

Programme du séjour à Najac

Jour 1 - Dîner au VVF.

Jour 2 Matin - La Sauvagine - au départ du VVF - boucle - Niveau Bleu - Durée 2h - 5 km de distance - 260 m de dénivellée - Circuit aux alentours du hameau de Cassagne et ses fermes rustiques rouergate, champignons et châtaignes en saison, découverte de l'activité agricole ainsi que de l'élevage bovins. Beau point de vue sur le village de Najac.

Jour 2 - Déjeuner au VVF.

Jour 2 Après-midi - La forteresse de Najac - au départ du VVF - boucle - Niveau Vert - Durée 3h - 5 km de distance - 230 m de dénivellée - Départ à pied pour une visite guidée de la forteresse. Chef-d'œuvre d'architecture militaire médiévale, elle se visite jusqu'en haut du donjon qui offre un point de vue à 360° sur les alentours.

Jour 2 - Dîner et soirée au VVF.

Jour 3 - Journée complète - Saint-Cirq-Lapopie en gabare - boucle - 120 km A/R d'approche - Croisière commentée en gabare au départ de Bouzies en direction de Saint-Cirq-Lapopie. Perché sur un escarpement rocheux surplombant de 80 mètres la rive gauche du Lot, face à un cirque de hautes falaises blanches, Saint-Cirq-Lapopie fait partie de l'Association « Les plus beaux villages de France ». Visite pédestre accompagnée avec pique-nique, puis retour vers Bouzies par le chemin de halage.

Jour 3 - Dîner et soirée au VVF.

Jour 4 - Matin - Ferme Carles, balade gourmande 26 km A/R d'approche - Départ pour Monteils, petit village aveyronnais sur les bords de l'Aveyron, célèbre pour avoir accueilli le Cardinal Marty à la retraite. Visite de la Ferme de Jacques Carles. Rencontre avec un personnage chaleureux, haut en couleur et représentatif de l'accueil et du savoir-faire aveyronnais. Il vous fera visiter son élevage du canard du pré jusqu'à la conserverie ainsi que son musée du Cuivre, puis vous aurez le plaisir de participer à une copieuse dégustation des produits de la ferme : foie gras, confit, cou farci.

Jour 4 - Déjeuner au VVF.

Jour 4 - Après-midi - La vallée de la Bonnette - Parking au lac de Labarthe - boucle - 64 km A/R d'approche - Niveau Vert - Durée 2h30 - 6 km de distance - 150 m de dénivellée - Balade pédestre à la découverte de « la vallée de la Bonnette » avec visite accompagnée de Caylus, petite ville médiévale où vous découvrirez ses rues, la maison des Loups, la vieille halle, son église célèbre pour son Christ insolite du sculpteur contemporain Zadkine. Puis, randonnée pédestre sur le Causse. Au cours du parcours, vous visiterez la chapelle Notre Dame de Livron du XIIe siècle et vous découvrirez d'anciens moulins le long de la Bonnette.

Jour 4 - Dîner et soirée au VVF.

Jour 5 - Journée complète - La forêt de la Grésigne / Cordes-sur-Ciel - boucle - 120 km A/R d'approche - Niveau Vert - Durée 2h - 6 km de distance - 80 m de dénivellée - Randonnée pédestre avec déjeuner au restaurant à la découverte du circuit « la forêt de la Grésigne - Puycelsi ». Vous serez accompagnés par un garde forestier de l'Office National des Forêts au cœur de la forêt de la Grésigne. Déjeuner en auberge puis visite accompagnée du village de Cordes sur ciel avec ses petites rues médiévales.

Option pour l'après midi uniquement :

Explications sur les vins et dégustation de vins de Gaillac chez une viticultrice récoltante.

Jour 5 - Dîner et soirée au VVF.

Jour 6 - Matinée libre, détente.

Jour 6 - Déjeuner au VVF

Jour 6 - Après-midi - La Salvetat des Carts - boucle - 30 km A/R d'approche - Durée 2h - 5 à 8 km de distance - 115 m de dénivellée - Balade pédestre à la découverte du circuit « la Salvetat des Carts », d'une petite chapelle et son trésor. Ce parcours offre un joli point de vue à 360° sur les trois départements voisins.

Jour 6 - Dîner et soirée au VVF.

Jour 7 - Journée complète - Les crêtes de l'Aveyron - au départ du VVF - boucle - Niveau Rouge - Durée 4h45 - 14 km de distance - 500 m de dénivellée - Randonnée pédestre avec pique-nique à la découverte des « crêtes de l'Aveyron » passage par le pont Saint-Blaise du XIIIe siècle et la voie caladée. Ce parcours associe la connaissance d'une végétation très sauvage et de magnifiques panoramas sur le bourg de Najac.

Jour 7 - Dîner et soirée au VVF.

Jour 8 - Petit -Déjeuner au VVF puis départ avec le pique-nique.

Important :

Les programmes proposés constituent une base, **ils sont adaptables sur place en fonction de la condition physique des participants**, ainsi que des conditions climatiques et de la praticabilité des circuits au moment du séjour.

Toutes les randonnées seront encadrées par des accompagnateurs diplômés avec quatre niveaux de difficultés (distance et dénivellé).