

PROGRAMMES

VELO



Sept itinéraires allant de 80 à 100 kilomètres seront proposés : Vallée de la Dordogne, Causse de Gramat, Vallées du Lot et du Célé, Collonge la Rouge, Rocamadour... Pour parcourir la région et les environs. A choisir selon la météo, l'état de forme des participants...

RANDONNEE



Les randonnées permettront de découvrir cette région du Lot ainsi que les alentours proches. A choisir selon la météo, l'état de forme des participants...



CHÂTEAU DE MONTAL



RENSEIGNEMENTS ☎ 04 73 68 29 00

Le gite étant très demandé, les personnes intéressées doivent impérativement s'inscrire au plus tôt et avant le 23 janvier 2006 à l'aide du bulletin joint

A retourner accompagné d'un chèque de 15 euros à l'ordre du GMIT

**J & B Teissier
La Convention
63190 LEZOUX**





RANDONNEE & VELO DEPARTEMENT DU LOT

23 AVRIL au 1^{er} MAI 2006



SAINT CERÉ

La formation de la ville de **Saint-Céré**, au pied du site actuel de St-Laurent les Tours répond à trois facteurs favorables : le développement du pèlerinage autour du tombeau de Sainte-Spérie, l'installation, au XII^{ème} siècle, d'un corps d'artisans, et surtout la situation au centre de terroirs riches au contact du Causse, du Limargue, du Ségala et de la vallée de la Dordogne, qui en fait une place de marchés florissants.

Point de rencontre des ruisseaux et torrents issus du Ségala, la **vallée de la Bave** marque également la rupture entre les trois autres paysages locaux. Située en contrebas du causse au sud et des pechs au nord, elle a toujours constitué un axe de communication important entre les contrées d'est en ouest. D'où les nombreuses fortifications la dominant. Ses terrains alluviaux accueillent aujourd'hui horticulture et noyers. Elle abrite enfin de nombreuses communes typiques du Quercy.

Le **Limargue** s'étale de Figeac à Saint Céré. Large de quelques kilomètres, coincé entre le Ségala et le Causse, il est formé de collines verdoyantes et de terrains riches propres aux cultures.

D'apparence sec, alternant pechs et dolines, le **causse de Grammat** est pourtant parcouru par un important réseau de rivières souterraines dont témoignent les grottes de Presque et les multiples cavernes dans les falaises. Sa végétation sèche (buis, genévriers, chênes), renforcée d'éclairages bien particuliers, l'agrément de couleurs en toutes saisons. Murets de pierre sèche et caselles renforcent l'ambiance.

Premier contrefort du Massif Central, le **Ségala** a été lentement sculpté par une multitude de cours d'eau. Les vallées encaissées et les plateaux qui en résulte sont couverts de forêts de hêtres et de bouleaux, ponctuées de landes de bruyères et genêts. Le relief et les besoins en pâturages ont dispersé l'habitat en une multitude de petits hameaux. C'est un espace naturel intimiste, frais et verdoyant.

Le G M I T vous propose une semaine de randonnée à pied ou à vélo au départ de Saint Céré.



INFOS PRATIQUES

- Gîte de la Visitation à Saint Céré ☎ 05 65 10 84 93 ; ½ pension à 22 euros.
<http://www.lavisitation.com/fra.html>
- Repas de midi achetés sur place.
- Pour les cyclistes, prévoir un casque.
- Des pages perso sur des randonnées dans la région <http://portraitquercy.free.fr/randos.htm>
- Possibilité de participer sur une période seulement (se renseigner).
- **Les détails sur les itinéraires sont disponibles auprès des organisateurs.**



ROCAMADOUR



COLLONGES LA ROUGE