



DÉPARTEMENT DE
TARN-ET-GARONNE

LABELLISÉ

20

**TERRE
DE JEUX**

24



BASE DE LOISIRS

DU TARN ET DE LA GARONNE

La **base de loisirs à Saint-Nicolas-de-la-Grave** a été retenue comme Centre de Préparation aux Jeux pour les disciplines Olympiques suivantes : **canoë-kayak sprint, para-canoë, aviron olympique, para-aviron.**



The leisure center in Saint-Nicolas-de-la-Grave has been selected as a Games Preparation Center for the Olympic disciplines : sprint canoe-kayak, para-canoe, Olympic rowing, para-rowing.



El centro de ocio de Saint-Nicolas-de-la-Grave ha sido seleccionado como Centro de Preparación de los Juegos para las disciplinas Olímpicas : canoa-kayak de velocidad, para-canoa, remo olímpico, para-remo.

tarnetgaronne.fr

**ICI
VIVENT
LES JEUX**

UNE BASE DE LOISIRS AU CŒUR DU SUD-OUEST...

#TARN-ET-GARONNE

inattendu



Venir en Tarn-et-Garonne, c'est plonger au cœur du **verger du Sud-Ouest**, réputé pour **ses fruits gorgés de soleil** dont le fameux grain doré. C'est faire des rencontres conviviales et des découvertes inattendues. Des rives sauvages de la Garonne et du Tarn de Montauban à Moissac, aux falaises vertigineuses des Gorges de l'Aveyron, en passant par les collines du Quercy et les coteaux de Lomagne, c'est un **territoire aux milles splendeurs** qui est à apprivoiser. Poursuivre l'**itinéraire douce** le long du Canal des Deux Mers à vélo, **défier la nature** et tenter l'**aventure sportive** sur la Vallée et Gorges de l'Aveyron à vélo.

Terre des **plus belles bastides d'Occitanie**, les visiteurs viennent admirer sa capitale Montauban, dont sa place nationale, ses hôtels particuliers et le Musée Ingres Bourdelle. A Moissac ils tombent en adoration devant le célèbre cloître et le tympan de l'abbatiale Saint-Pierre, tous deux classés au Patrimoine Mondial par l'Unesco au titre des **Chemins de Saint-Jacques de Compostelle, itinéraire incontournable de l'itinérance à pied**. Ils aiment aussi se perdre dans les **Plus Beaux Villages de France** que sont Auvillar, Bruniquel et Lauzerte.



Coming in Tarn-et-Garonne is going into the heart of the **southwestern orchard**, famous for its **sun-drenched fruits** whose golden grain. It's meeting people and making unexpected discoveries. From wild shores of the Tarn and the Garonne of Montauban and Moissac, to the impressive cliffs of the Aveyron gorges, through the hills of the Quercy and the slopes of the Lomagne, it's a **land of a thousand splendours** which is to be tamed. Continuing the **soft itinerary** along the Two Seas Canal by cycle, **defying the nature** and **trying a sportive adventure** with the Aveyron Valley and Gorges by cycle.

Home of the **most beautiful bastides in Occitanie**, the visitors come to admire the cloister and the tympanum of the abbey church of Saint-Pierre, both classified as a World Heritage Site by UNESCO as a part of the Pilgrimage to Saint-Jacques de Compostelle, a **must-see itinerary for the roaming on foot**. They also love to get lost in the Most Beautiful Villages of France as Auvillar, Bruniquel and Lauzerte.



Venir en Tarn-et-Garonne es sumergirse en el corazón de la **huerta del suroeste**, conocido por sus **frutas bañadas por el sol**, incluyendo el famoso grano dorado. Es hacer encuentros amistosos y descubrir cosas inesperadas. De las costas salvajes de la Garona y del Tarn de Montauban a Moissac, hasta las impresionantes acantilados de las Gargantas del Aveyron, pasando por las colinas del Quercy y las laderas de Lomagne, es un **territorio de mucho esplendores** que hay que domar. Continúa el **suave paseo** a lo largo del Canal de los Dos Mares en bicicleta, **desafiar la naturaleza** y probar una **aventura deportiva** en el Valle y Gargantas del Aveyron en bicicleta.

Tierra de las **más hermosas bastidas de Occitanie**, los visitantes vienen a admirar su capital Montauban, incluyendo su plaza nacional, sus hoteles privados y el Museo Ingres Bourdelle. En Moissac se enamoran delante el famoso claustro y el tímpano de la iglesia abacial Saint-Pierre, todos declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el marco del **Camino de Santiago de Compostela itinerario inevitable del vagando a pie**. Le gustan también perderse en los **Más Hermosos Pueblos de Francia** que son Auvillar, Bruniquel y Lauzerte.

DOUCEUR DE VIVRE ET PLAISIRS VRAIS, BIENVENUE EN TARN-ET-GARONNE !

**ICI
VIVENT
LES JEUX**

LABELLISÉ

20
TERRE
DE JEUX
24

BASE DE LOISIRS

DU TARN ET DE LA GARONNE

Dans un cadre naturel de 25 hectares, labellisé « Natura 2000 », la Base de Loisirs du Tarn et de la Garonne est implantée à la confluence de ces deux fleuves à Saint-Nicolas-de-la-Grave. Accessible rapidement, elle se situe à **seulement 55 minutes de l'aéroport de Toulouse Blagnac** et à 15 minutes de l'échangeur autoroutier (A62) de Castelsarrasin en région Occitanie.

La qualité de son plan d'eau naturel, en accès direct, l'ensemble de ses infrastructures sur place : hébergement, restauration, salle de musculation, garages à bateaux, vestiaires F et H, salle vidéo... répondent à toutes les attentes des athlètes. La totalité des installations est conforme aux exigences d'accessibilité de personnes à mobilité réduite (PMR), y compris la zone d'embarcation.



Set in 25 hectares of natural parkland and part of the Natura 2000 environment network, the Tarn and Garonne Water Sport Centre is located in Saint-Nicolas-de-la-Grave, where the rivers Tarn and Garonne join. The centre is easy to get to, being **only 55 minutes from Toulouse Blagnac airport** and 15 minutes from the A62 Castelsarrasin motorway exit.

Meet the needs of your athletes with direct access to high-quality natural waterways and good layout of facilities, including accommodation, dining room, weight training gym, boat houses, men's and women's changing rooms and video room, all within the centre. All the facilities at the centre conform to accessibility requirements for people with disabilities, including the boating area.



En un entorno natural de 25 hectáreas, catalogado como Natura 2000, la base de recreo del Tarn y del Garona está situada en la confluencia de los ríos Tarn y Garona, en Saint-Nicolas-de-la-Grave. De fácil acceso, está a **solo 55 minutos del aeropuerto de Toulouse-Blagnac** y a 15 minutos de la salida de Castelsarrasin de la autopista A62, en la región de Occitania.

Destaca la calidad de su lago natural, con acceso directo. Además, en el mismo lugar dispone de las infraestructuras que responden a todas las expectativas de los atletas: alojamiento, restauración, sala de musculación, garajes para embarcaciones, vestuarios para mujeres y para hombres, sala de vídeo... Todas las instalaciones cumplen los requisitos de accesibilidad para personas con movilidad reducida (PMR), incluida la zona de embarque.



LES «PLUS» DE CETTE BASE NAUTIQUE

La capacité totale de navigation de 18 km sans portage, soit 36 km aller-retour offre des conditions optimales pour des entraînements de qualité et de haut niveau. Le bassin varié et non fermé offre plusieurs options de parties navigables à partir du même point d'embarquement.

La largeur du bassin est en moyenne de 150 mètres. Les hauteurs de fonds et le courant sont majoritairement réguliers. Le plan d'eau est exclusivement dédié à la pratique sportive (et de loisirs) dans un cadre naturel et préservé.

Une salle de musculation spécifique au canoë-kayak et à l'aviron équipée de tous les appareils nécessaires à la préparation physique générale des athlètes selon les standards des fédérations d'aviron et de canoë-kayak (presse, squat, développé-couché, barres, tirades rowing, bancs...), ainsi que d'appareils dédiés à la préparation physique spécifique (ergomètres, machines à pagayer).

Un espace restauration d'une capacité de 200 personnes et une grande terrasse donnant sur le confluent. Des menus spécialement adaptés aux régimes alimentaires des sportifs sont proposés ; tous les repas sont produits sur place par un chef cuisinier en collaboration avec une diététicienne.

L'hébergement de 96 lits (dont 20 lits accessibles PMR) répartis dans quatre bâtiments sécurisés (chambres de 1 à 5 lits selon demande), est situé au cœur de l'ensemble des installations, tout comme la salle vidéo, la salle de repos, la salle de musculation, la salle de récupération et la salle de restauration.



La Base dispose également de :

- 1 terrain de grands jeux pour la pratique du football et de rugby,
- des sentiers pour le running et le VTT (plusieurs circuits naturels sur la base de 9 kilomètres ou le long du Canal des Deux Mers),
- 1 espace dédié à la musculation,
- 1 piscine de plein air chauffée ouverte de début juin à fin septembre,
- 2 pontons de mise à l'eau de 18 mètres chacun dotés d'un accès pour personnes à mobilité réduite (PMR),
- 1 parc à bateaux sécurisé,
- des bateaux de sécurité adaptés mis à disposition,
- des VTT mis à disposition,
- 1 parcours de santé,
- 2 salles vidéo dédiées de grande capacité (60 à 120 places) ouverte sur le confluent,
- 1 infirmerie, une salle de massage,
- 1 grand parking de 300 places.



BENEFITS OF THIS WATER SPORT CENTRE

With a total of 18 kilometres of continuous navigation, or 36 kilometres out-and-back, the centre offers an optimal, high-level training location. As the stretch of water is varied and open, it provides plenty of options even when boating from the same place. The average width of the water is 150 metres. And the depth and stream are largely even. The watercourse is in a natural, unspoilt setting and only used for sport and leisure.

The weight training gym has been designed specifically with rowing, canoeing and kayaking in mind. It is fitted with the equipment required for general athletic performance following the standards set out by the rowing, canoeing and kayaking federations, namely leg and squat presses, bench press and weight bars, benches and seated row. Specific training equipment, such as rowing and paddling machines, are also provided.

The dining area seats up to 200 people, with a large terrace overlooking the river confluence. Menus are specially designed to fit with athletes' diets. All meals are prepared on site by a chef in partnership with a dietician.

Accommodation offers 96 beds - 20 beds are accessible for people with disabilities - ranging from singles to 5-bed shared rooms. Located at the centre of the facilities, accommodation is spread across four secure buildings, where the video room, recreation room, weight training gym, as well as the recovery and dining rooms are all situated.

The Centre also has :

- large pitches to practise football or rugby,
- paths for running and mountain biking, including several 9-kilometre natural routes around the centre and along the Canal des Deux Mers,
- heated open-air swimming pool, open from early June until the end of September,
- two 18-metre landing stages with access for para-athletes,
- secure storage area for boats,
- adapted safety boats are available,
- mountain bikes are available,
- fitness trail,
- 2 video rooms with large seating capacity (60 to 120 places) overlooking the confluence,
- treatment room, massage room,
- large car park for 300 vehicles.



EL "PLUS" DE ESTA BASE NAUTICA

La capacidad total de navegación de 18 km sin portaje, es decir, 36 km ida y vuelta, ofrece condiciones óptimas para un entrenamiento de calidad y de alto nivel. La zona acuática variada y no cerrada ofrece varias opciones de tramos navegables desde el mismo punto de embarque. Su anchura media es de 150 metros. El nivel del agua y la corriente son regulares en su mayor parte. El lago, situado en un entorno natural y preservado, está dedicado exclusivamente a actividades deportivas (y de recreo).

La sala de musculación específica para el piragüismo y el remo dispone de todo el material necesario para la preparación física general de los atletas según las normas de las federaciones de remo y de piragüismo (prensas, máquinas de sentadillas, press de banca, barras, máquinas de remar, bancos...), así como de equipos dedicados a la preparación física específica (ergómetros, máquinas de palear...).

La zona de restaurante tiene capacidad para 200 personas y una gran terraza con vistas a la confluencia de las aguas. Los menús están especialmente adaptados a las dietas de los deportistas; todas las comidas se elaboran in situ por un chef en colaboración con una dietista.

El alojamiento de 96 camas (de las cuales 20 son accesibles a las PMR), dividido en cuatro edificios seguros (habitaciones de 1 a 5 camas según la demanda), está situado en el centro de las instalaciones, así como la sala de vídeo, la sala de descanso, la sala de musculación, la sala de recuperación y la sala de restauración.

La Base también cuenta con :

- 1 terreno de juego para fútbol y rugby,
- senderos para cámara y bicicleta de montaña (varios circuitos naturales a partir de 9 kilómetros o a lo largo del Canal des Deux Mers),
- 1 piscina exterior climatizada abierta desde principios de junio hasta finales de septiembre,
- 2 pontones de puesta a flote de 18 metros cada uno, con acceso para PMR,
- 1 parque de embarcaciones seguro,
- embarcaciones de seguridad adaptadas disponibles,
- BTT disponibles,
- 1 circuito saludable,
- 2 salas de vídeo, de gran capacidad (60 a 120 plazas) abierta hacia la confluencia de los ríos,
- 1 enfermería, una sala de masajes,
- 1 gran aparcamiento con 300 plazas.

ICI
VIVENT
LES JEUX

À PROXIMITÉ

- 1 piscine couverte à 10 kilomètres, équipée d'un jacuzzi intérieur et extérieur, hammam, sauna : centre aquatique Conflu'O, Castelsarrasin.
- 1 espace de soin et de récupération à 5 kilomètres avec jacuzzi, sauna (Le SPA du Moulin de Moissac),
- Le Canal des deux Mers (inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO), accessible à 500 mètres, avec ses chemins de halage,
- 1 gymnase et deux stades de grands jeux à 2 km, à Saint-Nicolas-de-la-Grave,
- 2 hôtels 3*** à 5 km,
- 1 hôpital à 5 km à Moissac.



NEAR

- 1 indoor swimming pool 10 kilometers away, equipped with an indoor and outdoor jacuzzi, hammam, sauna : Conflu'O aquatic center, Castelsarrasin.
- 1 care and recovery centre with jacuzzi and sauna at a distance of 5 km at the Moulin de Moissac spa).
- Canal des deux Mers – a UNESCO world heritage site – is just 500 metres away, offering towpath trails.
- fitness centre and two large stadiums are situated 2 km away at St-Nicolas-de-la-Grave,
- two 3*** hotels are 5 km away,
- hospital at Moissac is 5 km away.



CERCA

- 1 piscina cubierta a 10 kilómetros de distancia, equipada con jacuzzi interior y exterior, hammam, sauna : Centro acuático Conflu'O, Castelsarrasin.
- 1 zona de tratamiento y recuperación a 5 kilómetros, con jacuzzi y sauna (SPA du Moulin de Moissac).
- el Canal des Deux Mers (inscrit en el patrimonio mundial de la UNESCO), accesible a 500 metros, con sus caminos de sirga.
- 1 gimnasio y dos grandes estadios a 2 kilómetros, en Saint-Nicolas-de-la-Grave,
- 2 hoteles de 3 estrellas a 5 kilómetros,
- 1 hospital a 5 km, en Moissac.



ÇA S'EST PASSÉ SUR LA BASE

Stages d'entraînement d'Aviron : depuis plus de 30 ans, la base de loisirs accueille des stages des clubs d'aviron, ligue Occitanie, les Comités Départementaux d'Occitanie pour des stages de préparation et d'entraînement chaque année, avec notamment : le Pôle Espoirs de Toulouse / Club Nautique de Bordeaux / Cercle de l'Aviron de Marseille / Cercle de l'Aviron de Boulogne-Billancourt / Association Nautique Fontainebleau / Section Handisport du Département 82 / Club Aviron La Grande Motte / Ligue Occitanie Grand Sud d'aviron / Pôle espoirs France d'aviron / entraînement avant les coupes de France.

Stages d'entraînement de Canoë-kayak : sélectif national short mono et équipage, championnat régional de canoë-kayak sprint en 2021, Club de Saint-Laurent Blangy / Club de Nevers / Club de Mulhouse / Comité Régional de Canoë-Kayak d'Alsace / Canoë Club Roussillonnois / Canoë Club de Gignac / Sélectif National Marathon qualificatif pour le championnat de France en septembre 2024, avec le club 3 Rivières Pagaies.



PREVIOUSLY HOSTED AT THE CENTRE

Rowing training camps : For more than 30 years, the activity centre has hosted training camps for rowing clubs, including Occitanie League, Occitanie's Regional Rowing Committees for its training camps and courses each year and more specifically Pôle France Toulouse, Bordeaux Water Sports Club, Marseilles Rowing Circle, Boulogne-Billancourt Rowing Circle, Fontainebleau Water Sports Association and the Département 82 Parasport Group. La Grande Motte rowing club / Occitanie Grand Sud rowing league / France rowing youth center / training before the French cups.

Canoeing and kayaking training camps : national selection for team and short mono competitors, regional championships for sprint canoeing and kayaking in 2021, as well as hosting Saint-Laurent Blangy Club, Nevers Club, Mulhouse Club, Alsace Canoeing & Kayaking Regional Committee, Roussillon Canoe Club and Gignac Canoe Club, Selective National Marathon qualifying for the French championship in September 2024, with the 3 Rivières Pagaies club.



SUCEDER EN LA BASE

Rowing training camps : For more than 30 years, the activity centre has hosted training camps for rowing clubs, including Occitanie League, Occitanie's Regional Rowing Committees for its training camps and courses each year and more specifically Pôle France Toulouse, Bordeaux Water Sports Club, Marseilles Rowing Circle, Boulogne-Billancourt Rowing Circle, Fontainebleau Water Sports Association and the Département 82 Parasport Group. Club La Grande Motte Aviron / Liga de Remo Occitanie Grand Sud / Centro France Rowing Hope / entrenamiento antes de las Copas de Francia.

Canoeing and kayaking training camps : national selection for team and short mono competitors, regional championships for sprint canoeing and kayaking in 2021, as well as hosting Saint-Laurent Blangy Club, Nevers Club, Mulhouse Club, Alsace Canoeing & Kayaking Regional Committee, Roussillon Canoe Club and Gignac Canoe Club, Maratón Nacional Selectivo de clasificación para el campeonato de Francia en septiembre de 2024, con el club 3 Rivières Pagaies.



20
TERRE
DE JEUX
24



2466, avenue du Plan d'Eau • 82210 SAINT-NICOLAS-DE-LA-GRAVE

information 05 63 95 50 00 • contact@basedeloisirs82.com



BaseLoisirsTarnetGaronne • www.loisirs82.fr