

Hellolaroux
Du 1^{er} au 11 septembre 2023

Contact presse CRTL Occitanie :

Mélanie Frayssinet, melanie.frayssinet@crtoccitanie.fr

Contact presse Lozère

Julian Suau | j.suau@lozere-tourisme.com

Contact presse Aveyron

Audrey Carles, | presse@aveyron-attractivite.fr

Contact presse Lot:

Cathy Seguy, | 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/

Tourisme Lozère :

@Lozeretourisme et #lozeretourisme
<https://www.facebook.com/lozeretourisme>
<https://www.instagram.com/lozeretourisme/>

Lot Tourisme :

@lottourisme et #TourismeLot
<https://www.instagram.com/lottourisme/>
<https://www.facebook.com/lottourisme>

Vendredi 1^{er} septembre

[@voyageoccitanie](#)

[@Lozeretourisme](#)

Arrivée en Lozère

19h30 Dîner au restaurant les Tables du Lac avec Julian Suau

Le restaurant vous offre le plaisir d'une cuisine française et lozérienne traditionnelle élaborée avec des produits frais et locaux le tout dans une atmosphère montagnarde douce et chaleureuse. Bienvenue chez vous ! Le lieu est idéalement placé au bord du lac de Naussac pour profiter du coucher de soleil.

LA TABLE DU LAC

Lac de Naussac

48300 LANGOGNE

<https://www.lozere-tourisme.com/la-table-du-lac/langogne/reslar048v508ljd>

Nuitée sur Langogne à l'hôtel Les Terrasses du Lac

En Lozère, au bord du Grand Lac de Naussac, choisissez des vacances et un repos actif les pieds dans l'eau. Reconnectez avec l'extérieur & faites le plein d'énergie et de vitalité dans ce lieu privilégié, au bord de d'une mer intérieure : un lac de 1000ha.

Vous serez accueillis comme à la maison pour un bol de grand air entre lac & moyenne montagne : une cure de bleu et de vert.

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>

Traces GPX pour la partie Lozère accessibles ici :

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1v09nOGDry_XiM6ez3yv0NvDr-31IVRE&usp=sharing

Samedi 2 septembre : Lozère

[@voyageoccitanie](#)

[@Lozeretourisme](#)

En matinée avant votre départ : arrêtez vous au marché de Langogne, joliment photogénique

Vous pourrez aussi ajouter d'autres ingrédients à votre pique nique !

Centre Ville

48300 Langogne

<https://www.lozere-tourisme.com/marche-forain/langogne/fmalar048v50e28i>

Boucle Gravel : Mercoire et la Gardille

Distance 49km

Dénivelé positif cumulé : 800 m

Départ depuis **Langogne**

Cet itinéraire vous emmène vers le sommet du Moure de la Gardille et son panorama exceptionnel. Son ascension s'effectue d'une traite, durant 20km, mais sans que cela ne soit trop difficile. En chemin, vous

découvrirez l'ancien domaine des Choisinets, aux allures grandioses. Vous traversez également la magnifique forêt de Mercoire, avec ses chemins parfaitement dédiés au Gravel.

Traces GPX pour la partie Lozère accessibles ici :

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1v09nOGDry_XiM6ez3yv0NvDr-31IVRE&usp=sharing

1h15 de route pour rejoindre le Pont-de-Montvert

19h30 Nuitée et dîner au Pont-de-Montvert à l'Auberge des Cévennes

L'Auberge des Cévennes vous propose de vivre une nouvelle expérience autour du voyage et de l'aventure en hommage à son hôte prestigieux R.L. Stevenson.

Avec ses 14 chambres entièrement rénovées, à la fois chaleureuses et fonctionnelles, l'Auberge vous offre un large choix d'hébergements confortables (1 à 5 pers), que vous voyagiez seul(e), en couple, en famille ou entre amis.

AUBERGE DES CEVENNES

La placette

48220 PONT DE MONTVERT - SUD MONT LOZERE

<https://www.lozere-tourisme.com/auberge-des-cevennes/pont-de-montvert-sud-mont-lozere/hotlar048000038>

Dimanche 3 septembre : Lozère

@voyageoccitanie

@Lozeretourisme

Boucle Gravel : Le Pic de Cassini

Distance : 49 km

Dénivelé positif cumulé : 1000 m

Départ depuis le **Pont-de-Montvert**

Vous grimpez jusqu'au col de Finiels en empruntant une magnifique route bordée de hêtres et surplombant une rivière. Puis, vous descendrez jusqu'au Mas de la Barque, en admirant la Margeride et les Monts d'Ardèche. Découvrez ensuite les hameaux typiquement lozériens et l'impressionnant Pont du Tarn. Vous pourrez apercevoir le Pic de Cassini, reconnaissable à son dôme pyramidal en acier.

Traces GPX pour la partie Lozère accessibles ici :

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1v09nOGDry_XiM6ez3yv0NvDr-31IVRE&usp=sharing

1h15 de route pour rejoindre Meyrueis

Nuitée et Dîner sur Meyrueis à l'hôtel restaurant Family

A Meyrueis centre touristique situé entre les Gorges de la Jonte et les Gorges du Tarn, encadré par les massifs de l'Aigoual, des Cévennes et des Causses, le Family vous offre son restaurant.

HOTEL FAMILY & SPA

Quai de la Barrière

48150 MEYRUEIS

04 66 45 60 02

<https://www.lozere-tourisme.com/hotel-family-spa/meyrueis/hotlar048000005>

Lundi 4 septembre : Lozère

@voyageoccitanie

@Lozeretourisme

Boucle Gravel : Le Causse Méjean

Distance : 55km

Dénivelé positif cumulé : 900m

Départ : **Hyelzas**

Ce parcours est parfait pour découvrir le Gravel, au coeur de paysages où le temps ne semble pas avoir d'emprise. Outre le fait que vous roulez au milieu d'espaces ouverts, c'est plutôt l'impressionnante multitude de sites à visiter qui vous surprendra : rochers pittoresques, à-pics vertigineux sur les Gorges du Tarn et celles de la Jonte, dolmens, avens, chevaux de Przewalski, patrimoine et gastronomie caussenard...

17h30 ou avant : Découverte de la Ferme Caussenarde d'Autrefois (arrivée max à 17h30 pour faire la visite. Si vous ne pouvez pas la faire, passez un coup de fil à la ferme caussenarde pour les prévenir)

Plus qu'une visite, la Ferme Caussenarde d'Autrefois, c'est avant tout une aventure intergénérationnelle à vivre en famille, en couple ou en tribu.

Les plus jeunes apprécieront de partager avec les adultes le jeu de piste, des jeux traditionnels d'autrefois (course en sac, tir à la corde, jeu de quilles ...) et à certaines périodes de l'année la présence des lapins, des poules et des brebis. Les adultes découvriront à quel point nous avons des choses à apprendre de nos ancêtres. Ce monde est aux antipodes du quotidien d'aujourd'hui, une vie de labeur avec peu de distractions mais beaucoup d'authenticité et dans laquelle les économies d'eau, d'électricité, le réemploi et la réparation des objets étaient de mise au quotidien. Les seniors auront plaisir à revivre ici les souvenirs des vacances chez Tonton ou des dimanches chez Mémé et à les raconter aux plus jeunes.

Partageons un moment à la Ferme Caussenarde d'Autrefois et plus que jamais Cultivons l'Essentiel !

FERME CAUSSENARDE D'AUTREFOIS

Hameau de Hyelzas

48150 HURES-LA-PARADE

<https://www.lozere-tourisme.com/ferme-caussenarde-d-autrefois/hures-la-parade/pcluar0480000261>

En fin de journée, sur votre fin de circuit gravel à Hyelzas, arrêtez-vous au Gaec Armand et Marie pour déguster de succulentes glaces au lait de brebis du Causse Méjean.

GLACIER A LA FERME ARMAND ET MARIE

HYELZAS

48150 HURES-LA-PARADE

<https://www.lozere-tourisme.com/glacier-la-ferme-armand-et-marie/hures-la-parade/deglar048v50c97d>

1 heure de route pour rejoindre la Cavalerie depuis Hyelzas

Dîner et nuitée en Aveyron - Hôtel de la Poste à La Cavalerie

L'hôtel-restaurant de La Poste vous accueille dans le village historique de La Cavalerie. Le restaurant traditionnel fait la part belle aux produits frais, de saison, du terroir, avec une carte changeant au fil des saisons.

668 Av. Simone Veil 12230 La Cavalerie

https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/hotels/hotel-de-la-poste-la-cavalerie_TFO16630962364

Mardi 5 septembre : Aveyron

*@voyageoccitanie
@TourismeAveyron*

15 minutes de route pour rejoindre L'Hospitalet du Larzac, point de départ du circuit

Boucle Templière du Larzac

Boucle - Moyen 2h15 - 39,3km - Dénivelé : +437m

Une chevauchée d'accès facile dans le sillage des moines-soldats templiers et hospitaliers, au gré des landes et forêts du Larzac. A La Couvertoirade, mettez pied à terre pour la beauté du village médiéval !

<https://rando.parc-grands-causses.fr/trek/47175-Boucle-Templiere-du-Larzac>

A ne pas manquer sur le parcours : [La Couvertoirade](#)

Posée sur de vastes étendues comme un bijou serti par le temps, découvrez la Cité de La Couvertoirade, classée parmi les « Plus Beaux Villages de France ».

Suggestion pour le déjeuner à la Couvertoirade :

- L'Auberge du chat perché :
https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/restaurants/l-auberge-du-chat-perche-la-couvertoirade_TFO071581229790
- Au 20 : https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/restaurants/au-20-la-couvertoirade_TFO089044450325

Dîner au Pont Neuf à Saint Affrique

Au cœur de la ville de Saint-Affrique, Jérôme et son équipe seront ravis de vous recevoir pour vous faire découvrir leur cuisine simple et généreuse.

Cette cuisine fait la part belle au fait maison, mettant en valeur les produits de qualité de notre terroir aveyronnais.

3 Bd Charles de Gaulle
12400 Saint-Affrique

<https://www.hotelrestaurant-lepontneuf.fr/fr/>

Nuit : Le Vaxergues à Saint-Affrique

Un lieu de séjour idéal sous le signe du tourisme vert et de l'écotourisme. Dans un environnement propice au calme et à la détente, le domaine met à votre disposition des écolodges entièrement équipés pour vous offrir tout le confort souhaité au cœur de la nature.

1 rue des Lauriers,
12400 Saint-Affrique

https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/locations-vacances/domaine-le-vaxergues-gite-ecolodge-st-affrique_TFO447504556460

Mercredi 6 septembre : Aveyron

@voyageoccitanie

@TourismeAveyron

Boucle au Pays du Fromage

Boucle - Difficile - 3h30 - 50,7km - Dénivelé : +1065m

A l'image du Roquefort, une boucle savoureuse et pleine de caractère : 1000m de dénivelé sur 50km, entre merveilles géologiques (éboulis du Combalou, cirque de Tournemire) et joyaux d'histoire (fort, dolmens)

<https://rando.parc-grands-causses.fr/trek/47617-Boucle-au-Pays-du-Fromage>

Suggestion pour le déjeuner à Roquefort-sur-Soulzon

- La cave des saveurs https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/restaurants/restaurant-la-cave-des-saveurs-roquefort-sur-soulzon_TFO090084933113

- Les Fleurines

https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/restaurants/restaurant-les-fleurines-roquefort-sur-soulzon_TFO442338182936

A ne pas manquer sur le parcours, les caves de Roquefort : <https://www.tourisme-aveyron.com/fr/voir-faire/decouvrir-aveyron/sites-visiter/roquefort-et-ses-caves/decouvrir-roquefort-et-ses-caves>

Dîner et nuit au Domaine de Saint-Estève à Millau

Situé à proximité du centre-ville de Millau, le Domaine Saint Estève est une résidence de tourisme alliant modernisme et confort dans un cadre de pleine nature. Sa situation face à la ville et au Viaduc en fait un lieu d'exception !

Av. de Millau Plage, 12100 Millau

https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/hotels/domaine-saint-esteve-millau_TFO028979332596

Jeudi 7 septembre : Aveyron

@voyageoccitanie

@TourismeAveyron

Ascension sur le Larzac depuis Millau

Boucle - Difficile - 2h30 - 48km - Dénivelé : +881m

Courage dans la montée, prudence dans la descente : le Larzac, ça se mérite ! Entre les deux : une formidable échappée sur le plateau caussenard, avec en bonus un point de vue incomparable sur le Viaduc de Millau

<https://rando.parc-grands-causses.fr/trek/49601-Ascension-sur-le-Larzac-depuis-Millau>

Déjeuner avec Céline SAUTRE

A ne pas manquer sur le parcours :

- aire de Brunas et son point de vue incomparable sur le Viaduc de Millau.

- le village de [Peyre](#)

Dîner au restaurant Les Arcades

Le Bistro des Arcades est un lieu qui célèbre la richesse des saveurs et des couleurs de l'Aveyron. On y va pour déguster une cuisine familiale simple et goûteuse sous les Arcades de la vieille ville, avec vue sur la place du marché et ses platanes centenaires.

3 place du Maréchal Foch, 12100 Millau

<https://www.restaurant-les-arcades.fr/>

Nuitée à l'hôtel La Capelle

7, Place de la Capelle

12100 Millau

Tél : 05 65 60 14 72

<https://www.hotel-millau-capelle.com/fr/>

L'hôtel dispose uniquement d'un parking dépose-minute.

Vous avez la possibilité de mettre les vélos dans un local sécurisé attenant à l'hôtel.

Le stationnement du véhicule s'effectue au parking souterrain Q-Park La Capelle, boulevard des Gantières, situé sous le centre commercial La Capelle, à 2 minutes à pied de l'hôtel.

Vendredi 8 septembre : Lot

[@voyageoccitanie](#)

[@lottourisme](#)

Départ de l'Aveyron vers 9h pour Le Lot (2h de route entre Millau et Figeac)

Arrivée à **Figeac** en fin de matinée. Temps libre pour découvrir la ville.

Sous les soleilhos ouverts au ciel, Figeac est une Ville d'Art et d'Histoire où les arcades et les ogives racontent au fil des rues, l'âge d'or de la Renaissance. Dédiée à Champollion, natif de la cité, la Place des Ecritures, le Musée Champollion « Les écritures du Monde » sont une invitation au voyage.

Contact : Office de Tourisme de Figeac – info@tourisme-figeac.com – www.tourisme-figeac.com

Déjeuner au **restaurant la Racine et la Moelle** en compagnie de Cathy Seguy de Lot Tourisme.

Michael l'irlandais et Julie la parisienne ont quitté la capitale pour poser leurs valises à Figeac. Ce jeune couple, talent Gault et Millau 2017 veut faire partager sa vision, sa passion pour le bon et sa volonté de sublimer les produits de notre terroir. Pour cette nouvelle table pétillante, joyeuse et moderne, la carte de visite, c'est la qualité. Ici tout est fait maison et le menu change tous les jours en fonction des produits de saison.

Contact : A Figeac – 6 rue du consulat - laracineetlamoelle@gmail.com

Départ après le déjeuner pour une après-midi de Gravel autour de Figeac.

Infos itinéraire Gravel :

Découverte bucolique de la campagne Figeacoise

Boucle - Intermédiaire - 1h30 - 22km - Dénivelé : +486m

Itinéraire bucolique au départ de Figeac qui permet de découvrir la campagne environnante sur des pistes Gravel légèrement caillouteuses ou via des petites routes isolées. L'itinéraire vous permettra de découvrir de petits hameaux ainsi que des fermes. Attention, la côte après le village de Camburat est assez pentue. Aussi, la grande descente en Gravel pour revenir sur Figeac est assez caillouteuse et demande à rester attentif.

En arrivant sur Figeac vous longerez le ruisseau de Planioles auquel vous pourrez accéder si vous souhaitez vous rafraîchir.

https://www.komoot.com/fr-fr/tour/1231062944?ref=wtd&share_token=akFVS7yZNmY7B8WU1fi7g5INMloLtM091iSkoOjXvgDRUvWVDz

Dîner et nuit à **Figeac à l'hôtel du Pont d'Or**.

Créé dans les murs d'une ancienne bâtisse quercynoise du XIII^e siècle, l'hôtel, engagé dans la protection de l'environnement, propose plusieurs espaces de charme et de bien-être.

Le restaurant Le Pont d'Or et sa grande terrasse surplombant la rivière proposent une cuisine traditionnelle.

Contact : A Figeac - 2 avenue Jean Jaurès - 05 65 50 95 00 - contact@hotelpontdor.com

www.hotelpontdor.com

Samedi 9 septembre : Lot

[@voyageoccitanie](#)

[@lottourisme](#)

Départ de Figeac après le petit déjeuner pour rejoindre Loubressac au cœur de la Vallée de la Dordogne. Perché sur un promontoire d'où l'on jouit d'un superbe panorama sur la vallée de la Dordogne et les châteaux alentours, Loubressac offre au visiteur le charme de ses maisons médiévales aux pierres ocre et aux pointes de toits relevées. L'église Saint-Jean-Baptiste et le château, manoir des XV^e et XVIII^e siècles, valent bien la petite montée pour y accéder... Loubressac est classé parmi les "Plus beaux Villages de France".

Infos itinéraire Gravel :

Du château de Loubressac au château de Bretenoux

Boucle - Intermédiaire - 3h - 43km - Dénivelé : +592m

Autour de Loubressac vous découvrirez de magnifiques pistes Gravel, idéales pour la pratique. Les premières vous conduiront au magnifique petit village de Carennac. Ensuite une piste un peu plus caillouteuse vous permettra d'accéder aux bords de la Dordogne dans laquelle vous pouvez entreprendre une baignade. Puis laissez vous guider jusqu'au centre bourg de Bretenoux, et quelques kilomètres plus loin vers son château aux pierres chaudes. C'est par une ascension bucolique sur route que vous terminerez ce parcours en direction du château de Loubressac, ascension durant laquelle vous pourrez observer le château de Castelnaud-de-Bretenoux toujours de plus en plus haut.

https://www.komoot.com/fr-fr/tour/1231259211?ref=wtd&share_token=a61Hz5xAi9ySDvAqSiKlnGQTbVM80IU9PKFYn2JqLQ1NvK6WF5

Infos pour le déjeuner : Restauration possible à Carennac, Tauriac et Bretenoux

Installation à l'hôtel **Lou Cantou 354 à Loubressac** pour la nuit et dîner sur place.

Quand on arrive à l'hôtel, on est obligé d'accorder une mention spéciale à la vue grandiose sur la Vallée de la Dordogne, mais ce n'est pas tout. Ce qui attire l'œil ici, c'est également l'esprit qui se dégage de l'établissement. Un peu de jaune, un zeste de rose et un soupçon de vert, la recette gagnante du rétro pop chic !

Christophe et Matthieu, les propriétaires, ont su proposer à leur client, un retour dans les années 60-70 tout en subtilité, élégance et simplicité.

Contact : A Loubressac - www.hotel-lecantou354.com

Dimanche 10 septembre : Lot

@voyageoccitanie

@lottourisme

Départ après le petit-déjeuner pour rejoindre **Rocamadour**.

Rocamadour, la cité sacrée, cité médiévale accrochée à sa falaise, splendeur de pierre éclairée par les feux du soleil couchant. Cet extraordinaire village transporte dans un autre temps, celui où l'on venait de très loin pour vénérer sa Vierge Noire.

Maisons médiévales et portes fortifiées accompagnent les visiteurs dans ce haut lieu de pèlerinage depuis le XIIe siècle.

Infos itinéraire Gravel :

Sur les hauteurs de Rocamadour

Boucle - Intermédiaire - 49 km - Dénivelé +810m

Cet itinéraire au départ de Rocamadour amène dès son départ à circuler entre les falaises, le long de l'Alzou et de l'Ouyse, sur des petites routes ou jolies pistes en terre, jusqu'au Moulin de Cougnaguet.

Ensuite, il offre la possibilité de découvrir les grottes de Lacave puis les jolis petits villages de Meyronne, Creysse et Montvalent. Cet itinéraire ne comporte pas de nombreuses pistes Gravel, car dans le secteur, les circuits sont très accidentés. Néanmoins il offre l'opportunité de circuler sur de jolies petites routes, parfois à flanc de falaise.

La fin du circuit permet d'arriver sur les hauteurs de Rocamadour et de bénéficier d'une magnifique vue sur vallée de l'Alzou.

Petite précaution : vers le 4ème km, petit raidillon où il faut descendre du vélo suivi d'une descente caillouteuse où il faudra être vigilant.

<https://www.komoot.com/fr->

[fr-tour/1252537652?ref=wtd&share_token=awminposGEEDHYcw4kETfoJNkqQFcABZI32h25XSOWCc7k0mxG](https://www.komoot.com/fr-tour/1252537652?ref=wtd&share_token=awminposGEEDHYcw4kETfoJNkqQFcABZI32h25XSOWCc7k0mxG)

Infos pour le déjeuner : Restauration possible à Lacave, Meyronne, Creysse, St Sozy, Montvalent

Installation à Rocamadour à l'**hôtel le Relais Amadourien**.

Le Relais Amadourien est un hôtel familial idéalement situé au pied du Château de Rocamadour. L'hôtel a été pensé pour vous offrir confort, repos et dépaysement. Anne et Matthieu Giethlen vous y accueillent avec gentillesse et convivialité.

Contact : A Rocamadour – www.relais-amadourien.com - contact@relais-amadourien.com

Dîner en face de l'hôtel au **restaurant du château**.

Le restaurant propose une cuisine régionale et gastronomique au parfum du Quercy. Tous les plats à partir de produits frais sont soigneusement mijotés. En période estivale vous apprécierez la terrasse ombragée.

Contact : A Rocamadour – Route du Château - www.hotelchateaurocamadour.com

Lundi 11 septembre : Lot

Départ