

FAMILLES

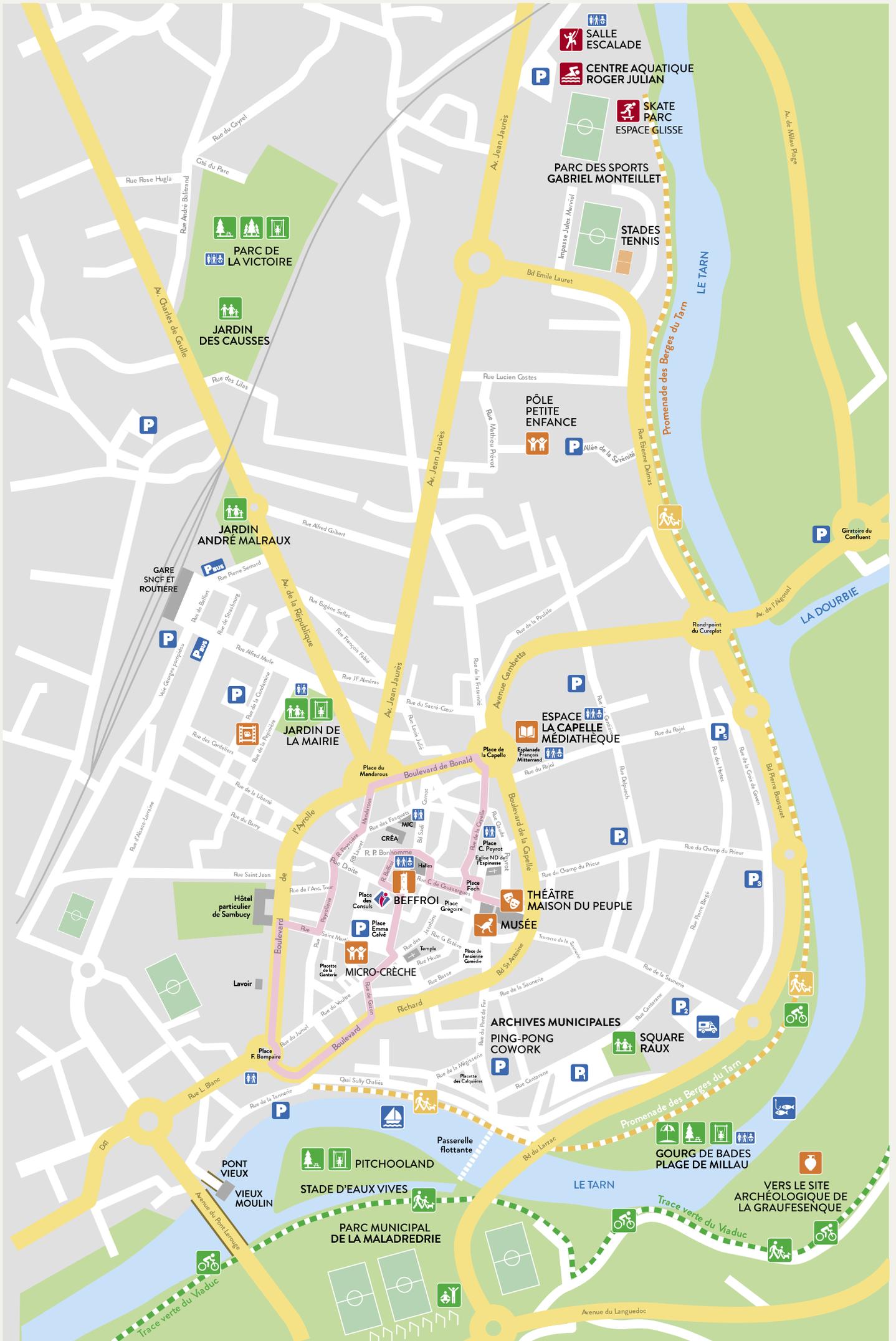
CADRE DE VIE



GUIDE FAMILLES

BIEN VIVRE À MILLAU





VISITE HISTORIQUE

À Millau pour quelques jours ? Voici les sites à ne pas rater

Millau Ville d'Art et d'Histoire



☎ 05 65 59 50 38 - www.millau-patrimoine.fr

Grâce à un patrimoine historique et architectural riche et varié allant de la Préhistoire à nos jours, Millau est devenue une Ville d'Art et d'Histoire.

De chaque période, elle conserve des éléments représentatifs tels que des dolmens préhistoriques sur les Causses, le site archéologique antique de la Graufesenque, les vestiges du pont médiéval sur le Tarn, la Tour des Rois d'Aragon et son Beffroi (voir carte), bâtis respectivement au XII et XII^{ème} siècle, l'industrie de la peau et du gant marquée par ses mégisseries emblématiques, ou encore le Viaduc, chef d'œuvre de technologie, qui montre que Millau a toujours été une voie de communication majeure (voie romaine, voie royale, A75).

Les Villes d'Art et d'Histoire s'engagent à développer une politique culturelle et patrimoniale en proposant notamment des visites guidées à destination des familles, en partenariat avec l'Office de Tourisme, des livrets et guides découverte («Laissez-vous conter Millau») et un site internet dédié. Retrouvez la programmation et la documentation sur : www.millau-patrimoine.fr/Blog

Des visites guidées de Millau et des activités sont également organisées en partenariat avec l'Office de Tourisme.
Retrouvez les rendez-vous à ne pas manquer dans l'agenda de l'office de tourisme :

www.millau-viaduc-tourisme.fr

Tour des rois d'Aragon et Beffroi

16, Rue Droite - 12 100 Millau - ☎ 05 65 67 04 63
www.millau-patrimoine.fr/Inventaire-du-patrimoine

Prenez de la hauteur et profitez de la vue sur la Ville de Millau et ses paysages. Même si cette visite se mérite, le Beffroi est un monument emblématique qui comblera les grands et les petits. Environ 200 marches et 900 ans d'histoire vous attendent.

La tour des rois d'Aragon et le beffroi, quésaco ?

- Tour des rois d'Aragon, parce qu'elle a été élevée par le suzerain de Millau à la fin du XII^e siècle. Vous y découvrirez des archères, des escaliers dérobés, des lavabos et même des latrines !
- Le beffroi, la tour polygonale bâtie sur la tour carrée au XVII^e siècle, parce qu'elle abrite un beffroi, celui qui porte la cloche installée par les consuls de Millau pendant les guerres de Religion.
- Au sommet, une vue exceptionnelle sur les rues étroites de la ville qu'elle domine, sur les causses et le viaduc !

ARCHIVES MUNICIPALES

4 bis, rue de la Mégisserie - 12100 Millau
☎ 05 65 67 04 63 - ✉ archives@millau.fr
www.millau-patrimoine.fr/Archives-municipales

Dès le Moyen Age à Millau les consuls se sont préoccupé de la conservation de leurs archives. Ceci nous vaut de pouvoir contempler, étudier des chartes, des cartulaires les plus anciens de la ville, et autres comptes et documents judiciaires, l'état civil, jusqu'aux délibérations contemporaines du conseil municipal.



Les archives municipales de Millau sont ouvertes au public sur rendez-vous.

**Du lundi au jeudi :
de 10h à 12h et de 13h30 à 17h
Le vendredi : de 10h à 12h**

VISITE HISTORIQUE

Musée de Millau et des Grands Causses

Place Foch Hôtel de Pégayrolles - 12100 Millau

☎ 05 65 59 01 08

www.museedemillau.fr

Situé en cœur de ville, le musée de Millau et des Grands Causses invite à explorer l'histoire de la ville et du territoire à travers ses collections permanentes, riches et diversifiées, allant de la paléontologie aux importantes collections de sigillées gallo-romaines en passant par le Moyen-âge et les guerres de religion. Quant aux collections de mégisserie-ganterie, elles lèvent le voile sur un des piliers de l'identité millavoise témoignant d'un savoir-faire exceptionnel. Une plongée dans l'univers lyrique de la célèbre cantatrice Emma Calvé vient ponctuer la visite. Une exposition temporaire est également présentée chaque année.

De nombreuses animations sont proposées pour tous, par exemple les ateliers créatifs qui sont pour les enfants une occasion unique de vivre un temps d'observation et de création scientifique ou artistique : sur les traces des dinosaures et autres reptiles marins, à la découverte des populations gauloises et romaines de la région, autour des savoir-faire des mégissiers et des gantiers millavois et aussi autour des expositions temporaires... Pour les tout-petits, proposition de visites spécialement adaptées...

Horaires et jour d'ouverture : de 10h à 12h30 et de 14h à 18h, d'octobre aux vacances de printemps : du mardi au samedi, fermé les jours fériés. Des vacances de printemps à juin et septembre : du mercredi au dimanche (fermé le 1^{er} mai). Juillet/août : du mardi au dimanche.



© Musée de Millau



Le site archéologique de la Graufesenque

La Graufesenque - Avenue Louis Balsan - 12100 Millau

☎ 05 65 60 11 37

www.graufesenque.com



© Graufesenque

Vestiges d'ateliers, de fours, de sanctuaires... Voilà ce que vous trouverez dans cet ancien centre de la céramique antique. Jusque 600 potiers y produisaient de la sigillée : une vaisselle de table en terre cuite rouge vernissée et décorée. Elle était connue dans le monde entier ! Avec les ateliers créatifs famille, les enfants sont assurés d'une expérience inoubliable qui leur permettra d'appréhender vie quotidienne et artisanale de l'Antiquité ainsi que le travail scientifique des archéologues : petits et grands sont invités à mettre la main à la pâte pour s'essayer à la production d'une poterie gallo-romaine.

Horaires et jour d'ouverture : de 10h à 12h30 et de 14h à 18h, des vacances de printemps à juin et septembre : du mercredi au dimanche (fermé le 1^{er} mai). Juillet/août : du mardi au dimanche. D'octobre aux vacances de la Toussaint : du mardi au samedi, fermé les jours fériés.

Les + familles

- + Le musée est gratuit pour tous
- + Le site archéologique est gratuit pour les moins de 18 ans
 - + Des événements famille tout au long de l'année
 - + Des visites découvertes
 - + Des visites pour les tout-petits (2-5 ans accompagnés d'un adulte)
- + Des ateliers créatifs enfant pendant les vacances scolaires pour les 6-12 ans (musée)
- + Des ateliers créatifs famille pour les 5-12 ans accompagnés d'un adulte (musée et site archéologique)
 - + Plus d'infos sur les visites et ateliers proposés sur les sites internet ou dans le programme du musée et du site archéologique.

VIADUC EXPO

APRÈS L'HISTOIRE, PASSONS DANS LE XXI^E SIÈCLE

VIADUC EXPO & SENTIER DES EXPLORATEURS

Le plus haut, le plus beau, le plus grand... le Viaduc de Millau fait néanmoins partie intégrante du paysage millavois. Plusieurs points de vue existent pour admirer cet ouvrage d'art exceptionnel.

Notre conseil : visitez l'aire du Viaduc de Millau (accessible depuis l'autoroute ou gratuitement par le boulevard du viaduc) pour plonger dans l'univers de ce géant de béton et d'acier. Sensations inédites au rendez-vous !

Sentier des Explorateurs : visite guidée en extérieur, pour apprendre et s'émerveiller... au plus près de l'ouvrage !

Visite de la Pile P2 : en juillet et août, accès exceptionnel à l'intérieur du viaduc, dans la base de la pile de 245 m de haut !

Excursion autour du Viaduc de Millau : en juillet et août, passage sur les anciennes pistes de chantier + visite du viaduc + pause gourmande, le tout en mimini-bus et guidé.

Informations et réservations :

Viaduc Expo - ☎ 05 65 61 61 54 ou ✉ viaduc.info@eiffage.com
www.leviaducdemillau.com



© Eiffage CEVM - Foster Partners - Greg Alric

CULTURE

VENEZ VOUS RESSOURCER APRÈS TOUTES CES EXCURSIONS DANS LA VILLE

LA MÉDIATHÈQUE

Esplanade François Mitterrand - 12100 Millau

☎ 05 65 61 17 19 - mediathequemillau.fr

Un espace de 2 200 m², au sein du centre commercial La Capelle. Cet espace chaleureux et accueillant est à votre disposition tous les mardis de 14h30 à 18h, mercredis et vendredis et le samedi de 10h à 12h et 14h30 à 18h (horaires en vigueur pendant la crise sanitaire). Ouverte à tous, elle propose :

- Divers espaces de lectures entourés de collections variées, destinés à tous les publics : albums (0 à 6 ans), romans pour les premières lectures, mangas, BD adulte/jeunesse, documentaires sur tous les sujets (histoire, géographie, société...)
- Un espace Images et son avec ses collections de DVD et CD, ainsi que des cabines de visionnage et des postes d'écoute musicale
- Accès Internet et wifi
- Un espace Marmothèque pour les enfants de moins de 6 ans
- Des spectacles et animations pour tous publics

Les tarifs : gratuit jusqu'à 18 ans, vacanciers et étudiants 8,50€, tarif adulte résident à Millau : 19,50€, plein tarif (hors Communauté de Communes) : 26,50€.

Les + familles

- + Possibilité pour les personnes qui le souhaitent de faire des lectures aux enfants à la Marmothèque
- + **Des tarifs Préférentiels pour les résidents (Ville de Millau et Communauté de Communes Millau Grands Causses) et vacanciers (tarifs pour les vacanciers).**
- + **Pour les enfants et les jeunes de 18 ans : gratuit**
- + Possibilité d'emprunter 12 documents (livres, revues, CD, dont 5 DVD) pour 4 semaines.
- + Une table à langer est disponible dans les sanitaires.

CULTURE

LE THÉÂTRE DE LA MAISON DU PEUPLE

Scène Conventionnée d'Intérêt National

Rue Pasteur - 12100 Millau

☎ 05 65 59 47 61 - www.maisondupeplemillau.fr - Facebook et Instagram

Le Théâtre de la Maison du Peuple propose des spectacles dans toutes les disciplines : théâtre, cirque, danse, musique, arts de la rue, chanson, etc. pour tous les goûts et tous les âges, du plus petit au plus grand.

La diversité de la programmation permet de partager des moments en famille, entre amis. Pour aller plus loin, l'équipe propose, autour des spectacles, des temps de partage et de découverte comme des ateliers de pratiques, des rencontres, des repas ou des expositions.

Les spectacles composant la programmation du Théâtre de la Maison du Peuple sont sélectionnés en fonction de leur qualité artistique.

Ouvert du mardi au vendredi **de 10 à 12h et de 14h à 18h30.**

Les + familles

+ Des tarifs réduits pour les étudiants ; élèves des écoles de théâtre, de danse et de musique de Millau de la MJC de Millau ainsi que pour les groupes de 10 personnes et les moins de 18 ans, détenteurs de la carte Jeune Millau.

+ Des animations jeune public en première partie de soirée en lien avec les spectacles

+ Des spectacles destinés aux jeunes publics à vivre en famille.

CINÉMA - CINÉMILLAU

Rue de la pépinière - 12100 Millau

☎ 05 65 74 28 39

cinema-millau.fr/

4 salles entièrement rénovées (dont une climatisée) vous attendent. Pour les plus petits, des réhausseurs sont mis à disposition pour leur permettre de ne rien manquer du film. Le cinéma labellisé «Art et Essai» propose régulièrement des ciné-goûters et une programmation à destination du jeune public.

Les + familles

- + Des tarifs préférentiels pour les moins de 18 ans
- + Une carte d'abonnement valable 12 mois



LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE MILLAU

10 bd Sadi Carnot - 12100 Millau

☎ 05 65 60 08 00 - ✉ lmjc-millau@orange.fr

www.mjcmillau.fr

www.facebook.com/MJCMillau

La Maison des Jeunes et de la Culture de Millau, c'est du sport, de la culture, des loisirs, des loisirs éducatifs, pour chacun d'entre nous ! Les ateliers et clubs d'activités fonctionnent sur le rythme de l'année scolaire. Ouverts aux enfants, aux jeunes et aux adultes, ils sont encadrés par des animateurs/techniciens possédant l'expérience et les qualifications requises ou par des référents bénévoles qui orchestrent la vie du groupe et veillent à ce que chaque membre y trouve sa place.

Toutes les activités sur www.mjcmillau.fr

DES VISITES ET ACTIVITÉS À VIVRE EN FAMILLE AUTOUR DE MILLAU

LES GRANDS CAUSSES

Millau Grands Causses, c'est 15 communes aux alentours de Millau. Un territoire aussi grand que le nombre de solutions pour se divertir qui regorgent de sites touristiques magnifiques à découvrir.

CHÂTEAU DE PEYRELADE

Surplombant les gorges du Tarn, cette majestueuse forteresse médiévale vous laissera découvrir ses coulisses grâce à un parcours scénographique. Vous ne serez pas déçus par le panorama : le château est construit sur un éperon rocheux !

Partez à l'assaut de cette forteresse médiévale : combats de chevaliers, animations médiévales, chasse au trésor virtuelle, ateliers famille et enfants... et un panorama à couper le souffle !

Peyrelade - 12640 Rivière-sur-Tarn

☎ **05 65 62 21 34**

www.seigneurs-du-rouergue.fr/chateaux/chateau-de-peyrelade

Les + familles

+ Animations médiévales les mardis et mercredis de l'été



LA MAISON DE LA CERISE

Au coeur de la vallée du Tarn, à quelques minutes de Millau, venez découvrir les secrets de la cerise, l'« Or Rouge » de Paulhe, 200 ans de traditions et de savoir-faire aveyronnais.

La Maison de la Cerise est installée dans les murs d'une ancienne demeure paysanne, au coeur du village de Paulhe. Elle comporte au rez-de-chaussée un musée consacré à la culture de la cerise à travers les âges et au premier étage une expo-vente de produits régionaux. Cette maison témoigne de l'économie de la Vallée des Gorges du Tarn liée à la culture de « l'or rouge ». En juin, juillet et août, randonnées accompagnées dans les cerisiers tous les jeudis à 16h00, suivie d'une dégustation des produits de La Maison de la Cerise. (5 € pour les adultes, gratuites pour les enfants de moins de 15 ans).

Place de l'Escaras - 12520 Paulhe

☎ **05 65 59 00 98**

maison-de-la-cerise.asso.fr/

ET CE N'EST PAS TOUT...

Vous pouvez également visiter :

- la Cité de Pierres à Montpellier-le-Vieux
- la Mini-ferme découverte de la Salette
- la Ferme pédagogique de Prignolles
- la Ferme de Pinet ...

**Retrouvez la liste complète
et actualisée sur :**

**[www.millau-viaduc-tourisme.fr/
planifier/voir-et-visiter](http://www.millau-viaduc-tourisme.fr/planifier/voir-et-visiter)**

ACTIVITÉS AQUATIQUES

NOUVEAU COMPLEXE SPORTIF EN CONSTRUCTION

LIVRAISON HIVER 2022



En attendant l'ouverture complète du nouveau complexe, les bassins intérieurs vous accueillent et vous proposent de nombreuses animations.

Centre aquatique Roger Julian
Rue de la Prise d'eau - 12100 Millau
☎ 05 65 61 20 80



PLAGE DE GOURG DE BADES

Sur ce site, une zone de baignade d'accès libre et gratuite. Du 1^{er} juillet au 31 août, un surveillant de baignade est présent tous les après-midis, de 14h30 à 19h30. En dehors de ces horaires et de cette période, la baignade est libre mais non surveillée.

Les + familles

- + Proximité immédiate d'un parking (50m)
- + 1 espace jeux + terrain de pétanque et terrain de volley + jeux d'eau et plage aménagée
- + Un sanitaire à proximité avec un espace change bébé et point d'eau
- + Des tables de pique-nique

Une promenade le long du Tarn permet de rejoindre tranquillement et en toute sécurité la plage de Gourg-de-Bades, les quais Sully-Chaliès et de la Tannerie, le centre ville...

De nombreuses plages « secrètes » sont également à découvrir tout au long du Tarn et de la Dourbie.

Pour plus d'informations, s'adresser à l'Office de Tourisme.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

UN PEU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ? ON CHASSE LES BASKETS !

Envie de vous dépenser ? La Ville de Millau met à disposition de nombreux équipements de loisirs, pour petits et grands sportifs. Pour les « bout 'chous », on vous propose les parcs de la ville et ses espaces de jeux.

LES PARCS ET JARDINS

Allons jouer, en toute simplicité. Les parcs et jardins de la Ville de Millau vous permettront de faire une pause ludique à tout moment de la journée.

Plusieurs aires de jeux sont proposées aux enfants et familles :



JARDIN DE LA MAIRIE

- 2 espaces jeux
- 1 bassin avec poissons
- un sanitaire à proximité et point d'eau
- A proximité d'un parking payant / La Condamine (environ 200m)
- Fresque géante réalisée chaque année par des graff-artistes

PARC DE LA VICTOIRE

- 2 espaces jeux
- Un jardin botanique
- Un sanitaire à proximité et point d'eau + espace change bébé
- Plusieurs tables de pique-nique
- A proximité immédiate d'un parking gratuit (50m)

PLAGE DE GOURG DE BADES

- 1 espace jeux + terrain de pétanque et terrain de Volley + Jeux d'eau et plage aménagée
- Un sanitaire à proximité et point d'eau + espace change bébé
- Plusieurs tables de pique-nique
- Un parking gratuit (100m) à proximité immédiate

PARC RAUX

- Un petit havre de verdure à deux pas de la ville et de la plage
- Chaque année, en fin d'été, ce parc accueille un festival land'art : Squ'arts

SQUARE ANDRÉ MALRAUX

- Un bassin avec des poissons
- Un bassin fermé avec des canards
- Un pigeonnier
- Parking gratuit à proximité (50m)

SQUARE « CHEVEUX D'ANGE »

- 1 espace jeux
- Parking gratuit attenant

QUAI SULLY CHALIÈS

- 1 espace jeux
 - 1 carroussel
- Pour flâner ou admirer le Tarn en mangeant une glace...

AIRES DE JEUX DANS LES QUARTIERS RÉSIDENTIELS DE LA VILLE

- Naulas - Parc André Chamson
- Viastels
- Puits de Calès
- Malhourtet
- Louga



ACTIVITÉS PHYSIQUES



POUR LES PLUS GRANDS

LE PARC DES SPORTS GABRIEL MONTEILLET

1 boulevard Émile Lauret - 12100 Millau

Avec à proximité immédiate :

- Un complexe de tennis
- 7 courts de tennis dont 3 couverts et un terrain en terre battue synthétique
- Un Skatepark : situé en bord de Tarn, l'espace de glisse urbaine Walter Fabre est adapté à tous les niveaux. Espace street, bowl et bientôt pumptrack, tout est réuni pour assurer une belle séance de glisse pour les pratiquants de rollers, skates, BMX, trottinette. Accès libre à partir de 8 ans.
- Un city stade
- Terrain multi sports de 26 m x 12 m pour la pratique du basket ou du handball

Les + familles

- + Proximité immédiate d'un parking
- + **Gratuité et accès pour tous pour le skatepark et city stade**
- + WC public et point d'eau
- + Un espace gradins pour un pique nique improvisé face aux riders de l'espace de glisse

LE COMPLEXE SPORTIF ET DE LOISIRS DE LA MALADRERIE

La Maladrerie vous propose 1000 m² d'espace de jeux et détente au bord du Tarn avec, en son sein, une île au milieu du Tarn propice au calme, à la contemplation sous l'ombrage de ses peupliers.



5 terrains gazonnés foot/rugby

Equipés de 6 vestiaires collectifs aux normes fédérales, d'une infirmerie, de locaux destinés aux arbitres, ainsi qu'une salle de réunion avec terrasse en surplomb des terrains.

Les + familles

- + Des jeux gonflables sont installés pendant la saison estivale
- + Proximité immédiate d'un parking gratuit
- + 2 terrains de sports ouverts au public (sous réserve entraînement)
- + **Gratuité et ouverts à tous**
- + WC public et point d'eau
- + Des tables de pique nique sur l'île

ACTIVITÉS PHYSIQUES

PARC AQUAVAGUES MILLAU - STADE D'EAUX VIVES

Site de la Maladrerie - 12100 Millau

☎ 06 30 17 48 80

www.millau.fr/que-faire-a-millau/sport/stade-deaux-vives/

Un bras de rivière aménagé pour la pratique eaux vives :

- Rafting
- Canoë kayak
- Hotdog (Canoë gonflable)
- hydro speed
- Stand-up paddle
- Dragon boat

N'hésitez pas à vous y rendre en famille : une équipe qualifiée vous accueillera du débutant au confirmé, enfants ou adultes, avec sensations au rendez-vous assurées.

Les + familles

- + Proximité immédiate d'un parking et aire de pique-nique
- + Un point d'eau et des sanitaires gratuits
- + Une équipe de professionnels expérimentés à votre disposition
- + Des activités adaptées à toutes les tranches d'âges
- + Site de pratique et matériel sécurisés



UN ESPACE FITNESS

Constitué de 12 agrès pour du renforcement musculaire dont 6 postes adaptés aux personnes à mobilité réduite - en accès libre - ouvert 7j/7j.

Rien de tel qu'un petit entraînement pour se mettre en jambe avant une bonne journée de visite.

Les + familles

- + Proximité immédiate d'un parking et aire de pique-nique
- + **Des activités gratuites pour tous**
- + Un environnement agréable

COULEUR CAILLOU

Un nouveau mur d'escalade est en construction dans le nouveau complexe sportif. Si une envie de grimper vous prend, Couleur Cailloù vous accueillera. Une des plus grandes surfaces grimpables de France où débutants et experts trouvent leur bonheur. L'équipe pourra également vous conseiller sur les topos d'escalade tous niveaux sur la région.

Toutes les informations : www.couleurcaillou.fr



Millau propose également aux familles minigolf, escape game, bowling, salle gaming (jeux, laser-game, comics, mangas, simulateurs, retro...), à retrouver sur www.millau-viaduc-tourisme.fr

SPORTS DE PLEINE NATURE

LES SPORTS DE PLEINE NATURE À SON RYTHME...

De quoi bien s'amuser, été comme hiver.

Millau n'est pas la capitale des sports de pleine nature pour rien. De nombreux prestataires, diplômés, et travaillant avec du matériel adapté à tous les âges, vous attendent pour offrir de nouvelles sensations à toute la famille.

PARAPENTE

Vous rêvez de voler ? Millau vous en offre l'occasion. Admirez la vue d'en haut, et vivez des sensations uniques grâce aux différents vols en biplaces proposés par nos prestataires :

- Vols calmes pour les plus jeunes
- Vols acrobatiques
- Vols de distance
- Vols ascendants

Vous trouverez forcément une formule à votre goût.

CANOË - KAYAK - STAND-UP PADDLE

Rien de tel qu'une descente en canoë, kayak ou paddle pour apprécier la beauté de la rivière. Des parcours plus ou moins difficiles vous sont proposés par les différents prestataires, en fonction de votre niveau et de l'âge des enfants. Gardez l'équilibre, ou vous prendrez l'eau.

VIA FERRATA

À mi-chemin entre escalade et randonnée, la Via Ferrata peut se pratiquer en famille, grâce à du matériel adapté. Prenez de la hauteur et profitez du paysage en toute sécurité.

CANYON

Vous aimez l'eau et les sensations fortes, le canyon est fait pour vous. Une fois la combinaison enfilée, laissez vous guider au fil des torrents par des accompagnateurs qualifiés. Glissez, sautez, grimpez : cette randonnée aquatique sportive vous fera découvrir des coins merveilleux.

VTT

3 000 km de sentiers de randonnée balisés au cœur du Parc Naturel Régional des Grands Causses. Que ce soit pour une randonnée VTT, en enduro ou du simple cyclo-tourisme vous trouverez votre bonheur.



ACCROBRANCHE

Un parcours dans les arbres ça vous tente ? Différentes hauteurs et des agrès plus ou moins difficiles sont proposés pour s'adapter à tous les niveaux et tous les âges. Quel que soit votre choix, sensations et rigolades sont garanties.

ACRO ROC

Si vous aimez l'acrobranche, sachez qu'il existe la même chose mais dans les rochers. Différent mais tout aussi amusant !

BALADE À PONEYS

Vos enfants prendront du plaisir à dos de poneys.

Toutes les activités et adresses :
www.millau-viaduc-tourisme.fr

SPORTS DE PLEINE NATURE

BALADE À PIED OU À VÉLO

Plusieurs sentiers proposés et adaptés aux enfants et leurs familles

- Un beau circuit en monotrace vers l'Oppidum du Larzac (balade culturelle)
- Une balade vous conduira vers les énormes traces de dinosaure - Demandez à l'Office de Tourisme pour plus d'informations sur les empreintes de dinosaures
- Une belle balade le long de la rive droite du Tarn depuis le parc des Sports et jusqu'au pont submersible, via la plage de Gourg de Bades, puis jusqu'aux Quais Sully-Chaliès et de la Tannerie
- La Trace Verte du Viaduc : au départ de Millau, 16 km de balade cyclo, pédestre, en longeant les berges du Tarn. Nombreux points de vue, passages boisés, découvertes de villages, du Viaduc...

Fiches et topoguides à télécharger sur www.millau-sports-nature.fr.

Informations, conseils et agenda : Office de Tourisme Millau Grands Causses, www.millau-viaduc-tourisme.fr



SPORTS DE PLEINE NATURE



Mais encore ?

Le panel d'activités s'offre à vous : tyrolienne - toboggan aquatique - structure gonflable - saut à l'élastique - randonnée aquatique rafting - spéléo - escalade - course d'orientation - trottinette électrique - randonnée quad - paint-ball...

Plus de renseignements :

www.millau-viaduc-tourisme.fr

Belle et Fragile

Millau se trouve au cœur du Parc Naturel des Grands Causses, labellisé par l'UNESCO. Cette zone est protégée et mérite une attention particulière.

Voici quelques conseils de bonne conduite pour approcher de façon respectueuse notre territoire pendant votre séjour :

- Ne jetez pas de débris, emportez-les avec vous
- Observez la faune et la flore sans la toucher. De nombreuses espèces protégées vivent dans le parc, et certaines sont extrêmement fragiles et vulnérables
- Restez sur les chemins et sentiers balisés
- Respectez les clôtures et refermez toujours les barrières derrière vous
- Ne faites pas de feu. Attention ! Par temps sec, une simple cendre de cigarette peut provoquer un incendie !

Pour plus d'infos : rando.parc-grands-causses.fr

ACCUEIL ENFANTS ET ADOS

JEUX À VOLONTÉ POUR VOS ENFANTS DANS NOS STRUCTURES D'ACCUEIL

POUR LES BOUT'CHOUS

LE PÔLE PETITE ENFANCE

16 rue Mathieu Prévost - 12100 Millau

☎ 05 65 59 25 80

✉ relais.petite.enfance@ccas-millau.fr

www.millau.fr/petite-enfance.html

LES OFFRES D'ACCUEIL

Une offre d'accueil collectif :

- 2 Multi-Accueils de 40 places situés au Pôle Petite Enfance, **16 rue Mathieu Prévôt**
 - « Récré à Bulles » : ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30
 - « L'île aux Trésors » : ouvert du lundi au vendredi de 7h45 à 18h15
- 1 Micro-Crèche de 10 places située **7 bis rue Saint Martin**
 - « Le Cocon » : ouvert du mardi au samedi de 7h45 à 18h15

Une offre d'accueil familial :

- Une Crèche Familiale de 31 places située au Pôle Petite Enfance, 16 rue Mathieu Prévôt
« L'Eau Vive » : ouverte du Lundi au Vendredi de 7h30 à 19h.

Ce service du CCAS se caractérise par l'accueil des enfants au domicile de 11 Assistantes Maternelles agréées par le Conseil Départemental de l'Aveyron et salariées du C.C.A.S.

80 Assistantes Maternelles indépendantes sont également en activité à Millau.

L'offre totale sur la commune est de 361 places.

Trois types d'accueil possibles sur le Pôle Petite Enfance :

- l'accueil régulier qui permet de réserver une place d'accueil permanente en fonction des besoins des familles et des disponibilités des services. Un contrat est signé chaque année.
- l'accueil occasionnel répond à une demande ponctuelle et qui dépend des disponibilités des services. Il permet de confier son enfant de quelques heures à une ou plusieurs journées par semaine. Il est nécessaire d'appeler chaque semaine pour réserver une place.
- l'accueil d'urgence : c'est un accueil immédiat, d'un mois maximum et dans la limite des places disponibles.

Le service restauration bénéficie sur site d'une cuisine intégrant toutes les normes et son équipe de professionnels élabore tous les jours des menus à base de produits bio en privilégiant les produits locaux et les circuits courts.

ACCUEIL ENFANTS ET ADOS

Le Pôle Petite Enfance comprend également deux services :

LE POINT INFO PARENTS

Il délivre des informations sur l'ensemble des modes d'accueil et renseigne les familles en recherche d'un mode d'accueil pour leur enfant, que se soit en collectivité ou chez une assistante maternelle, et enregistre leurs demandes.

- Permanence le mardi de 9h à 12h et le vendredi de 14h à 15h30
- Accueil sur rendez-vous le lundi de 12h30 à 17h30 et le mercredi de 13h30 à 19h

Relais Petite Enfance

16 Rue Mathieu Prévôt - 12100 Millau

☎ 05 65 59 25 80 - ✉ relais.petite.enfance@ccas-millau.fr

UN RELAIS D'ASSISTANTES MATERNELLES (RAM)

Il s'agit d'un lieu d'accueil et de rencontre, de soutien et d'information qui s'adresse aux parents et futurs parents ainsi qu'aux Assistantes Maternelles indépendantes (agrées par le Conseil Départemental de l'Aveyron).

Les parents sont renseignés et conseillés sur les démarches, les aides financières concernant l'ensemble des modes d'accueil existants sur Millau, y compris les Assistantes Maternelles indépendantes.

Au sein du RAM, les Assistantes Maternelles trouvent un soutien et un accompagnement dans leur pratique quotidienne en leur donnant la possibilité de se rencontrer et d'échanger sur leurs expériences : c'est un lieu-ressource, d'information et de conseil. Il participe à leur professionnalisation et propose des conférences et des formations.

Des halte-jeux (ateliers de musique, éveil des sens, activités manuelles, etc.) sont proposées. Elles constituent des temps d'éveil et de socialisation pour les enfants.

- Permanence le mardi de 9h à 12h et le vendredi de 14h à 15h30
- Accueil sur rendez-vous le lundi de 12h30 à 17h30 et le mercredi de 13h30 à 19h
- Le Relais d'Assistantes Maternelles (RAM) est ouvert du lundi au vendredi

Relais Petite Enfance

16 Rue Mathieu Prévôt - 12100 Millau

☎ 05 65 59 25 80 - ✉ relais.petite.enfance@ccas-millau.fr



ACCUEIL ENFANTS ET ADOS



POUR LES ENFANTS ET LES ADOS

LE CENTRE DE LOISIRS MUNICIPAL - L. BONNIOL

Mairie de Millau

Service Éducation- Jeunesse

☎ 05 65 59 50 74

www.millau.fr/accueil-loisirs.html

Des locaux entièrement rénovés pour accueillir les enfants âgés de 3 à 8 ans avec un grand espace de jeux extérieur et une pataugeoire.

Inscription à la journée ou à la demi-journée avec repas les mercredis et pendant les vacances scolaires.

Le programme d'activités est adapté à chaque tranche d'âge, avec de nombreuses animations et sorties (programme consultable sur www.millau.fr).

Les + familles

+ Une tarification adaptée pour les familles

+ Une proximité immédiate de la ville

+ Un espace de jeux de 1000 m²

+ Une pataugeoire

+ Des jeux extérieurs

+ Des animations riches et variées culturelles, artistiques, sportives et nature

+ Accessibilité pour enfants en situation de handicap

LE CENTRE DE LOISIRS MERCREDIS ÉVEIL SPORTIF

Mairie de Millau

Service animation sports

☎ 05 65 59 50 67

www.millau.fr/sport/animationsjeunesses/mercredissportifs

Un large éventail d'activités physiques est proposé aux enfants 6 à 11 ans, encadrées par les éducateurs sportifs municipaux les mercredis de 14h à 16h.

Du roller aux jeux de raquettes, de l'athlétisme aux sports collectifs, du kayak à la gym : ce sont les Mercredis Éveil Sportif, proposés par la mairie aux enfants millavois, les mercredis après-midi de l'année scolaire.

Objectifs :

- permettre à des jeunes millavois (du CP au CM2), non encore déterminés dans le choix d'une activité sportive régulière en club, de s'initier lors de « mini » unités d'apprentissage (entre 5 et 8 séances) à diverses pratiques physiques et notamment aux activités sportives de pleine nature
- cette pratique diverse et variée est une passerelle idéale vers les clubs sportifs locaux
- grâce à cette structure, conduire des actions sport/santé et mettre en œuvre les actions « bouger autrement », définies par la Ville de Millau dans le cadre de sa politique de lutte contre la sédentarité, en partenariat avec le Programme National Nutrition Santé
- La durée des activités est d'environ 1h45 (de 14h à 15h45). Accueil des enfants à l'école Beauregard de 14h à 16h
- Pour tous renseignements et inscriptions, contacter le **Guichet Unique** au **05 65 59 50 00**

Les + familles

+ Découverte de nombreuses activités physiques dans un cadre non compétitif

+ Un encadrement assuré par les moniteurs sportifs municipaux des écoles

+ Un tarif attractif pour favoriser l'accessibilité

ACCUEIL ENFANTS ET ADOS

MILLAU CAPITALE DU SPORT - LES STAGES D'ÉTÉ

Association Millau Capitale du sport

16 boulevard de l'Ayrolle - 12100 Millau

☎ 05 65 59 50 67

www.millau.fr/sport/animationsjeunes/stagesd'été.html

Tous les étés, les éducateurs sportifs municipaux et les équipements sportifs municipaux sont mis à disposition de l'association Millau Capitale du Sport afin d'organiser des stages à l'attention des enfants de 9 à 12 ans et des adolescents de 13 à 15 ans.

- Pour les 9-12 ans, trois stages multi-activités sont proposés, d'une durée de cinq jours chacun. Parmi les activités : kayak, spéléologie, équitation, vélo tout terrain, escalade, accrobranche. 72 places disponibles
- Pour les 13-15 ans, un cocktail Aventure de cinq jours avec kayak, randonnée aquatique, hydrospeed, raft, sortie VTT au programme. 64 places disponibles
- L'accueil s'effectue à partir de 7h45 à la salle de la Maladrerie, pour un début des activités à 9h. Fin des activités à 17h30, surveillance jusqu'à 18h
- Tous les enfants doivent savoir nager
- Ces stages sont réservés en priorité aux enfants domiciliés sur la commune de Millau

Les + familles

- + Découverte de nombreuses activités physiques dans un cadre non compétitif
- + Un encadrement assuré par les moniteurs sportifs municipaux des écoles
- + **Un tarif adapté et dégressif en fonction du quotient familial**

Pour tous renseignements et inscriptions, contacter le **Guichet Unique** au **05 65 59 50 00**

L'équipe des éducateurs sportifs municipaux vous accueille de la meilleure façon. Dès 6 ans, des séances kids sont proposées, avec au programme la découverte en sécurité d'un nouvel environnement.

Les familles ont également la possibilité de progresser tous ensemble vers de nouvelles découvertes sur des séances sur-mesure basées sur le niveau et les capacités de chacun. Site de pratique sécurisé, moniteurs expérimentés, matériel de sécurité adapté à tous les âges.



ACCUEIL ENFANTS ET ADOS

L'ACCUEIL DE LOISIRS MYRIADE

14 Rue Saint-Antoine - 12100 Millau

☎ 05 65 59 01 09

myriade-millau.fr/

L'association Myriade œuvre pour mieux vivre ensemble avec nos différences et rendre possible l'échange et la solidarité, au travers de la sensibilisation à la citoyenneté, l'aide à la parentalité, l'accès aux droits et la lutte contre les discriminations. Une de ses actions est spécifique aux enfants : via son centre de loisirs implanté dans le quartier de Cantarane. Un programme d'animations dédié aux 4-13 ans, pendant les vacances scolaires.

Les + familles

- + Un accompagnement à la scolarité pour tous
- + Un accueil de proximité dans les quartiers
- + Des propositions d'animations adaptées et encadrées par des professionnels
- + Programme de l'accueil de loisirs consultable sur la page facebook de l'association

LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE MILLAU

10 bd Sadi Carnot - 12100 Millau

☎ 05 65 60 08 00 - ✉ lmjc-millau@orange.fr

www.mjcmillau.fr

www.facebook.com/MJCMillau

Sport, bien-être, culture, créativité, la Maison des Jeunes et de la Culture s'engage pour l'épanouissement de chacun (le mercredi, le week-end et pendant les vacances).

● LUDOTHÈQUE CENTRALE ET INTERQUARTIERS - ALSH LUDO

- En formule accueil libre ou centre de loisirs, la ludothèque offre aux familles une solution d'accueil pour un tarif accessible. Un espace convivial, propice aux échanges entre les enfants et entre les parents
- Un espace numérique Ordi Ludo
- Aux heures d'ouverture de la ludothèque pour les enfants de 4 à 12 ans

Les + familles

- + Possibilité jeux sur place et emprunt de jeux : 3 jeux maximum pour 3 semaines, 1 € par jeu.
- + Possibilité d'accueillir un enfant à partir de 4 ans non accompagné sous condition de réservation.
- + Possibilité d'accueil des enfants en vacances et/ou de passage à Millau.
- + **Des tarifs adaptés pour tous (résidents et non-résidents de la commune)**
- + Accessibilité handicapés
- + Espace change bébé à disposition
- + Des accueils ludothèque sur les différents quartiers de la ville (Beauregard, Malhourtet, Viastels et Puits-de-Calès et Cantarane)



ACCUEIL ENFANTS ET ADOS

● UN CENTRE DE LOISIRS « LUDO » POUR LES 8-12 ANS

Avec des activités de pleine nature, sortie neige ou patinoire, randonnée VTT (Programme disponible à l'accueil de la Maison des Jeunes et de la Culture/CREA)

Les + familles

- + Un accueil de qualité encadrée par des professionnels
- + Un accueil à la journée ou en demi-journée
- + Des animations variées et adaptées
- + Accessibilité des bâtiments pour tous
- + Une tarification dégressive en fonction du quotient familial

● UN ESPACE JEUNESSE

Pour passer un agréable moment entre jeunes, créer un club d'activité, organiser des projets de vacances ou de sorties, obtenir une information, une aide administrative, une écoute ou un soutien.

Plusieurs créneaux proposés pour les 12/17 ans (hors période de vacances scolaires)

- Accès Numérique et Multimédia
- Une plateforme cyber et multimédia pour jouer en réseau ou sur console, un spot wifi, un accès internet libre, un accès à la Presse numérique, écouter de la musique...

Un mercredi pour « réaliser son projet »

Bénéficier d'un accompagnement pour réaliser un projet individuel ou collectif, créer un club d'activité entre jeunes, préparer une sortie ou un séjour, programmer des activités pour les prochaines vacances, trouver des solutions de financement, un mercredi pour réaliser son projet, laisser libre cours à vos idées à vos envies.

Les soirées du vendredi

De 19h à 21h - Proposition de soirées à thème en fonction de vos envies : musique, danse, jeux, repas, sorties, ciné... Un moment de détente, d'échanges et de découvertes pour bien démarrer le week-end.

Le Pass Spectacle Jeunesse

En partenariat avec le Théâtre de la Maison du Peuple et la Maison des Jeunes et de la Culture, un « pass » pour amener les jeunes à découvrir le spectacle vivant à un tarif préférentiel.

Les Clubs Ados 12-17 ans

Club Cosplay- Club Kpop - Club Cyberbase et numérique -Club ZIK - Musiques actuelles - Club Impro Théâtre Jeunes -Club Hip-Hop - Club Warhammer - Vacances, séjours et mobilité - Raid nature - Mobilité internationale Relais Erasmus+ Rencontres internationales de jeunes...

Un point infos Actions Jeunes

Un Accueil 18/25 ans

Un accueil dédié pour les jeunes majeurs, suivi de projets (accompagnement administratif, recherche de stages, impression de documents, préparation d'un courrier ou d'un CV...)

LE CENTRE DE LOISIRS : LA SALVAGE

Association Jeunesse Vacances Millavoises

☎ 05 65 61 16 77

✉ ajvm.lasalvage@gmail.com

Centre de loisirs ouvert uniquement l'été de juillet à août, situé sur le causse du Larzac, pour les enfants âgés de 4 à 14 ans. Inscription à la journée avec repas du lundi au vendredi de 7h30 à 18h.

Des camps sous toile avec des séjours multi-activités sont organisés pour les enfants à partir de 8 ans.

Les + familles

- + Une navette gratuite mise à disposition
- + Une piscine découverte
- + Des accueils en tente lodges adaptés et de qualité
- + A proximité de la forêt, des pistes de randonnées, de VTT, d'un site d'escalade
- + Des activités adaptées à toutes les tranches d'âge
- + Accessibilité des bâtiments pour tous
- + Espace change bébé à disposition sur la structure

ACCUEIL ENFANTS ET ADOS

LES CENTRES SOCIAUX

LES CENTRES SOCIAUX DE MILLAU

Centre Social Causse : Les Amandiers, Rue Paul Claudel - 12100 Millau

☎ 05 65 60 89 89 ou @ accueil.cscausse@gmail.com

Centre Social Tarn : 155 Rue du Rec - 12100 Millau

☎ 05 65 60 70 22 ou @ accueil.cstarn@gmail.com

www.centresocial-millaugrandscausses.fr

Les Centres Sociaux de Millau ont pour mission de créer du lien social et de développer la citoyenneté. Aussi, au-delà de leurs actions avec les familles et d'animation des quartiers, ils interviennent auprès des jeunes de 6 à 16 ans à travers des projets d'animations, des sorties et des mini-séjours, agréés en accueil de loisirs, les mercredis, vendredis, samedis et vacances scolaires. Ils veillent à faire participer les jeunes dans le choix et la mise en œuvre de projets d'animations diversifiés et complémentaires (sportifs, culturels, intergénérationnels...).

Les + familles

- + Un accueil de proximité encadré par des professionnels
- + Des animations variées et adaptées par tranches d'âges (6-11 ans et 12-16 ans)
- + Ouverture du lundi au samedi toute l'année (sauf 15 jours en août)
- + Des tarifs abordables
- + Accessibilité des bâtiments pour tous

LES ÉCLAIREUSES ET ÉCLAIREURS DE FRANCE

Groupe Millau/Saint-Affrique

@ eedfmillastaff@gmail.com

Le groupe « éclés » de Millau/Saint-Affrique accueille des jeunes de 7 à 17 ans, désireux de vivre des expériences autour de l'amitié, la vie de groupe, la nature, la solidarité... lors de week-ends et de camps.

Les activités adaptées à l'âge des enfants sont choisies, préparées avec eux et leurs animateurs, mais aussi avec parents.

Le fonctionnement :

- 6 / 8 ans : les lutins
- 8 / 11 ans : les louveteaux
- 11 / 15 ans : les éclaireurs
- 15 / 19 ans : les aînés

Tout au long de l'année, les groupes se retrouvent pour passer ensemble plusieurs week-ends, mais les éclés, c'est aussi des camps pendant les petites et les grandes vacances. Les week-ends démarrent en général vers 14h le samedi et se terminent le dimanche vers 16h. Ils se déroulent sur le secteur de Millau ou de Saint-Affrique ; les transports sont assurés en co-voiturage par les parents.

LES SCOUTS ET GUIDES DE FRANCE

Groupe St François de Millau

13 ter Rue de la Paulèle - 12100 Millau

☎ 05 65 60 54 66 - @ sgdf-millau@orange.fr

Le scoutisme est un mouvement d'éducation qui s'appuie sur le dynamisme du jeune pour faire de lui l'artisan de son propre développement. Si le camp d'été est un temps fort, les projets, les actions de découvertes et de services réalisés durant l'année, là où l'on vit, sont un apprentissage de la réalité sociale et de la solidarité.

Le fonctionnement :

- Louveteaux et jeanettes pour les 8-12 ans
- Guides Scouts pour les 12-15 ans
- Caravelles et Pionniers pour les 15-17 ans

Fonctionnement au rythme d'un week-end par mois de septembre à juin l'année se cloturant par un camp d'été de 8 à 10 jours.

ACCUEIL ENFANTS ET ADOS



CARTE JEUNES

Avec la Carte jeunes, les Millavois de 12 à 20 ans peuvent bénéficier de réductions au Parc AquaVagues Millau Stade d'eaux vives de la Maladrerie au Cinéma de Millau. De plus, une trentaine de commerces de la ville proposent des remises : loisirs, habillement, restauration, écoles de conduite...

Pour bénéficier de la Carte jeunes, il suffit de se présenter au service Éducation-Jeunesse de la mairie (du lundi au jeudi de 8h à 11h 30 et de 13h 30 à 17h), muni d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et d'une photo d'identité.

CHANTIERS JEUNES

La Mairie de Millau propose aux adolescents millavois de participer à un Chantier jeunes pendant leurs vacances.



Des Millavois âgés de 16 à 18 ans ont ainsi l'opportunité d'assurer une mission d'intérêt collectif pendant trois à cinq jours, tout en bénéficiant d'activités de loisirs.

Les participants au Chantier jeunes bénéficieront d'une contribution de 30€ par jour pour passer un examen (BNS-SA, Bafa, permis de conduire...)



Vous souhaitez participer aux chantiers jeunes ?

Venez à la Mairie rencontrer les animateurs du Service Éducation-Jeunesse.

Quelques exemples de missions réalisées : débroussaillage et ouverture de sentier ; peinture de mobilier urbain ; sensibilisation des habitants à la collecte des déchets et aux règles de propreté ; animation d'activités sportives en cœur de ville pour les festivités de Noël...

Pour tous renseignements et inscriptions :
Service Éducation-Jeunesse
Mairie de Millau, tél. 05 65 59 50 00.

ACCUEIL PARENTS ENFANTS

MAIS AUSSI... ACCUEIL PARENTS ENFANTS

LE COLLECTIF PARENTALITE DE MILLAU

☎ 05 65 60 70 22 - ✉ collectifparentalite.millau@orange.fr

Composé de parents, de bénévoles et de professionnels, le Collectif Parentalité de Millau met en œuvre différentes actions tout au long de l'année auprès des parents en fonction des besoins qu'ils expriment (cafés parentalité, conférences, ateliers thématiques, spectacle humoristique...). Acteur du Réseau Parent en Aveyron, ces actions s'appuient notamment sur l'échange et le partage d'expériences entre parents.

Les + familles

- + Une diversité des actions menées
- + Des parents impliqués dans le collectif
- + Des tarifs abordables

LE BAR'BOUILLE

Espace Beffroi - Place des Halles - 12100 Millau

☎ 05 81 19 40 66

www.lebarbouille.com/

Facebook : « le barbouille »

Le Bar'bouille est un café ouvert à TOUS, animé par des familles, pour le plaisir d'un moment partagé de 0 à 99 ans ! On vient au Bar'bouille quand on veut et quand on peut, comme dans un café. On peut venir seul ou en famille, discuter, échanger autour d'une boisson ou d'un goûter... On peut aussi participer aux ateliers, jouer, buller, dessiner, chanter, cuisiner, « blablathe » et on a même le droit de s'ennuyer ! Que vous soyez d'ici ou d'ailleurs, pour une année ou seulement pour un thé : Bienvenue au Bar'bouille ! Adhésion au Bar'bouille : 20€/an/famille.

Ouverture : Mardi, jeudi, vendredi de 9h à 12h, Mercredi en continu de 9h à 18h avec restauration le midi (repas : 3 €/enfant - 6 €/adulte), Samedi de 9h à 12h et de 15h à 18h.

LA CAZELLE

Relais Petite Enfance

16 Rue Mathieu Prévôt - 12100 Millau

☎ 06 45 95 05 96 - ✉ lacazellemillau@gmail.com

<http://lacazellemillau.fr/>

Lieu d'Accueil Enfants Parents (LAEP) géré par l'association La Cazelle assure une permanence au sein du Pôle Petite Enfance tous les vendredis de 14h à 17h30. Il s'agit d'un lieu d'accueil, de parole et de rencontre pour les enfants de 0 à 4 ans accompagnés d'un adulte qu'il connaît (parents, membres de la famille, assistante maternelle...).

Deux accueillant(e)s, professionnel(le)s de l'enfance offrent une écoute et échantent avec tous dans un espace chaleureux et adapté au tout-petit.

Aucune inscription n'est nécessaire, la participation est de 1€ par famille. Chacun peut rester un petit moment ou tout l'après-midi...

LES CENTRES SOCIAUX

LES CENTRES SOCIAUX DE MILLAU

Centre Social Causse : Les Amandiers, Rue Paul Claudel - 12100 Millau

☎ 05 65 60 89 89 ou ✉ accueil.cscausse@gmail.com

Centre Social Tarn : 155 Rue du Rec - 12100 Millau

☎ 05 65 60 70 22 ou ✉ accueil.cstarn@gmail.com

www.centresocial-millaugrandscausses.fr

Les Centres Sociaux de Millau ont pour mission de créer du vivre ensemble et de favoriser les relations intra et extra familiales et intergénérationnelles. Pour cela, ils accompagnent des projets d'animations auprès des familles : actions parents-enfants (activités manuelles, animations sportives et culturelles, repas en famille, sorties...), actions auprès des parents (temps de rencontres et d'échanges...), projets de départs en vacances en famille, animations de quartiers... Ils mènent des actions en direction des familles notamment les jeudis, vendredis et samedis et vacances scolaires.

Les + familles

- + Un accueil de proximité avec des professionnels à votre écoute
- + Des animations parents/enfants et parents diversifiées
- + Ouverture du lundi au samedi toute l'année (sauf 15 jours en août)
- + Des tarifs abordables
- + Accessibilité des bâtiments pour tous
- + Espace change bébé à disposition sur les deux structures

MILLAU ENFANCE HANDICAP

LE RÉSEAU MILLAU ENFANCE HANDICAP

Ce réseau est un dispositif d'accompagnement aux familles dont les enfants sont en situation de handicap ou ayant des besoins particuliers.

Le Service Petite Enfance propose également un dispositif d'accompagnement des familles d'enfants en situation de handicap ou ayants des besoins particuliers. Soutenu par la Caisse d'Allocation Familiales de l'Aveyron, le dispositif Millau Enfance Handicap permet aux enfants concernés de pouvoir s'épanouir dans les structures Petite Enfance, les écoles et les centres de loisirs. Il permet aux parents de mieux concilier vie de famille et vie professionnelle ou tout simplement de bénéficier d'un peu de temps.

La Coordinatrice Petite Enfance, référente du dispositif, écoute, définit les besoins des parents et des enfants, les oriente et les accompagne afin que l'inclusion de l'enfant ne soit plus un obstacle. Elle s'appuie sur un réseau de partenaires, acteurs du handicap, capables de répondre de manières concertées aux besoins des familles. Elle est accompagnée par le service Éducation/Jeunesse de la Ville pour le volet école et centre de loisirs.

Pôle Petite Enfance :

16 Rue Mathieu Prévôt - 12100 Millau

☎ 05 65 59 25 07 - ✉ millau.enfance.handicap@ccas-millau.fr



MANIFESTATIONS

MILLAU ET SES MANIFESTATIONS CULTURELLES ET SPORTIVES

- MILLAU JAZZ FESTIVAL
- NATURAL GAMES
- FESTIVAL TRAIL DES TEMPLIERS
- FESTIVAL BONHEURS D'HIVER
- COURSE EIFFAGE DU VIADUC DE MILLAU
- FIPEM (Festival International de Pétanque)
- 100 KM DE MILLAU
- LES JOURNÉES DE L'ANTIQUE
- LES JOURNÉES DU PATRIMOINE
- CARNAVAL OCCITAN
- BOUCHON DE MILLAU
- LA NUIT DES MUSÉES

...

ÇA BOUILLONNE À MILLAU !

Retrouvez l'agenda complet des événements et animations sur www.millau-viaduc-tourisme.fr



LES ASSOCIATIONS

Retrouvez l'ensemble des associations sur www.millau.fr/vivre-a-millau/associations/annuaire/

S'INSTALLER

Myriade vous propose une aide aux devoirs dans le cadre du Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité dans les quartiers de Millau : Cantarane, Beauregard, Malhourtet et centre-ville.

NOS ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

ÉCOLES PUBLIQUES

Groupe scolaire Paul-Bert/Jean-Macé

- École élémentaire Paul-Bert : 14, place Maréchal Foch
- École maternelle Jean-Macé : 20, rue de la Saunerie

École Albert-Séguier Le Crès

- Avenue Charles-de-Gaulle

École Eugène-Selles

- Élémentaire : rue Eugène Selles
 - Maternelle : avenue Jean Jaurès
- Avec un dispositif **bilingue Français/Occitan** dès la moyenne section de maternelle.

École Jules-Ferry

- Rue de la Liberté
- École **bilingue Français/Anglais** dès la moyenne section de maternelle
 - En cours préparatoire (CP), l'apprentissage de la lecture et de l'écriture a lieu en français, l'enseignement des mathématiques, sciences et les cours de sports se font en anglais
 - 1 classe d'ULIS (Unité Localisée pour l'Inclusion Scolaire) : dispositif pour la scolarisation des élèves en situation de handicap dans le premier degré

École Beauregard

- Élémentaire : Avenue de Verdun
- Maternelle : rue du Général Cossé
- École **bilingue Français/Espagnol** dès la grande section de maternelle

École Jean-Henri-Fabre

- Élémentaire : rue Paul Ramadier
 - Maternelle : rue de la Croix Vieille
- Dotée d'un dispositif **bilingue Français/Occitan**, dès la moyenne section de maternelle.
- Dotée d'une « classe d'accueil » pour les enfants de moins de 3 ans (cette classe permet une transition, entre la maison ou la crèche ou l'école).
- 1 classe d'ULIS (Unité Localisée pour l'Inclusion Scolaire) : dispositif pour la scolarisation des élèves en situation de handicap dans le premier degré

École Martel

- 332 rue Claude-Debussy
- 1 classe d'ULIS (Unité Localisée pour l'Inclusion Scolaire) : dispositif pour la scolarisation des élèves en situation de handicap dans le premier degré

École du Puits de Calès

- Impasse du Dr Barsalou
- Une classe délocalisée de l'IME

IME du Puits de Calès

420 Boulevard Achille Souques
Institut Médico-Éducatif

Lien école

RASED : Réseau d'Aide Spécialisée aux Enfants en Difficulté

- RASED JH FABRE - école élémentaire JH Fabre - rue Paul Ramadier - Tél : 05 65 59 01 33
- RASED LE CRÈS - école élémentaire Le Crès - avenue Charles de Gaulle - Tél : 05 65 60 20 76



MANGER AUTREMENT À LA CANTINE SCOLAIRE ÉCOLES PUBLIQUES

Une cuisine centrale remarquable et remarquée, en 2017 lauréate des Victoires cantines rebelles pour son engagement en faveur d'une restauration collective Bio, locale, saine et juste. En 2018, obtention du niveau 1 du label Eco-cert pour une restauration Bio, locale, saine et durable. Aujourd'hui la cuisine centrale de Millau, c'est 27% de produits issus de l'agriculture Biologique, dont 16% en local.

S'INSTALLER



ÉCOLES PRIVÉES

École maternelle et élémentaire du Sacré-Cœur

7 rue Jean-Moulin

École primaire Marguerite Marie

19 rue de la Fraternité

● 1 classe d'ULIS (Unité Localisée pour l'Inclusion Scolaire) : dispositif pour la scolarisation des élèves en situation de handicap dans le premier degré

École primaire Les Lauriers roses

26 route des Aumières

École associative occitane la Calandreta

215 rue de Lattre de Tassigny

ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRE DU 2ND DEGRÉ

ÉTABLISSEMENTS PUBLICS

Collège Marcel-Aymard

13 rue Jean Moulin

Lycées général et professionnel Jean Vigo

Puits de Calès

ÉTABLISSEMENTS PRIVÉS

Collège Jeanne d'Arc

Place du Mandarous

Lycées général et professionnel Jeanne d'Arc

Place du Mandarous



S'INSTALLER

LA FORMATION ET L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

CAMPUS CONNECTÉ MILLAU GRANDS CAUSSES

Esplanade François Mitterrand - 12100 Millau

☎ 05 65 59 00 22

✉ campusconnecte@cc-millaugrandscausses.fr

Pour suivre + de 250 formations ou des formations proposées au niveau national.

PÔLE D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Centre d'enseignement du Conservatoire National des Arts & Métiers (CNAM)

Esplanade François Mitterrand - 12100 Millau

☎ 05 65 60 77 84 - Fax. : 05 65 60 57 10

✉ contact@cnam-millau.fr

Pour consulter les modalités d'accès aux diverses formations proposées : www.cnam-millau.fr

INSTITUT DE FORMATION EN SOINS INFIRMIERS ET AIDES-SOIGNANTS (IFSI)

Pôle d'Enseignement Supérieur

Esplanade François Mitterrand - 12100 Millau

☎ 05 65 60 39 30

✉ ifsi@ch-millau.fr

www.ch-millau.fr/espace-pro/ifsi-ifas/

INU JEAN FRANÇOIS CHAMPOLLION D'ALBI

Antenne de Millau - Pôle d'Enseignement Supérieur

✉ Responsable pédagogique : florence.soule-bourneton@univ-jfc.fr

www.univ-jfc.fr/formations/licence-pro-gestion-developpement-des-organisations-des-services-sportifs-loisirs

2ISA

Centre de rééducation professionnelle pour adultes bénéficiant de la Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé

32 Avenue de la République - 12100 Millau

☎ 05 65 61 44 00

✉ contact@2isa.com

www.2isa.com/2isa/formations

LYCÉE JEAN VIGO

Cité Scolaire Jean Vigo

Le Puits de Calès - 12100 Millau

☎ 05 65 59 53 00

jean-vigo.entmip.fr/formations/sections-techniciens-superieurs/

CHAMBRE DE COMMERCE ET DE L'INDUSTRIE

48 boulevard de l'Ayrolle - 12100 Millau

www.aveyron.cci.fr/formations/

CENTRE DE FORMATION DU SOM NATATION

12 Rue de la Prise d'eau - 12100 Millau

☎ 05 65 60 34 92

✉ millau.natation@hotmail.fr

www.millaugrandscausses.com/le-bpjeps-aan

ANIM SPORT FORMATION

(Montpellier Université Club)

☎ 04.99.58.80.41

✉ secretariat@mucformations.fr

www.mucformation.fr

ACTION FORMATIONS

Boulevard Emile Laurent - 12100 Millau

☎ 05 65 59 07 64

www.actionsformations.fr

CHAMBRE DES MÉTIERS ET DE L'ARTISANAT DE L'AVEYRON

Pavillon du Parc - CCI du Sud Aveyron

38 Boulevard de l'Ayrolle - 12100 Millau

☎ 05 65 60 35 14

✉ antenne-cma@cm-aveyron.fr

www.cm-aveyron.fr

CREPT FORMATION

Immeuble TGM - 4 Rue de la Mégisserie - 12100 Millau

☎ 05 65 60 86 02

✉ crept-millau@crept-formation.com

www.creptformation.com

GRETA MIDI PYRÉNÉES NORD

Agence de Millau

38 Boulevard de l'Ayrolle - 12100 Millau

☎ 05 65 61 46 00

✉ gmpn-millau@ac-toulouse.fr

www.reseau-greta.ac-toulouse.fr

CENTRE INTER INSTITUTIONNEL DE BILANS DE COMPÉTENCES (CIBC)

Maison des Entreprises

4 Rue de la Mégisserie - 12100 Millau

☎ 05 65 47 92 97

www.cibc.net

S'INSTALLER

Travailleur indépendant, digital nomad, télé-travailleur, entrepreneur... Ping-Pong Cowork offre un lieu de travail inspirant et stimulant, de créativité, de convivialité et de partage, dans un environnement lumineux, calme et proche de la nature.

PINGPONG - COWORK

TGM rue du Pont de Fer - 12100 Millau

☎ 06 63 85 85 45

pingpong-cowork.com



ENTREPRENDRE SUR LE TERRITOIRE MILLAU GRANDS CAUSSES

Le Pôle Développement Territorial de la Communauté de communes Millau Grands Causses est installé dans la Maison des Entreprises « Initiatives et Développement ». Il participe activement au développement économique du territoire en favorisant la création, le développement des entreprises et de l'emploi. Il se positionne comme la porte d'entrée économique du territoire.

Il propose :

- Un accompagnement personnalisé à la création (Pépinière d'entreprises) et au développement de l'entreprise.
- Un service d'aide à l'implantation avec de nombreuses solutions immobilières.
- Des actions d'animation, de promotion du tissu économique local.
- Un réseau de partenaires locaux réunis au sein du Comité Technique Economique.

MAISON DES ENTREPRISES

4, rue de la Mégisserie - 12100 Millau

☎ 05 65 59 00 22

✉ mde@cc-millaugrandscausses.fr

www.cc-millaugrandscausses.fr



SE RÉGALER



VOUS AVEZ ENVIE DE GOÛTER NOS SPÉCIALITÉS

Une spécialité salée ?

Vous connaissez sûrement l'**aligot**. La purée à la fameuse tomme fraîche de l'Aubrac, mais connaissez-vous les **farçous** ? Ces galettes rondes, composées d'un hachis fait avec de la chair à saucisse, du vert de blette, du persil, des œufs, de la farine, le tout lié avec du lait. Si vous n'êtes pas convaincu attendez de goûter.

Un peu de fromage ?

Le **Pérail**, un fromage à pâte molle fabriqué à partir de lait cru de brebis, est plus doux que certains fromages au lait de brebis comme le **Roquefort**. Le Roquefort lui, c'est un fromage à pâte persillée élaboré à base de fromage de brebis du Causse et fermenté dans les caves du village d'où il tient son nom grâce au penicillium Roqueforti. Essayez vous serez surpris.

Et en dessert, qu'est ce qu'on mange ?

Tarte réalisée à partir d'un mélange d'œufs, de sucre, de recuite (issu du lait de brebis) et parfumée à la fleur d'oranger, le **flaune** est le cheese cake aveyronnais.

Le **fouace** quant à elle est la star des brioches : en forme de couronne, elle est parfois parfumée à la fleur d'oranger, sans oublier bien sûr le fameux **gâteau à la broche**.



SE DÉPLACER



COMMENT SE DÉPLACER

RÉSEAU MIO

Le bus de ville à 50 centimes le trajet. Vous allez les repérer ils sont tout jaune !

Plusieurs lignes sont mises à votre disposition sur la ville de Millau, Creissels et ses environs. Pour plus d'informations, un guide bus est disponible à l'Office de Tourisme.

Plus d'informations : www.reseau-mio.fr

VOUS POUVEZ AUSSI VOUS DÉPLACER :

- Gare SNCF (TER Occitanie)
- Réseau LiO : la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée se dote d'un service régional des transports collectifs unique comprenant différents modes de transports sur l'ensemble de la région Occitanie.
- Gare Routière de Millau - Place Francis Laborde
- Location de vélos
- Navettes 2€ bus entre Millau et Meyrueis
- Navettes 2€ bus entre Millau et Florac
- Une aire de co-voiturage, à proximité de l'autoroute
- Des services de taxis

LES BONS PLANS

- Train à 1€ avec Evasio sont disponibles sur toutes les lignes TER de la Région Occitanie
- Ligne bus Millau-Gorges à 1€
- Citiz, des voitures partagées en libre-service 24h/24 près de chez vous
- Rezo Pouce : Faire du stop avec Rezo Pouce vous permet de vous déplacer en mode « quand je veux, où je veux ! ».
- Essayez le transport à la demande c'est tellement plus pratique : réservez au 05 65 73 40 49

DES CONTACTS UTILES

MAIRIE DE MILLAU

17 Avenue de la République - 12100 Millau

☎ 05 65 59 50 00 - www.millau.fr

OFFICE DE TOURISME MILLAU GRANDS CAUSSES

1, place du Beffroi - 12100 Millau

☎ 05 65 60 02 42 - ✉ contact@ot-millau.fr

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES MILLAU GRANDS CAUSSES

1 place du Beffroi - 12100 Millau

☎ 05 65 61 40 20 - ✉ contact@cc-millaugrandscausses.fr

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'AVEYRON

Maison des Solidarités Départementales de Millau et son service PMI

Immeuble Jean-Henri Fabre - Place Bion Marlavagne

12100 Millau - ☎ 05 65 60 95 55

MAISON DE LA RÉGION

Place de la Capelle - 12100 Millau

☎ 05 61 39 68 12

www.facebook.com/maisonregionmillau

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES

Antenne de Millau

62 rue de Glossop - 12100 Millau - ☎ 0810 25 12 10

MISSION LOCALE DÉPARTEMENTALE DE L'AVEYRON

4 rue de la Mégisserie CS 50144 - 12100 Millau

☎ 05 65 61 41 41 - ✉ mlaveyron@mlaveyron.org

C.I.O. (CENTRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION)

64 Avenue Charles de Gaulle - 12100 Millau

☎ 05 65 60 98 20 - ✉ cio.millau@ac-toulouse.fr

PÔLE EMPLOI

12 Avenue Edouard Alfred Martel - 12100 Millau

☎ 09 72 72 39 49

PLANNING FAMILIAL

Cette association est un lieu d'accueil et de parole autour de la vie sexuelle et affective. Elle mène également des actions de sensibilisation auprès des jeunes.

☎ 05 65 60 51 75

UDAF 12 (UNION DÉPARTEMENTALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES DE L'AVEYRON)

1 rue du Gaz - CS 93330 - 12033 Rodez Cedex

☎ 05 65 73 31 92 - ✉ direction@udaf12.fr

CENTRE MÉDICO-SCOLAIRE

Assure également, en plus du suivi médical, des missions spécifiques, telles que l'aide à la scolarisation d'élèves atteints de maladies longues, l'aide à l'intégration d'élèves souffrant d'un handicap... le centre organise le Projet d'Accueil Individualisé (PAI), protocole d'accueil et de prise en charge particulière d'un enfant atteint de troubles de la santé évoluant sur une longue période, pendant le temps scolaire.

Dr E. Valentino - Rue du général Cossé - 12100 Millau

☎ 05 65 60 15 42 - ✉ cmsmillau@wanadoo.fr

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE POUR ENFANT

14 rue Mathieu Prévot - 12100 Millau

☎ 05 65 60 61 06

CENTRE MÉDICO-PSYCHO-PÉDAGOGIQUE (CMPP)

Accueille les enfants et les adolescents, en général de 0 à 20 ans, présentant des troubles psycho-affectifs ainsi que des troubles du développement. Il peut également être consulté pour un simple avis pour un enfant ou un adolescent en situation ponctuellement préoccupante.

16 A boulevard de l'Ayrolle - BP 122 - 12101 Millau Cedex

☎ 05 65 60 20 73

✉ cmpp-millau-pep12@wanadoo.fr

ASSOCIATION NATIONALE DE PRÉVENTION EN ALCOOLOGIE ET ADDICTOLOGIE DE L'AVEYRON (ANPA 12)

Avec une antenne à Millau « Consultation Jeunes Consommateurs », dans les locaux du CREA.

AREVHO (ADDICTOLOGIE RÉSEAU VILLE HÔPITAL)

Dans le cadre de la Permanence d'Accès aux Soins de Santé (PASS), les professionnels du Centre Hospitalier de Millau assurent un accompagnement médico-psycho-social des jeunes présentant une addiction.

☎ 06 82 37 22 10 - ✉ arevho@ch-millau.fr

A.N.P.A.A. (ASSOCIATION NATIONALE DE PRÉVENTION EN ALCOOLOGIE ET ADDICTOLOGIE)

CREA - 10 Bd Sadi-Carnot - 12100 Millau

☎ 05 65 59 47 61 - ✉ anpaa12@anpaa.asso.fr

CAMSP (CENTRE D'ACTION MÉDICO SOCIALE PRÉCOCE)

A pour mission la prévention, le dépistage et le diagnostic des handicaps sensoriels, moteurs et mentaux, la rééducation et la guidance des familles.

420 boulevard A. Souques - 12100 Millau

☎ 05 65 69 70 22

✉ camsp.millau-ant@adapei12-82.fr

CCAS (CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE)

70 place des Consuls - 12100 Millau

☎ 05 65 59 23 50

✉ pole.social@ccas-millau.fr

M.L.D.S. (MISSION DE LUTTE CONTRE LE DÉCROCHAGE SCOLAIRE)

Centre d'Information et d'Orientation

64 avenue Charles de Gaulle - 12100 Millau

☎ 05 65 60 98 20 - ✉ cio.millau@ac-toulouse.fr

CENTRE ANTI-POISON

☎ 05 61 77 74 47

CENTRE DE DÉPISTAGE GRATUIT ET ANONYME DU SIDA

☎ 0 800 840 800

ENFANCE EN DANGER ☎ 119

POLICE SECOURS ☎ 17

SAMU ☎ 15

SAPEURS POMPIERS ☎ 18