

Randonnée itinérante à vélo - En groupe accompagné

– RV82



SUR LE CHEMIN VERS ST - JACQUES DE COMPOSTELLE A VELO

AVANT DE PARTIR



ROUERGUE TOURISME SERVICE



12200 VILLEFRANCHE DE ROUERGUE – Tél. 05 65 45 13 18

Email : sejours@villefranche.com - www.tourisme-villefranche-najac.com

EURL Capital 7600€ - RCS Rodez B 400 572 442 – 95 B 75



L'essentiel du séjour :

Laissez-vous aller à la sérénité... Vous choisissez votre date de départ et nous nous occupons de préparer votre séjour. Vous êtes libérés de toutes contraintes. Suivez le guide et randonnez en Rouergue seul, entre amis ou en famille...

Les étapes :

De Villefranche de Rouergue à Najac en passant par la vallée du Lot et Conques, vous croiserez la route légendaire des pèlerins de Saint Jacques de Compostelle. À l'ombre des châtaigniers, vous vous laisserez surprendre par la diversité et l'immensité des paysages, la richesse du patrimoine architectural et gastronomique, le sourire des habitants qui vous attendent pour partager leur trésor.

Niveau de difficulté : 6 / 10

Départ : le samedi en avril, juillet et août.

Départ et retour du circuit : Villefranche de Rouergue

Longueur : de 6 à 44 km / jour

La forme physique :

Nos randonnées s'adressent à des amateurs et sont donc accessibles à toutes personnes ayant une bonne condition physique. Cependant, la longueur des étapes peut réclamer un effort soutenu. Mais il est toujours temps de s'arrêter pour se reposer et découvrir les sites...

La durée :

- 8 jours, 7 nuits soit 6 jours de randonnée (dont 1 étape de 6 km) Réf – RV82

L'hébergement :

Vous êtes logés dans des hôtels classés 2, 3 ou 4 étoiles. A chaque étape vos hôtes vous invitent à entrer dans leur vie quotidienne et leurs traditions. Vous pourrez vous reposer et profiter d'une soirée aveyronnaise en toute tranquillité.

Les repas :

Vous découvrirez les saveurs locales à la table réservée par nos soins dans les restaurants pour votre repas du soir.

Le prix comprend :

- l'hébergement en chambre double,
- le dîner du 1^{er} jour à la veille du départ, soit du jour 1 au jour 7
- le petit-déjeuner du jour 2 au jour 8,
- les déjeuners sous forme de pique-nique (eau incluse),
- l'accompagnement d'un guide professionnel,
- les brochures touristiques,
- le transfert des bagages,
- transfert en train entre Najac et Villefranche de Rouergue le jour 7
- visite de l'abbatiale de Conques, haut lieu de pèlerinage sur le Chemin de St Jacques de Compostelle
- visite du Trésor
- visite de la Forteresse Royale de Najac
- le billet d'entrée pour la visite de la Chartreuse St Sauveur, monastère du XV^e siècle, chef d'œuvre du gothique flamboyant
- le billet d'entrée pour la visite de la Chapelle des Pénitents Noirs, chapelle baroque du XVII^e siècle
- visite de la Bastide Royale de Villefranche de Rouergue

Le prix ne comprend pas :

- les boissons des repas du soir
- les frais d'inscription
- les assurances
- le voyage pour arriver à Villefranche de Rouergue
- le voyage pour partir de Villefranche de Rouergue
- le supplément chambre single

EN OPTION :

- la location des vélos VTC ou VTC électrique

Nous vous proposons :

- soit des vélos SCOTT tous chemins
- soit des vélos SCOTT tous chemins à assistance électrique avec 4 niveaux d'assistance avec garde-boue, éclairage et béquille – autonomie de plus de 80 km
- 10 vitesses - freins à disques hydrauliques

E-Sub Tour Unisex

E-Sub Tour Lady

E-Sub Tour Men

Compris dans la location : casques, kit réparation, cadenas antivol + clé

Sur un même séjour, nous demanderons aux participants de prendre le même type de vélos, VTC ou VAE, pour former un groupe homogène.

Assistance technique:

Votre guide assurera l'assistance technique et aura une trousse à outils pour ceux qui choisiront l'option location de vélos:

- pompes
- démonte pneus
- kit répartition pneu
- chambres à air
- maillons rapides
- plaquettes de freins (selon modèles des vélos)

Avec le transfert quotidien des bagages : 1 ou 2 pneus (selon la taille du groupe)

Charte du cycliste :

La protection et le respect de l'environnement et du bien d'autrui doivent être le souci permanent du randonneur. Se rappeler qu'il est interdit de faire du feu dans les forêts ou d'abandonner des débris.

Les époques les plus favorables se situent de Pâques à Novembre ; en juillet et août, il y a de fortes pointes de chaleur. Il est donc recommandé de partir de bonne heure l'été et de s'arrêter à l'ombre aux heures chaudes.

Les assurances :

Conformément à la réglementation de notre profession, RTS est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Votre itinéraire

Sur le chemin vers St - Jacques de Compostelle à vélo

8 jours, 7 nuits soit 6 jours de randonnée + visites (Réf – RV82)

RV82

- J1 : Accueil à Villefranche de Rouergue - Nuit à Villefranche de Rouergue - Hôtel***
- J2 : Villefranche de Rouergue / St Julien d'Empare – Nuit à St Julien d'Empare - Hôtel **
- J3 : St Julien d'Empare / Conques - Nuit à Conques - Hôtel**
- J4 : Conques / Cransac - Les - Thermes - Nuit à Cransac - Les - Thermes - Hôtel***
- J5 : Cransac - Les - Thermes - Nuit à St-Rémy - Hôtel****
- J6 : St-Rémy / Villefranche de Rouergue - Nuit à Villefranche de Rouergue- Hôtel***
- J7 : Villefranche de Rouergue / Najac + Train - Nuit à Villefranche de Rouergue- Hôtel***
- J8 : Fin de séjour à Villefranche de Rouergue



Le programme détaillé :

JOUR 1 : ARRIVÉE À VILLEFRANCHE DE ROUERGUE

Accueil à l'Office de Tourisme de Villefranche de Rouergue .

Votre étape de ce soir est un hôtel* confortable, climatisé et insonorisé, situé en centre ville, sur la Place Saint-Jacques. L'annexe de l'hôtel est en lieu et place de l'ancien hôpital St-Jacques de la ville. Vous dînerez dans un excellent restaurant.**

Dîner dans l'un des meilleurs restaurants de la ville.

JOUR 2 : VILLEFRANCHE DE ROUERGUE / SAINT-JULIEN-D'EMPARE 35 km

Etape à la journée avec Arnaud, votre accompagnateur.

Après le petit-déjeuner, départ pour la vallée du Lot. Déjeuner ou pique-nique en route.

Pour commencer ce circuit, nous vous proposons une étape courte et facile ! Vous pédalerez tranquillement sur le Causse (domaine du mouton, des cazelles, des dolmens...) puis vous descendrez le long de la Diège et de ses berges verdoyantes au cœur de la vallée des moulins.

L'étape vous fera passer à proximité du château de Marinesque, château du XIV et XVème siècles puis vous traverserez le marais de Montaris; il s'agit du marais où prend sa source la rivière « La Diège ». Vous pourrez y observer une faune sauvage variée : héron cendré, poule-d'eau, canard colvert ...grâce à l'observatoire de la LPO.

Dîner et nuit dans un hôtel avec piscine à Saint Julien d'Empare.**

JOUR 3 : SAINT-JULIEN-D'EMPARE / CONQUES 44 km

Etape à la journée avec Arnaud, votre accompagnateur.

Après le petit-déjeuner, départ pour Conques. Déjeuner ou pique-nique en route.

Vous pédalerez au fil de l'eau, le long de la rivière Lot. Lente et majestueuse, cette rivière convoyait autrefois le charbon de Decazeville, les fromages d'Auvergne et le vin de Cahors. Vous rejoindrez ensuite Conques par la Vallée du Dourdou en empruntant de charmantes petites routes. Possibilité de visiter les tribunes en nocturne à 21h30 (de mai à septembre).

Dîner et nuit à Conques dans un hôtel-restaurant en plein centre avec une belle vue sur l'abbatiale.**

JOUR 4 : CONQUES / CRANSAC-LES -THERMES - 24 km

Visite + Etape à la ½ journée avec Arnaud, votre accompagnateur.

Après le petit-déjeuner, visite de l'Abbatiale de Conques. Surgi de la foi, de l'esprit et des mains des moines bâtisseurs du Xème au XIIème siècle, **le site de Conques, étape majeure sur les chemins de St-Jacques-de-Compostelle**, est une œuvre capitale de l'art roman. L'abbatiale et le cloître comptent parmi les plus belles réussites de la sculpture ornementale du Moyen-âge (chapiteaux, tympan du jugement dernier...). A ne pas manquer non plus la visite du fabuleux trésor d'orfèvrerie et les vitraux créés par le peintre Soulages.

Déjeuner à Conques ou pique-nique en route (au point de vue du Bancarel avec de belles vues panoramiques sur le Ségala et Conques).

Au cours de cette courte étape vous remonterez les Gorges du Dourdou jusqu'à St-Cyprien sur Dourdou avant de rejoindre Cransac-Les-Thermes. Il s'agit de l'unique station thermale de l'Aveyron, qui propose un thermalisme original à base de gaz naturels chauds, issus de la Montagne qui brûle pour le traitement des rhumatismes. Ne ratez pas l'établissement thermal à l'architecture contemporaine : bois, verre et zinc. Il est possible de visiter le Musée de La Mémoire de Cransac, Mine et Thermalisme.

Dîner et nuit à Cransac-Les-Thermes dans un hôtel confortable avec piscine.

JOUR 5 : CRANSAC-LES-THERMES / SAINT-REMY 42 km

Etape à la journée avec Arnaud, votre accompagnateur.

Après le petit-déjeuner, départ vers Peyrusse le Roc. Village médiéval qui possède 7 monuments historiques sur 10 hectares de vestiges ; hôpital monumental qui hébergeait les pèlerins de Saint-Jacques. Les échelles installées à flanc de rocher permettront aux plus vaillants d'accéder au Roc del Taluc et de découvrir la vue sur la zone. A voir aussi : la Place des 13 vents, Notre Dame de Laval, le Beffroi, Notre Dame de Pitié, la Tour de la Barbacane...

Déjeuner dans un restaurant de campagne à Peyrusse-Le-Roc ou pique-nique avec point de vue sur le Roc del Taluc.

Dans l'après-midi, arrivée à **Villeneuve d'Aveyron**, bastide du XIIIème. Visite de sa belle église du Saint-Sépulcre, romane et gothique, où un cycle de peintures murales du XIVème représente les pèlerins munis de la coquille « Légende du pendu dépendu ».

Diner et nuit dans un hôtel-restaurant**. Une piscine, un hammam vous attendent pour vous délasser. Vous dégusterez sur la terrasse la cuisine imaginative, raffinée et généreuse du Chef.**

JOUR 6 : SAINT-REMY / VILLEFRANCHE DE ROUERGUE 6 km

Après le petit-déjeuner, courte étape jusqu'à Villefranche de Rouergue en pédalant le long de la rivière de l'Alzou. Vous aurez ainsi la journée entière pour profiter de vos visites offertes à **Villefranche de Rouergue** : la bastide royale du XIIIème, sa magnifique **place à arcades** qui s'ouvre sur la **Collégiale Notre-Dame** (XIVème et XVème siècles), la **Chapelle baroque des Pénitents Noirs** XVIIème, le monastère de la **Chartreuse St-Sauveur** XVème et la **Chapelle Saint-Jacques...**

Nuit dans un hôtel*, le même que le jour de votre arrivée. Dîner dans l'un des meilleurs restaurants de la ville de Villefranche de Rouergue.**



JOUR 7 : VILLEFRANCHE DE ROUERGUE / NAJAC 26 km

Etape à la journée avec Arnaud, votre accompagnateur.

Départ en vélo pour Najac, ravissante bastide perchée sur un piton, ceint par la rivière Aveyron. Vous emprunterez **le Pont Saint Blaise du XIIème siècle, qui permettait aux pèlerins vers Saint-Jacques de Compostelle de franchir l'Aveyron en toute saison.**



Dans l'après-midi, vous pourrez visiter le village de Najac et sa Forteresse Royale (billet d'entrée inclus). Cette bastide s'étire sur plus d'un kilomètre au sommet d'une arête rocheuse. C'est un des "plus beaux villages de France".

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!

Retour en train à Villefranche de Rouergue et remise des vélos à l'Office de Tourisme.

Votre étape de ce soir est le même hôtel que la veille. Vous dînerez dans un autre excellent restaurant.

JOUR 8 :

Petit déjeuner, et fin de séjour à Villefranche de Rouergue.

Le trousseau du cycliste

Si vous participez à un séjour où vos bagages sont transportés en véhicule par nos soins, vous ne porterez qu'un sac avec vos affaires de la journée et le pique-nique de midi. Durant la semaine, nous vous demandons d'avoir un bagage par personne dont le poids ne dépasse pas 25 kg. Nous nous déchargeons de toute responsabilité en cas de détérioration de tout objet fragile.

Vêtements :

(A adapter suivant la saison)

- 1 casquette
- équipement cycliste : collant, maillot, chaussettes, chaussures + 1 change
- T-shirts manches courtes (et / ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante
- 1 coupe-vent imperméable avec capuche
- 1 paire de tennis qui tient bien la cheville et imperméable
- Des vêtements de rechange confortables pour le soir
- 1 paire de chaussures de détente pour le soir

L'Équipement :

- 1 bagage (25 kg maximum)
- 1 sac à dos cycliste 20 litres pour la journée
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 bidon (1,5 litre minimum)
- Nécessaire de toilette
- Crème solaire
- 1 maillot de bain, appareil photo, jumelles (facultatif)

Votre Pharmacie :

- Vos médicaments si vous suivez un traitement
- Médicaments contre la douleur (paracétamol)
- Anti diarrhéiques
- Pastilles contre le mal de gorge
- Bande adhésive élastique
- Pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Gel pour se laver/désinfecter les mains

Enfin, amenez avec vous la motivation, la bonne humeur !
Discutez avec la population locale et ce séjour ne sera que du bonheur !



Si vous avez des questions, n’hésitez pas à nous contacter :

Par téléphone : 05 65 45 13 18

Par Email : sejours@villefranche.com



Rouergue Tourisme Service (Stéphanie)

Promenade du Guiraudet

12200 VILLEFRANCHE DE ROUERGUE

<http://www.tourisme-villefranche-najac.com/>

