

**Les Coflocs**  
**Du 28 juin au 4 juillet 2023**

3 personnes : Laurent Lingelser + Florian Mosca + ??  
3 chambres singles ou 1 chambre triple ou 2 chambres doubles  
Ils auront leur propre van pour les déplacements

**Contact presse CRTL Occitanie :**

Mélanie Frayssinet, [melanie.frayssinet@crtoccitanie.fr](mailto:melanie.frayssinet@crtoccitanie.fr)

**Contact presse Lozère**

Julian Suau | [j.suau@lozere-tourisme.com](mailto:j.suau@lozere-tourisme.com)

**Contact presse Aveyron**

Audrey Carles, | [presse@aveyron-attractivite.fr](mailto:presse@aveyron-attractivite.fr)

**Contact presse Lot:**

Cathy Seguy, | [cathy.seguy@tourisme-lot.com](mailto:cathy.seguy@tourisme-lot.com)

Partagez votre séjour et identifiez-nous :

**Destination Occitanie Sud de France :**

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie

<https://www.facebook.com/VoyageOccitanie>

<https://www.instagram.com/voyageoccitanie/>

**Aveyron Attractivité Tourisme:**

@TourismeAveyron et #AveyronEmotion

<https://www.facebook.com/TourismeAveyron>

[https://www.instagram.com/tourisme\\_aveyron/](https://www.instagram.com/tourisme_aveyron/)

**Tourisme Lozère :**

@Lozeretourisme et #lozeretourisme

<https://www.facebook.com/lozeretourisme>

<https://www.instagram.com/lozeretourisme/>

**Lot Tourisme :**

@lottourismmeet #TourismeLot

<https://www.instagram.com/lottourisme/>

<https://www.facebook.com/lottourisme>

**Mercredi 28 juin : Arrivée Lot**

*@voyageoccitanie*

*@lottourisme*

Arrivée dans le Lot à **Souillac** au cœur de la Vallée de la Dordogne et installation à la **Bicicleta Ravito**.

La Bicicleta Ravito est un lieu inédit, à la croisée des routes et des chemins ; elle veut accueillir, héberger, ravitailler, faire rouler, équiper, faire se rencontrer les passionné(e)s de la petite Reine. Voyageuses et voyageurs à vélo et pratiquants de tous les vélos aiment s'y retrouver pour partager et découvrir la région. Dîner sur place au café cycliste où vous pourrez goûter des planchettes apéro et plats à base de produits d'artisans et de producteurs locaux.

Nuit dans le dortoir privatisé pour l'occasion.

[www.labicicletaravito.com](http://www.labicicletaravito.com)

*@la\_bicicleta\_ravito*

**Jeudi 29 juin : Lot**

*@voyageoccitanie*

*@lottourisme*

Départ vers 9h après le petit déjeuner avec Romulad, pour un **itinéraire accompagné à vélo électrique** à la découverte de la Vallée de la Dordogne : Lacave et le magnifique Château de la Treyne, le ravissant village de Creysse, Belcastel sur son éperon rocheux... découverte de lieux avec des vues à couper le souffle lors de cette balade à vélo qui vous mènera jusqu'au petit village de Gluges que vous atteindrez vers 11h30.

A Gluges, changement de moyen de transport et embarquement pour une **descente en canoë** avec la Compagnie des Sports Nature. Rencontre avec Pierre Circal, le propriétaire des lieux qui propose également de nombreuses autres activités comme le stand up paddle, la spéléo ou l'escalade.

Trajet de 6 km de Gluges à Creysse (1h de canoë) et transfert retour à Gluges.

Pour le déjeuner, pique nique au bord de la Dordogne avec les "musettes bicicleta".

Lors de votre retour à Gluges, poursuite des activités nautiques avec une petite séance de **paddle**.

<https://www.compagnie-sports-nature.com/> - [contact@compagnie-sports-nature.com](mailto:contact@compagnie-sports-nature.com)

Départ vers 16h après les activités nautiques pour un retour à Souillac à vélo.

Cap sur la **Vallée du Lot** et plus particulièrement au village de Vers pour une installation à l'hôtel-restaurant **la Truite Dorée à Vers**.

Cet hôtel-restaurant flatte les meilleures papilles et assure l'accueil des touristes depuis 5 générations ! Imaginez un petit relais de poste en 1888 transformé en hôtel-restaurant et guinguette. Aujourd'hui Evelyne et Patrick sont les fiers représentants de cette tradition familiale et ils veillent sur cette superbe bâtisse quercynoise du XIVème siècle. Le restaurant est très prisé des locaux, ce qui est bon signe ! La cuisine est traditionnelle et met en valeur les produits du terroir (foie gras, agneau fermier du Quercy, canard...). Dîner et nuit sur place. Cathy Seguy de Lot Tourisme et Léa Tournier de l'OT Cahors - Vallées du Lot viendront dîner avec vous.

Possibilité de tourner quelques images en cuisine si besoin.

– [www.latruidedoree.fr](http://www.latruidedoree.fr) - [@wanadoo.fr](https://www.wanadoo.fr/latruidedoree)

*@hotel\_spa\_latruidedoree*

**Vendredi 30 juin : Lot**

[@voyageoccitanie](#)  
[@lottourisme](#)

Cathy Seguy de Lot Tourisme vous accompagnera pour cette journée.

Après le petit-déjeuner, continuation par la Vallée du Lot jusqu'au village de **Bouziès** pour une petite balade à pied le long du **chemin de halage**.

L'arrivée dans le village est assez atypique, car vous traversez un pont suspendu qui surplombe la rivière du Lot.

Un parking est disponible pour y laisser votre voiture le temps de votre balade. Avant de quitter le parking, levez les yeux, vous y verrez les ruines d'un château troglodyte, le château des Anglais, magnifiquement blotti dans la roche.

Imaginez un chemin taillé à même la falaise sur environ 1 km de long. Creusé entre 1843 et 1847 pour faciliter le trafic des gabares sur le Lot, le chemin de halage de Ganil est aujourd'hui accessible à tous. Ne manquez pas le coup d'œil sur le bas-relief qui s'étend sur 40m2, œuvre du sculpteur Daniel Monnier.

Poursuite vers **St Cirq Lapopie** pour une visite libre du village

Perché sur une falaise surplombant un méandre du Lot, Saint-Cirq Lapopie est un chef d'œuvre de l'époque médiévale. Dominées par l'église fortifiée, les maisons aux toits pentus recouverts de tuiles brunes, découvrent leurs volumes harmonieux au fil des ruelles pittoresques. Un lieu qui charma artistes et écrivains tel André Breton qui fit du village sa résidence d'été.

INFO PRATIQUE : Grand Parking P4 en haut du village (passer le village).

Déjeuner à **Conduché** au **restaurant les Deux Vallées**.

Un restaurant installé dans l'ancienne gare SNCF au croisement de la Vallée du Lot et du Célé. La salle typique retrace l'ambiance du passé et la terrasse au bord des voies est idéale pour les soirées d'été.

[@les2vallees46](#)

Après-Midi : RDV à 14h pour une **activité Roc et Tyro** sur place avec **Kalapca**.

Un parcours aérien et « fun » entre 2 falaises de Conduché sur un très beau site ! À près de 40 mètres de haut, une autre façon de s'immerger en pleine nature ! Après une initiation et une montée sportive, un parcours mêlant roches et tyroliennes vous attend. Au total plus de 800 mètres répartis sur 4 tyroliennes ! Ce parcours acrobatique en hauteur est équipé en ligne de vie continue pour une sécurité optimale et classé comme parcours à pratique autonome, il est sous la surveillance d'un opérateur (OPAH).

Après l'activité, possibilité de prises de vues de Via Ferrata et/ou de canoë sur le Célé

[info@kalapca.com](mailto:info@kalapca.com)

[@kalapcaloisirs](#)

17h00 : Départ pour Najac (Bouziès à Najac = 1h de route)

[@voyageoccitanie](#)  
[@TourismeAveyron](#)

**Nuitée près de Najac en Aveyron**

Seuls au monde, vous êtes dans votre bulle. Dormir la tête dans les étoiles, dans une bulle avec tout le confort d'une chambre d'hôtel de qualité.

+ Panier gourmand à déguster devant ou dans votre bulle.

Somn'en Bulle

Mergieux 12270 Najac

Coordonnée GPS :

44°11'28.0"N 1°58'47.1"E

44.191113, 1.979736

<https://www.instagram.com/sommenbulle/>

**Samedi 1<sup>er</sup> juillet : Aveyron**

*@voyageoccitanie*

*@TourismeAveyron*

**07h30** : Départ de Mergieux pour Najac  
(Mergieux à Najac : 15 minutes de route)

**08h00**: Najac lever du jour en drone

**09h00** : Base de pleine nature AGAAC

En bas du village de Najac, s'écoulent les méandres de la rivière Aveyron où vous pourrez profiter des joies de la baignade ou du canoë.

<https://www.activites-loisirs-aveyron.com/fr-fr/>

- [contact@aagac.com](mailto:contact@aagac.com)

Le Païsserou

12270 NAJAC

[https://www.instagram.com/aagac\\_aventure/?igshid=1tcqa6yl9oom8](https://www.instagram.com/aagac_aventure/?igshid=1tcqa6yl9oom8)

**Si mauvais temps possibilité d'annuler l'activité : prévenir 15 minutes avant par tél**

**Remplacer éventuellement par la visite de la maison du gouverneur (ouverture à 10h)**

[https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/patrimoine-culturel-visites/maison-du-gouverneur-najac\\_TFO349545518713](https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/patrimoine-culturel-visites/maison-du-gouverneur-najac_TFO349545518713)

**11h00** : Découverte de Najac avec visite de la forteresse royale (ok - pas de drone car visite guidée)

Le village médiéval, perché sur une arête rocheuse d'une longueur exceptionnelle, s'étire tout au long d'une rue unique. Tout au bout, vous pourrez visiter l'imposant château fort.

[https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/patrimoine-culturel-visites/forteresse-royale-de-najac-najac\\_TFO18778650928](https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/patrimoine-culturel-visites/forteresse-royale-de-najac-najac_TFO18778650928)

<https://www.instagram.com/forteressedenajac/>

**12h15** : Déjeuner au restaurant Tartines et Compagnie à Najac

-> viande de la ferme familiale : interview ??

[https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/restaurants/tartines-et-compagnie-najac\\_TFO1000867666](https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/restaurants/tartines-et-compagnie-najac_TFO1000867666)

(Najac à Villefranche-de-Rouergue = 25 min de route)

**14h30** : Visite de la Bastide de Villefranche-de-Rouergue

- Collégiale Notre-Dame (ouvert jusqu'à 18h00)

<https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/patrimoine-culturel-visites/collegiale-notre-dame-villefranche-de-rouergue> TFO087815439970

- Chartreuse Saint-Sauveur (ouvert jusqu'à 18H30)

<https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/patrimoine-culturel-visites/chartreuse-saint-sauveur-villefranche-de-rouergue> TFO18976984842

- Chapelle des Pénitents Noirs (ouvert jusqu'à 18h30)

<https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/patrimoine-culturel-visites/chapelle-des-penitents-noirs-villefranche-de-rouergue> TFO19380176990

<https://www.instagram.com/bastidesgorgesaveyron/>

**20h00** : Dîner au restaurant "Jacques à dit " à Villefranche-de-Rouergue

<https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/restaurants/table-jacques-a-dit-villefranche-de-rouergue> TFO125944295147

54, Rue de la République, 12200 Villefranche-de-Rouergue

<https://www.instagram.com/quentinbourdy/>

**Nuitée** à Villefranche-de-Rouergue

Les Fleurines

17 Bd Haute Guyenne, 12200 Villefranche-de-Rouergue

<https://www.instagram.com/lesfleurines/>

### Dimanche 2 juillet : Aveyron

[@voyageoccitanie](#)

[@TourismeAveyron](#)

**08h30** : Départ de Villefranche-de-Rouergue pour Belcastel

(Villefranche-de-Rouergue à Belcastel = 35 min de route)

**09h00** : Rando découverte en Quad Bike Électrique à Belcastel (réservé)

Découvrez le village de Belcastel, ses paysages, son patrimoine, sur un VTT 4 roues (Quadbike).

Ce nouveau moyen de randonnée vous permet de limiter les efforts grâce à une assistance électrique.

Cette activité est conviviale, ludique et innovante !

<https://amuse-quadbike.fr/quadbike-aveyron/>

**Départ de l'activité devant l'office de tourisme de Belcastel**

<https://www.facebook.com/aveyronmultisportsevasion/>

**10h30** : Découverte de Belcastel en autonomie -> ok OT prévenu par tél

A mi-chemin entre Rodez et Villefranche-de-Rouergue, c'est un paysage de carte postale que vous découvrirez au détour d'un virage.

Au début du XXe siècle on ne pouvait accéder au village de Belcastel que par des chemins difficiles. On découvrait alors, sur le roc vertigineux qui dominait les maisons du village, les restes encore formidables du château fort....

<https://www.instagram.com/ot.belcastel/>

**11h30** : Visite du château de Belcastel

Construite il y a mille ans sur un solide éperon rocheux, cette magnifique forteresse s'élève au-dessus de l'un des "Plus Beaux Villages de France". Une visite riche en informations historiques, vous conduira à traverser les douves pour découvrir le château et ses jardins.

<https://www.chateaubelcastel.com/accueil>

<https://www.instagram.com/chateaubelcastel/>

*(Belcastel à Salles-la-Source = 45 min de route)*

Point de vue Salles-la-Source + Cascade

Un petit coin de fraîcheur au cœur du joli village de Salles-la-Source. Accroché à la falaise sur 3 étages, le village de Salles-la-Source se niche sur les contreforts du causse Comtal.

**12h30** : Déjeuner au restaurant La Cascade à Salles-la-Source

[https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/restaurants/restaurant-cascade-salles-la-source\\_TFO090862447718](https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/restaurants/restaurant-cascade-salles-la-source_TFO090862447718)

26 cour de la filature, 12330 Salles-la-Source

<https://www.instagram.com/cascade.restaurant/>

**14h00** : Canyoning à Salles-la-Source

Descendez la grande cascade de Salles-La-Source en rappel !

Aux portes de Rodez dans le Vallon de Marcillac, vous aurez la chance de parcourir en exclusivité ce superbe canyoning avec en prime la descente en rappel de la fameuse grande cascade de Salles La Source. Sauts, toboggans, grandes piscines naturelles, ainsi que des petits et grands rappels vous attendent dans ce véritable bijou du canyoning aveyronnais !

Super fun, ludique, et quand même un peu impressionnant, chacun y trouvera son compte !

<https://www.bureaudesmoniteursrodez.com/>

**Votre guide Valentin déjeunera également au restaurant Cascade**

<https://www.instagram.com/valoutdoor/>

**Ok même s'il y a des averses + possibilité de faire du cerf-volant sportif le matin si quadbike annulé à Belcastel**

**16h30** : Départ pour Bozouls (*Salles-la-Source à Bozouls = 30 min de route*)

**17h00** : Prise de vue depuis le Belvédère

Le canyon de Bozouls est une curiosité géologique extraordinaire, aux dimensions impressionnantes : 400 m de diamètre, 100 m de profondeur !

[https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/sites-naturels/le-canyon-de-bozouls-bozouls\\_TFO256045020300](https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/sites-naturels/le-canyon-de-bozouls-bozouls_TFO256045020300)

<https://www.instagram.com/terresdaveyron.tourisme/>

**18h00** : Départ pour Nasbinals (Bozouls -> Nasbinals = 45 minutes de route)

[@voyageoccitanie](#)

[@Lozeretourisme](#)

**Dîner et nuitée au Buron de Cap Combattut**



A 10 mn de Nasbinals, prenez la D52 et faites 5 km après la cascade du Déroc pour faire une pause gourmande dans ce buron cosy en plein cœur du plateau de l'Aubrac. Maïté vous fera découvrir son établissement où les produits du terroir et les plats mijotés sont cuisinés au fil des saisons. Viande de bœuf et de veau Aubrac élevés sur la ferme familiale, aligot traditionnel et dessert maison tenteront de vous séduire. Terrasse extérieure avec vue imprenable sur les montagnes de l'Aubrac.  
**BURON DE CAP COMBATTUT**  
Route des Lacs 48260 MARCHASTEL  
<https://www.lozere-tourisme.com/buron-de-cap-combattut/marchastel/reslar048v50a8hm>

**Lundi 3 juillet : Lozère**

*@voyageoccitanie*  
*@Lozeretourisme*

**9h-11h : VTT/VTTAE sur l'Aubrac avec Guide avec Aubrac Electro Vélo**

Découvrez le plateau de l'Aubrac et tous les plaisirs du vélo ! Bienvenue à Nasbinals ! Toute l'année location, vente et réparation de vélos toutes marques.

Randonnées tous publics. Accompagnement et circuits balisés.

En vélo électrique ou musculaire, en VTT ou VTC 300 kilomètres de parcours balisés s'offrent à vous sur un site de 8 circuits. Nous avons conçu ces circuits pour offrir au plus grand nombre la possibilité de parcourir l'Aubrac en mode loisir. Que vous soyez débutant ou pratiquant régulier, vous apprécierez la qualité de nos matériels ainsi que la facilité d'utilisation des VTT à Assistance Electrique.

**AUBRAC ELECTRO VÉLO**

rue du 19 mars 1962, 48260 NASBINALS

<https://www.lozere-tourisme.com/aubrac-electro-velo/nasbinals/asclar048v509cvq>

*1h10 de route depuis Nasbinals*

**12h15 : Récupérer le 5 pique-niques à emporter auprès du restaurant "Chez Alex"**

*3 pique niques pour vous, et 2 pour les 2 pêcheurs.*

**RESTO BAR ALEX**

3 rue Alexis Solanet

Les Vignes

48210 MASSEGROS CAUSSES GORGES

<https://www.lozere-tourisme.com/resto-bar-alex/massegros-causses-gorges/reslar048fs000p8>

**12h30 à 14h00 : Rdv au parking du village Les Vignes pour rencontrer Antonio Fernandez Del Campo, guide de pêche ( 06 10 14 09 89 ) et tourner des séquences Pêche dans les Gorges du Tarn.**

Le but sera de montrer l'activité de pêche dans les Gorges du Tarn. Montrer que c'est une pratique dynamique, intéressante et respectueuse de l'environnement (mettre en avant la pêche no-kill).

Point GPS : 44.277080, 3.226816

<https://goo.gl/maps/gSqLafLKTPDAERKE8>

48500 Massegros Causses Gorges

**Après-midi : Tournage videos des villages des Gorges du Tarn**

**14h-14h40** Spot Vidéo n° 1 : Le Village de la Malène

LA MALÈNE  
48210

LA MALENE

<https://www.lozere-tourisme.com/la-malene/la-malene/pcular048v508sr5>

*20 min de route*

**15h-15h30** Spot Vidéo n°2 : Le Roc des Hourtous

PANORAMA DU ROC DES HOURTOUS

Rieisse

48120

LA MALENE

<https://www.lozere-tourisme.com/panorama-du-roc-des-hourtous/la-malene/pnalar048fs0000c>

*30 min de route*

**16h-16h30** Spot vidéo n°3 : Le village de Saint-Chély-du-Tarn

SAINT-CHELY-DU-TARN

48210

GORGES DU TARN CAUSSES

<https://www.lozere-tourisme.com/saint-chely-du-tarn/gorges-du-tarn-causses/pcular048v508srt>

*10 min de route*

**17h-18h** Spot Vidéo n°4 : Le Village de Sainte-Enimie

CITÉ MÉDIÉVALE DE SAINTE-ENIMIE

48210

GORGES DU TARN CAUSSES

<https://www.lozere-tourisme.com/cite-medievale-de-sainte-enimie/gorges-du-tarn-causses/pcular048fs0001v>

*40 min de route*

**18h40 - 19h Fin d'après-midi :**

Spot Vidéo : Le Mont Mimat, belle vue sur Mende

PANORAMA DE LA CROIX DU MONT MIMAT

CROIX DU MONT MIMAT

48000

MENDE

<https://www.lozere-tourisme.com/panorama-de-la-croix-du-mont-mimat/mende/pnalar048v50adjx>

**SI POSSIBLE (la journée étant déjà bien chargée...)** : Découverte de Mende, flânerie dans les ruelles, et vue sur la cathédrale

<https://www.mende-coeur-lozere.fr/decouvrir-lessentiel/mende-et-le-coeur-de-lozere/centre-historique-de-mende/>

**Nuitée et dîner** à l'Hôtel de France à Mende (resa ok)



Situé en plein centre-ville de Mende, point de départ de nombreuses excursions et circuits touristiques, l'hôtel de France est un ancien relais de poste dont l'architecture traditionnelle ne vous laissera pas indifférent.

Il dispose de 38 chambres rénovées, confortables et toutes équipées.

HOTEL DE FRANCE

9 boulevard Lucien Arnault

48000 MENDE

<https://www.lozere-tourisme.com/hotel-de-france/mende/hotlar0480000115>

*@voyageoccitanie*

*@Lozeretourisme*

**Mardi 4 juillet : Lozère**

*@voyageoccitanie*

*@Lozeretourisme*

*1h de route*

**9h30 à 11h30** : Trail sur le Mont-Lozère avec un traileur professionnel (resa ok)

**RDV sur le parking du Col de Finiels**

Partir ensuite en direction du Mont-Lozère pour admirer de superbes paysages. La montée jusqu'au sommet prend 45 min de marche.

Mathilde ou Bernard vous montreront de jolis spots pour courir.

parking : <https://goo.gl/maps/eNRx6bJpW5VDffrs7>

sommet : <https://goo.gl/maps/NyCpW7pyXobTqNcCA>

*20 min de route*

**12h00-14h00** : déjeuner au restaurant La Remise au Bleymard

HOTEL LA REMISE

Quartier de la Remise

Le Bleymard

48190

MONT LOZÈRE ET GOULET

<https://www.lozere-tourisme.com/hotel-la-remise/mont-lozere-et-goulet/hotlar0480000068>

*50 minutes de route*

**15h à 18h00** : Activité Trottinette électrique au Lac de Naussac

Activité Trottinette électrique accompagnée avec Gaetan Defay du Rondin Parc.

LE RONDIN PARC

Palhères

48300 ROCLES

<https://www.lozere-tourisme.com/le-rondin-parc/rocles/loilar048v506o5o>

*20 min de route*

**Nuitée et dîner - en Chalet, à l'Hotel restaurant les terrasses du Lac et repas au restaurant le Tonnelier**

HÔTEL LES TERRASSES DU LAC DE NAUSSAC

Lac de Naussac

48300

LANGOGNE

<https://www.lozere-tourisme.com/hotel-les-terrasses-du-lac-de-naussac/langogne/hotlar0480000169>

*@voyageoccitanie*

*@Lozeretourisme*

**Mercredi 5 juillet : Départ**