

# Rouergue : bastides et petits plats

France

Code voyage : FRALP0003

Randonnée liberté • Voyage itinérant

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5



Des gorges de l'Aveyron à la vallée du Lot, le Rouergue vous présente une région du bon vivre, comme en témoignent les innombrables bastides, châteaux, chapelles et collégiales, parsemées tout au long des rivières.

Bénéficiant d'un climat particulièrement clément, et d'une altitude variant de 145m dans la vallée du Lot à 500m sur les hauteurs de Villefranche, cette région est constituée de 3 ensembles aux paysages distincts :

- La vallée du Lot au nord, dominée par les falaises calcaires au sommet desquelles le point de vue est admirable.
- La vallée et les gorges de l'Aveyron, au sud, aux versants abrupts, boisés et sauvages.
- Les causses, plateaux calcaires, pierreux et secs, couverts d'une végétation faite de chênes de genévriers et de buis, ils sont au printemps une pépinière de fleurs rares.

## Points forts

- La découverte de la gastronomie locale
- Les impressionnants sites historiques
- Les différents paysages tout au long du circuit

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# EN BREF

---

Le « bien-manger » fait partie de la culture du Rouergue : un dîner traditionnel vous attend tous les soirs, et des hébergements de qualité vous accueilleront pour vous faire découvrir les charmes d'une région parmi les plus agréables de France.



# PROGRAMME

---

## J1 • Villefranche de Rouergue

Accueil à l'Office de Tourisme de Villefranche de Rouergue. Cette Bastide du Rouergue, dotée d'un riche patrimoine architectural est située au confluent de deux rivières : l'Aveyron et l'Alzou.

**Dîner dans l'un des meilleurs restaurants de la ville et nuit dans une charmante chambre d'hôtes à Villefranche de Rouergue.**

## J2 • Villefranche de Rouergue - Farrou

Après le petit-déjeuner, vous partirez sur les hauteurs d'où vous découvrirez tout Villefranche. Puis à travers bois, en longeant parfois la rivière, vous arriverez à votre étape du soir. Ancien relais de poste, il s'agit d'un l'hôtel 3\* Logis de France. Après cette journée de sport, une piscine, un hammam vous attendent pour vous délasser. Vous dégusterez sur la terrasse la cuisine imaginative, raffinée et généreuse du Chef. Les chambres sont climatisées...

*15,5 km*

**Dîner et nuit en hôtel 3\* Logis de France à Farrou.**

## J3 • Farrou – Villeneuve d'Aveyron – Saint Julien d'Empare

Vous partirez à pied jusqu'à Villeneuve d'Aveyron, fondée au milieu du XIème siècle autour d'un monastère et successivement sauveté bastide comtale, puis bastide royale à la fin du XIIIème. Il faut se perdre dans le dédale des ruelles et des passages voûtés, s'arrêter devant les portes ogivales, les tours de défense, les maisons bourgeoises... L'église aussi mérite le détour, mélange de roman et de gothique. Un transfert en taxi sera assuré entre Villeneuve et Naussac. C'est à l'automne et au printemps, dans les chemins creux bordés de murs que vous découvrirez le Causse : sa lumière mystérieuse, ses subtils camaïeux, ses parfums...et parfois, au bord de votre chemin dans les champs non cultivés, des orchidées de 10 à 30 cm !

Le sentier rejoint la Vallée du Lot, ancienne voie navigable que le chemin de fer a supplantée. Sur les aplombs, se trouvent de charmants petits villages perchés. En soirée, étape à Saint Julien d'Empare, petit village quercynois. Un hôtel très confortable vous offre l'hospitalité et une grande piscine pour vous rafraîchir.

*16 km*

**Dîner et nuit dans un hôtel-restaurant 2\* à Saint Julien d'Empare.**

## J4 • Train de Capdenac à Najac et visite de Najac

Après le petit-déjeuner, voyage en train qui circule entre gorges sauvages et campagne tranquille... jusqu'à la gare de Najac.

Après-midi libre : vous pourrez pratiquer des activités de pleine nature à la base de loisirs située sur les berges de l'Aveyron ou bien visiter le village et la Forteresse Royale de Najac. 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 ! Installation à l'hôtel, vous retrouverez ici l'émotion que vous offrira une cuisine qui fleure bon le pays, et fait aussi appel à la création. Les chambres personnalisées sont à l'image de la table, raffinées et calmes.

**Dîner et nuit en hôtel 2\* ou 3\* Logis de France, bénéficiant du Label Qualité Tourisme à Najac.**

### **J5 • Autour d'un des « plus beaux villages de France » : Najac**

Vous découvrirez les ruines imposantes du château, forteresse des XIIème et XIIIème siècles. Possibilité de réserver une spécialité locale : un gâteau à la broche. Il s'agit d'une superposition de couches de pâtes cuites sur le feu, de forme conique. Vous assisterez à sa cuisson avant de pouvoir le déguster.

*12,5 km, 4h de marche environ, +/- 160m.*

**Dîner et nuit en hôtel 2\* ou 3\* Logis de France, bénéficiant du Label Qualité Tourisme à Najac.**

### **J6 • Monteils – Villefranche de Rouergue**

Vous serez accompagné en voiture jusqu'à Monteils, charmant village au bord de l'Aveyron, calme et fleuri. Vous ne manquerez pas d'aller voir la Ferme Carles (le matin du lundi au samedi). Après une visite des élevages de canards, vous dégusterez les conserves fermières cuites au feu de bois dans un chaudron de cuivre : foie gras, rillettes, fritons, saucisse, confits...

Vous partirez ensuite en randonnée : le chemin passe dans de ravissants hameaux dominant la vallée de l'Aveyron. La "faille du Rouergue" a répercuté dans la végétation la différence de nature des terrains : Causse ou Ségala. Dans l'après-midi, vous arriverez sur Villefranche de Rouergue, Bastide royale.

Votre étape de ce soir est une chambre d'hôtes près du centre-ville, confortable et calme. Après cette journée au grand air, vous pourrez vous balader dans le centre ancien, visiter l'un des monuments de la ville, ou bien flâner à la terrasse d'un café. Vous dînerez dans un excellent restaurant de la ville.

*17 km*

**Dîner dans un restaurant de la ville et nuit en chambre d'hôtes.**

### **J7 • Villefranche de Rouergue**

Le petit déjeuner, confitures, pain et croissants maison... Fin de votre séjour après le petit déjeuner. Le jeudi est un jour idéal pour terminer votre séjour. En effet, il s'agit du jour du marché, un des plus beaux de Midi Pyrénées : un kaléidoscope de couleurs, goûts et saveurs du terroir. Fin de séjour à Villefranche de Rouergue.

### **Itinéraire**

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, notamment à cause des disponibilités dans les hôtels. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

# QUELQUES PRÉCISIONS

---

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 2 / 5

Facile à moyen. Pas de difficulté particulière entre 100 et 600 m d'altitude. Il faut néanmoins être en bonne forme physique. 12, 5 à 17 km par jour. Peu de dénivelé.

## Transport des bagages

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape. 1 bagage par personne de 20 kg maximum.

## Groupe

À partir de 2 personnes.

## Durée

7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée.

## Dossier de voyage

Circuit liberté, sans accompagnateur ; un dossier de voyage complet vous sera remis, comprenant entre autres le topo guide avec les cartes, la liste des hébergements et bons d'échange (feuille de route). Il est à retirer à l'office de tourisme de Villefranche de Rouergue ou bien il vous est remis lors de votre arrivée à votre hébergement du premier soir.

## Confort

### ► Hébergement

Vous êtes logés dans des chambres d'hôtes ou des hôtels classés 2\* ou 3\*.

### ► Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme.

Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort "3\* ou équivalent" : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3\*.

### ► Restauration

Séjour en demi-pension + pique-nique. Petit déjeuner et dîner à l'hôtel ou non loin des chambres d'hôtes.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

## Début / Fin

### ► Début

Le J1 dans l'après-midi à Villefranche de Rouergue.

### ► Fin

Le J7 après le petit-déjeuner à Villefranche de Rouergue.

## Prolongez votre séjour

**En option** : Journée supplémentaire en demi-pension + pique-nique à Villefranche de Rouergue  
Si vous le souhaitez, dans le cadre d'une journée en plus : nuit supplémentaire le J7 à Villefranche, ce qui vous laissera le temps de découvrir un peu mieux la ville, pour flâner dans ses ruelles et profiter d'avantage des entrées qui vous sont offertes : la Chapelle des Pénitents Noirs, la Chartreuse St Sauveur et la Bastide. En plus uniquement pour cette journée : le billet d'entrée à la Forteresse Royale de Najac.  
Si vous prenez cette option, fin du séjour le J8 dans la journée.

## Dates de départ

Date de départ à votre convenance d'avril à octobre.

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

- l'hébergement en demi-pension
- 5 pique-niques (du J2 au J6)
- le transport des bagages
- les transferts inclus au programme (J3, J4 et J6)
- les taxes de séjour
- le dossier de voyage
- le billet d'entrée pour la visite de la Chartreuse Saint Sauveur
- le billet d'entrée pour la visite de la Chapelle des Pénitents Noirs
- le billet d'entrée pour la visite de la Bastide Royale de Villefranche de Rouergue (option 8 jours)

### ► Les prix ne comprennent pas

- les boissons individuelles
- les transferts non prévus au programme
- les visites de sites supplémentaires
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

### ► Options, suppléments et réductions

- supplément chambre individuelle : +155€
- supplément randonneur seul : +210€ (supplément chambre individuelle et transport de bagages inclus)



## Assurances

Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire carte bancaire (CB), ou annulation + interruption de séjour et/ou une assistance rapatriement facultatives.

**L'assurance annulation + interruption de séjour** vous couvre hors frais de dossier, d'inscription et hors taxes aériennes. Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par nous, dans les cas et sous les conditions figurant sur le contrat : 2,7% du montant du séjour.

**L'assistance rapatriement** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement : 1,2% du montant du séjour.

**Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement** : 3,6% du montant du séjour.

**Assurance complémentaire CB** pour l'achat du séjour avec une CB multiservices proposant les garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum, American Express). Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB : 2.7 % du montant du séjour.

**Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement** pour les non-résidents européens. Nous consulter pour toute demande.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco.

*Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco ; il vous appartient de faire les démarches nécessaires auprès de l'assurance ; nous pouvons cependant bien volontiers vous y aider.*

## Accès

### ► En avion

**Aéroport Rodez Aveyron** : <https://www.aeroport-rodez.fr/>

Puis prendre un taxi vers Villefranche de Rouergue.

### ► En train

#### Arriver à Villefranche de Rouergue

Depuis Paris (Gare Montparnasse) : TGV+TER, 1 correspondance à Toulouse Matabiau, environ 6h55.

Depuis Lyon : TGV+TER, 1 correspondance à Toulouse Matabiau, environ 7h30.

Vous pouvez consulter les horaires et tarifs des trains sur <https://www.oui.sncf/>

### ► En voiture

Créez votre itinéraire sur <https://www.viamichelin.fr/>

### ► Garer sa voiture

Vous pouvez stationner votre véhicule près de votre premier hébergement.

## Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. Rendez-vous sur [BlaBlaCar](https://www.bla-bla-car.com/).

## Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

## Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

## Tourisme responsable

### ► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

### ► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).



# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

## Bagages

- Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 10kg.

## Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc...). D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

## Pour le pique-nique du midi

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

## Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

## Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un drap sac
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)
- Maillot de bain à ne pas oublier, il est souvent possible de se baigner

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Le pays

Pays : France

Capitale : Paris

## Formalités

### ► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

### ► Santé

Se munir de la carte vitale et de vos médicaments usuels pour la durée du séjour.

## Adresses utiles

**Offices de tourisme de Villefranche – Najac** : <https://www.tourisme-villefranche-najac.com/>

### Villefranche de Rouergue

Adresse : Promenade du Giraudet, 12 200 Villefranche de Rouergue, 05 65 45 13 18.

### Najac

Adresse : 25 place du Faubourg, 12 270 Najac, 05 65 29 72 05.

## Téléphone

Indicatif téléphonique pour appeler vers la France si vous êtes à l'étranger : +33.

## Décalage horaire

Pas de décalage horaire : GTM +1.