

*Entre vallée du Lot et gorges de l'Aveyron, tour des "plus beaux villages de France" !*



du **samedi 21 avril** 2012

au **samedi 28 avril** 2012

Niveau **Soutenu**

Itinérant avec portage

Hébergement en **gîtes**

8 personnes

Organisateur : Alain Zurcher

Contact : voir Kifaikoi

## Description

Partant de Cahors, nous tracerons un « U » le long du **Lot** puis de l'**Aveyron** en descendant jusqu'à Castelnau-de-Montmiral avant de remonter jusqu'à Villefranche-de-Rouergue.

Nous parcourerons des **gorges boisées**, des **causses** parsemés de bories, des voies romaines, avec le sentiment fréquent d'être hors du temps, encore renforcé par la découverte nocturne de **villages anciens** aussi bien conservés que Cordes ou Saint-Cirq-Lapopie, situés dans des **sites exceptionnels**.

J'ai déjà apprécié ce parcours il y a 9 ans en campant, à cette même période de l'année très agréable. Les gîtes nous permettront de goûter les villages **sans touristes**, dans leur tranquillité de la nuit et du petit matin!

Plus rude au nord, le parcours s'ouvre au sud sur le pays albigeois et ses bastides. Une bonne partie du parcours se déroule dans des « sites classés ». Sont labellisés « plus beaux villages de France » : *Saint-Cirq-Lapopie, Bruniquel, Puycelci, Castelnau-de-Montmiral, Cordes et Najac*. Penne le mériterait aussi largement, sans oublier Beauregard et les bourgs de Caylus et Saint-Antonin-Noble-Val.

À Najac, nous pourrions en option faire du **canoë** sur l'Aveyron. À la fin de notre randonnée, un saut de train nous permettra un dernier dîner et une dernière promenade nocturne dans les rues de Figeac.

## Esprit

Le niveau est "soutenu" en raison de quelques étapes assez longues, mais il n'est pas question de traverser les villages au pas de course ! Ce sera du « **soutenu contemplatif** » ! Ce parcours de type « chemin de St-Jacques » ne présente aucune difficulté technique.

Il faut donc à la fois aimer les vieilles pierres et apprécier de faire de bonnes étapes dans une nature non montagneuse mais sauvage. Dans les villages, nous nous promènerons avec curiosité dans les rues à différents moments du jour, y compris pour ceux qui le souhaitent après le dîner.

## Hébergement et repas

	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	sam.
	<b>St-Cirq-Lapopie</b>	<b>Beauregard</b>	<b>Saint-Antonin</b>	<b>Bruniquel</b>	<b>Brugnac</b>	<b>Cordes</b>	<b>Najac</b>	
dîner	resto	à prép. au gîte	resto	1/2 p.	1/2 p.	resto	resto	resto
nuit	gîte en g° libre	gîte g° libre	gîte g° libre	gîte étape	gîte étape	gîte g° libre	gîte g° l.	train
p.déj. lendemain	à préparer au gîte	à prép. au gîte	à prép. au gîte	1/2 p.	1/2 p.	à prép. au gîte	à prép. au gîte	

## Coût estimé

**320 € incluant :**

- **les 4 premiers dîners au restaurant** (celui de samedi soir à la fin de la rando étant libre), dans la limite d'un budget de 25 € par repas, ce qui correspond aux prix des premiers menus proposés par les restaurants envisagés, accompagnés d'une quantité raisonnable de vin. La différence vous sera demandée ou restituée.

**Formule éco** : si vous préférez vous préparer à dîner au gîte, je peux vous rembourser jusqu'à 100 € sur les frais estimés ! Prévenez-moi en ce cas avant le 1er avril afin que je ne vous réserve pas de place au restaurant.

Si le groupe le souhaite, nous pourrions bien sûr aussi annuler en cours de route une réservation de restaurant et acheter de quoi préparer un repas. Le dîner de dimanche sera l'occasion de tester cette formule. Nous traversons cependant une région où l'on mange bien, il serait dommage de s'en priver !

- les achats d'alimentation pour le dîner à cuisiner nous-mêmes et les rachats en cours de route de produits à partager pour les petits déjeuners à préparer nous-mêmes ;
- et bien sûr les nuitées, les frais CAF et la participation aux frais de l'organisateur.

**Cette somme ne comprend pas :**

- le transport depuis Paris,
- les repas des midis (**pique-nique**), en-cas et boissons (sauf le vin du dîner).

Cette somme estimée sera calculée à l'issue de la randonnée. La différence vous sera demandée ou remboursée.

## Transport

À réserver par vos soins à partir de 3 mois avant pour bénéficier des meilleurs tarifs.

<b>Aller vendredi 20/04</b>	22h53 <b>PARIS AUSTERLITZ</b> 05h07 <b>CAHORS</b> Lunéa 3753 <b>Durée : 06h14</b>
-----------------------------	---

► **Rendez-vous au bout du quai à 22h40, sinon à l'arrivée à Cahors !**

<b>Retour samedi 28/04</b>	18h19 <b>VILLEFRANCHE DE ROUERGUE</b> 19h00 <b>FIGEAC GARE</b> ter 71208 <b>Durée : 00h41</b>
	23h49 <b>FIGEAC GARE</b> 06h52 <b>PARIS AUSTERLITZ</b> Lunéa 3754 <b>Durée : 07h03</b>

► **Attention**, la correspondance normale est : 22h44 **VILLEFRANCHE DE ROUERGUE** > 23h34 **FIGEAC GARE**. Mais la partie Villefranche-Figeac étant de toute façon un TER à tarif fixe de 6,90€, un billet Villefranche-Paris pour 22h44 est donc utilisable dans le TER de 18h19. Si vous avez un tarif Prem's, ce sera à partir de Figeac.

*Spécial Stakhanovistes* : Si vous voulez enchaîner sur un week-end du 1er mai, vous pouvez nous quitter vendredi 27 à 15h28 à Laguëpie (arrivée Paris 22h33) ou à 21h15 à Najac (arrivée Paris 06h52).

## Programme des 8 journées

<b>J1</b>	samedi 21 avril 2012	<b>Cahors &gt; Saint-Cirq-Lapopie</b>
→ 35,5 km    ↑ 900 m*    ↓ 820 m*    ⌚ 8 h 15		

NB : Les dénivelés sont calculés par un logiciel de cartographie et sont plus importants que les dénivelés calculés « à la louche » entre les points les plus hauts et les plus bas d'un parcours, puisqu'ils tiennent compte de chaque montée ou descente de quelques mètres.



Plus longue étape de la semaine, mais que ne ferait-on pas pour dormir à St-Cirq-Lapopie ! Nous ne nous éterniserons donc pas à Cahors mais aurons tout notre temps, puisque nous serons sortis en pleine forme du train à 5h du matin ! ☺ Parcours tranquille au bord du Lot pour se mettre en jambes, avec une incursion sur le causse pour profiter des vues sur les méandres de la rivière. Nous terminerons par le fameux chemin de halage creusé dans la falaise !



Comme toute cette semaine, j'aurai choisi et réservé un restaurant d'après les recommandations des guides et des internautes et le cas échéant par expérience personnelle. Le but est de manger de la cuisine de terroir de bon rapport qualité/prix, dans un cadre si possible agréable ! Dîner suivi naturellement d'une promenade nocturne et digestive pour les amateurs ! Comme le resto est dans le bas du village, il y aura de toute façon une petite grimpe pour remonter à notre gîte.

<b>J2</b>	dimanche 22 avril 2012	<b>Saint-Cirq-Lapopie &gt; Beaugard</b>
→ 29,1 km    ↑ 590 m    ↓ 450 m    ⌚ 6 h 45		

Coup d'oeil au cirque de Vènes puis parcours en causse : sentiers souvent gazonnés entre des murets, arbres chétifs mais denses. Belle voie romaine entre Varaire et **Beaugard**. En arrivant, nous découvrons le superbe château de Marsa. Le village domine la belle campagne environnante.

Nous avons un gîte de séjour avec ses 3 chambres pour nous tous seuls et nous y préparerons à dîner. Les possibilités de promenade nocturne sont réduites mais peut-être serons-nous heureux de nous reposer ?

<b>J3</b>	lundi 23 avril 2012	<b>Beaugard &gt; Saint-Antonin-Noble-Val</b>
→ 34,5 km    ↑ 870 m    ↓ 1080 m    ⌚ 8 h		



Notre parcours en campagne passe par le joli village de **Saint-Projet** et son château puis domine la Bonnette, qui se jette dans l'Aveyron à Saint-Antonin.

Au passage, nous visitons **Caylus**, aux hautes maisons anciennes, dont beaucoup sont à vendre ! Seul défaut de Caylus, la perspective de la rue principale se termine sur un horrible village-vacances.

Plus riant et envahi d'Anglais, **Saint-Antonin-Noble-Val** accueillera notre promenade vespérale.

<b>J4</b>	mardi 24 avril 2012	<b>Saint-Antonin-Noble-Val &gt; Bruniquel</b>
-----------	---------------------	---

→ 28,8 km    ↑ 1050 m    ↓ 1050 m

⌚ 7 h 15



Le sentier suit, en les dominant, les pittoresques méandres de l'Aveyron.

Nous visitons au passage le village de **Penne** (*visite incluse dans le kilométrage et le dénivelé ci-dessus*), intact dans un site magnifique dominé par les ruines de son château.

Sa rivale **Bruniquel** est plus restaurée. Son château accueille un festival d'opérette tous les étés. Si votre sac vous pèse, vous pourrez louer un âne au gîte d'étape.

<b>J5</b>	mercredi 25 avril 2012	<b>Bruniquel &gt; Brugnac</b>
-----------	------------------------	-------------------------------

→ 24,6 km    ↑ 900 m    ↓ 880 m

si chemin direct ⌚ 6 h

→ 34,7 km    ↑ 1180 m    ↓ 1150 m

si détour **maximum** en forêt de Grésigne ⌚ 8 h 30



L'étape étant courte et sans village à visiter à l'arrivée, nous explorerons la belle **forêt de Grésigne** par une boucle de 5 à 10 km, en fonction de l'intérêt du paysage et de la forme du groupe !

*La forêt de Grésigne est la plus vaste chênaie rouvre du midi de la France. Elle est la troisième forêt de France en nombre de coléoptères et autres invertébrés remarquables ! ☺*

En sortant de la forêt, nous quittons les gorges aveyronnaises pour le paysage plus ouvert de la vallée de la Vère. Nous visitons la bastide albigeoise de **Puycelci** qui la domine.

Soirée tranquille dans un gîte d'étape isolé en demi-pension.

<b>J6</b>	jeudi 26 avril 2012	<b>Brugnac &gt; Cordes</b>
-----------	---------------------	----------------------------

→ 33,1 km    ↑ 810 m    ↓ 740 m

⌚ 7 h 30



Nous visitons au passage **Castelnau-de-Montmiral**, magnifique bastide dominant les alentours. Place à arcades bordée de maisons anciennes, plus aucun commerce et beaucoup d'Anglais. En soirée, nous pourrions arpenter la vaste cité préservée de **Cordes**, point culminant de notre voyage dans le temps.

<b>J7</b>	vendredi 27 avril 2012	<b>Cordes &gt; Najac</b>
-----------	------------------------	--------------------------

→ 31,9 km    ↑ 1160 m    ↓ 1230 m

⌚ 7 h 30



Nous traversons Cordes pour monter jouir du **point de vue** ci-contre sur la cité, avant de rejoindre notre chemin, d'où nous profitons d'autres points de vue !

À Laguépie, nous retrouvons l'**Aveyron** et le longeons jusqu'à **Najac**, beau village tout en longueur, à nouveau typiquement aveyronnais. Le kilométrage et le dénivelé non négligeables de la visite de Najac sont inclus !



<b>J8</b>	samedi 28 avril 2012	<b>Najac &gt; Villefranche-de-Rouergue</b>
-----------	----------------------	--

→ 25 km    ↑ 804 m    ↓ 738 m

⌚ 5 h 30

L'étape étant courte, une descente de l'Aveyron en **canoë** de 1h30 à 2h est possible à 9h. Comme l'Aveyron coule dans le sens inverse à notre parcours, nous serons ramenés à Najac. Coût : 12€ /personne, 18€ si le débit trop important oblige à être accompagné par un moniteur. (Maillot de bain non nécessaire puisque nous aurons une combinaison.)

Nous suivons les méandres des gorges de l'Aveyron puis traversons un magnifique paysage de causse entre Monteils et **Villefranche-de-Rouergue**. Nous visitons cette dernière pour son église et sa belle place à arcades, mais reprenons vite le train pour dîner et nous promener à **Figéac**. L'office du tourisme a balisé des circuits dans les rues anciennes, nous n'aurons qu'à suivre, le nez en l'air ! Et ce sera l'heure de rentrer en train de nuit.

## Alimentation à emporter

- 2 à 3 petits déjeuners (*dont J1 si pas de bistro ouvert à Cahors à 5h*)  
(*2 si vous pensez trouver votre bonheur à Concots : pas d'épicerie mais boulangerie et marché*)
- 1 à 3 pique-niques (*1 si vous pensez trouver votre bonheur à Concots avant déj. J2*)

J'apporterai (et achèterai à Concots) de quoi préparer le dîner de J2. **Prévoyez un peu de place dans votre sac pour aider à porter, dès notre RV à la gare d'Austerlitz !**

## Épiceries et boulangeries

**J2 : Concots** ► pain et aliments trouvés au marché pour 1 déj. + 1 dîner + 1 p.déj. + 1 déj.

Boulangerie et marché

**J3 : Saint-Antonin-Noble-Val** ► achats pour 1 p.déj. + 1 déj.

à l'entrée du village : Boulangerie. Simply Market → 19h30

**J4 : Bruniquel** ► achats pour 2 déj. Vival Promenade du Ravellin → 19h

**J6 : Cordes** ► achats pour 1 p.déj. + 1 déj.

en bas du vieux centre côté est : 8 à huit → 19h30

av. Grésigne en contrebas du vieux centre, côté nord : Boulangerie et alimentation Prim'Frais

**J7 : Najac** ► achats pour 1 p.déj. + 1 déj. Epicerie. Boulangerie → 19h30

## Équipement

Entre autres :

- Chaussures pas trop rigides, surtout si vous gardez les mêmes pour visiter les villages le soir.
- Simples tongs pour le soir, ou tennis très légères si vous voulez visiter les villages avec.
- Bâtons utiles en raison des dénivelés et de la longueur des étapes.
- Sac à dos de 25 à 40 litres.
- Protection pour le soleil (lunettes, crème).
- Drap-sac et serviette pour les gîtes (duvet non nécessaire).
- Frontale légère, on ne sait jamais, en plus il n'y aura pas de lune ! ☺

**Afin de ne pas trop vous charger :**

- Il est bien sûr possible de faire une petite lessive tous les soirs au gîte. N'apportez donc qu'un seul rechange (et une seule polaire si vous n'êtes pas frileux).
- N'apportez aucun vêtement que vous ne puissiez pas superposer.
- Vérifiez la météo à 8 jours avant de partir. En principe, un coupe-vent imperméable léger est suffisant pour les intempéries en cette saison.

**Exemple d'équipement complet pesant 7 kilos avec bâtons, appareil photo, téléphone, eau et alimentation :**

<b>MARCHE</b>	
sac à dos	1400
bâtons	475
<b>DIVERS</b>	
papers, billets train, CB, chèques et espèces	50
appareil photo et étui	200
téléphone mobile	80
stylo	10
<b>SECURITE ET CONFORT</b>	
frontale avec piles bouton lithium	45
sifflet	10
couverture de survie et étui	65
pharmacie	150
crème solaire	50
lunettes soleil ou photochromiques et étui	70
<b>NUIT</b>	
drap-sac en soie	110
bouchons d'oreille	5
tongs	190
<b>VETEMENTS</b>	
chapeau	100
polaire à col camionneur	250
coupe-vent imperméable et respirant	300
pantalon ou short (1 rechange)	360
chaussettes (1 paire de rechange)	70
chemisette ou tee-shirt (1 rechange)	130
slip (1 rechange)	30

<b>HYGIENE</b>	
mouchoir	5
savon	50
serviette et gant	60
brosse à dents	10
papier toilette	30

<b>POUR SE NOURRIR</b>	
poche à eau à tuyau 2L	150
couteau suisse	35
cuillère	10

**POIDS TOTAL SANS ALIM 4500**

eau	1500
nourriture	1000

**POIDS TOTAL AVEC ALIM 7000**

<b>SUPPLEMENT MAUVAIS TEMPS</b>	
housses de pluie sac à dos	140
guêtres	85
surpantalon de pluie	215
bonnet	60
gants	60
tour du cou ou écharpe	60
polaire sans manches	180
<b>POIDS SUPPLT MAUVAIS TEMPS</b>	<b>800</b>

**POIDS TOTAL SI MAUVAIS TEMPS 7800**

## Inscription

En ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du **mardi 10 janvier 2012**. L'inscription n'est effective qu'après le versement des arrhes. Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF.

**À me dire après votre inscription :**

- si vous ne voulez **pas** dîner au restaurant
- si vous ne voulez **pas** faire de canoë
- si vous nous quittez dès le vendredi
- si vous avez des contraintes alimentaires particulières pour les dîners

## Pour en savoir plus

- Topoguide n°323 « Tour des Gorges de l'Aveyron »
- carte IGN 1/100000e n°57 « Cahors Montauban »
- <http://www.les-plus-beaux-villages-de-france.org>

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les temps de marche dépendront du groupe. L'organisateur se réserve le droit de modifier le parcours à tout moment, notamment en fonction du terrain, de la météo, du groupe, de l'intérêt des paysages et pour toute raison de sécurité.

**Les participants doivent avoir le niveau demandé.**

Pour faire connaissance avant, j'organise au moins 5 randos du dimanche de janvier à avril, dont une soutenue de 34 km pour se mettre en jambes le 1er avril !

*À bientôt !*