



**Echappée en Lot et Aveyron: 1**  
**Gorges, villages et grotte préhistorique**  
**12- RW 48**

**Samedi 12 mai – Samedi 19 mai 2102**  
**(départ le vendredi soir 11 mai)**  
**Organisateurs :**

**Adrien Autret : 06 89 09 32 58**  
**Dominique Renaut : 06 14 74 06 99**

Description : Terre Dom et Kerkouac aventures vous proposent un circuit inédit en plein coeur du sud-ouest afin de profiter des charmes secrets de l'Aveyron et du Lot.

Une semaine entière au pays du bon vivre avec au programme de magnifiques villages à l'architecture exceptionnelle, certains connus (St-Cirq-la-Popie, Cordes) ou d'autres méconnus (Castelnau-de-Montmirail, Cahuzac-sur-Vère), ainsi que la visite d'une grotte préhistorique. Au programme également les paysages bucoliques du Causse, des gorges de l'Aveyron et du Lot tumultueux.

Nous commencerons au sud par les surprenants villages de l'Aveyron, puis nous remonterons les gorges via Laguépie et Najac jusqu'à Villefranche-de-Rouergue. Nous rejoindrons ensuite le Causse de Limogne et la vallée du Lot à St-Cirq-la-Popie. Un saut de chèvre nous mènera à Cabrerets où nous visiterons la grotte préhistorique de Pech-Merle. Enfin par la vallée du Lot, nous rejoindrons Cahors.

Le niveau est moyen + et les étapes pas trop longues pour nous permettre de visiter les villages et la grotte. Nous consacrerons du temps à goûter la fameuse cuisine locale sans oublier les crus de Gaillac. Nous comptons sur votre bonne humeur pour faire de cette échappée un moment sympathique et mémorable.

Ce parcours ne présente pas de difficultés particulières mais suppose un bon entraînement physique. Cette randonnée, bien qu'en basse altitude entre 100 et 500 m, rencontrera parfois de bons dénivelés au voisinage des Gorges

**Niveau : Niveau Moyen +: pas de difficultés spécifiques; des étapes moyennes pour laisser du temps aux visites. Bonne condition physique requise. Accord obligatoire préalable à l'inscription : contact : Adrien Autret : 06 89 09 32 58**

**Budget, Inscription, Participants :**

**Coût global, hors transport train, de l'ordre de 330 Euros.** Ce coût inclut les frais administratifs du CAF, les transports locaux, le petit déjeuner du samedi 12 mai matin et l'hébergement en ½ Pension. Les repas du midi sont tirés du sac (possibilité de ravitaillement pratiquement tous les jours en cours de route, mais prévoir au minimum le pique-nique du premier jour). Versement de 330 Euros à l'inscription, régularisation éventuelle à la fin de la randonnée.

**Ce coût n'inclut pas le transport train A/R Paris, à la charge de chacun, les boissons et les pique-nique du midi.**

**Participants : 12 participants, les organisateurs inclus.**

**Transport: Train à la charge de chacun (prix : aller/retour: de l'ordre de 120 à 130 €, en fonction du choix tarif Prem's ou Loisirs.)**

**Aller : Vendredi soir 11 mai: Gare Montparnasse (rendez-vous 18h05 devant l'entrée de la voie du train.)**

**Paris – Montauban – Gaillac : départ Paris Montparnasse 18h25 TGV 8549 arr. Montauban 23h38 puis bus SNCF à 23h45 de Montauban à Gaillac arr. Gaillac 0h35**

**Retour : Samedi 19 mai 2012 : Cahors – Paris/Austerlitz :**

**Cahors – Brives : dép 14h48 TER 71644 Arr. Brives 15h54.  
Brives-Paris : Dép 16h03 Teoz 3660 Arr. Paris/Austerlitz : 20h18.**

### **Hébergement Restauration**

Un hôtel sinon des gîtes chaque soir en ½ pension.

**Nota : Impérativement amener sa carte du Club Alpin.**

**Itinéraire prévu :** *(Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques) :*

**- Nuit de vendredi à samedi : Gaillac : Maison familiale de Bel Aspect - Route de Toulouse 81 600 Gaillac. Tél : 05 63 81 21 50.**

**- Samedi 12 mai : Lisle-sur-Tarn – Castelnau-de-Montmirail :**

**Un bus matinal nous mènera en 12 mn à l'Isle/Tarn où nous prendrons notre petit déjeuner. Puis, ce sera la journée de la mise en forme. Elle se fera pour commencer dans le vignoble de Gaillac, de quoi rêver ! Etape le soir à l'hôtel, ce sera le seul de la randonnée et dans quel bourg ! Castelnau-de-Montmirail est une Bastide médiévale dominant la vallée de la Vère. Visite de ce bourg dont certains vestiges remontent à plus de 700 ans.**

Lisle-sur-Tarn (115 m)– St Etienne de Vionan - La Jasse – Forêt de Sivens – Venché où nous rejoignons le GR 46 vers l'est – Lagarde (Château) - La Peyrole(266) - Castelnau-de-Montmirail (289) – **22 km.**

**Hôtel des Consuls : 05 63 33 17 44**

**-Dimanche 13 mai : Castelnau-de-Montmirail – Cordes :**

**Une étape de plaine et de vignobles : nous sommes en plein pays de Gaillac. C'est une terre riche de France et nous rencontrerons de belles Bastides et des Châteaux avant d'arriver à Cordes cité médiévale très bien conservée, classée comme un des plus beaux villages de France. Visite de Cordes naturellement. Nous dormirons en haut du village fortifié.**

Castelnau-de-Montmirail – Coustous – Les Garrigues – Planolles – Cahusac-sur-Vère (220) – Châteaux de Cayla – Clairac (Château) – Cordes/Ciel (280).....**24 km.**

**Gîte : Au balcon de la Vaysse : 06 43 04 80 89 Dîner à l'Auberge de la Cité.**

**- Lundi 14 mai : Cordes/Ciel – Najac :**

**Nous changeons de décor, quittant les vignobles de Gaillac, nous abordons un terrain plus mouvementé et les célèbres Gorges de l'Aveyron en suivant le GR 36. Nous marcherons plein nord deux jours. Les beaux bourgs, fortifiés dans le passé, sont toujours là. Nous traverserons Laguépie, puis nous ferons étape à Najac. Du fait d'un paysage plus mouvementé, les dénivelés vont être un peu plus importants de 400 à 500 m par jour ; ce n'est rien pour un Cafiste!**

**Najac, encore un très beau bourg d'origine Gallo-Romaine ayant connu un passé tumultueux.**

Cordes/Ciel (280) – Les Cabannes – Puech Gax (322) – St-Martin/Laguépie (156), entrée dans les Gorges de l'Aveyron – Mergieux (200) – La Levade (400) - Najac (195) – **25 km.**

**-Gîte : Base de loisirs 05 65 29 73 94. Restaurant attenant. 06 64 25 09 20**

**-Mardi 15 mai : Najac – Villefranche-de-Rouergue :**

**Nous remontons plein nord les gorges au riche passé car ici on exploitait des mines d'argent. Villefranche-de-Rouergue (245) baptisée la Perle du Rouergue, vieille Bastide jouit d'une longue histoire pour avoir été la capitale de l'exploitation des mines d'argent. Il en reste de prestigieux vestiges remontant pour certains au Moyen-âge : Collégiale, Chartreuse etc. Nous prendrons le temps de visiter.**

- Najac (195) – Gorges de l'Aveyron – Croix de l'homme (430) Monteils (château) (250)- LesGuillaume (401) – Trigidinas (364) - Villefranche-deRouergue (245) **22 km.**

**Gîte d'étape de Villefranche : 05 65 81 66 54 – 06 89 96 81 36**

**- Mercredi 16 mai : Villefranche-de-Rouergue - Laramière- Concots (La Loge)**

**Une carence dans les logements nous amène à prendre un taxi de Villefranche à Laramière (20 km) C'est de là que commence notre étape du jour. Changement de décor total. Nous quittons l'Aveyron et traversons le Causse de Limogne. Plein ouest désormais. Laramière (368) ancien prieuré, deux anciens moulins. - Marion (396) – Beauregard (halles anciennes) et Château de Marsa (360) – Varaire (315) – Château de Couanac – Concots/La Loge (265). **25 km.****

**Gîte d'étape : La Loge : 05 65 31 55 04**

**- Jeudi 17 mai : Concots – Saint-Cirq-la-Popie – Cabrerets.**

**Nous marchons de nouveau plein nord. Nous allons laisser le Causse pour rejoindre le Lot dans la magnifique petite Cité de St Cirq- Lapopie. Nous la visiterons puis nous rejoindrons Cabrerets célèbre pour ses grottes préhistoriques que nous visiterons le vendredi matin après y avoir passé la nuit. (Frise d'animaux, bisons-aurochs, remontant à plus de 25 000 ans)**

La Loge (265)- Concots – Les Bories Basses (323) – Lac Lapat (363) – St-Cirq-Lapopie visite de ce « Premier village de France », village médiéval. – traversée du Lot à Bouziès (137) – Pech Merle (333) - Cabrerets (163) **25 km.**

**Gîte : Etape Auberge de Cabrerets : 06 71 26 21 33**

**- Vendredi 18 mai : nous commençons par la visite de la Grotte de Pech Merle puis en fin de matinée nous rejoignons la vallée du Lot que nous remontons vers Cahors pour atteindre notre dernier gîte à Pasturat au bord du Lot.**

- Cabrerets – Bouziès (137) – Port-la-Lèque – Micolaudou (350) – La Romiguère (135) Pasturat- **18 km.**

**Gîte d'étape : Le Relais : 05 65 31 44 94**

**Samedi 19 mai : nous remontons le Lot en matinée jusqu'à Vers d'où un taxi nous mènera en Gare de Cahors.**

Pasturat (135) – côte 294 - Pech de Béars (22 226)- Cévennes de Béars – Vers – Taxi pour Cahors à 14 km. Fin de la randonnée. Train à 14h 48 pour Brives puis Paris. **8 km**

Ceux qui le voudront auront en principe le temps de partager un déjeuner convivial non prévu dans les 330 €.

**Cartographie IGN 1/25.000 : 2138 OT: Cahors - 2139 E : Limogne-en-Quercy  
- 2142 E : Lisle-surTarn - 2239 E : Villefranche-de-Rouergue – 2239 O : Martiel  
- 2240 E : Najac – 2240 O : Varen/Laguépie – 2241 O : Cordes-sur-Ciel.**

**Top 100 au 1 /100 000: 161 : Montauban-Albi - 168 : Toulouse-Pamiers.**

**Equipement :** *Habituel au randonneur en mi- montagne avec dénivelés : bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram, en bon état mais pas neuves (rodées), protection efficace contre la pluie, le froid, le soleil, bâtons fortement conseillés. Pharmacie personnelle, rechanges, sac à viande, chaussures légères pour le soir, papiers d'identité, carte CAF obligatoire. Prévoir les casse- croûte du midi, ravitaillement possible pratiquement tous les jours en cours de route. Il est bon d'avoir avec soi des barres énergétiques. Capacité eau minimum 1,5 litre*