

SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE *La partie française à vélo* DU PUY EN VELAY A CAHORS (341 km)



Depuis des siècles, ces chemins ont été empruntés par pèlerins et randonneurs. Par ces sentiers chargés d'histoire et empruntant tant de régions différentes, vous serez séduit à la fois par la diversité et par la richesse de ces contrées. Cette randonnée est probablement la plus ancienne de tous les temps, suivant là « Via Agrippa » tracée par les romains de Lyon à Toulouse.

Sur des routes parallèles ou peu éloignées de ce chemin, nous vous proposons un parcours de 7 jours de cyclotourisme, avec la possibilité de moduler le nombre de kilomètres et cela jusqu'à Cahors.

Les étapes pour le soir ont été choisies en fonction du confort de l'hébergement et de l'intérêt du village ou de la ville.



9 jours - 8 nuits - 7 jours de vélo.

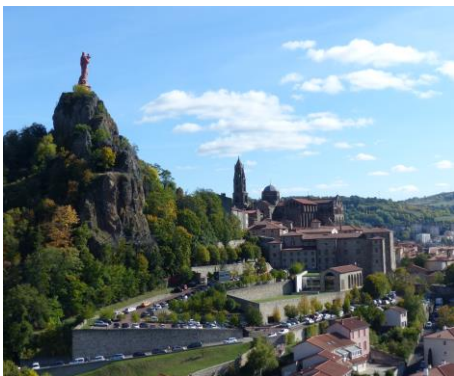
JOUR 1 : Arrivée au PUY EN VELAY

Installation à votre hôtel et nuit en demi-pension.



JOUR 2 : LE PUY EN VELAY - SAUGUES

46 km. D : +1035m



De l'hôtel à la sortie du Puy en Velay, vous avez le loisir de traverser une partie de la vieille ville, et pourquoi pas, rallonger un peu en empruntant les grands escaliers qui mènent à la cathédrale (datant du 11ème et 12ème siècle). En sortant du Puy, magnifique panorama avec vue sur l'ensemble du bassin. Puis traversée du Velay (pays de la lentille et de la brebis noire). Vous traversez des paysages très

différents en passant par les gorges de l'Allier pour aborder enfin le plateau de la Margeride avant Saugues.

JOUR 3 : SAUGUES - AUMONT-AUBRAC

48 km. D : +876m



Etape de découverte du plateau de la Margeride, avec ses villages typiques, ses hameaux perdus, ses croix, ses pâturages entourés de murs de pierre. Chaque village a son charme (maisons de granit aux frontons de porte sculptées, jardins...)

Cette étape traverse le plateau de la Margeride jusqu'à Aumont-Aubrac, porte de l'Aubrac.



JOUR 4 : AUMONT-AUBRAC - ST CÔME D'OLT

63 km. D : +767m



On quitte alors la Margeride, pour traverser le Plateau de l'Aubrac (grand plateau occupé par des pâturages, des burons, des murs de pierres sèches, des étendues de fleurs selon l'époque !!); on traverse successivement La Chaze de Peyre, Lasbros, Rieutort d'Aubrac et Montgros avant d'arriver à NASBINALS (superbe église romane du 14^{ème} siècle construite en basalt brun). Après avoir traversé le village d'Aubrac, on descend sur Belvezet pour rejoindre St Chély d'Aubrac. Vous entrez dans la vallée du Lot. Après avoir traversé une partie du Rouergue, le bourg de St Côme d'Olt s'offre à vous.

JOUR 5 : ST CÔME D'OLT - CONQUES

54 km. D +962 m



Passage par Espalion (la plus grande ville depuis votre départ du Puy en Velay) puis Estaing avec son château et ses ruelles escarpées qui sillonnent le bourg (« un des plus beaux villages de France ») avant de rejoindre Conques par Espeyrac et Senergues. Conques est un l'un des temps forts du Chemin du Puy à Compostelle qui vaut plusieurs heures de visites.



JOUR 6 : CONQUES - FIGEAC

43 km. D +615 m



Etape qui vous emmène vers Figeac où une petite visite de la ville s'impose. Figeac offre un art de vivre à la portée de tous, un décor urbain où chacun peut se sentir chez soi, une invitation au voyage et à l'évasion. Ses habitants au Moyen Âge ou au XIXe siècle, se sont ouverts au monde pour satisfaire leur soif d'aventures et de culture. À Figeac, l'histoire, la

ville et la qualité de la vie se conjuguent pour nous permettre d'effacer dans l'univers du quotidien la frontière entre l'ordinaire et l'extraordinaire.

JOUR 7 : FIGEAC - ST CIRQ-LAPOPIE

59 km. D +659m

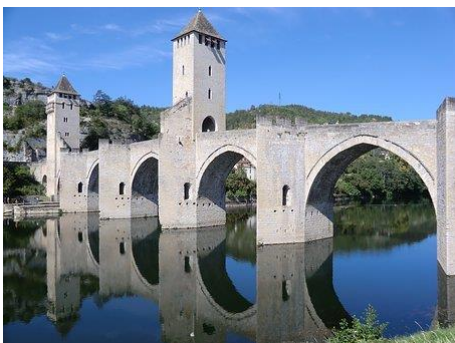


A partir de Figeac votre route vous fait découvrir un parcours roulant à travers la vallée du Célé. Plusieurs villages méritent d'être visités, Espagnac Ste Eulalie, Marcilhac, Cabrerets... puis St Cirq Lapopie, véritable nid d'aigle perché sur un rocher et surplombant le Lot. St Cirq Lapopie est considéré également comme

l'un des plus beaux villages de France. Il a conservé tout son caractère de bourg fortifié médiéval.

JOUR 8 : ST CIRQ-LAPOPIE - CAHORS

30 km. D +447m



Depuis St Cirq, vous prenez la direction de Cahors et son célèbre pont Valentré.

JOUR 9 : CAHORS

Fin du séjour après le petit-déjeuner





- L'aventure du chemin à vélo, avec de belles étapes.
- Possibilité de visites historiques tout au long de ce bel itinéraire.
- La Pèlerine peut adapter votre demande et vous proposer des étapes « sur-mesure ».

Note : 1 - Il ne nous sera pas possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes et ce, pour des raisons évidentes d'organisation. Une fois le circuit commencé, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé, sauf raisons exceptionnelles (problèmes de sécurité liés à des conditions météorologiques particulières par exemple...).

2 - Au cas où vous désiriez raccourcir des étapes, vous devrez prévenir et payer les taxis sur place.

>DATES ET TARIFS

Du 1er avril à La Toussaint, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hôtels. Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après...) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies. Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

ATTENTION : Evitez un passage entre le 23 et le 26 MAI à Aumont et Nasbinals à cause de La Fête de La Transhumance qui se déroule sur le plateau de l'Aubrac. C'est une période toujours très chargée dans les hébergements, qui sont parfois complets plusieurs mois à l'avance.

Location de vélos à assistance électrique possible :

Navette retour Cahors Le Puy en Velay (à réserver et à régler à l'inscription)

➔ Nous contacter pour les tarifs 2024



>LE PRIX COMPREND

- La demi-pension,
- Le transfert des bagages,
- La taxe de séjour,
- La mise à disposition d'un topo-guide (un par chambre réservée).

>LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le pique-nique de midi,
- Les assurances,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- La location de vélo (nous contacter)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15€/dossier),
- Les frais d'inscription (+15€/personne),
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier).
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion, les navettes ou taxis pour récupérer votre voiture ou pour raccourcir certaines étapes et les frais de parking.

>ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu au premier hôtel, au Puy en Velay, la veille de votre premier jour de vélo.

Votre séjour se termine le lendemain matin de votre dernier jour de vélo à Cahors après le petit-déjeuner.

Attention : si vous souhaitez louer un vélo, le retour au Puy en Velay est obligatoire à la fin de votre séjour.



>NIVEAU



Nos étapes font entre 30 km et 61 km. L'itinéraire se déroule sur des petites routes de campagne. Il n'y a pas de grosses difficultés mais le chemin passe tout de même par des régions de moyenne montagne. Nous attirons votre attention sur le fait que nous pouvons ajuster les étapes à votre guise et en fonction du kilométrage journalier que vous souhaitez réaliser.

A noter que le parcours que l'on propose est un parcours en VTC. Si vous souhaitez réaliser le Chemin en VTT ou en Vélo de course, merci de prendre contact avec nous.

>HEBERGEMENTS

Hôtels classés tourisme *, ** et ***, chambres d'hôtes. Il se peut que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements. Si tel est le cas nous vous en informons en amont.

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements... (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.



>RESTAURATION

Les petits-déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 7h30.

Si vous désirez prendre vos petits-déjeuners plus tôt, voir avec chaque hébergement la veille si cela est possible.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements).

>REPAS DE MIDI ET LISTE DES COMMERCES

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.

Vous pouvez les commander directement la veille à l'hôtelier (à payer sur place, de 6 à 8 € par personne selon les établissements) ou les acheter dans les villages, aux commerces existants.

>TRANSPORT DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés par des sociétés de transport tout au long de votre séjour.

ATTENTION :

Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 H et de ne prévoir IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 13KG ; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (13 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos pour transporter vos effets personnels de la journée.



>ACCES



*Aller : Gare SNCF du Puy en Velay

*Retour : Gare SNCF à Cahors

Informations SNCF : 36 35 ou www.sncf.com

Navette possible pour retour sur le Puy en Velay, à réserver à l'inscription.



***ALLER :**

Le Puy en Velay se situe en Haute-Loire, à 514 Km de Paris et 132 Km de Clermont-Ferrand (RN 102).

Carte Michelin N°76.

>DOSSIER DE VOYAGE

Un dossier de voyage comprenant un topo-guide VTC vous sera remis à réception du solde de votre facture (1 par chambre réservée), ainsi que des traces GPX.

Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 15€ / dossier.



>LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Pour vos **bagages transportés**, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). UN SEUL SAC PAR PERSONNE

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment grand.
- Éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- Des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protections latérales.
- 1 couteau de poche, une cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- Des vivres de courses (barres de céréales, fruits secs...).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement et de petite dimension.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil - photo, jumelles (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.



Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

SPÉCIFIQUE VÉLO

- 1 tenue de vélo adaptée : cuissard, tee-shirts respirant (manches longues, manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- Des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou gore tex,
- Des gants de vélo, voire gants longs suivant la saison,
- 1 **casque vélo (obligatoire)**,
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),
- Des garde-boues peuvent être utiles.
- 2 chambres à air, rayons de rechange...
- **Une patte de dérailleur dite « patte fusible ».**
- 1 jeu de patins / plaquettes de frein
- Nécessaire de réparation (petit matériel) que vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe). Néanmoins, les hébergements choisis disposent généralement de matériel.

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...) Si vous avez des freins à disque ou un vélo sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.





- La Loire à Vélo
- Saint Jacques Espagne à vélo
- La Via Rhona à vélo

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –**

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE VOTRE INSCRIPTION

