

Traditions et cités médiévales du Quercy FRANCE



Plongez dans l'histoire médiévale du Quercy-Rouergue lors d'un séjour alliant randonnée et découverte culturelle. Au départ de Villefranche de Rouergue et en passant par Caylus, Najac et St Antonin Noble Val, ce chemin vous fera découvrir de splendides cités médiévales et dévoilera une mosaïque de paysages entre falaises, rivières et plateaux calcaires. Chaque jour, parcourez entre 15 et 20 km sur des sentiers balisés et serez immergés dans l'atmosphère unique des villages médiévaux. Ce séjour de 7 jours vous offre une expérience complète mêlant activité physique, découvertes historiques, hébergements confortables et plaisirs gustatifs au coeur d'une région riche en patrimoine, tout pour combler les amoureux "du bien vivre".



LES POINTS FORTS:

- Grand Site Occitanie
- Paysages variés et baignades
- ➤ La cuisine locale
- Les hébergements confortables



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1: VILLEFRANCHE DE ROUERGUE

En fin d'après-midi installation dans un charmant hébergement de Villefranche et diner dans un restaurant de la ville. Si vous arrivez suffisamment tôt, nous vous conseillons de visiter deux des Monuments Historiques de la ville : la Chapelle des Pénitents Noirs et la Chartreuse St Sauveur ainsi qu'une visite avec audio guide de la Bastide Royale. En effet, cette Bastide du Rouergue est dotée d'un riche patrimoine architectural.

JOUR 2: VILLEFRANCHE DE ROUERGUE - PARISOT

Départ de Villefranche de Rouergue en longeant les rives du ruisseau Le Malpas, puis les rives du ruisseau l'Assou qui vous mèneront au Moulin de Castel du XVIIe siècle (l'un de derniers moulins à roue horizontale encore en fonctionnement), puis jusqu'à La Rouquette. Ce village était groupé autour d'un château dont il ne reste qu'une tour ronde. Vous quitterez ensuite la vallée de l'Assou pour changer de paysages en vous dirigeant vers un territoire de landes et de pelouses sèches où il n'est pas rare de voir des orchidées au printemps. Vous circulerez le long d'une crête à 400 mètres d'altitude permettant d'observer la campagne environnante avant de redescendre vers Cambayrac et Parisot. Votre étape de ce soir est le village de Parisot.

h à 6h30 de marche, 20.5 à 22km, +352m /-273m de dénivelé

JOUR 3: PARISOT - CAYLUS

Très beau tronçon qui vous mène jusqu'à Caylus en passant par Lacapelle Livron qui s'est créé autour d'une commanderie de Templiers et par la vallée de la Bonnette. Superbes points de vue à l'arrivée sur Caylus. Votre étape de ce soir sera à proximité de Caylus.

5h de marche, 19km, +379m /-531m de dénivelé

JOUR 4: CAYLUS - SAINT ANTONIN NOBLE VAL

Départ vers St Antonin Noble Val, à travers bois, en longeant parfois les rivières de la Gourgue ou de la Bonnette ...vous découvrirez le causse et son petit patrimoine de pigeonniers, fontaines, gariottes, croix. Le douzième siècle ouvre l'âge d'or de cette cité rouergate, ainsi qu'en témoigne l'ancien Hôtel de Ville, incomparable monument de l'architecture civile romane. Les drapiers qui commerçaient avec l'Europe entière y étaient les commerçants les plus riches et les plus influents. Baignade possible dans la rivière Aveyron. Étape en plein coeur du village médiéval. Selon le jour de la semaine, dîner au restaurant ou à la table d'hôtes.

4h30 à 5h de marche, 13.5 à 20km, +340m /-412m de dénivelé



JOUR 5: LES GORGES DE L'AVEYRON

Cette journée est libre et vous pourrez la programmer selon vos envies. Nous vous proposons une randonnée de 11,4 km au coeur des Gorges de l'Aveyron; au menu marche sur le causse d'Anglars, découverte du charmant hameau de Brousses, points de vue sur la rivière Aveyron et les falaises calcaires. Vous pourrez aussi profiter de cette journée pour vous rafraîchir dans la rivière et/ou faire une descente en canoë-kayak de St Antonin Noble-Val jusqu'à Cazals (journée ou 1/2 journée, avec supplément, à organiser par vos propres moyens). Pour les férus d'histoire et de beaux villages, vous préférerez peut-être louer un vélo et emprunter la vélo-route pour vous rendre jusqu'à Penne (forteresse ouverte à la visite - payant) et Bruniquel l'un des « Plus Beaux Villages de France » où les châteaux (payants) servirent de décor en 1975 pour le film Le Vieux Fusil de Robert Enrico avec Romy Schneider et Philippe Noiret. Les activités de pleine nature seront à payer sur place. En fin de journée, transfert vers le village de Laguépie. Ce charmant village se trouve au confluent de 2 rivières : l'Aveyron et le Viaur qui fut une frontière séparant le royaume de France et le royaume d'Angleterre durant la guerre de cent ans. En été, baignade aménagée et surveillée avec pour point de vue le château de Saint-Martin Laguépie. Ce château, situé sur l'autre rive dans le département du Tarn, surplombe le village et vous offrira un beau point de vue sur les 2 rivières et les 2 villages. Sur réservation, les bénévoles de l'association « Lou Viel Castel » pourront vous proposer une visite du site. Baignade possible à Laguépie dans la rivière Aveyron (Pavillon Bleu).

3h30 de marche, 11.4km, +569m/-569m de dénivelé

JOUR 6 : LAGUEPIE - NAJAC

Randonnée très sauvage en direction de Najac, classé parmi "Les plus beaux villages de France". Le début sera très facile car vous longerez les berges de l'Aveyron avant de vous enfoncer dans les gorges plus sauvages. Vous remonterez ensuite vers Mergieux, ancien village vacances qui héberge aujourd'hui des bulles nichées en plein coeur de la nature. Vous traverserez une forêt domaniale de pins douglas. Au Bastit, un arrêt photo s'imposera, vous y aurez un superbe point de vue sur l'ensemble du village de Najac s'étirant sur son éperon rocheux de plus d'1 km de long. Vous descendrez ensuite en sous-bois jusqu'au pont Saint-Blaise, monument historique du XXIII ième siècle. Ce pont à dos d'âne permettait aux marchands, ainsi qu'aux pèlerins de franchir l'Aveyron en toute saison. Vous pourrez y faire un arrêt baignade avant de remonter vers le village de Najac. Votre premier arrêt se fera à L'Église Saint-Jean l'Evangéliste que vous pourrez visiter avant de vous rendre à la Maison du Gouverneur E.I.A.P (une partie payante non incluse) et la forteresse royale (non inclus). Le donjon vous offrira une vue imprenable sur le bourg surplombant la rivière dans un site grandiose : méandres d'un côté, corniche de grès de l'autre, arête rocheuse...

Bâtie par les Comtes de Toulouse sur un ancien château fort du XIIème siècle, la forteresse de Najac reste un témoin du génie architectural militaire du Moyen-Age. Son extraordinaire puissance défensive est mise en évidence par une grande maquette. Le donjon abrite des archères de 6,80 mètres... les plus hautes du monde ! Baignade possible à Najac dans la rivière Aveyron et descente en canoë-kayak à partir de la base pleine nature. Nuit à Najac.

4h30 de marche, 14km, +638m /-459m de dénivelé

JOUR 7: NAJAC - VILLEFRANCHE SUR ROUERGUE

Retour à Villefranche en train (départ de la gare de Najac en milieu de matinée) après le petit-déjeuner et fin de

Formule 8 jours - en option / Randonnée entre Najac et Villefranche sur Rouergue

Au programme de cette journée vous rejoignez Villefranche de Rouergue en empruntant le GR 36 qui n'est autre qu'une étape du Chemin de St Jacques de Compostelle, sur la variante de Conques à Toulouse. La "faille du Rouergue" a répercuté dans la végétation la différence de nature des terrains : Causse ou Ségala. Des bois de châtaigniers aux chemins creux bordés de cornouillers. Vous traverserez Monteils, charmant village au bord de l'Aveyron, calme et fleuri.

6h de marche, 24km, +620m /-700m de dénivelé



JOUR 8: VILLEFRANCHE DE ROUERGUE

Fin du séjour après le petit-déjeuner à Villefranche.

IMPORTANT ITINÉRAIRE:

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Nous vous conseillons de prendre assez de temps à **Villefranche de Rouergue** pour avoir le temps de visite la ville sans se presser. Vous découvrirez la Collégiale Notre Dame, ses stalles historiées et son imposant clocher-porche d'une hauteur de 58 m, la Chapelle de Treize Pierres et ses fresques peintes par Nicolaï Greschny, la Chapelle moderne Emilie De Rodat, le Château de Graves. Mais aussi peut-être une exposition temporaire, par exemple au musée Urbain Cabrol, en plus de sa collection hétéroclite d'oeuvres ou à l'Atelier Blanc, espace d'art contemporain situé au coeur d'un jardin en bord d'Aveyron, ou bien au Prieuré, espace d'art vivant.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES:

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à Villefranche de Rouergue en demi-pension: 110€ en chambre double /jour 150€ en chambre individuelle / jour (Les prix sont indicatifs et peuvent varier en fonction de la période et de la disponibilité)

PERSONNALISER SON VOYAGE:

Possibilité de prolonger son séjour à Villefranche sur Rouergue. Nous contacter.

Un autre séjour existe dans cette même région : <u>Du Quercy au Périgord, terres de caractère</u>

CHEMINS SUD



NIVEAU PHYSIQUE:

Marcheur Régulier

Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. Randonnées de 4h30 à 6h, avec un dénivelé moyen de 250m.

NIVEAU TECHNIQUE:

Certaines étapes se partagent parfois entre chemins herbeux et caillouteux mais avec également des passages sur le bitume sur de toutes petites voies sans circulation.

ENCADREMENT:

Vous disposerez d'un topo guide et de cartes.

TOPOGUIDE:

Dans le mois précédant le départ et après réception du solde de votre séjour, nous vous enverrons une pochette voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : une fiche pratique détaillant le déroulement de votre séjour (horaires de rendez-vous, transferts, contacts et adresses des hébergements...) un topoguide détaillant votre itinéraire et le plus souvent complété d'informations culturelles, naturalistes etc., cartes (parfois intégrées au topoguide), ainsi que les documents contractuels (facture, contrat d'assurance) et des étiquettes pour vos bagages. Sur certains séjours ou à certaines périodes, nous pouvons être contraints d'expédier votre pochette à l'hébergement du premier jour ; nous vous en informerons aussi tôt que possible.

HÉBERGEMENT:

En chambres d'hôtes et hôtels.

Chaque chambre possède une salle d'eau et des toilettes.

Ponctuellement, à Laguépie, les sanitaires pourront être partagés au maximum entre 4 personnes).

RESTAURATION:

Les petits-déjeuners sont traditionnels et servis à partir de 7h30/8 h. Si vous désirez le prendre plus tôt, demandez la veille à l'hébergement si cela est possible. Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour de très bonne qualité (avec 2 choix dans la majorité des hébergements) et qui vous permettront de déguster les spécialités régionales. Les paniers repas du midi ne sont pas inclus. Vous pouvez les réserver au plus tard 24h à l'avance dans chaque hébergement où vous dormirez et les régler sur place. Ils sont copieux et vous permettent de goûter les produits du terroir. Si vous suivez un régime alimentaire particulier nous vous prions de le signaler dès votre inscription.

TRANSPORT DES BAGAGES:

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

Randonnée liberté en France



GROUPE:

A partir d'un participant.

RENDEZ-VOUS:

L'accueil a lieu à partir de 16h au premier hébergement à Villefranche. Pour toute arrivée après 18h30, merci d'appeler l'hébergement afin de le prévenir.

DISPERSION:

Formule 7 jours : le jour 7 en fin de matinée à la gare de Villefranche de Rouergue. Formule 8 jours : le jour 8 après le petit-déjeuner à Villefranche de Rouergue.



MOYENS D'ACCÈS:



Depuis Paris : Paris - Vierzon par l'A10 et A71 puis
 Soit prendre l'A20 Labastide Murat sortie 56 et continuer sur la D802 Livernon Figeac et D922 Villefranche ;
 Soit prendre l'A71 Clermont Ferrand, A75 Séverac, N88 Rodez puis D994 et D1 Villefranche

Depuis Toulouse : Toulouse-Caussade (A62 et A20) puis Caussade-Villefranche (D926).

COVOITURAGE

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager. Faites appel à Blablacar. C'est simple et pratique.

Nous vous conseillons enfin de comparer le coût et les horaires de différents modes d'accès au point de départ du circuit grâce au site Comparabus. Contrairement à ce que son nom laisse penser, ce site, pour un même trajet, vous proposera diverses possibilités telles que avion, train, bus, ou covoiturage.



Plusieurs solutions de stationnement gratuit dans la ville : promenade du Petit Languedoc, quai du Temple, cour de la Gare SNCF, allée Aristide Briand.



De Rodez à Villefranche-de-Rouergue : www.lio.laregion.fr



Ligne directe Toulouse - Villefranche (Plusieurs trains par jour)
Pour plus d'informations sur les horaires et tarifs contactez la SNCF par téléphone (n° spécial 3635) ou par Internet : www.oui.sncf.com ou www.ter.sncf.com/ occitanie

TGV : Gare TGV Montauban SNCF puis bus ligne n°912. Montauban-Rodez. Société Delbos : 05 65 10 02 21 et Ruban Bleu : 05 65 73 86 06.





INFORMATIONS DATES ET PRIX:

Départ possible du 01/04/25 au 30/10/2025

Basse saison: 01/04 au 30/04 et du 01/10 au 30/10

Formule 7 jours, 6 nuits: 760€/pers.

Haute saison: du 01/05 au 30/09

Formule 7 jours, 6 nuits: 790€ /pers.

Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour 1 participant et pour les bases 3 participants.

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé!

Remise FFRandonnée - remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons - remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués - remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX COMPREND:

- > 6 ou 7 nuits en demi-pension en fonction de l'option choisie
- Le transport des bagages,
- Un carnet de voyage,
- Formule 7 jours uniquement : le transfert en train de Najac à Villefranche J7.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS:

- Les boissons,
- Les visites,
- Les frais d'inscription éventuels,
- L'assurance,
- Le supplément chambre individuelle,
- Tout ce qui n'est pas inscrit dans "le prix comprend".

FRAIS D'INSCRIPTION:

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- > Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION:

- > 7jours: sup. ch. individuelle obligatoire si départ 1 part. : 270€
- > supplément 1 seul participant : 100€
- > supplément 1 jour de plus en demi-pension avec nuit à Villefranche (base double) : 110€ / chambre
- > supplément 1 jour de plus en demi-pension avec nuit à Villefranche (chambre individuelle) : 150€ / chambre



<u>ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ</u>

BAGAGES:

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Évitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort.

VÊTEMENTS:

- √ 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- √ 1 paire de gants fins
- √ des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- ✓ 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- ✓ 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- √ des sous-vêtements
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
- √ 1 paire de guêtres (facultatif)
- √ des vêtements et chaussures confortables pour le soir

Quelques conseils:

✓ Pour le haut du corps : quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui sèchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire!

✓ Pour le bas du corps : shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.



MATÉRIEL:

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 protège carte étanche (qui peut aussi servir de pochette étanche pour les documents mentionnés précédemment)
- ✓ 1 boussole
- √ 1 GPS (facultatif)
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- ✓ 1 paire de bâtons (facultatif)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante (type Lifestraw®, Katadyn MyBottle®, Life Saver®...)
- ✓ 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- √ 1 couteau de poche pliant (type Opinel)

Pour le pique-nique :

- ✓ couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (utile si vous souhaitez emporter des salades pour votre pique-nique)
- √ nécessaire de toilette
- √ boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- √ des mouchoirs
- √ du papier toilette
- ✓ 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

PHARMACIE:

Prévenez vos compagnons de voyage de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- √ vos médicaments habituels
- √ médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ médicaments contre les troubles digestifs
- ✓ pastilles contre le mal de gorge
- ✓ bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- ✓ pansements type Steri-Strip
- √ jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- √ double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- ✓ pince à épiler
- ✓ petits ciseaux
- ✓ vitamine C
- ✓ pince à échardes
- √ gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")





FORMALITÉS:

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- > Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- > Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

ASSURANCES:

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
- > Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- > Assurance annulation rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



<u>INFORMATIONS DESTINATION</u>

HISTOIRE:

Caylus

Très joli bourg blotti au fond d'un cirque de verdure et dominé par un donjon du XIIe siècle, dernier vestige du château médiéval et par la flèche en pierre de son église gothique du XIVe siècle qui abrite un Christ sculpté par Zadkine. Toutes les rues convergent vers la petite place "à couverts" et sa vieille halle.

Saint-Antonin Noble Val

Ici, les amoureux de couleurs et d'impressions médiévales côtoient les grimpeurs : un important centre d'escalade se trouve à côté de la vieille ville. Son site agréable a valu à la station gallo-romaine, ancêtre de la ville actuelle, le nom de Noble-Val. Au Moyen-Age, la présence d'un point de passage assure à la bourgade d'importantes sources de revenus (octroi), ainsi qu'une grande circulation commerciale! Saint-Antonin est fréquenté par de riches marchands qui s'installent dans de belles demeures des XIIIe, XIVe et XVe siècles.

Villefranche de Rouergue

- Le centre ancien, bastide royale du XIIIème siècle. Au cours de cette visite qui vous emmènera dans la vieille ville, vous découvrirez le puissant clocher-porche de la Collégiale, la place Notre-Dame et ses couverts, les ruelles médiévales, les maisons des riches marchands.
- La chapelle des Pénitents Noirs XVIIème siècle. Elle recèle de véritable trésors faits de peintures et de mobiliers. Le retable baroque, doré à l'or fin, recouvre l'abside de la chapelle dont le plafond est décoré de peintures colorées et naïves.
- La Chartreuse Saint-Sauveur XVéme siècle. Ce monastère chartreux, joyaux de l'Art Gothique flamboyant, possède un superbe petit cloître richement sculpté ainsi qu'un des plus grands cloîtres de France entourant un immense jardin. La grande chapelle, à nef unique, de style gothique méridional, abrite des stalles en bois sculptées par l'atelier d'André Sulpice à la fin du XVème.
- Marché de Villefranche Foies gras, confits, cèpes et girolles, truites, jambons et saucissons, fromages de chèvre ou de vache, fouaces, rissoles et croquandes, n'en cherchez plus, le marché en regorge! Vous rencontrerez ceux et celles qui font vivre ces bastides et serez ravis d'entendre la langue d'Oc qui chante sous les arcades de la place Notre-Dame, le jeudi, au marché...!

Najac

Belle et invincible! Cette réputation, la bastide de Najac la devait avant tout à un solide don de la nature, une trilogie idéale qui mêle roc, eau et végétation. Un piton, épaulé d'un cours d'eau et de hauteurs boisées, fournit un socle si parfait et si sûr que les comtes de Toulouse y établissent leur plus puissante forteresse en Rouergue (XIIème-XIIIème) : un exemple extraordinaire de défense militaire, des archères à 6,80 m, uniques au monde, un couloir secret, un donjon aux voûtes gothiques surplombant l'Aveyron et le beau village de Najac qui s'étire sur plus d'un kilomètre au sommet de l'arête rocheuse. On trouve en suivant, l'église, le château, le castelnau puis la bastide, lieu des marchés et des foires.



Lacapelle Livron

Le village de Lacapelle-Livron au passé historique très riche, s'enorgueillit des restes bien conservés d'une Commanderie des Templiers fondée vers la fin du XI ème siècle flanquée d'une église romane et d'un clocher donjon du XIII ème siècle. Le village s'étire le long d'une corniche qui domine la vallée et se termine par un plateau offrant un vaste panorama. Au fil de la promenade, on découvre, couverte en lauzes, une Halle du XIVe siècle et la Chapelle de Notre Dame des Grâces du XVe siècle, édifice extrêmement gracieux, admirablement située sur le rebord du plateau, couverte elle aussi en lauzes.

Verfeil-sur Seve

Bastide, fondée en 1250 par Alphonse Poitier comte de Toulouse, elle fut ruinée le 3 juin 1573 par lesarmées du roi pour pratique de la religion protestante. Elle prospéra à nouveau pour atteindre plus de mille habitants au XIX siècle mais, la phylloxéra, puis la guerre 14-18 et enfin l'industrialisation du XXe siècle vont entrainer un lent déclin. Verfeil ou le vert des bois s'allie à celui des prairies, où la s'est faite architecte pour offrir des paysages remarquables, un endroit où les saisons existes, où les nuits sont encore noires et les étoiles brillantes, où le silence n'est troublé que par les bruits de la nature.

GÉOGRAPHIE:

LE CANAL DU MIDI ET DE LA GARONNE

A travers le Grand Sud-Ouest, reliant Bordeaux et ses joyaux historiques à Toulouse la ville rose, le canal latéral de la Garonne, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, prolonge le Canal du Midi qui relie la Méditerranée à l'océan Atlantique. Par des pistes cyclables et des petites routes de campagne, vous découvrirez les vignobles, les villages médiévaux, la gastronomie locale, la fraicheur des allées de platanes le long du "Canal des Deux Mers" et de ses écluses. Nos voyages : Le Canal de la Garonne à vélo et Le Canal du Midi à vélo.

LA DORDOGNE ET LE PÉRIGORD

Le Département de la Dordogne est divisé en 4 Périgord de 4 couleurs différentes. Sublimée par un environnement préservé où alternent petites fermes, bois et vallées profondes, la Dordogne jouit d'un patrimoine historique et archéologique unique. C'est aussi un art de vivre et du bien manger avec quelques-uns des plus beaux villages de France : Sarlat, Brantôme, Bergerac, Périgueux. Pour une immersion gastronomique dans le Périgord Noir nous vous proposons une

randonnée de 6 jours Un patrimoine qui se déguste.

LE GERS

Gascogne : la Gascogne recouvre en totalité les départements des Landes, du Gers et des Hautes-Pyrénées, et, pour une partie, la Gironde, les Pyrénées-Atlantiques, le Lot-et-Garonne, le Tarn-et-Garonne, la Haute-Garonne, et l'Ariège. Le Gers est situé en plein coeur de la Gascogne.

Gers: c'est l'un des départements les plus ruraux de France, avec une densité de 30 hab/km2. Le territoire est connu pour ses paysages vallonnés, si bien qu'on le surnomme "la Toscane française", mais aussi pour sa gastronomie réputée, portée sur le canard (magret, foie gras, confit, ...) et ses productions viticoles (Armagnac, floc de Gascogne, ...). Il est d'ailleurs régulièrement cité comme l'un des lieux où la qualité de vie est la meilleure au monde.

Auch : Auch est la préfecture du Gers, et, historiquement, la Capitale de la Gascogne. Les monuments historiques remarquables y sont nombreux (Cathédrale Sainte-Marie, escalier monumental de 234 marches reliant la haute-ville et la partie basse, pousterles, ...).

Randonnée liberté en France



L'AVEYRON, DU TARN AU PAYS ALBIGEOIS

C'est l'une des plus riches régions de France, tant sur le plan historique (épopée cathare), qu'architectural, culturel ou gastronomique. Bâtis sur des promontoires impressionnants, beaucoup des villages fortifiés qui entourent Albi sont classés " Plus beaux villages de France " et constituent un patrimoine exceptionnel. Parmi eux, Cordes-sur-Ciel, Castelnau de Montmiral, Penne, Puycelci, Bruniquel, que vous découvrez dans notre randonnée Villages et bastides en Albigeois.

Cordes-sur-Ciel: Cette ancienne bastide fut fondée en 1222 au sommet d'une colline isolée; c'est certainement l'un des plus beaux villages de France, avec ses maisons anciennes (du XIV° siècle), ses porches, son église Saint Michel. Castelnau de Montmiral: Castelnau est un site incontournable, avec des fortifications remarquablement bien conservées. Tout autour, maisons anciennes en pierre et colombages, place avec des arcades et piliers en bois constituent un décor pittoresque, dominé par la Tour Toulze.

Penne : Du château bâti au XIII°, il ne reste que des ruines qui surplombent le village aux vieilles ruelles pavées, bordées de maisons de pierre. Dressée sur son étroit piton rocheux, Penne domine la campagne et les forêts.

Puycelci : Tout près de la forêt de La Grésigne, Puycelci est une magnifique bastide protégée par 800 mètres de remparts. Bâtie avant l'An 1000, elle fut dotée d'une enceinte démantelée en 1229 par Simon de Montfort, puis fut reconstruite par la suite: portes et tours anciennes, chapelle et même quelques maisons gothiques.

Bruniquel : Classé « L'un des plus beaux villages de France », Bruniquel comprend deux châteaux du XIIIème et XVème siècles sur une falaise de 80 mètres au-dessus de l'Aveyron. Le commerce des épices et des draps ainsi que la culture du Safran en ont été sa richesse, d'où un très grand nombre de très belles maisons datant du Moyen-Âge...

A Saint-Antonin Noble Val, les collines se transforment en falaises qui encadrent l'Aveyron sur environ 20 Km. Un espace naturel d'une biodiversité remarquable. Les nombreux chemins de randonnée, sur les hauteurs des causses, vous offrent des points de vue superbes. Les plus téméraires tenteront l'escalade ou le parapente à partir du Roc d'Anglars. Le must en famille ou entre amis: descendre l'Aveyron en canoë, se baigner sur les petites plages à Laguépie, Saint-Antonin ou Cazals, visiter les villages perchés de Penne et de Bruniquel avec leurs châteaux. A découvrir à vélo dans notre voyage "Bastides et gorges de l'Aveyron".



BIBLIOGRAPHIE:

- Guides verts : Périgord Quercy et Midi-Pyrénées, Michelin, éditions du voyage
- > Villefranche de Rouergue, ouvrage collectif réalisé et édité par la Société des Amis de Villefranche et du Bas-Rouergue
- ➤ Les bastides du Rouergue, Auteurs : Sylvie Assassin, Barthélémy Dumons de la Société ➤ Académique d'Architecture, collection : les bastides du Sud-Ouest, Diagram Éditeur
- ➤ Bastides et autres villes neuves du Moyen ge, Textes établis avec la collaboration de Claudine ➤ Roland Conseiller technique et historique : Centre d'Etudes des Bastides Collection : Arrêts sur images Éditeur : MSM
- > Connaître l'Aveyron, Auteur Jean-Claude Fau Collection : Villes et Régions Éditions du Sud-Ouest
- Aveyron, nature, histoire, sites, Texte: Michèle Aué Collection: Découvrir Éditeur: MSM
- Les piqués de l'aigle, Saint-Antonin et sa région. Auteur : C. Harmelle Recherches Paris
- > Al canton St Antonin Noble Val. Auteur : Christian Pierre Bedel
- ➤ Al païs de Boneta (Canton de Caylus, Tarn-et-Garonne). Auteur : Loddo Daniel: Caylus, Espinas, ➤ Lacapelle-Livron, Loze, Mouillac, Puylagarde, Saint-Projet...(CORDAE-La Talvera)

ADRESSES UTILES:

- Comité Départemental de l'Aveyron. tél : 05 65 75 55 70
- Comité Départemental du Tourisme de Tarn-et-Garonne. tél : 05 63 21 79 65
- Office de Tourisme de Villefranche de Rouergue. tél: 05 65 45 13 18

AUTRES INFORMATIONS:

- Taxi XAVIER à Villefranche : 05 65 29 35 72
- Taxis FREYCINET à Villefranche : 05 65 81 17 27
- Taxi BLATGER à St-Antonin-Noble-Val : 05 63 68 22 27 ou 06 85 10 16 74
- Taxi APCHIE à Caylus : 05 63 67 05 82





Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h En cas de problème de dernière minute, appelez : au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**





57 rue François Gernelle BP 155 84 120 PERTUIS

infos@cheminsdusud.com

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h

http://

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 03/12/2024