

## Le PNR des Grands Causses



**Lundi 17 juin au samedi 22 juin 2024**

### DESTINATION AVEYRON SUD

Situé au sud du département, le **Parc Naturel Régional des Grands Causses** vous dévoile son patrimoine naturel, riche et varié. Découvrez la diversité de sa faune et de sa flore à travers ses paysages infinis. L'espace d'un jour, d'un week-end ou d'une semaine, profitez de votre séjour dans ce vaste territoire classé au **Patrimoine mondial de l'Unesco** pour vous ressourcer, pratiquer des **activités sportives de pleine nature** ou découvrir les **cités Templières, Roquefort, l'abbaye de Sylvanès et le viaduc de Millau**.

**St AFFRIQUE** (8018 habitants)



La commune est traversée par la Sorgues, qui, avec ses affluents, a découpé sept montagnes et sommets : des Anglais, de la Quille, de la Fous, la *sèrre* (en français : la *crête*, le *sommet*), des Cazes, de Nougayrolle et du Rocher de Caylus. Cinq ponts permettent la circulation, par ordre d'ancienneté : le pont Vieux, le pont Neuf, le pont du Centenaire (ou des Frères), le pont Ferroviaire et le pont de la Résistance.

### Hôtel Cap Vert

1 Rue Henri Michel, 12400 Saint-Affrique  
05 65 98 23 41, Altitude à 335m

Cap Vert Aveyron, un nom qui sonne comme une invitation au dépaysement. Notre établissement est spécialisé dans l'accueil des groupes grâce à la qualité et à la diversité de ses équipements hôteliers et de services.



### PENSION COMPLETE

#### Hébergement :

Chambres standard de 12 m<sup>2</sup>

- un lit double (140x90) ou lits jumeaux (90 x 190), une salle d'eau avec wc, Wifi gratuit, une TV écran plat
- Un bureau, plateau de courtoisie

#### Restauration

- Dans l'Aveyron, on cultive depuis des générations l'art du bien-manger, du bien recevoir, du bien partager... l'art de bien vivre tout simplement.

Le produit est ce qui prime dans notre cuisine : sa qualité, sa provenance, sa fraîcheur. Respect du produit, des saisons, des savoir-faire.

Nous privilégierons toujours les circuits courts, les produits locaux, frais pour composer des menus et des plats uniquement « faits maison » goûteux et équilibrés.

**Formule pension complète** : petit déjeuner et menu du jour au restaurant

- COCKTAIL DE BIENVENUE.

### A votre disposition :

#### Les équipements à l'hôtel

- Local vélo fermé pour entretenir, réparer et stocker en toute sécurité nos vélos (partenariat avec Bike Shop à St Affrique)

- Bibliothèque
- Terrain de volley, Terrain de pétanque, de basketball, de tennis
- Tennis de table
- Espace documentation touristique
- Terrain multisport

### GRATUIT

#### Espaces piscine et bien-être

- Piscine chauffée et extérieure
- Balnéo

#### Services

-Bar  
- Wifi à l'accueil

#### Tarif

Sur la base d'une réservation de 8 chambres doubles, les prestations, en pension complète, s'élèveraient aux environs de :

#### Licenciés-membres

**380€**

#### Règlement

**120€** à l'inscription **avant le 15 décembre 2023**

**120€** pour 1<sup>o</sup> acompte avant le 01 février 2024

**120€** pour 2<sup>o</sup> acompte avant le 01 avril 2024

**Le solde** lors de la réunion préparatoire (mi-juin)

Le Conseil d'administration d'IS Cyclo vous encourage à partager esprit sportif et convivialité lors de cette manifestation sur des routes et paysages typiques auvergnats.

## LE PROGRAMME SPORTIF

*Distance et dénivelé relevés sur Open Runner*

### Lundi 17 juin : Circuit de mise en jambe

**Les vallées du Dourdou/de La Sorgues**

Circuit 41km 518m D+ ou 52km 876m D+



*Vabres l'Abbaye*



*St-Martin de Montlaur*

### Mardi 18 juin : Val de La Sorgues-Route des Templiers

Circuit : 52km 490m D+ ou 71km 1057mD+



*St Beaulize*



*Viala de la Pas de Jaux*

### Mercredi 19 juin : Vers les Gorges du Tarn

Circuit : 50km 892m D+ ou 56km 1038mD+



*Dolmen de Tiergues*



*St Victor & Melvieu*

### Jeudi 20 juin : Vals du Dourdou-du Tarn & Puechs

Circuit : 56km 598mD+ ou 65km 1059m D+



*Faveyrolles*



*St Izaire*

### Vendredi 21 juin : Vers St Rome du Tarn & Puechs

Circuit : 47km & 784mD+ ou 56 km 918m D+



*St Rome du Tarn*



*Tour de gué de St Victor*

**Nota : circuits à la journée selon demande !**

### Convivialité et loisirs

Parallèlement au programme sportif, le volet touristique sera abordé tant pour les cyclos que pour les accompagnateurs.

Ils feront l'objet d'une plaquette d'information qui sera remise aux futurs inscrits.

### Sites touristiques

**Les grands classiques :** Caves de Roquefort, Viaduc de Millau, Cités Templières, Abbaye de Sylvanès.

**A ne pas rater :** Brousse le Château, les célèbres statues-menhirs de Tiergues, les fontaines de St Afrique, Le rocher de Caylus, la visite de Bournac, un village perché en grès rouge, avec un ancien aqueduc, des chapelles et des rues caladées.

**Aux alentours :** le château fort de Montaigut, l'ancien prieuré grandmontain de Comberoumal, Sévérac-le-Château, le Sentier du cirque de Tournemire avec ses nombreux rapaces,...ou la Cascade de Baume, sublime chute d'eau qui se jette de plus de 18 mètres de hauteur dans la rivière du Tarn

-...

A ce stade de la préparation, tout ne peut pas être divulgué, la part d'inconnue constituera la cerise sur le gâteau !

Nous comptons sur votre participation.

Le Conseil d'administration de l'Association