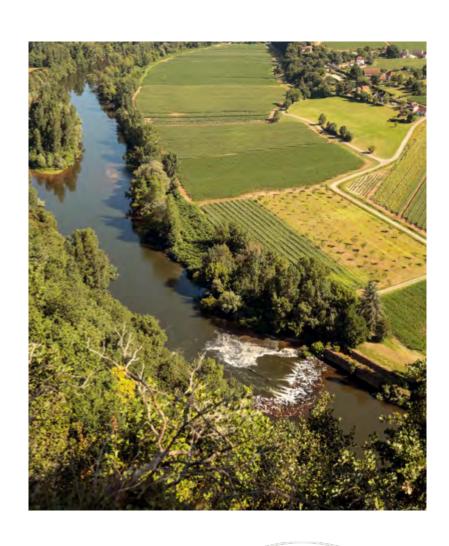


www.bastides-gorges-aveyron.fr

Sommaire



Roadtrip	
Van-life en Aveyron Pour prendre de la hauteur Trois bastides vers Saint-Jacques-de-Compostelle Paddle et canoë à Najac	p. 03p. 04p. 05p. 06
Dormir au vert	
Déconnexion bio, le nouveau luxe Cœur de bastide À l'ombre du cèdre	p. 07p. 08p. 09
Greentrip	
À Sainte-Croix, le vrai goût du pain À Najac, un jardin d'Eden Près de Villeneuve d'Aveyron, des bouquets à croquer Rendez-vous au marché	p. 10p. 11p. 12p. 13
Foodtrip	
Tchin!	p. 14
Pour venir	p. 15

Roadtrip

Van-life en Aveyron

Le mythique combi Volkswagen qui affiche un joyeux style de vie pour citadins épris de liberté sera votre nouveau compagnon...

Au départ de Villefranche-de-Rouergue, à l'initiative de l'hôtel Les Fleurines***, vivez une expérience inoubliable sur les routes de l'Aveyron. C'est parti pour 8 jours à bord de votre van California Coast au gabarit très compact, maniable et équipé tout confort. Il peut transporter votre famille ou votre tribu jusqu'à 4 personnes.

Muni de votre road book, suivez les routes tranquilles en musardant le long des 40 à 60 km quotidiens.

Partez à la rencontre de Villeneuve d'Aveyron et Najac, nos bastides ensoleillées qui recèlent de si jolies surprises. Attardez-vous aux marchés, ils sont si colorés. Remontez le temps, traversez de majestueux paysages, contemplez des panoramas à la beauté saisissante, faites des pauses gourmandes dans des villages de poche et dégustez les bons produits du terroir achetés chez d'accueillants producteurs.

Passez la nuit au cœur des gorges de l'Aveyron ou au bord d'un lac, chaque soir vous transporte dans un univers différent.



Infos

Location du van, à partir de 1.100 € la semaine Les Fleurines*** : T : 05 65 45 86 90

www.petitevadrouille.fr



Pour prendre de la hauteur

Envie de fendre l'air comme un oiseau au-dessus des gorges de l'Aveyron? De contempler les falaises du Saut de la Mounine ou les méandres de la vallée du Viaur sauvage, les bastides alentours?

Tout ça en toute simplicité et sécurité à bord d'un ULM pendulaire ou d'une montgolfière pour un vol 100% plaisir! *Les Choses de l'Air* vous font ressentir de nouvelles sensations...

Un baptême de l'air en ULM ou un vol plus long pour les audacieux, une expérience à faire au moins une fois dans sa vie...

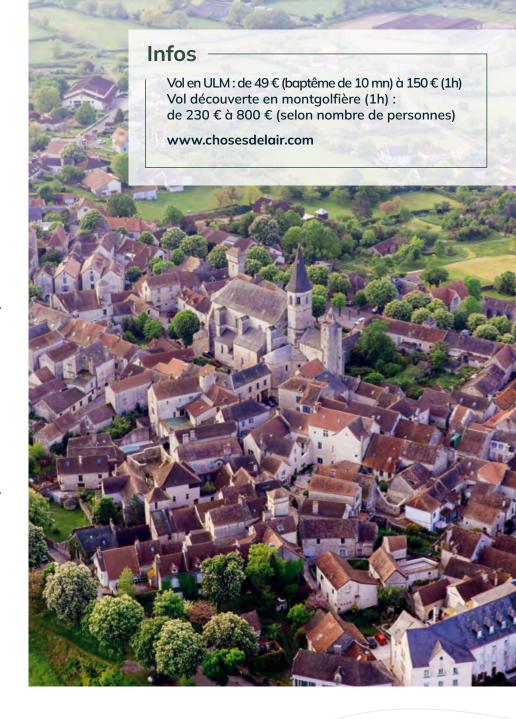
L'appréhension passée, on se relâche, on traverse les nuages et on profite sereinement du vol qui nous offre une vue à 360° sur les plus beaux sites du patrimoine

naturel et historique de l'Ouest Aveyron, notamment sur les collines de la faille géologique de Villefranche-de-Rouergue et le quadrillage parfait de cette bastide...

Amateurs de sensations, vous pouvez aussi vivre un autre moment unique, suspendus entre les gorges de l'Aveyron et la bastide de Najac, installés dans la nacelle d'une montgolfière.

Au lever du soleil, émergez des brumes qui entourent ce village médiéval perché sur son promontoire rocheux pour découvrir la forteresse royale et les collines baignées de soleil.

Le vol est stable, pas de turbulences, pas de sensations de vertige, on lâche prise et on profite de cet époustouflant panorama.





Trois bastides vers Saint-Jacquesde-Compostelle

En suivant le GR®62B et le GR®36, on emprunte un chemin plus méconnu qui mène vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Entre Bastides et Gorges, cet itinéraire promet en 4 jours de nourrir la quête du randonneur en recherche de sens mais aussi avide d'émotions esthétiques et de pleine nature.

Cette randonnée nous mène chaque jour vers une nouvelle bastide, ces cités médiévales aux secrets bien gardés et où il fait bon vivre.

Au départ de Salles-Courbatiès, on rejoint Villeneuve d'Aveyron après 7 km de marche. On déambule dans cette sauveté-bastide, fans des Sixties, on file à la Galerie Jean-Marie Périer qui présente près de 200 de ses clichés. Le soir, on s'endort dans l'ancien presbytère joliment rénové, devenu la maison des pèlerins. Le lendemain, on poursuit le long des 14 km qui traversent de petits chemins creux bordés de pierres sèches et d'orchidées sauvages.

En arrivant à Villefranche-de-Rouergue, bastide royale, on visite la chapelle baroque des Pénitents Noirs et l'ancien monastère de la Chartreuse Saint-Sauveur. On pose son sac aux *Fleurines****, hôtel à la déco contemporaine situé au cœur de la cité.



Infos

Randonnée Sur le Chemin de Saint-Jacques de Compostelle en Aveyron

www.bastides-gorges-aveyron.fr

Dernière étape, la plus longue avec ses 22 km mais récompensés par de sublimes points de vue, on atteint Najac et son époustouflant panorama sur la vallée, la forteresse royale et ses toits couverts de lauzes de schiste.

On s'endort au cœur du village dans le charmant petit hôtel de l'*Oustal del Barry****.

Pratique! On peut arriver directement par la gare de Salles-Courbatiès et repartir de la gare de Najac.



Najac, ce drôle de village-dragon qui escalade sa montagne jusqu'à la forteresse royale, recèle bien d'autres surprises...

En atteignant le bord de la rivière Aveyron qui coule à son pied, on rejoint pour le plaisir la base de pleine nature AAGAC. Parmi les nombreux loisirs, on se décide pour les activités nautiques qui offrent les plus belles sensations pour apprécier la beauté sauvage des gorges de l'Aveyron.

En canoë-kayak, l'expérience est particulièrement ludique, avec trois niveaux proposés.

On tente le petit tour en famille, 6 km en 2h, une descente en sécurité, très amusante avec quand même du fun garanti dans les passages aménagés, rapides, toboggans, escaliers, bassins de slalom. On termine trempés, et ravis.

Plus tranquille, mais tout aussi amusant, le plan d'eau permet aussi de s'initier au paddle.

On apprend avec un guide avant de s'élancer joyeusement dans les 13 km qui sillonnent les gorges. C'est excitant et le spectacle est incroyable entre les gorges boisées et la silhouette de Najac, omniprésente dès qu'on lève les yeux.

Et pour les tribus inséparables, un paddle XXL permet d'embarquer jusqu'à 10 personnes. Eclats de rires assurés!



Infos

Petit tour de Najac en canoë, avec moniteur : à partir de 25 € par personne Initiation paddle avec moniteur (1h30) : à partir de 20 € par personne Location paddle XXL (1h) : à partir de 50 € pour le groupe

www.activites-loisirs-aveyron.com

Dormir au vert



Déconnexion bio, le nouveau luxe

Cette maison d'hôtes écologique B & Bio fait briller haut ses étoiles dans le ciel clair de l'Aveyron. Au-dessus des gorges du Viaur, près de Najac, *La Vie au Grand Vert* tient toutes ses promesses.

Dans l'ancienne étable, haute bâtisse en pierre sèche de pays restaurée dans un pur esprit éco-responsable, Nadia et Frédérique proposent des formules de séjours verts, aussi savoureux que confortables.

Autour de la maison, bois et prairies descendent en pente douce vers une rivière où l'on adore retrouver le goût des baignades sauvages. À deux pas, les sentiers buissonniers mènent aux beaux villages voisins à découvrir, comme Bor-et-Bar, perché dans un vallon sauvage et montagneux.

Ni wifi, ni télé dans cette bulle labellisée Out of Reach, où passe cependant la 4G. Les distractions ne manquent pas, avec balades et explorations de bonnes adresses, dont une joyeuse quinquette-crêperie biolocavore, toute proche.

Les tribus vont adopter la grande suite côté Est qui peut accueillir 6 personnes. Les amoureux mettront cap à l'Ouest, un cocon surplombant les toits de tuile de la terrasse, face au couchant. Les lits douillets s'habillent de matières naturelles biosourcées, lin, bambou, coton bio. On apprécie!



Infos

La Petite valise : à partir de 230 € pour 2 personnes www.lavieaugrandvert.fr

On aime apprendre avec Fred les recettes de sa cuisine végétarienne si savoureuse et les bons réflexes à adopter. On lâche prise sous les mains de Nadia, avec la découverte d'un massage traditionnel hawaïen, le Lomi-Lomi, divin!

Et si on allait enlacer Auguste, le grand chêne multicentenaire à l'impressionnante ramure de plus de vingt mètres ?

Cœur de bastide

À Villefranche-de-Rouergue, une belle demeure du XIXème siècle entourée de son grand jardin est le quartier général idéal pour flâner dans les ruelles si typiques de la plus grande bastide de l'Aveyron.

Les murs crêpis de rose, les volets gris-bleus de *La Maison de Siloé* donnent la note d'un accueil simple et chaleureux. Ici, le sourire de Christine encourage les voyageurs à poser les sacs.

Les petits loulous sont les bienvenus. Une suite familiale les attend au premier étage. Calmes et lumineuses, quatre autres chambres portant les noms des petits cours d'eau entourant Villefranche, comme le Viaur ou la Serène, ouvrent toutes sur un large panorama, celui des douces collines de l'Aveyron. De vrais refuges après les joyeuses déambulations dans la bastide, toujours pleines de surprises.

Installés dans le grand salon, on prépare cartes et plans avant de filer découvrir les trésors de la Perle du Rouergue.

Et si l'on veut se retrouver en tribu, on prendra la clé d'une confortable maison de ville indépendante, donnant sur le jardin, le gîte de Siloé.



À l'ombre du cèdre

C'est une maison de campagne située à Sainte-Croix qui prend volontiers des airs de maison de famille dès qu'on est accueilli par Catherine et Francis.

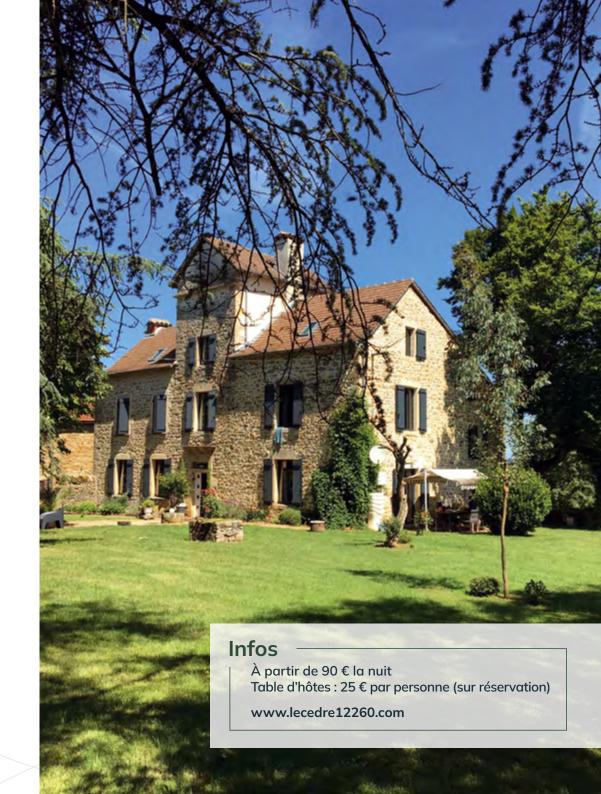
Tout y est! La prestance de la pierre de son XIXème siècle, le joli jardin où abondent les rosiers, la présence amicale de Tempo, le chien de la maison, et l'ombre tutélaire des cèdres majestueux, signature du lieu.

lci, les séjours sont si heureux qu'on y revient, d'été en été, et parfois en hiver. La campagne aveyronnaise invite à vagabonder. On est à 10 minutes de Villeneuve et son marché du dimanche, à 15 minutes de Villefranche-de-Rouergue et son marché du jeudi.

Les trois chambres spacieuses, chacune différente, jouent la carte du tendre, avec des tons mêlés de terracotta et bleu profond. C'est une ode à la nature qui se transmet aussi au petit-déjeuner, abondant et très gourmand, ou encore le soir, à la table d'hôtes.

Catherine est un fin cordon bleu. Elle magnifie les excellents produits sucrés-salés du terroir à sa façon inventive et délicate : mini-pascade miel fraise, brioche à la praline rose, saucisses grillées de canard, lasagnes aux aubergines du jardin, sans oublier l'aligot roi.

En forme pour sillonner la campagne ? Francis a préparé les vélos, on part pour une balade avant de rentrer paresser sous les branches du cèdre et plonger dans l'eau bleue de la piscine.



Greentrip

Amoureux d'une agriculture vivante, les paysansartisans aveyronnais produisent des produits sains et savoureux, pain, légumes, fleurs comestibles. Les rencontrer, sur place et au marché, c'est aussi découvrir et partager une éthique de vie qui comble à la fois l'âme et les papilles.

À Sainte-Croix, le vrai goût du pain

Dans la famille Lagriffoul, on est paysan depuis six générations. Du Sol à l'Homme est la ferme centenaire de ces passionnés du bien-manger.

Sébastien y élabore une offre variée de pains à l'ancienne, vegan ou non, accompagnée d'une irrésistible fournée de petits biscuits, muffins ou gâteaux aux noix...

De F comme farine à T comme transformation, chaque étape suit scrupuleusement les codes de l'agriculture biologique, avec le délicat meulage de la farine à la pierre d'un moulin Astrié, le must de la meunerie paysanne éthique, et la traditionnelle cuisson au four à bois.

Blé, petit épeautre, Sébastien et Gabin cultivent eux-mêmes les céréales avec lesquelles ils produisent leurs farines. Résultat d'un tel « énorme » travail ? Une saveur gourmande, des textures authentiques, et une meilleure conservation dans le garde-manger.



Infos

Sébastien Lagriffoul - T : 06 13 92 71 49

Leurs pains aux graines de lin ou de pavot mettent l'eau à la bouche et accompagnent à merveille les spécialités locales, farçous, tripous et aligot.

On file de bonne heure sur les petits marchés alentours les acheter tout frais, tout chauds. Attention, ils sont convoités.

Encore mieux, on se réserve un accueil à la ferme avec la visite de l'atelier et de la boutique.

Pendant ce temps, les enfants vont adorer regarder les animaux, poules, vaches et oies, élevés à l'ancienne, avec douceur.



C'est à la fois un verger et un potager. Les Jardins de la Rivière est un lieu où cohabitent intimement arbres fruitiers, fleurs, légumes et petites mares où s'ébattent désormais des loutres...

Xavier et Marie-Lucile se sont lancés dans l'aventure en 2013. Najac a accueilli avec bienveillance leur projet de maraîchage bio, établi sur le modèle des jardins d'antan. Ces paysans de nature cultivent en permaculture des variétés locales, goûteuses et parfois insolites. Ils privilégient les espèces saines et vigoureuses, adaptées au terroir et à son climat.

On retrouve leurs fruits et légumes de saison chaque dimanche sur le marché de Najac ou directement sur la table de cuisine, via la commande de paniers bios.



Infos

Marie-Lucile Richard et Xavier Breton T: 06 77 84 11 90

Facebook : Les Jardins de la Rivière Najac

Près de Villeneuve d'Aveyron, des bouquets à croquer

Michaël Fayret exerce un métier original: cultivateur de fleurs comestibles et de plantes aromatiques. Dans son immense serre des *Jardins de l'Instant végétal*, il récolte citrons caviar, cosmos et autres petits œillets tagetes que l'on retrouve sur les bonnes tables de chefs originaux, dont certains étoilés, de la région.

Mais cet homme des bois aime par-dessus tout parcourir son causse natal pour cueillir des espèces sauvages, à qui cette terre aride donne un goût unique.

Partons avec lui en balade d'initiation pour apprendre à débusquer les baies et fleurs. Déjà très belle par les paysages traversés, la promenade s'enrichit de la science de ce botaniste herboriste hors pair qui vous parle aussi de l'intelligence des arbres en vous dévoilant les secrets du lichen blanc, des orties, du lierre et des glands trouvés au pied des chênes majestueux de l'Aveyron. Quelle plus jolie façon d'arpenter les petits chemins ?

En fin de parcours, champignon sur la cépée, Michaël vous livre quelques idées de préparations culinaires avec les fruits de votre cueillette.



Rendez-vous au marché

Au pays des bastides, le marché est jour de fête.

Apportés par les producteurs locaux en bio et circuits courts, le meilleur des spécialités aveyronnaises, farçous, aligot, truffade, fouaces, confits, pains de pays, nous met l'eau à la bouche. On y va par gourmandise mais aussi pour une ambiance haute en couleurs, dans le cadre des plus belles places médiévales situées au cœur des bastides.

L'été, les marchés nocturnes dressent des tablées joyeuses où l'on savoure les plats typiques sous les lampions, sur fond de concerts.

Jeudi, c'est Villefranche-de-Rouergue

On déambule sous les arcades médiévales de la Place Notre Dame, au pied de la collégiale, sous les célèbres parasols colorés. On goûte aux assiettes proposées, un petit farçou de blette, persil, oignon et autres ingrédients hachés finement, croustillant et doré à souhait, fera un délicieux apéritif.

On découvre la saveur des gratons de canard nourris au maïs, et l'on rentre avec un énorme bouquet de fleurs des champs... On a raté le jeudi ? On se rattrape samedi matin, Place Notre Dame, ou dimanche, Place de la République.

Dimanche, c'est Najac

Spectaculaire, la forteresse royale! Sitôt visitée, on redescend vers la Place du Faubourg qui s'allonge entre des rangées de maisons de pierre à pans de bois et toits de lauzes.

Sous les arbres, une quarantaine de marchands propose des produits conçus avec cœur et conscience.

On remplit son cabas de fromages de chèvre et du plus "pitchoun " des brebis, le Pérail.



Infos

www.bastides-gorges-aveyron.fr

À Najac, la grande affaire, c'est la fouace. Ses arômes de fleur d'oranger embaument l'air. En août, à la Saint-Barthélemy, trois jours de liesse fêtent ce gâteau emblématique. On n'attend pas, et l'on entame notre brioche légère avec le petit café de fin de marché!

Dimanche, c'est aussi Villeneuve

L'occasion est trop belle d'arpenter cette singulière bastide. Après un petit tour à la Galerie Jean-Marie Périer, histoire de redécouvrir les yéyés, on court remplir son panier. Place des Conques et Place Cardaillac, les arcades en ogive

sont pleines de monde. Charcuterie, volaille, poisson légumes, vin... ce marché dominical gourmand rassemble tous les ambassadeurs du bon goût.

Les pains sortent du four, on teste l'estofinade, l'un des plats roi à base de cabillaud séché et purée de pomme de terre à l'huile de noix. On goûte le fameux gâteau à la broche cuit au feu de bois, tout doré, on le reconnait par sa forme conique. Un régal!

Foodtrip

Tchin!

Ouverts par de jeunes propriétaires pleins d'idées et d'envies, ces nouveaux bistrots sont désormais les lieux incontournables de la vie locale, animant le cœur des petits bourgs authentiques d'une folle joie de vivre.

Savant mélange de tout ce qu'on aime, bistronomie, bandes de copains, déco sympa et accueil convivial, en poussant la porte, habitués et curieux sont pris dans l'ambiance.



À Villefranche-de-Rouergue, Jules et Jeanne se présente comme une cave à bière, bar à goûts.

Dans le cadre magnifique du prieuré de la Borie des Pères, on hésite devant la sélection de cinquante bières spéciales, accompagnées d'assiettes casse-croûte de fromages et charcuterie de pays. Les grandes tables de bois de la terrasse sont propices aux retrouvailles ? Ce décor champêtre sous les étoiles compose une ambiance parfaite pour savourer un nocturne festif. Allons faire la fête!

www.chezjulesetjeanne.fr

À Sainte-Croix, Le Pandore est un café éclectique.

Déco vintage, luminaires design, on déambule d'un fauteuil cosy jusqu'au bar où Anne concocte de savants cocktails avant de découvrir les belles surprises de la carte haut de gamme de la cheffe Oriane.

Le Pandore conjugue les soirées festives et les concerts, tout ce qui fait vibrer Anne, la fée aux commandes de ce petit monde joyeux. On y fonce!

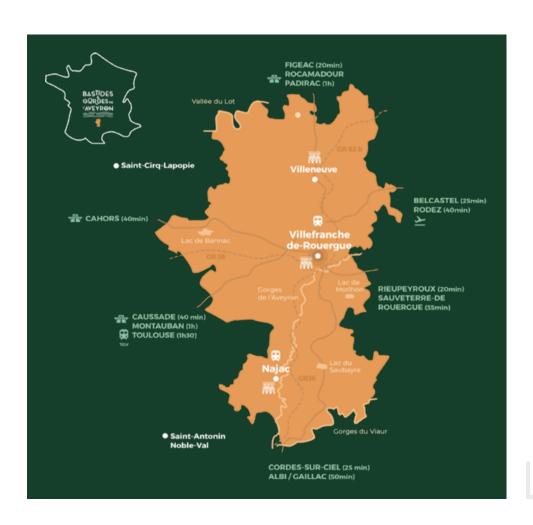
le-cafe-pandore.business.site

À Villefranche-de-Rouergue, L'Estaminet est le restaurant du moment.

Il vient d'être inscrit au Gault & Millau des régions, catégorie " Escapade gourmande en Occitanie ". Ambiance douillette et décontractée, belle terrasse ensoleillée, on se met à table avec plaisir devant la cuisine terroir d'un chef au goût sûr, adepte de salades inventives. Vite, on réserve!

www.lestaminet-villefranche.fr

Pour venir



Les Bastides et Gorges de l'Aveyron sont accessibles :

EN VOITURE

40 mn de Cahors (autoroute A20) ou de Rodez 1h30 de Millau (autoroute A75)

• EN TRAIN

Ligne Toulouse-Aurillac, direct depuis Toulouse (1h30) TGV à Montauban ou Toulouse, 4h30 de Paris

EN AVION

Aéroport de Rodez-Marcillac, vols quotidiens Paris-Orly (1h) Aéroports de Toulouse-Blagnac (1h30) ou Brive-Vallée de la Dordogne (1h30)

www.bastides-gorges-aveyron.fr

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux :









Contact presse

Sylvie Blin

T: 06 08 53 50 34 - sylvie@sylvieblin.com

Crédits photos: p.1 Najac © Les Conteurs / p.2 © Florence At / p.3 © Shutterstock - Roman Chazov / p.4 © Les Conteurs / p.5 © Delphine Trébosc-Ciel Bleu / p.6 © Cédric Manoukian / p.7 La Vie au Grand Vert © Julien Rougny / p.8 Maison de Siloé © Delphine Trébosc-Ciel Bleu / p.9 Le Cèdre© Catherine Debris / p.10 Du Sol à l'Homme © SPL Ouest Aveyron Tourisme / p.11 © Jardins de la Rivière / p.12 Michaël Fayret © SPL Ouest Aveyron Tourisme / p.13 Villefranche © Les Conteurs / p.14 Villeneuve d'Aveyron © Les Conteurs / p.16 Villeneuve d'Aveyron © Les Conteurs















Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural L'Europe investit dans les zones rurales