



### Villages et Bastides en Albigeois, les histoires qui ont fait l'Histoire



*Une randonnée à la découverte d'Albi -classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO- et de quelques-uns des plus beaux villages de France au travers de paysages magnifiques façonnés par l'Histoire, encadrée par des accompagnateurs passionnés et passionnants...*

**6 jours - 5 nuits - 5 jours  
de marche et de visites**

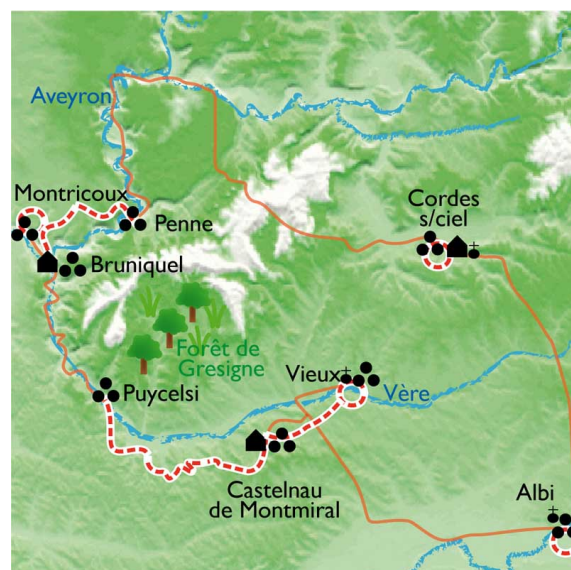
- Départ garanti à partir de 5
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :  
**FR1ALBI**



### Les points forts

- la découverte d'Albi, patrimoine mondial de l'UNESCO
- de nombreuses visites comprises
- les 2 nuits sur la place des Arcades à Castelnau



*Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.*



*Le Pays Albigeois est l'une des plus riches régions de France, tant sur le plan historique (épopée cathare), qu'architectural, culturel ou gastronomique. Bâties sur des promontoires impressionnants beaucoup des villages fortifiés qui entourent Albi sont classés "Plus beaux villages de France" et constituent un patrimoine exceptionnel. Guidés toute la semaine par un accompagnateur qui saura se faire tour à tour historien, ethnologue, géologue, ou botaniste... vous succomberez à la douceur de ce terroir. Que ce soit à la veillée, ou à l'occasion de la visite d'un village, il saura faire revivre pour vous l'histoire et la légende...*

## ■ PROGRAMME

---

### EN GUISE DE PRÉSENTATION

#### Les Bastides, villes du Moyen - Age :

Un anneau de villages, au nord du Tarn, forme le circuit des Bastides Albigeoises. Elles furent créées à partir des XII<sup>e</sup>-XIII<sup>e</sup> siècles, à l'initiative de seigneurs ou de rois ; les bastides ont la particularité de s'organiser autour d'une place ou d'une halle, en jouissant bien évidemment d'une situation géographique exceptionnelle. Voici la description de quelques bastides que vous découvrirez :

#### Cordes-sur-Ciel :

Cette ancienne bastide fut fondée en 1222 au sommet d'une colline isolée ; c'est certainement l'un des plus beaux villages de France, avec ses maisons anciennes (du XIV<sup>e</sup> siècle), ses porches, son église Saint Michel..

#### Castelnau de Montmiral :

Castelnau est un site incontournable, avec des fortifications remarquablement bien conservées. La Bastide fut construite par Raymond VII ; maisons anciennes en pierre et colombages, place avec des arcades et piliers en bois constituent un décor pittoresque, dominé par la Tour Toulze.

#### Penne :

L'origine de Penne remonte au début de l'humanité, lorsque des groupes de personnes se sont installés dans les gorges calcaires de l'Aveyron. Du château bâti au XIII<sup>e</sup>, il ne reste que des ruines qui surplombent le village aux vieilles ruelles pavées, bordées de maisons de pierre. Dressée sur son étroit piton rocheux, Penne domine la campagne et les forêts.

#### Puycelci :

Tout près de la forêt de La Grésigne, Puycelci est une magnifique bastide protégée par 800 mètres de remparts. Bâtie avant l'An 1000, elle fut dotée d'une enceinte démantelée en 1229 par Simon de Montfort, puis fut reconstruite par la suite. Portes et tours anciennes, chapelle et même quelques maisons gothiques.

#### Bruniquel :

Classé « L'un des plus beaux villages de France », Bruniquel comprend deux châteaux du XIII<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles sur une falaise de 80 mètres au-dessus de l'Aveyron. La maison d'hôtes s'appuie sur l'ancien rempart du XV<sup>e</sup>. Le commerce des épices et des draps ainsi que la culture du Safran en ont été sa richesse, d'où un très grand nombre de très belles maisons datant du Moyen-Âge...

### JOUR 1

Rendez-vous à Albi. Découverte de la ville, visite de la **cathédrale St Cécile**, du **musée de Toulouse Lautrec**... Transfert et nuit à Castelnau de Montmirail, village fortifié aux belles rues et maisons à colombage

**Temps transfert : environs 40min.**

## JOUR 2

Boucle vers **Vieux**. Visite de l'église, du **Château de Mayraques**, traversée du vignoble de Gaillac. Retour et nuit à Castelnau de Montmirail.

Temps de marche : 4 à 5h. Distance : 12 à 15km. Dénivelé : + / - 300m.

## JOUR 3

Départ pour la forêt de La Grésigne ; continuation vers le superbe village de Puycelci. Visite du village puis petit transfert pour **Bruniquel**, visite du village

Temps de marche : 4 à 5h. Distance : 12 à 15km. Dénivelé : + / - 300m.

## JOUR 4

Parcours en balcon au-dessus des gorges de l'Aveyron, superbe. Continuation vers le village médiéval de **Penne d'Albigeois** et son château, ultime refuge cathare. Nuit à **Cordes**

Temps de marche : 3 à 4h. Distance : 12km. Dénivelé : + / - 200m.

## JOUR 5

Visite de Cordes, joyau de l'art gothique civil ; boucle avec vues sur la bastide passant par la grotte Meulière et les ruines de la chapelle St André. Nuit à **Albi** pour une découverte de nuit

Temps de marche : 3 à 4h. Distance : 10km. Dénivelé : + / - 200m.

## JOUR 6

Fin du séjour

*Des éléments indépendants de notre volonté (météo, niveau du groupe, aléa logistique, divers...) peuvent amener notre équipe à modifier le programme. Nous demeurerons attentifs à votre satisfaction mais votre sécurité sera systématiquement privilégiée.*

**En fonction de la saison, 2 itinéraires sont possibles** : Durant le printemps, nous évitons la forêt de la Grésigne, l'humidité de la forêt contraignant quelque peu la randonnée. Durant l'été et l'automne, nous passerons davantage en forêt. Les points d'intérêt seront donc différents en fonction du parcours (archéologie, lecture de paysage, histoire...).

Ce séjour existe aussi en formule "liberté" ([FR2ALBI](#))

## ■ INFOS PRATIQUES

---

### RENDEZ-VOUS

A 14h en gare d'Albi.

### FIN DU SÉJOUR

Dispersion à Albi après le petit déjeuner.

## **ACCÈS AU LIEU DE RV**

**EN TRAIN :** La gare d'Albi ville reçoit les trains en provenance de Paris ou Toulouse. Le lieu de rendez-vous est situé devant la gare SNCF d'Albi ville. Pour de plus amples renseignements concernant les tarifs et les horaires de train, téléphoner au 36 35.

**EN AVION :** Aéroport le plus proche est celui de Toulouse-Blagnac (situé à 85 Km d'Albi). De l'aéroport de Toulouse, prendre la navette jusqu'à la gare SNCF, puis le train jusqu'à Albi.

**EN VOITURE :** de Toulouse, prendre la A68 jusqu'à Albi. Le lieu de rendez-vous est situé devant la gare SNCF d'Albi ville.

Pour limiter vos frais de déplacements et d'émission de carbone, pensez au covoiturage en tant que chauffeur ou passager : <http://www.covoiturage.fr/>

## **PARKING**

Vous pouvez trouver l'information concernant le stationnement sur ce site Internet :

<http://www.albi-tourisme.fr/fr/pratique/le-stationnement.html>

## **SI VOUS DESIREZ ARRIVER LA VEILLE OU RESTER APRES LE SEJOUR :**

Adresse d'hébergement à proximité du point de rendez-vous :

• Grand Hôtel d'Orléans ([www.hotel-orleans-albi.com](http://www.hotel-orleans-albi.com)), 1 pl. Stalingrad à Albi (81), Tél : 05 63 54 16 56, Mail : [hoteldorleans@wanadoo.fr](mailto:hoteldorleans@wanadoo.fr)

## **DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)**

5

## **GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)**

12

## **NIVEAU**

4 à 6 heures de marche par jour pour 12 à 25 km et un dénivelé maximum de 500 m.

## **PORTAGE**

Vous ne porterez que vos affaires de la journée ; vos bagages seront transportés en véhicule par nos soins.

## **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'état, spécialiste de la région et sensible aux thématiques culturelles abordées au cours du séjour.

## **HÉBERGEMENT**

1 nuit en hôtel\*\*\*, 3 nuits en hôtels\*\* et 1 nuit en chambres d'hôtes.

A Bruniquel, les salles de bain sont parfois communes, les chambres doubles ou triples. > Dans certains villages, les chambres d'hôtes ne seront pas toutes chez le même propriétaire, et un petit transfert de quelques minutes est parfois nécessaire pour s'y rendre.

Si supplément chambre single, cela ne sera possible que sur 4 nuits, à Bruniquel la structure ne le permet pas

## DÉPLACEMENTS

En fonction des effectifs, les transferts sont effectués en bus, minibus ou taxis.

De manière exceptionnelle, nous pouvons être amenés à vous solliciter quelques jours ou semaines avant le départ pour utiliser votre véhicule personnel, moyennant une indemnité forfaitaire. Vous n'aurez évidemment aucune obligation d'accepter cette proposition, mais sachez que les personnes transportées et le véhicule utilisé seront assurés « tous risques » par nos soins.

## FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

Les boissons, les visites non indiquées dans le programme, les frais d'inscription et l'assurance. Un document synthétique sur les Bastides Albigeoises est inclus dans le prix.

## FORMALITES\_FT

Carte d'identité ou passeport en cours de validité. N'oubliez pas dans votre sac à dos le contrat d'assistance-rapatriement.

## ■ ÉQUIPEMENT

### CONSEILS POUR LE CHOIX DE VOTRE ÉQUIPEMENT

**Pour le haut du corps :** quelle que soit la région ou la saison, le principe des 3 couches respirantes (Tee-shirts - pull ou veste chaude - surveste imperméable/coupe-vent) permet de répondre à la plupart des situations.

Opter pour des vêtements qui séchent rapidement -fibres synthétiques- et proscrire le coton (séchage trop lent => inconfortable). La laine est une fibre naturelle qui possède aussi d'excellentes qualités et qui, grâce aux nouveaux procédés de fabrication, connaît un retour en force dans la confection des vêtements Outdoor.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud : la sueur est l'ennemi du randonneur -surtout en hiver- car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés. Proscrire les anoraks, qui peuvent transformer une agréable randonnée en véritable calvaire !

**Pour le bas du corps :** shorts et pantalons en toile solide, en matière synthétique, permettent aussi un séchage rapide et procurent donc plus de confort.

Apportez un soin particulier au choix des chaussettes : prenez des chaussettes de randonnée, renforcées (solidité) et à coutures plates (pour éviter les ampoules). En hiver, choisissez des chaussettes chaudes. Dans ce domaine aussi, proscrire le coton.

## LES BAGAGES

Pour votre séjour, prévoyez :

- 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulette). Ne prenez pas un bagage trop volumineux afin d'éviter des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, limitez également le poids à 10-12 kgs, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages.

Evitez absolument d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

- 1 sac à dos de 35-40 litres environ, avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort

## **LES VETEMENTS**

- 1 chapeau, ou casquette, ou foulard
- 1 bonnet, ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- 1 paire de gants fins
- des tee-shirts en matière respirante à manches courtes (1 tous les 2-3 jours) et 1 ou 2 à manches longues
- 1 veste chaude type polaire (voire déperlante type "softshell") ou type "primaloft" (chaud et compressible)
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type "gore-tex" avec capuche
- 1 pantalon de trekking solide et déperlant
- 1 short ou short 3/4, confortable et solide
- des sous-vêtements
- 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- des chaussettes de randonnée (au moins 1 paire tous les 2 jours) à bouclettes, en synthétique et/ou en laine
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle type "Vibram". À éprouver impérativement avant votre séjour.
- ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail.
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et chaussures confortables pour le soir

## **LE MATERIEL A EMPORTER**

- 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie)
- 1 paire de bâtons (facultatif)
- 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3) couvrant bien les côtés + crème solaire avec un bon indice de protection et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litre mini ou gourde souple type Platypus (déconseillée en hiver) ou une simple bouteille en plastique
- 1 petit thermos 50 cl (facultatif et surtout utile en hiver si vous souhaitez amener thé, café...)
- 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée
- 1 couteau de poche pliant (type Opinel)
- pour le pique-nique : couverts et 1 boîte plastique de 0,5 litre minimum type Tuperwear (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- nécessaire de toilette
- boules Quiès ou tampons Ear (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- des mouchoirs
- du papier toilette

- 1 briquet (attention à ne pas provoquer d'incendie ; donc à n'utiliser qu'en cas de nécessité et avec un maximum de précautions)
- 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- appareil photo, jumelles, matériel de peinture... (facultatif)

## **LA PHARMACIE**

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- médicaments contre les troubles digestifs
- pastilles contre le mal de gorge
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m.
- pansements type Steri-Strip
- jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)
- pince à épiler
- petits ciseaux
- vitamine C
- pince à écharde
- gel désinfectant utile pour se laver/désinfecter les mains (type "Stérilium gel")

## **LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE**

- le guide est équipé d'une pharmacie de premiers secours mais qui n'est pas destinée à subvenir à vos besoins pour de petits aléas.

## **AUTRES PRÉCISIONS**

*N'oubliez ni votre bonne humeur, ni votre curiosité !*

## **■ EN SAVOIR PLUS...**

---

### **CARTOGRAPHIE**

- Carte au 1/25000ème. IGN Série bleue « Bruniquel ; Penne » N2141 Est
- Carte au 1/25000ème. IGN Série bleue « Vaour-Cordes » N2241 Ouest

### **BIBLIOGRAPHIE**

- « Le vrai Visage du Catharisme ». A.Brenon. Ed. Loubatières
- « Occitanie. Terre de fatalité » (3 tomes) Jacqueline Luquet-Juillet. Ed. DERUY.
- « Eloge de la marche ». D. Le Buiton. Ed. Métailié.
- « Marcher, méditer ». de M. Jourdan. Ed. Albin Michel



## SUR LE WEB

<http://www.cordes-sur-ciel.org>

<http://www.multimania.com/montmiral>

## ADRESSES UTILES

Office de tourisme de Bruniquel, tél : 05 63 67 29 84

## ■ ASSURANCES

---

*Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.*

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

### Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

### Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

### Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

**Attention** : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

**Important** : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

## ■ CERTIFICATION ATR

---

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://www.labalaguere.com)
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)

- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

**EN CAS D'URGENCE ABSOLUE**

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

