



CD Lot-Aveyron-Lozère
Du 20 au 26 mai
Viaje de prensa Carlo Cunado

Média : [@carloartspain](#)

Influenceur: Carlos GÓMEZ CUÑADO

Accompagnante: Alicia GARCIA MARTIN

Contacts :

Occitanie Tourisme : Emmanuelle Viala - emmanuelle.viala@crtoccitanie.fr / +33 (0)6 21 43 01 09

Aveyron Tourisme : Audrey Carles - presse@aveyron-attractivite.fr / +33 (0)6 78 42 43 81

Cathy Aragon- cathy.aragon@aveyron-attractivite.fr / +33(0)6 87 99 37 22

Lot Tourisme : Cathy Seguy - cathy.seguy@tourisme-lot.com / +33 (0) 06 30 48 87 66

Lozère Tourisme : Julian Gaillard - J.gaillard@lozere-tourisme.com / +33 (0)7 69 23 30 83

<https://www.visit-occitanie.com/es/describir/regiones-naturales/lot-aveyron-lozere/>

#VoyageOccitanie

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

<https://twitter.com/CrtOccitanie>

https://www.instagram.com/tourisme_occitanie

#tourismelot @lottourisme

#cahorsvalleedulot @cahorsvalleedulot

www.tourisme-lot.com / www.cahorsvalleedulot.com

#lozeretourisme @lozeretourisme

<https://www.lozere-tourisme.com/>

Lunes 20 de Mayo

06h15: Départ du train AVLO 06301 de Madrid Puerta Atocha

08h45: Arrivée du train AVLO 06301 à Barcelona Sants

09h28: Départ du train TGV INOUI 9708 de Barcelona Sants

13h12: Arrivée du train TGV INOUI 9708 à Nîmes Pont-du-Gard

13h15: Récupérer la voiture de location à la succursale Europcar de la gare de Nîmes

Llegada en Lozère



Site de Montpellier (siège)
64, rue Aloyous - CS 79537 - F - 34960 Montpellier Cedex 2
Tél : +33 (0)4 30 63 84 20 - contact@crtoccitanie.fr
N° SIRET 83203963000013 - APE 7990Z

Site de Toulouse
15 rue Rihals - CS 78543 - F - 31685 Toulouse Cedex 6
Tél : +33 (0)4 30 63 84 20 - contact@crtoccitanie.fr

Nîmes à Florac = 2h de route

19h : Nuitée et dîner à l'Adonis à Florac résa ok le 11/04

Profitez d'une escale dans la capitale du Parc national des Cévennes pour découvrir la table de Martial Paulet. Amoureux de la cuisine depuis toujours, le chef saura faire chanter vos papilles de bonheur au gré des saisons aux saveurs locales. Fort de sa réputation, le restaurant l'Adonis vous invite à partager un instant gourmand autour de plats raffinés composés de produits locaux et bio. Toujours attentifs à vos besoins, Martial saura s'adapter à vos demandes.

La suggestion du chef : la Raviole de Pélarдон!

RESTAURANT L'ADONIS

48 rue du Pêcher

48400 FLORAC TROIS RIVIERES

+33 4 66 45 00 63

<https://www.lozere-tourisme.com/restaurant-l-adonis/florac-trois-rivieres/reslar048fs000a2>

Compte à identifier – facebook : <https://www.facebook.com/hoteldesgorgesdutarn> - Instagram

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

Martes 21 de Mayo

2min de route en voiture

Rdv à 8h30, fin vers 12h30 : Découverte des chemins et sentiers des Cévennes en VTT Electrique avec Cévennes Evasion au départ de Florac (résa ok)

Vous visiterez la ville de Florac en VTT électrique encadré par un moniteur. De son centre historique à la source du pêché, Florac est la capitale du parc national des Cévennes. Ensuite, vous partirez sur un bout de la voie verte, pour finir votre itinéraire à Cocures pour la pause repas.

Retour ensuite à Florac, pour enchaîner avec la Via Ferrata.

CEVENNES EVASION

1 rue du Briançon ZAE St Julien du Gourg

48400 FLORAC TROIS RIVIERES

+33 4 66 45 18 31

<https://www.lozere-tourisme.com/cevennes-evasion/florac-trois-rivieres/asclar048fs000lw>

Compte à identifier – facebook : [@cevennes](https://www.facebook.com/profile.php?id=100091587472115)

evasion - Instagram https://www.instagram.com/cevennes_evasion/

<https://www.cevennes-gorges-du-tarn.com/florac>

12h30 à 14h00 : déjeuner sur Florac au restaurant l'Adonis avec Julian Gaillard de Lozère Tourisme resa ok 03/05

Profitez d'une escale dans la capitale du Parc national des Cévennes pour découvrir la table de Martial Paulet. Amoureux de la cuisine depuis toujours, le chef saura faire chanter vos papilles de bonheur au gré des saisons aux saveurs locales. Fort de sa réputation, le restaurant l'Adonis vous invite à partager un instant gourmand

autour de plats raffinés composés de produits locaux et bio. Toujours attentifs à vos besoins, Martial saura s'adapter à vos demandes.

La suggestion du chef : la Raviole de Pélardon!

RESTAURANT L'ADONIS

48 rue du Pêcheur

48400 FLORAC TROIS RIVIERES

+33 4 66 45 00 63

<https://www.lozere-tourisme.com/restaurant-l-adonis/florac-trois-rivieres/reslar048fs000q2>

Compte à identifier – facebook : <https://www.facebook.com/hoteldesgorgesdutarn> - Instagram
<https://www.instagram.com/hoteldesgorgesdutarn/>

2 min de route

Après-midi 14h00 à 18h00 : Via Ferrata de Rousses avec un guide – RDV à Cévennes EVASION résa ok
<https://www.lozere-tourisme.com/ferrata-de-rousses/rousses/loilar048fs0005m>

On entre dans la via ferrata du Rochefort par un passage étroit « le canyon ». Au bout de ce canyon, le paysage s'offre à vos yeux : on peut voir toute la vallée de Florac et la suite du parcours. L'itinéraire emprunte passerelle, pont de singe pour rapidement se séparer en deux. Le parcours facile rejoint la grande passerelle alors que le difficile fait un détour par quelques escalades.

CEVENNES EVASION

1 rue du Briançon ZAE St Julien du Gourg

48400 FLORAC TROIS RIVIERES

+33 4 66 45 18 31

<https://www.lozere-tourisme.com/cevennes-evasion/florac-trois-rivieres/asclar048fs000lw>

Compte à identifier – facebook : [@cevennes-evasion](https://www.facebook.com/profile.php?id=100091587472115) - Instagram https://www.instagram.com/cevennes_evasion/

Commenté [Ui1]: à quelle heure est la réservation de l'activité? à quelle heure doivent-ils partir du restaurant?

Commenté [Ui2R1]: Oubli de modifier de la distance de route, qui est à 2 min. Donc départ du restau à moins 5, pour être à 14h devant cévennes évasions.

30 min de route

18h45 à 19h00 Fin de journée, route vers la Malène et **spot photo** au Roc des Hourtous

Le roc des Hourtous est un panorama s'ouvrant sur les gorges et qui présente deux lignes de fuite au Nord Est-Ouest. Celles-ci sont accentuées tout d'abord par la forme géologique des Gorges du Tarn ainsi que par les routes et sentiers qui longent la rivière. L'endroit est plus que propice à la prise de vue panoramique mais aussi aux prises de vue longues focales.

LE PANORAMA DU ROC DES HOURTOUS

48210 LA MALENE

<https://www.lozere-tourisme.com/le-panorama-du-roc-des-hourtous/la-malene/poilar048v509rhu>

15 min de route

19h30 Nuitée et dîner : Chambre d'hôte "Pourquoi Pas Chez Nous" résa ok

"Pourquoi pas chez nous vous?" propose un accueil à la ferme sur le Causse Méjean dans un hameau typique, fait d'anciennes bâtisses à l'architecture traditionnelle. Catherine et Gilles vous feront partager leurs connaissances des curiosités locales !

Au sein d'un élevage de brebis laitières bio, vous pourrez découvrir un environnement traditionnel. Dans la maison, les 3 chambres confortables, lumineuses et fraîchement créées, offrent une literie de qualité ainsi qu'une décoration contemporaine soignée.

POURQUOI PAS CHEZ NOUS ?

Lieu-dit Carnac

48210 MAS-SAINT-CHELY

+33 7 86 83 45 98

<https://www.lozere-tourisme.com/pourquoi-pas-chez-nous/mas-saint-chely/hlolar048v50agpv>

Compte à identifier – facebook : <https://www.facebook.com/pourquoipascheznous> - Instagram 0

Miércoles 22 de Mayo

15 min de route

Matinée 9h30 à 11h00 : Bateliers des Gorges du Tarn resa ok

Avant la création de la route en 1905, ce moyen de transport servait autrefois aussi bien pour les hommes que les animaux et les marchandises. Aujourd'hui, il permet aux visiteurs de découvrir la plus belle partie des Gorges. Au départ de la Malène, les bateliers vous embarquent au fil des 8 km d'eau turquoise profilée au cœur de la partie la plus escarpée de ce célèbre canyon.

Durée de la descente : environ 1 heure guidée par un batelier professionnel.

+33 4 66 48 51 10

LES BATELIERS DES GORGES DU TARN

48210 LA MALENE

<https://www.lozere-tourisme.com/les-bateliers-des-gorges-du-tarn/la-malene/loilar048v5049v8>

Compte à identifier – facebook : <https://www.facebook.com/BateliersDeLaMalene> - Instagram <https://www.instagram.com/bateliersdesgorgesdutarn/>

30 min de route

12h : Dejeuner à l'Auberge de Peyreleau

Sa terrasse ombragée située en plein cœur du calme village médiéval de Peyreleau vous offrira un moment des plus agréables. <https://petitescitesdecaractere.com/fr/nos-petites-cites-de-caractere/peyreleau>

Le Bourg, 12720 Peyreleau

Tél. 05 65 70 79 18

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

Compte à identifier : Facebook : @Auberge de Peyreleau - Instagram : pas de compte

20 min de route

14h30 : La Cité de Pierres Rando (2h) Résa OK



Commenté [Ui3]: partir à 9h00?

Commenté [Ui4R3]: Oui

Commenté [Ui5]: à quel nom est la réservation?

Commenté [Ui6R5]: Au nom de Carlos GÓMEZ CUÑADO via L'ADAT

Commenté [Ui7]: à quel nom est la réservation? visite libre ou accompagnée?

Commenté [Ui8R7]: Carlos GÓMEZ CUÑADO via L'ADAT. Visite libre

Imaginez cette cité perdue caussenarde, enchevêtrement fantastique de ruelles et de rochers monumentaux, de tours, bastions, arches, remparts, labyrinthes et forteresses.

Lieu dit Le Maubert Montpellier-le-Vieux, 12100 Millau

Tél : 05 65 60 66 30

<https://lacitydepierres.com/visiter/entree-simple/>

Comptes à identifier : Facebook : La Cité de Pierres - Instagram : lacitydepierres

30 min de route

17h/17h30 : Vol en Parapente avec Airzone Résa Ok Cathy Aragon de l'ADAT Aveyron les accueillera (tel Cathy Aragon: +33(0)6 87 99 37 22)

Expérience magique de voler comme un oiseau au-dessus des Grands Causses, de Millau et de tutoyer les vautours et autres rapaces des lieux <https://www.visit-occitanie.com/es/describir/grandes-sitios/millau-roquefort-sylvanes/>

Rendez-vous : Le golf cafe,

Av. de Millau Plage 12100 Millau

Tél. 06 60 84 76 23

<http://airzone-parapente.com/>

Compte à identifier : Airzone Parapente : Facebook = Airzone Parapente - Instagram = airzoneparapente

Dîner et nuit au Domaine Saint-Estève à Millau Résa Ok

Profitez de chalets entièrement équipés, modernes et confortables qui vous invitent à la détente et au bien-être dans un environnement naturel idéal pour se ressourcer, travailler et découvrir toutes les richesses de Millau et de sa région.

Av. de Millau Plage, 12100 Millau

Tél. 05 65 69 12 12

<https://www.sejour-seminaire-aveyron.com/fr-fr/>

Compte à identifier : Facebook = Domaine Saint Esteve - Instagram = domainestesteve

Commenté [Ui9]: à quel nom est la réservation?

Commenté [Ui10R9]: Carlos GÓMEZ CUÑADO via l'ADAT

Commenté [Ui11]: à quel nom est la réservation? à quelle heure doivent-ils se présenter?

Commenté [Ui12R11]: Carlos GÓMEZ CUÑADO via l'ADAT

Jueves 23 de Mayo

9h: Visite libre de Millau

Au cœur du **centre historique de Millau**, flânez et vivez l'ambiance médiévale et méditerranéenne de la ville.

<https://www.explore-millau.com/les-incontournables/millau/visiter-millau/balade-dans-le-centre-historique-de-millau/>

ou

Si pas possible la veille : **Vol en Parapente**

10 min de route



10h45 : Visite libre de Peyre

Découvrez le village en flânant dans les ruelles en calades. Et surtout, son église fortifiée semi-troglodytique, ouverte tous les jours par un habitant du village.

<https://www.explore-millau.com/offres/au-coeur-de-peyre-village-troglodytique-compregnac-fr-540295/>

20 min de route

12h : Déjeuner St Rome de Tarn La Guinguette Résa Ok

La guinguette offre un cadre magnifique pour déjeuner les arbres, les pieds dans l'eau.

<https://www.saintromeplage.fr/restauration/restauration>

La Rivière , 12490 Saint Rôme de Tarn

Tél : 07 66 49 48 98

Compte à identifier : Facebook = Saint Rome Plage - Instagram = saintromeplage

13h30 Descente canoë St Rome de Tarn depuis le restaurant Résa Ok

Découvrez les Raspes du Tarn, sites naturels exceptionnels et notamment la cascade des Baumes, dépaysement garanti !

<https://www.saintromeplage.fr/restauration/restauration>

La Rivière , 12490 Saint Rôme de Tarn

Tél : 07 66 49 48 98

Compte à identifier : Facebook = Saint Rome Plage - Instagram = saintromeplage

Départ vers 16h en direction de Brousse-le-Château

40 min de route

De 17h à 18h : Visite du château de Brousse le Château Résa Ok

Un château surplombant son village médiéval classé Plus Beau Village de France. Fier dressé avec ses tours et son enceinte fortifiée, le château domine la vallée du Tarn, entre Albi et Millau.

https://www.tourisme-aveyron.com/fr/diffusio/patrimoine-culturel-visites/chateau-de-brousse-brousse-le-chateau_TFO18694574987

Le

12480 Brousse-le-Château

+33 (0)5 65 99 45 40

chateau@brousselechateau.com

Bourg

Compte à identifier : Facebook = Château de Brousse - Instagram = pas de compte

Diner et nuitée au Relays du Chateau à Brousse-Château Résa Ok

Tenu par la même famille depuis 5 génération, animée par cette passion commune pour la région et pour vous proposer une escale reposante dans un village classé parmi les Plus Beaux de France.

<https://www.le-relays-du-chateau.com/hotel>

Commenté [Ui13]: à quel nom est la réservation?

Commenté [Ui14R13]: Carlos GÓMEZ CUÑADO via l'ADAT

Commenté [Ui15]: à quel nom est la réservation?

Commenté [Ui16R15]: Carlos GÓMEZ CUÑADO via l'ADAT

Commenté [Ui17]: à quel nom est la réservation? visite libre ou accompagnée?

Commenté [Ui18R17]: Carlos GÓMEZ CUÑADO via l'ADAT. Visite accompagné

Commenté [Ui19]: à quel nom est la réservation? à quelle heure doivent-ils se présenter?

Commenté [Ui20R19]: Carlos GÓMEZ CUÑADO via l'ADAT. Après la visite du chateau vers 18h30/19h

Viernes, 24 de Mayo

Vers 10h: Départ pour Saint Cirq Lapopie

2h15 de route

Déjeuner à 12h30 à Saint Cirq Lapopie au restaurant Le Cantou avec Cathy Seguy de Lot Tourisme .
Situé entre l'église et le musée Rignault, dans la partie basse du village de Saint Cirq Lapopie, le restaurant vous accueille dans sa maison quercynoise et sur ses terrasses couvertes pour vous faire partager sa cuisine à la fois traditionnelle et créative, riche en arômes et en saveurs pour le plaisir de vos papilles.
Contact : A St Cirq Lapopie - 05 65 35 59 03 ou 06 61 16 04 75- basilic-et-chocolat@live.fr

De 14h30 à 15h30 : visite libre du village de [St Cirq Lapopie](#)
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. Ce village de 220 habitants – 35 l'hiver ! – attire 400 000 visiteurs par an et a été élu "Village préféré des Français" en 2012.

15h45 : Rendez-vous à Conduché à la base de Kalapca pour une activité tyrolienne
Un parcours aérien et « fun » entre 2 falaises de Conduché sur un très beau site au confluent des vallées du Célé et du Lot ! 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).
Contact : A conduché - 07 84 29 07 23 - 06 84 36 90 85 - www.kalapca.com - info@kalapca.com

Poursuite jusqu'au village de Vers et installation à l'hôtel de la Truite Dorée.

Dîner et nuit sur place.

Ici on accueille les clients depuis 5 générations ! Imaginez un petit relais de poste en 1888 transformé en hôtel-restaurant et guinguette. Au fil du temps une succession s'est ainsi construite et aujourd'hui Evelyne et Patrick continuent la tradition avec cette même passion du métier et des bonnes choses et l'envie de raconter encore longtemps cette si belle histoire. Pour votre plus grand plaisir, vous pourrez profiter également du tout nouveau SPA ouvert de 9h à 19h comprenant un hammam, un sauna, un jacuzzi, un bassin de nage à contre-courant ainsi qu'une douche sensorielle. Vous l'aurez compris c'est une adresse où l'on se sent bien ...
Contact : à Vers - 05 65 31 41 51 - www.latrutedoree.fr - contact@latrutedoree.fr

Sabado, 25 de Mayo



Après le petit-déjeuner, départ pour Cahors.

Dans le décor majestueux de la vallée du Lot, à l'endroit où la rivière trace une de ses plus belles boucles, [Cahors](#), est véritablement une Ville d'Art et d'Histoire ! Du pont Valentré à la cathédrale Saint-Étienne, en passant par la place du marché et les terrasses du boulevard Gambetta, la première ville du Lot conjugue ambiance méridionale, richesses historiques et plaisirs gourmands.

Matinée libre pour découvrir la ville qui plus est jour de marché : En plein centre-ville, le mercredi et le samedi matin la place de la cathédrale St-Etienne se pare toute l'année de nombreux étals multi- colores et abrite un des plus beaux marchés du Sud-Ouest. Commerçants traditionnels, bouchers, primeurs... côtoient producteurs locaux de foie gras, de "Rocamadour", d'agneau fermier du Quercy ou encore de "Pastis" (célèbre gâteau aux pommes).

Contact : Office de Tourisme de Cahors / Vallée du Lot – Place François Mitterrand - 05 65 53 20 65 – <https://www.cahorsvalleedulot.com/> - ltournier@cahorsvalleedulot.com

Déjeuner à 12h30 à Cahors au restaurant Bonnie, situé place de la cathédrale.

Charlotte et Rodolphe vous proposent un lieu chaleureux, de bons vins et une cuisine d'instinct. Tous les plats sont 100% faits maison. Ça mijote, ça gratine, ça crépite, savourez l'instant !

Contact : 27 Place Chapou – 06 24 47 74 20 – <https://www.bonnierestaurant.fr/> - bonnie.restaurantcahors@gmail.com

Après le déjeuner, RDV à 14h30 devant l'office de tourisme (Place François Mitterrand) avec Philippe Pelissier pour une balade en trottinette électrique. Départ du centre-ville puis direction le Mont St Cyr sur les hauteurs de Cahors. Le Mont St Cyr, est avant tout un espace naturel sensible surtout connu pour le point de vue exceptionnel qu'il offre sur la ville de Cahors et sur le méandre du Lot. Il mérite à lui seul le détour. Les trottinettes électriques tout-terrain offrent une expérience unique d'exploration et d'aventure.

Les sentiers sinueux serpentent à travers les collines verdoyantes et des vallées paisibles. Vous pouvez respirer l'air frais et sentir le parfum des fleurs sauvages qui bordent les chemins. La puissance des trottinettes électriques tout-terrain facilite la conquête des terrains accidentés. Que ce soit sur des chemins caillouteux, des sentiers boueux ou des pentes abruptes.

Contact : Lot Of sports - 06 80 45 33 31 - 07 88 15 00 55 - 06 42 04 48 51 - <https://www.lotofsports.fr/> - contact@lotofsports.fr

Après la balade en trottinette, vous pourrez découvrir le cord game, un concept unique en France.

Un concept de loisirs actifs avec des parcours interactifs alliant cohésion d'équipes et jeux scénarisés multi-médias (vidéo, animation, dessins). Lié l'un à l'autre par un système d'attache (équipements type harnais), vous devrez réaliser un parcours matérialisé par une corde dans un temps donné. Il existe plusieurs parcours variés adaptés à différents niveaux de difficulté.

Retour au centre-ville en trottinette vers 17h

Installation dans les chambres d'hôtes Bellours, situées en plein centre-ville.

Maison datant de 1886, cette chambre d'hôtes a été entièrement rénovée en 2023. Située en plein cœur de Cahors et proche de toutes les curiosités touristiques de la ville, elle dispose d'une piscine extérieure et d'un parking, ainsi que de chambres climatisées. Une terrasse balcon propose un espace privilégié pour prendre le petit-déjeuner aux beaux jours.

— Grégory et Eve sont aux manettes pour vous accueillir. Eve s'emploie également à chouchouter ses hôtes dans son institut qui propose soins du visage ou du corps, beauté des mains, pieds ou visage.
Contact : 63 Rue Hautesserre - 06 27 80 96 72 - <https://labellours.fr> - labellours@gmail.com

Dîner tout près à 20h au restaurant l'O à la Bouche

Le chef Jean François Dive vous invite à découvrir une cuisine inventive, concoctée exclusivement avec des produits frais, soigneusement sélectionnés et remarquablement mis en valeur par des compositions originales et traditionnelles.

Contact : A Cahors – 56 allées Fénelon 46000 Cahors - 05 65 35 65 69 – www.loalabouche-restaurant.com - loalabouche46@orange.fr

Domingo, 26 de Mayo

Départ pour l'Espagne après le petit déjeuner

Route vers l'aéroport de Toulouse Blagnac

Rendre la voiture de location à la succursale Europcar de l'aéroport de Toulouse Blagnac avant 14h00

16h00: Décollage du vol Volotea V72370 depuis l'aéroport de Toulouse Blagnac

17h25: Atterrissage du vol V72370 à l'aéroport de Madrid Barajas