

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## DECOUVERTE DES CITES MEDIEVALES EN QUERCY ROUERGUE

Randonnées en liberté, en itinérance, avec transfert des bagages tous les jours

Séjour 7 jours, 6 nuits

En hôtel \*\*\* charme et confort, et en chambre et table d'hôte

Difficulté : 				Saison		Départ garanti 				
Moyen	En Hôtel *** Et chambre Hôte	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Au cœur du Quercy - Rouergue, venez parcourir et découvrir une région vallonnée, au relief doux, couverte de cultures et de villages perchés, nous vous proposons un magnifique séjour itinérant de villages en villages, dans des hôtels de charme et caractère, à deux pas de la vieille ville, ou dans de belles chambres d'hôtes.

Un séjour entre découverte et histoire, entre randonnée et gastronomie locale.

## DATE

De mi-avril à mi-octobre 2025

## TARIFS

770 € par personne

800 € par personne (juillet et août)

**Supplément Single : + 290 € par personne**

### LE TARIF COMPREND

- l'hébergement en hôtel\*\*\*, en pension complète du jour 1 à midi, au jour 7 après le petit déjeuner,
- pique-nique pris le matin avant le départ,

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- les boissons, avant, pendant et après les repas,
- les assurances,
- les pourboires,
- les entrées à l'espace SPA,

## POURBOIRES

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

## REGLEMENT

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## LES ASSURANCES

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques :** Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

## NOS POINTS FORTS

- Parfaite itinérance du jour 1 au 7, traversée de village pittoresque et de bastides médiévales

- Nous évoluerons au cœur des paysages vallonnés du Rouergue

## VOTRE ITINERAIRE



# Déroulement du séjour

## Jour 1 : RDV VILLEFRANCHE DE ROUERGUE



### **RDV à 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.

Le topoguide précis de votre randonnée vous y sera remis.  
Installation

*Diner dans un restaurant de la ville.*

## 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, 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 en vous dirigeant vers un territoire de landes et de pelouses sèches.

*Dîner et nuit dans une charmante chambre d'hôtes.*

**Environ 5h de marche, +350 m et -300m de dénivelé**

## Jour 3 : PARISOT – CAYLUS



Départ vers Parisot où naquit Jean de la Valette, Grand Maître des Chevaliers de Malte, qui donnera son nom à la capitale de l'île de Malte : Lavalette. Très beau tronçon qui vous mène jusqu'à Caylus en passant par Loze, Lacapelle Livron qui s'est créé autour d'une commanderie de Templiers, la Chapelle de Notre Dame de Grâce et par la vallée de la Bonnette. Superbes points de vue à l'arrivée sur Caylus.

*Votre étape de ce soir est une chambre d'hôte.*

**Environ 5h de marche, +400 m et -550 m de dénivelé**

## Jour 4 : CAYLUS – SAINT ANTONIN NOBLE VAL



Après le petit-déjeuner, 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... jusqu'à Saint Antonin Noble Val cité du XIIe siècle, vous admirerez l'ancien Hôtel de Ville, le plus ancien monument français d'architecture civile. Les drapiers, qui commerçaient avec l'Europe entière y étaient les commerçants les plus riches et les plus influents.

*Nuit en chambre d'hôtes à Saint-Antonin-Noble-Val.*

**Environ 4h de marche, +350 m et -420 m de dénivelé**

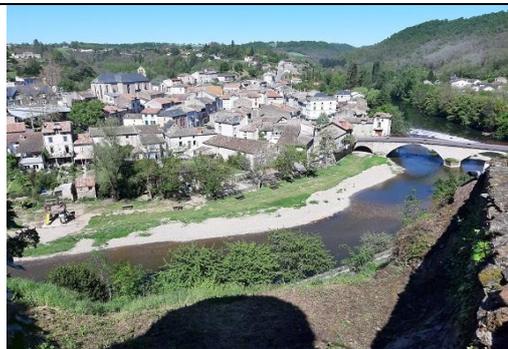
### Jour 5 : JOURNEE AU COEUR DU PÔLE DE PLEINE NATURE A SAINT ANTONIN NOBLE VAL



Cette journée est libre et vous pourrez la programmer selon vos envies. Randonnée de 11,4 km au cœur 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. Les activités de pleine nature seront à payer sur place directement au prestataire. Puis transfert vers le village de Laguépie.

*Nuit à Laguépie, en chambre d'hôtes, chez l'habitant et dîner*

### 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 sauvages de l'Aveyron. Vous remonterez ensuite vers Mergieux, ancien village vacances qui héberge aujourd'hui des bulles nichées en plein cœur de la nature. Vous traverserez une forêt domaniale de pins douglas.

*Nuit à Najac, hôtel et dîner*

**Environ 5h de marche, +500 m et -350 m de dénivelé**

### Jour 7 : FIN

Après le petit-déjeuner, retour en train de Najac à Villefranche. Votre arrivée en gare clôturera votre séjour à Villefranche de Rouergue.

**Note :** nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

# Info Séjour rando

## NIVEAU : MOYEN

300 à 450 m de dénivelé positif et 5h30 de marche en moyenne chaque jour.

De plus en fin de journée, nous irons faire quelques visites de domaine viticole, avec dégustation, mais toujours de façon modérée.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	FACILE	300 à 500 m	4 à 5h
	<b>MOYEN</b>	<b>500 à 800 m</b>	<b>5 à 6h</b>
	MODÉRÉ	800 à 1200 m	6 à 6h30
	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h30 à 8h

## ENCADREMENT :

Pas d'accompagnateur en montagne, sur les séjours en Liberté

## HEBERGEMENT :

En hôtel \*\*\* de charme et de caractère, en formule chambre de 2 personnes.

En table et chambre d'hôtes, dans ce charmants villages authentiques

## RESTAURATION :

Tous les repas du soir, seront pris dans le restaurant de l'hôtel.

## LE PORTAGE ET LES DÉPLACEMENTS :

Uniquement les affaires de la journée.

Les bagages seront acheminés par taxi, chaque jour.

**RENDEZ-VOUS :** Le Jour 1 en gare SNCF de Villefranche de Rouergue pour 16h

**DISPERSION :** Le jour 7 en gare SNCF de Villefranche de Rouergue en fin de matinée

## ACCES :

**En train :** gare d'accueil de Toulouse

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

## DEPART ASSURE :

Départ assuré avec un minimum de 2 personnes.

## PRATIQUE

Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 05 61 97 66 04, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.

Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble

## Nécessaire et Indispensable

**ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)**

**La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.**

### Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

### **Une petite pharmacie personnelle** (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

### **SAC A DOS pour la journée :**

Prévoir un sac à dos confortable de 25 à 35 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, une boîte et des couverts personnels pour le pique-nique du midi, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour nous aider à transporter le pique-nique et des encas.

# En vous souhaitant un agréable séjour Liberté au cœur du Quercy Rouergue ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442