU

Avenue de Bordeaux

STADE DU CRÉDIT AGRICOLE /

TERRAIN DE LA VITARELLE

935 rte de la Vitarelle

STADE ISSANCHOU

Rue Issanchou

STADE MUNICIPAL DE SAPIAC

(rugby, piste cycliste)

Rue Leo Lagrange - 05 63 63 50 09

STADE MUNICIPAL G. POMPDOU

Rue du Gal d'Amade

Accueil Georges Pompidou -

06 70 40 33 29

(football, gymnase, aire

couverte, salles

spécialisées, courts, piste)

STADE DU SAULOU

Rue du 19 mars 1962

STADE DE TEMPÉ LAIT

av d'Albi

STADE DE VIALA

rte de Castelsarrasin

TERRAIN DE SPORT COURBET

Impasse Courbet



Les équipements sportifs

Zoom sur : Complexe Aquatique INGREGO

3ème plus grand complexe aquatique de France avec plus de 2700 m² de surface d'eau. Au cœur d'une magnifique Roseraie, vous trouverez un pentaglisse géant, un bassin olympique de 50 mètres, un bassin de 25 mètres, 2 bassins ludiques, un bassin d'apprentissage.

Un toboggan et 2 pataugeoires.

Une fosse de plongée de 10 mètres de profondeur.

Un espace forme/fitness avec ses appareils de musculation et cardio. Un espace bien-être pour vous détendre grâce au spa, sauna et hammam. Un espace esthétique proposant divers soins du corps.

Informations Pratiques :

Boulevard Edouard Herriot

82000 Montauban

Tel: + 33 (0)5.63.20.03.48

Fax: + 33 (0)5.63.03.00.57

Site internet: <http://www.vert-marine.com/ingreo-montauban-82/index.php>

Adresse email: ingreo@vert-marine.com



Les associations sportives du Grand Montauban

Retrouvez la liste complète des associations sportives du Grand Montauban sur notre guide pratique en pages 28/33 ou depuis notre site internet dans la rubrique brochure

<http://montauban-tourisme.com/brochures>.

Nous vous invitons à venir nous rencontrer à l'Office de Tourisme où nous vous le remettrons gratuitement !

Où faire son footing, suivez le guide !

La casquette vissée sur la tête, baskets aux pieds, baladeurs dans les oreilles...

Quels sont les meilleurs endroits à Montauban, voici nos conseils pour un jogging agréable :

- **Parcours au bord de canal de Montech** : (Montauban / Montech : 20km).
Facilité de stationnement si vous arrivez en voiture. Chemin en terre et caillouteux.
Vous apprécierez la fraîcheur de l'eau et l'ombre des arbres en période estivale.
Plaine de jeux du Ramiérou et de la Fobio : couvrent un vaste domaine multisports (rugby, football, vélo, course à pied,...)
- **Plaine de Jeux du Ramiérou** : Stationnement aux abords de la plaine de jeux., si vous arrivez en voiture. Sol castine.
- **Plaine de Jeux de la Fobio** : Pour ceux qui arrivent en voiture, stationnement aux abords de la plaine de jeux. Lieu fermé. Sol Bitume.
- **Le Cours Foucault** : Stationnement le long du parc et en contrebas sur le parking des Albarèdes. Parcours simple et court. Implanté en ville. Lieu ombragé idéal l'été.
Sol mélangeant terre et cailloux.
- **Tracé le long des berges du Tarn** : Stationnement au démarrage de ce tracé
(à côté de la boulangerie).
- **Tracé le long des berges du Tescou** : Stationnement au parking du Jardin des Plantes.
- **La Coulée Verte** : Lieu stratégique pour les joggers. Espace réservé exclusivement aux piétons et aux deux roues non motorisés. Sol bitume.

Vous retrouverez le détail complet de ces lieux privilégiés sur notre carte « à pied/à vélo » téléchargeable depuis notre site internet : <http://montauban-tourisme.com/brochures>



Zoom sur les pistes cyclables à Montauban



Des activités ludiques mais toutes aussi sportives

SKATE PARK A MONTAUBAN

Boulevard Edouard Herriot

Au cœur du Parc Chambord, le Skatepark est composé de deux parties : une aire street et un bowl. Le Skatepark est en béton d'une surface de 650 m². Il est composé d'une partie bowl ouverte sur la partie skatepark. Le bowl a divers hips et diverses hauteurs, avec une bosse et une plateforme au milieu. La partie skatepark est composée d'un plan incliné, curbs, flatbar, table à wheeling, plans inclinés en hip et un rail. Le skate parc est réservé aux pratiquants des disciplines suivantes : skate, roller, patins à roulettes, bmx, trottinette.



SKATE PARK A BRESSOLS

Chemin de la rivière

82710 Bressols

Le Skate Park de 420 m² est situé sur la plaine de jeux de Bressols, accessible aux pratiquants de skate, roller, patins à roulettes, bmx et trottinette.

Libre d'accès, il se compose d'une plateforme en enrobé, de rampes, de double marche, de quarter, de truck, de pentus.

MEGASONE LASER GAMES

Avenue de Suède

ZONE ALBASUD

82000 Montauban

Tel : +33(0)5.63.03.79.32

600m² d'aire de jeu, truffée de recoins avec brouillard et sono pour traquer vos adversaires, en équipes ou en solo pendant les 20 minutes d'une partie.

BOWLING

300 route du Nord Zone Futuropole

82000 Montauban

Tel: +33 (0)5 63 66 26 87

14 pistes, salle de jeux et vidéo, Baby-foot, billards, animations... L'ensemble permet des soirées bien sympathiques, où l'on peut combiner sport et détente.

ESPACE GRIMPE

7, rue du Génie

82000 Montauban

Tél : +33(0)5.63.91.41.78

Avec ses 2 zones de blocs sécurisées, son mur à cordes d'une hauteur de 8 mètres permettant d'appréhender les techniques d'assurage et son espace musculation, cette SAE unique en Tarn-et-Garonne comblera tous les grimpeurs, du néophyte à l'expert.

LE FIVE

10 Rue Ernest Mercadier

82000 Montauban

05.63.63.48.30 / 06.08.23.30.19

Sur une surface de plus de 1600m².

Venez découvrir le centre de référence du « foot à 5 » à Montauban.

- 2 terrains indoor sur gazon synthétique « dernière génération 2012" de foot à 5
- 1 terrain filmé
- Vestiaires chauffés avec douches
- Espace bar & Club House
- Accès Wifi
- Des écrans plasma pour regarder les matchs dans une ambiance sport et branchée
- Bar lounge avec espace de restauration

A disposition des joueurs : chasubles, ballons...

Place aux sensations fortes !

FB AERO

Découvrez les plus beaux sites et monuments de façon originale et partagez des moments d'émotion et de rêve à deux, en famille, entre amis.

>>>> Aérodrome - Rue Maurice Delpouys 82000 Montauban

Tel: +33 (0)6 11 54 13 83

Site internet: <http://www.fbaero.com>

Adresse email: fbaero@aliceadsl.fr

Réservation, planification par téléphone.

Ouvert : toute l'année (y compris dimanche et jours fériés)



ULM D'ALBEFEUILLE LAGARDE

Venez prendre l'air avec ULM Midi-Pyrénées entre ciel et terre, baptême de l'air ULM pendulaire et multiaxes

>>>> Base ULM chemin de Malroux 82290 Albefeuille-Lagarde

Tel: +33 (0)6 75 72 25 52

Site internet: <http://www.ulmmidipyrenees.fr>

Adresse email: ulm.mpy@gmail.com

Baptême ULM de 45€ à 95€ suivant la durée du baptême.

Ouvert toute l'année de mardi au dimanche

Hiver : 8h-12h / 14h-17h - Eté : 8h-12h / 14h-17h.



LES BALLONS DU QUERCY

Envie d'un moment d'évasion en communion avec la nature ?
Une balade en montgolfière, moment de dépaysement inoubliable.
Une idée de cadeau originale.

>>>> 3 rue du Port 82130 Lamothe Capdeville

Tel: +33 (0)6 86 92 39 61

Adresse email: christian.bonis@neuf.fr



MONTAUBAN : COTE NATURE

Grâce à un environnement riche , le Grand Montauban vous propose des activités en plein air variées.

Profitez de l 'air pur et de nos beaux points de vues en campagne avec les sentiers de randonnées que vous pourrez faire à pied, à vélo et même à cheval !

Prenez plaisir à faire un golf, un tennis ou pourquoi pas une journée détente dans nos bases de loisirs.

La randonnée :

GUIDES DES PROMENADES DANS LE GRAND MONTAUBAN

18 sentiers petites randonnées dans le Grand Montauban qui représentent plus de 115 km au total.

Des sentiers de petite randonnée (P.R.) sur le secteur de Saint Martial et du Fau vous attendent pour découvrir des beaux sous-bois, traverser les vallons des ruisseaux des Caussades et du Mortarieu, le plateau des Farguettes, voir les Pyrénées à partir des Lébrats.

Pour effectuer un footing, un entraînement marathon, une randonnée pédestre, un tour en VTT... n'hésitez pas à vous rendre au départ, qui est rue du Clos Maury (direction Monclar). Un plan général des P.R. y figure, et des emplacements de parkings sont aménagés.

>>>> Livret gratuit disponible à l'accueil de l'Office de Tourisme.



Et pourquoi pas un golf ?

Couleur Golf Académie

Hippodrome des Allègres 1200 chemin Saint Pierre
82000 Montauban - 05 63 20 05 64

Golf des Aiguillons

4187 route de Molières 82000 Montauban - 05 63 31 35 40



Zoom sur : Le Golf de l'Estang

A 5 minutes du centre-ville de Montauban, sur 55 hectares, Yves Bureau, architecte de golf renommé, a dessiné le parcours le plus long de la région, un par 72 de 6346 m avec un tracé où la difficulté s'adapte en fonction du niveau de chacun.

Ouvert depuis juillet 2012, le Golf de Montauban L'Estang évolue autour d'une végétation séculaire. Les arbres, présents sur la majeure partie du parcours, donnent un cachet particulièrement authentique au site. Ils dessinent les fairways, entourent les greens et transforment le paysage au gré des saisons.

Nos prestations

- ▶ Parcours 18 trous - Par 72
- ▶ Putting green
- ▶ Location de voitures 2 places
- ▶ Location de clubs et chariots manuels
- ▶ Service de restauration mobile

1200 chemin de St Pierre 82000 Montauban 05.63.20.22.02.



Les Centres Equestres :

Centre équestre Les Allègres

Chemin de Garrisson Bas Pays 82000 Montauban
05 63 66 34 74

Centre équestre de Villemade

440 route de Falguières 82130 Villemade
05 63 66 50 09



Envie de faire un tennis :

Situé au nord de Montauban, en pleine nature, et à dix minutes à peine du centre ville,.

L'ASSOCIATION TENNIS MONTAUBAN ou ATM met à la disposition de ses adhérents de nouvelles installations comportant 15 terrains, 2 murs d'entraînement, un accès handicapé avec ascenseur, des vestiaires hommes et femmes, des douches, un club-house où vous pourrez vous détendre avant ou après avoir joué, c'est-à-dire l'ensemble des prestations dignes d'un club de plus de 850 licenciés.

Enfin, pour celles et ceux qui désirent prolonger le plaisir après un bon match, le Bar-Brasserie "LE TIE BREAK" vous accueillera tous les jours et vous proposera ses menus et buffets en terrasse ou à l'intérieur du club-house.

Courts couverts :

- 5 courts en terre battue
- 1 court en résine

Courts extérieurs :

- 4 courts en dur
 - 5 courts en terre battue
- tous les courts extérieurs sont éclairés.

2145 Route de Saint - Antonin
82000 Montauban
Téléphone : +33(0)5 63 03 30 38



Lieux de baignade :

>> Base multi-loisirs de Bressols

Située à 10mn de Montauban, entre Montech et Bressols dans la zone de Négret, la base qui s'étend sur 25 ha dont 13 ha de lac, vous invite à passer un agréable moment dans un cadre calme, convivial et familial.

Espace de détente avec aires de pique-nique ombragées, balade autour du lac, pêche, jeux aquatiques.

Activités sportives : bateaux à pédales, kayaks, piste de quad, baptême de bouée de jet, parcours de jet ski.

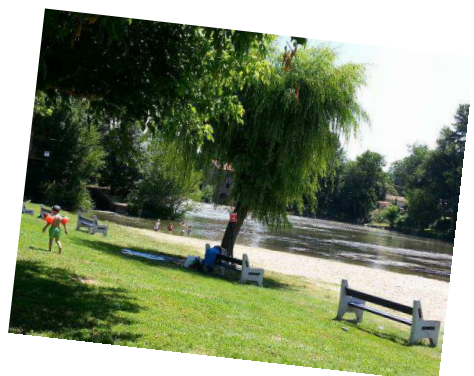
Tarif : de 1.50€ à 2.50€ / Pass famille (2 adultes, 3 enfants) : 7.50€

Ouvert : du 1er mars au 15 novembre. Baignade surveillée du 1er juillet au 31 août

Contact :

525 chemin de Montagné - Négret 82710 Bressols
05 63 67 44 49 ou 06 34 53 21 96

<http://www.ville-bressols.fr>



>> La Plage d'Ardus (Baignade en rivière)

Le stationnement sur le site s'effectue sur le parking devant le plage.

La plage dispose de divers espaces de détente : bancs et prairie ombragée, boulodrome, espace pique-nique, barbecues, quai pour les pêcheurs.

Accessibilité handicapés - Interdiction de camper sur le site de la plage

Tarif : accès libre

Ouvert : baignade surveillée dans l'Aveyron du 1er juillet au 31 août de 14h30 à 19h.

Contact :

Place de la Mairie 82130 Lamothe Capdeville
05 63 31 32 29 (Mairie)

<http://www.lamothe-capdeville.fr>

Vos évènements sportifs à venir :

Mars:

Nuit de l'eau: Mercredi 11 mars

Avril :

Marathon : Dimanche 3 avril

<http://www.marathon-montauban.com/>

Mai :

Course du muguet : Dimanche 1er mai.

Triathlon : Samedi 28 et dimanche 29 mai

<http://www.triathlondemontauban.fr/>

Juin - Juillet :

Arrivée du Tour de France : Jeudi 7 juillet.

Septembre :

La Sapiacaine (date non communiqué)

Décembre:

Course de Noël





4 RUE DU COLLÈGE, ESPLANADE DES FONTAINES

BP 201 - 82002 MONTAUBAN CEDEX

Tél: 05 63 63 60 60 / **Fax:** 05 63 63 65 12

info@montauban-tourisme.com

www.montauban-tourisme.com



HORAIRES

DU 1ER NOVEMBRE AU 30 AVRIL

Du lundi au samedi 9h30-12h30 / 13h30-18h, fermé dimanches et jours fériés.

DU 1ER MAI AU 31 OCTOBRE

Du lundi au samedi 9h30-12h30 / 14h-18h30, fermé dimanche et jours fériés.

EN JUILLET ET AOÛT

Du lundi au samedi 9h30-18h30, dimanche et jours fériés 10h-12h30.

Malgré toutes les précautions prises, il est possible que nous ayons fait des erreurs ou omissions, le cas échéant, merci de le signaler à l'Office de Tourisme au 05.63.63.60.60. afin de faire les modifications nécessaires.

Ce guide ne constitue pas un document contractuel. Tous les renseignements sont données à titre indicatif d'après les informations recueillies auprès des organismes, sous réserve de modifications éventuelles.

Afin de disposer d'informations plus précises, il est conseillé de s'adresser directement à chaque prestataire.