

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

Pâques en Quercy

16, 17 et 18 avril 2022

CAJARC



Concentration nationale
de Cyclotourisme



Pâques en Quercy - Cajarc 2022



Comité d'organisation

B	Président	Bernard ALZAGA	CoDép
U	Vice-président	Michel LARINIER	Bagnac
R	Secrétaire	Alain DOUCET	Leyme
E	Secrétaire adjoint	Roland MANGIN	CoDép
A	Trésorier	Guy LILLE	CoDép
U	Trésorier adjoint	Philippe MAURICE	CoDép
C	Relations presse / pouvoirs public		le Bureau
O	Circuits - Fléchage	Didier VIALETTE	CoDép
M	Sécurité	Jean-Paul PERIÉ	CoDép
M	Plaquette	Michel LARINIER	Bagnac
I	Intendance - Restauration		
S	Ravitaillements	Danièle MAURICE	Prayssac
S	Buvette	Alain VAYSSIE	Leyme
O	Repas	François ALONSO	Gourdon
N	Animation - Excursion	Liliane CAPY	Cahors
S	Cyclo Découverte	Marie-Agnès BERGE	Bagnac
I	Randonnée pédestre	Véronique DRUKMAN	Rouffilhac
O	Jeunes	Roland MANGIN	CoDép
N	Inscriptions	Michel LARINIER	Bagnac
S	Accueil / dossiers	Alain DOUCET	Leyme
S	Site web	Bernard ALZAGA	CoDép

Adresses et Renseignements

Comité Départemental de Cyclotourisme du Lot
Pâques en Quercy 2022
Croix la Pierre 46270 Bagnac-sur-Célé

Renseignements

Site Internet : <http://www.lot.ffct.org>
e-mail : paques-en-quercy-2022@ffvelo.fr
Tél. 07 83 12 79 58
à partir du 20 janvier du lundi au vendredi
de 17h00 à 19h30

et les

15 avril 2020 de 16 h à 23 h
16-17 avril 2020 de 7 h à 21 h
à la permanence

Chemin des Mariniers à Cajarc
Tél. 07 83 12 79 58 - 07 57 49 77 57

La Permanence

sous chapiteau, chemin des Mariniers à Cajarc sera ouverte

le vendredi 15 avril de 16 h à 23 h
le samedi 16, le dimanche 17 avril de 7 h à 21 h
le lundi 18 avril de 7 h à 16 h

à la permanence

- accueil des participants
- remise des dossiers
- inscriptions sur place
- renseignements
- départ des itinéraires
- vin d'honneur
- repas : vendredi soir 15 avril
 samedi soir 16 avril
 lundi midi 18 avril

S.O.S. Tél. 07 83 12 79 58 - 07 57 49 77 57
(les 16, 17 et 18 avril seulement)

à la salle des fêtes de Varaire

repas du Samedi 16 avril midi

à la salle des fêtes de St Chels

repas du dimanche 17 avril midi

à la permanence

repas du dimanche 17 avril au soir (limité à 400 couverts)

Le mot du Maire de Cajarc



Nous sommes très heureux que Cajarc, chef-lieu de canton de Causses et Vallée, deuxième ville la plus touristique du Grand-Figeac, ait été choisie par le Comité Départemental de Cyclotourisme du Lot pour accueillir la manifestation **Pâques en Quercy**, qui se déroulera dans notre commune les 16, 17 et 18 avril 2022.

Lové au cœur d'un cirque naturel de falaises, cerné par le Causse et en bordure de la rivière Lot et de son plan d'eau, le village médiéval de Cajarc abrite un patrimoine architectural et naturel de grande qualité très apprécié par les très nombreux visiteurs et pèlerins de Saint Jacques qui s'y pressent chaque année. A Cajarc l'été est festif et sportif.

Cajarc perle de la vallée du Lot, fait partie du Parc Naturel Régional des Causses du Quercy, labélisé Géoparc mondial Unesco en mai 2017, Cité Safran du Quercy le village a été classé Site Remarquable du Goût.

Plusieurs Cajarcois sont restés célèbres, Françoise Sagan, Georges Pompidou, Coluche, Madame Claude

C'est donc tout naturellement que nous aurons le plaisir d'accueillir pendant ces 4 jours les nombreux participants et organisateurs de cette très belle manifestation.

Nous sommes convaincus que tous trouveront ici le plaisir de séjourner dans un village accueillant où il fait bon vivre et nous aurons beaucoup de plaisir à vous accueillir.

Bien cordialement à toutes et à tous

Jacques VIRATELLE
Maire de CAJARC

Le mot du Président du Grand Figeac

Le Grand-Figeac : une terre idéale pour la pratique de tous les sports



Vous le savez, le sport occupe pour moi une place essentielle dans la vie de chacun.

Source de développement personnel, d'épanouissement et de santé, il est également un formidable vecteur de cohésion pour un territoire.

Le Grand-Figeac est riche de 130 associations sportives qui unissent plus de 10 200 pratiquants dans de nombreuses disciplines. Quelle chance pour nos concitoyens d'avoir un choix si riche pour éveiller nos enfants à la diversité du sport, pour nous permettre de pratiquer tout au long de notre vie une activité adaptée et pour détecter et former nos champions de demain.

Ce sont les bénévoles et les salariés qui font vivre ces clubs, qui les renouvellent et savent écouter les attentes des pratiquants. Je félicite les Présidentes et Présidents de clubs qui s'engagent, souvent très personnellement, dans l'animation et l'organisation de ces associations.

L'association Pâques en Quercy en est un bel exemple. En alliant Sport et Patrimoine, elle permet à tous ceux qui le souhaitent de découvrir à vélo notre Pays d'Art et d'Histoire, son patrimoine, ses paysages.

Le sport, par les rencontres et les dynamiques collectives qu'il suscite, est un levier essentiel pour l'attractivité et le dynamisme de notre territoire.

Je souhaite à tous les amateurs de la « petite reine » d'ici et d'ailleurs de belles boucles afin de découvrir ou redécouvrir nos trésors naturels, culturels et patrimoniaux !

Vincent LABARTHE
Président du Grand Figeac

Le mot du Président du Codep FFCT 46



Site remarquable du goût, cité safran du Quercy, Cajarc vous accueillera pour l'édition 2022 de Pâques en Quercy

Bordée par la rivière Lot, qui la sépare du département de l'Aveyron, Cajarc a accueilli Georges Pompidou, président de la république entre 1969 et 1974, Françoise Sagan, romancière, et Coluche qui rendit la ville célèbre avec le schmilblick.

Les vallées du Lot et du Célé vous amèneront vers des sites remarquables:

Cabrerets et les grottes de Pech Merle
Marcilhac et son abbaye

Figeac: ville d'art et d'histoire et le musée Champollion

Villeneuve d'Aveyron: bastide médiévale

Le Saut de la Mounine, ainsi que la halle de Bach, le lavoir de Varaire, le chemin des puits de Laburgade, les lavoirs papillons d'Aujols .

Tous ces villages défilèrent sous vos yeux après le village préféré des français : St Cirq Lapopie, site BCN BPF.

Vous ne pouvez venir dans le Lot sans penser gastronomie: Rocamadour (petit fromage de chèvre), foie gras, Pastis du Quercy et bien sûr le SAFRAN vous feront saliver d'avance, le tout arrosé avec modération de vin de Cahors.

N'hésitez pas, rejoignez-nous en vallée du Lot à Cajarc pour l'édition de Pâques en Quercy 2022 les 16, 17 et 18 avril.

Bernard ALZAGA

Cyclo-découverte®

Attention :

Cyclo-découverte® n'est en aucun cas une initiation au cyclotourisme

Samedi 16 avril :

Départ de Cajarc, repas à Varaire environ 65 km

Diamant noir et petit patrimoine

Cajarc - Gaillac - Calvi-
gnac - D143 - Limogne -
Varaire - D52 - Château de
Couanac - D911 - D26 -
Grégols - Cènevrières -
Calvignac - Larnagol -
D661 - Seuzac - Cajarc.



Dimanche 17 avril :

*Départ déporté de Conduché, repas à St Chels
environ 65 km*

La richesse des vallées

Conduché - Cabrerets - La Pesca-
lerie - Sauliac sur Célé - Marcilhac
- St Chels - Larnagol - La Toulza-
nie - St Martin Labouval - Tour de
Faure - St Cirq Lapopie - Bouziès
- Conduché.



Lundi matin 18 avril :

Départ de Cajarc, environ 35 km

Histoire et légendes Quercynaises

Cajarc - Salvagnac - Gouf-
fre de Lantouy (en aller et
retour) - Saujac - Saut de la
Mounine - Ambeyrac -
Larroque-Toirac - Mont-
brun - Cajarc.



Espace vélo jeunes

Parents, venez et faites profiter vos enfants de ce week-end pascal.



Un encadrement composé de moniteurs et d'éducateurs est là pour leur faire vivre pleinement ce « rouler entre jeunes » sur les très belles routes de la région de Cajarc.



L'organisation a choisi des circuits permettant de favoriser aussi bien la découverte culturelle que touristique, sans oublier le déboulement des plus aguerris.

Sur la journée entière , ils auront la possibilité de faire leur choix.

Un espace tout spécialement adapté leur sera réservé.



Jeunes, filles ou garçons, venez vous initier aux plaisirs et joies du vélo à Cajarc dans l'ambiance chaleureuse de Pâques en Quercy.

Randonnées pédestres

Varaire samedi 16 avril :

Départ du point de repas à 14h. Circuit de 12km

Sur les chemins de Saint Jacques

En cheminant sur les différents GR qui traversent la commune de Varaire vous mettrez vos pas dans ceux des jacquets qui depuis des siècles se rendent à Saint Jacques de Compostelle.

Vous découvrirez au cœur du village les lavoirs papillons typiques de ce petit coin du Lot.



Saint-Chels dimanche 17 avril:

Départ du point de repas à 14h. Circuit de 12km

Sur la trace de nos ancêtres



A chaque détour de chemin sur le causse de Saint-Chels vous découvrirez l'empreinte de nos ancêtres du néolithique. Dolmens et tumulus jalonneront votre randonnée.

Cajarc lundi 18 avril:

Départ de l'office de tourisme à 9h. Circuit de 12km

Prenons de la hauteur

Ce circuit vous permettra d'accéder aux hauteurs qui dominent la vallée du Lot. Points de vue, paysages du causse, vignes, safrannières et méandres du Lot raviront vos yeux tout au long de votre cheminement



Animations

Samedi 16 avril :

de 16h à 19h place du foirail

Marché des producteurs locaux

à partir de 19h à la permanence

Animations

Dimanche 17 avril :

départ 09h rue de la cascade

Excursion en autocar

Le prix des visites est inclus dans le tarif (voir bulletin inscription)

Château de Cénevieres



St Cirq Lapopie

Abbaye de Marcilhac



à partir de 18h à la permanence

Remise des souvenirs

Vin d'honneur

à partir de 20h30 à la permanence

Repas gastronomique

Office de Tourisme du Grand Figeac Vallées du Lot et du Célé

GRAND FIGEAC

Vallées du Lot et du Célé

TOURISME

Lové dans la vallée du Lot, Cajarc doit son développement au Moyen Âge à son port idéalement placé sur une rivière voie d'échange pour le commerce international. Sa prospérité se poursuit après les guerres de Religion en affirmant sa position de bourg rural au XVII^e-XVIII^e siècles avant de

connaître un **développement économique spectaculaire au XIX^e siècle avec l'exploitation du phosphate.**

Devenu le **petit « Saint-Tropez » du Lot au XX^e siècle** grâce à ses célébrités (Françoise Sagan, Georges Pompidou et Coluche), Cajarc se réécrit encore autour de la culture, de la convivialité et de la douceur de vivre...



Les incontournables de Cajarc

Les maisons, les hôtels particuliers : le palais de l'Hébrardie, la maison consulaire...,

La maison des Arts Georges et Claude Pompidou, centre d'art contemporain

Le plan d'eau et les activités

nautiques

Le marché le samedi après midi

Le musée du Rail

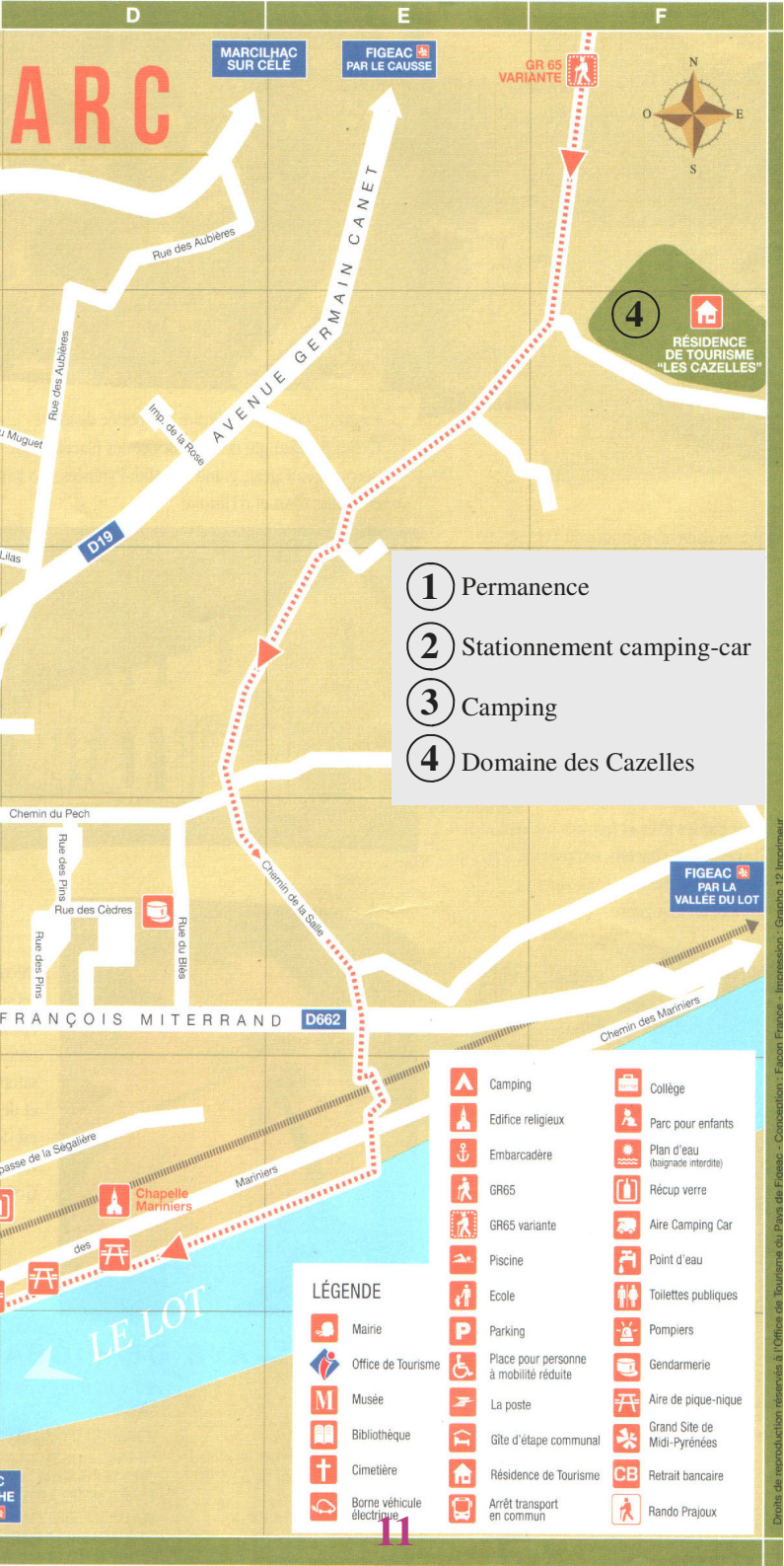
Cajarc s'est vue décerner le label de Site Remarquable du Goût pour sa production de Safran du Quercy, ainsi que celui de Station Verte pour la qualité de son écotourisme.

Festivals

Mi juillet, le festival Africajarc est une véritable invitation aux cultures d'Afrique mêlant artisanat, arts plastiques, cinéma, marché, musique et beaucoup d'autres. Mi septembre, le Festival La BD Prend l'Air vous enthousiasmera par ses expositions, dédicaces, librairies, ateliers... sans oublier la Fête du Safran organisée par l'association des producteurs « Les safraniers du Quercy » qui présente la culture du « *crocus sativus linnaeus* » dans son ensemble, de la plantation à la récolte, de l'émondage à la gastronomie.







- 1 Permanence
- 2 Stationnement camping-car
- 3 Camping
- 4 Domaine des Cazelles

LÉGENDE

	Mairie		Camping		Collège
	Office de Tourisme		Edifice religieux		Parc pour enfants
	Musée		Embarcadère		Plan d'eau (baignade interdite)
	Bibliothèque		GR65		Récup verre
	Cimetière		GR65 variante		Aire Camping Car
	Borne véhicule électrique		Piscine		Point d'eau
			Ecole		Toilettes publiques
			Parking		Pompiers
			Place pour personne à mobilité réduite		Gendarmerie
			La poste		Aire de pique-nique
			Gîte d'étape communal		Grand Site de Midi-Pyrénées
			Résidence de Tourisme		Retrait bancaire
			Arrêt transport en commun		Rando Prajoux

Samedi 16 avril 2022



Départ sur les itinéraires, à partir de 7h30, de la permanence

« au pays de la truffe »

LA JOURNÉE

3 circuits proposés :

A = 121 km ; B = 81 km ; C = 66 km

Halte casse-croûte à St-Cirq-Lapopie
Repas de midi à Varaire salle des fêtes

Lieux touristiques sur les circuits

- **Saint-Cirq-Lapopie** : plus beau village de France, BCN/BPF
- **Aujols** : lavoirs papillons
- **Laburgade** : chemin des puits
- **Château de Couanac**
- **Beauregard** : la halle
- **Gouffre de Lantouy**

Randonnée pédestre

Voir renseignements page 7

Cyclo-découverte

Voir renseignements page 5

samedi 16 Avril

« AU PAYS DE LA TRUFFE »

JOURNÉE

A = 121 km

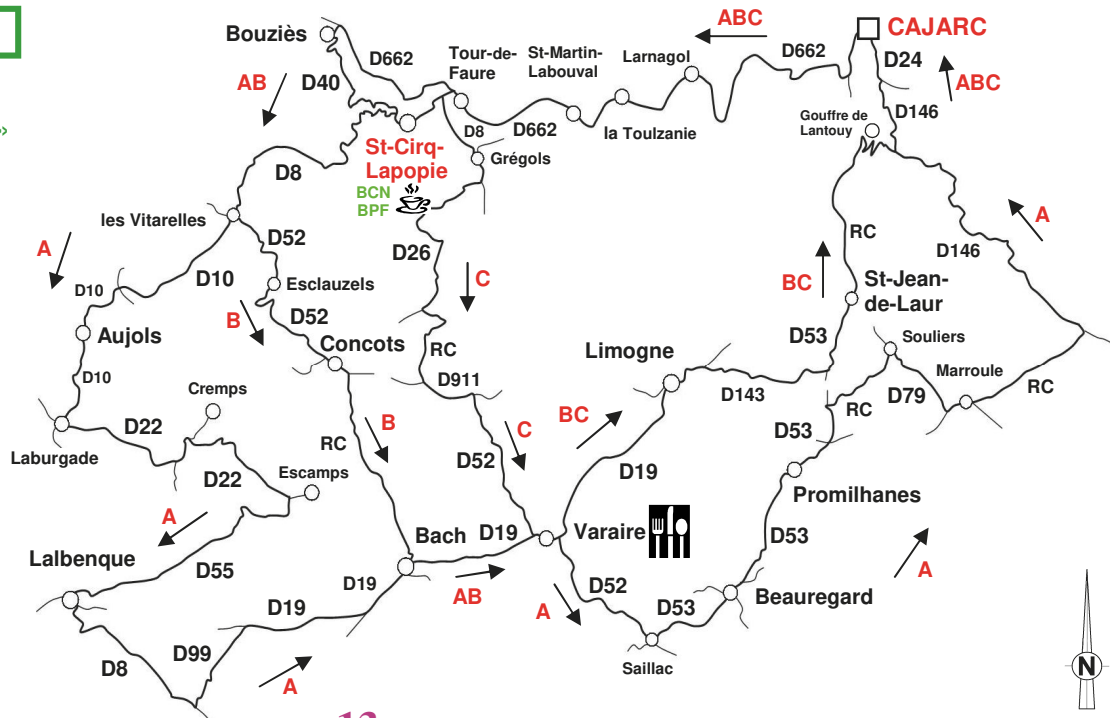
B = 81 km

C = 66 km

Circuits fléchés Vert

Michelin: 337
IGN: 57 - D46

S.O.S.
Pompiers 18-112
Gendarmerie 17
SAMU 15
Permanence n° 07 83 12 79 58



Dimanche 17 avril 2022



FLÉCHAGE JAUNE

Départ sur les itinéraires, à partir de 7h30, de la permanence

« entre Lot et Célé »

LA JOURNÉE

3 circuits proposés :

A = 112 km ; B = 71 km ; C = 50 km

Halte casse-croûte au col des lièvres

Repas de midi à St-Chels salle des fêtes

Lieux touristiques sur les circuits

- Cènevères : château
- Marcihac-sur-Célé : abbaye
- Col des lièvres : 1 des six cols du Lot
- Saint-Sulpice : maisons troglodytiques
- Saint-Chels : moulin à vent
- Béduer: château
- Larroque-Toirac : château
- Montbrun : château

Excursion en autocar

Voir renseignements page 8

Randonnée pédestre

Voir renseignements page 7

Cyclo-découverte

Voir renseignements page 5

Vin d'honneur

18 h 00 à la permanence

dimanche 17 Avril

« ENTRE LOT ET CÉLÉ »

JOURNÉE

A = 112 km

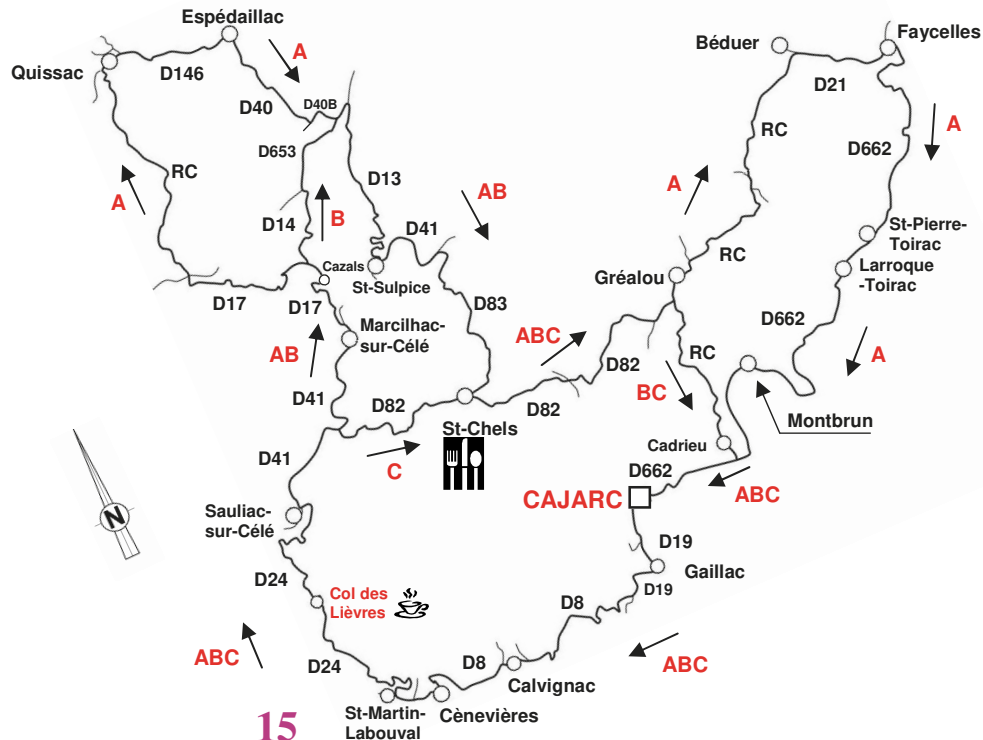
B = 71 km

C = 50 km

Circuits fléchés jaune

Michelin: 337
IGN: 57 - D46

S.O.S.
Pompiers 18-112
Gendarmerie 17
SAMU 15
Permanence n° 07 83 12 79 58



Lundi 18 avril 2022

FLÉCHAGE ROUGE

Départ sur les itinéraires, à partir de 7h30, de la permanence

LE MATIN

« causse et bastide »

3 circuits proposés :

A = 72 km ; B = 60 km ; C = 47 km

Halte casse-croûte à Lacapelle-Balaguier

Repas de midi à la permanence à Cajarc

Lieux touristiques sur les circuits

- Saut de la Mounine
- Villeneuve-d'Aveyron : bastide,
grand site d'Occitanie
- Foissac : les grottes

Cyclo découverte

Voir renseignements page 5



lundi 18 Avril

« CAUSSE ET BASTIDE »

MATIN

A = 72 Km

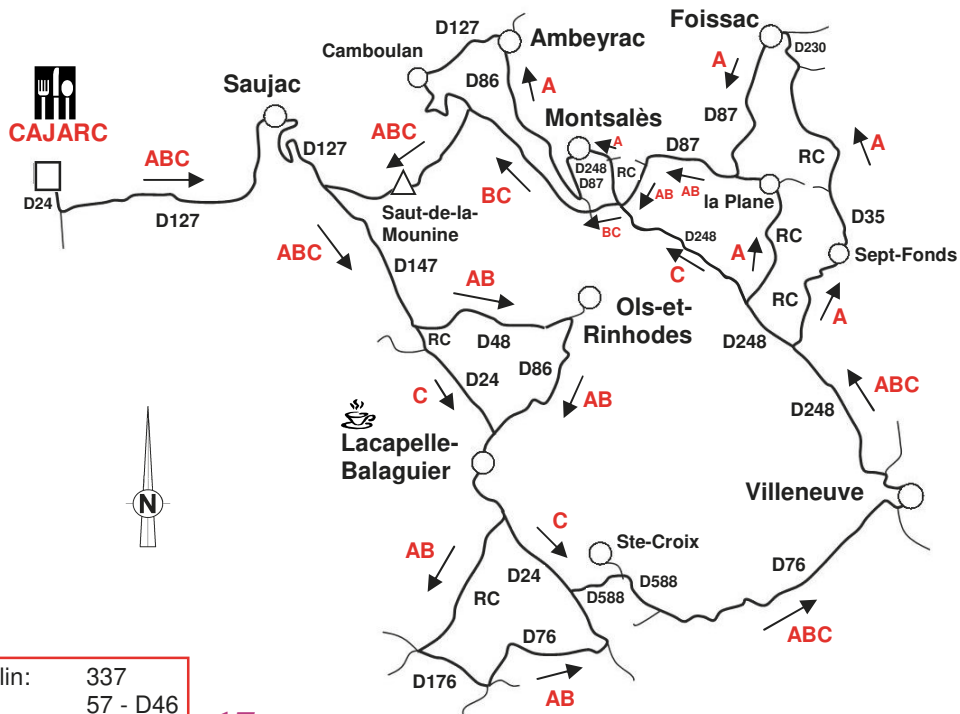
B = 60 Km

C = 47 Km

Circuits fléchés rouge

	S.O.S.
Pompiers	18-112
Gendarmerie	17
SAMU	15
Permanence	n° 07 83 12 79 58

Michelin:	337
IGN:	57 - D46



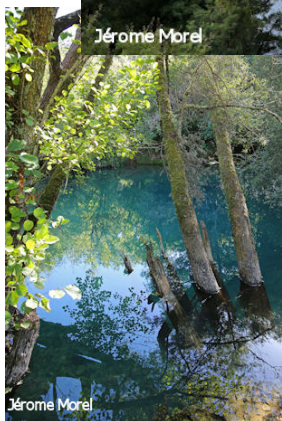
Communauté de communes du Grand Figeac



Le Grand-Figeac est labellisé depuis fin 2017 Pays d'art et d'histoire « Grand-Figeac, Vallées du Lot et du Célé » par le Ministère de la Culture. Ce label prestigieux reconnaît les territoires investis dans une démarche active de valorisation du patrimoine et de sensibilisation à l'architecture et au cadre de vie.



Jérôme Morel



Jérôme Morel



Jérôme Morel



Gilles Tordjeman

Le Pays d'art et d'histoire « Grand-Figeac, Vallées du Lot et du Célé » est doté d'un patrimoine riche et monumental à l'exemple de sites patrimoniaux majeurs tels qu'Assier, Marcilhac-sur-Célé, Cajarc, Lacapelle-Marival, Figeac, Capdenac-Gare, Capdenac-le-Haut, Cardaillac et Espagnac-Ste-Eulalie.

<https://www.tourisme-figeac.com/explorer-notre-histoire>

Communauté de communes du Grand Figeac



Outre ces pépites patrimoniales, le Grand-Figeac détient également un patrimoine dispersé reconnu à travers des thématiques patrimoniales communes au territoire : le patrimoine préhistorique, le patrimoine médiéval, le patrimoine industriel, le patrimoine des chemins de St-Jacques-de-Compostelle, le patrimoine paysager et naturel, le patrimoine immatériel, le patrimoine historique...

Flèche Pascale



**Organisé par le Comité Régional
de Cyclotourisme
Occitanie**

Épreuve consistant à effectuer trois cent soixante kilomètres en vingt-quatre heures consécutives, le point d'arrivée étant le site de l'organisation pascale.

Les détails de l'inscription vous seront communiqués dans le calendrier du CoRèg Occitanie, après validation par l'Audax Club Parisien.

Espérant vous voir nombreux à Pâques à Cajarc dans le Lot.

Bernard AUSSILLOU

Randonnées Permanentes Lotoises

Le Tour du Lot Cyclotouriste

Randonnée permanente (557 km)

Label Fédéral N° 67



Gorges Falaises et Grottes

(219 km sur deux jours)

Label Fédéral N° 153

L'Étoile Quercynoise

(L'Estèlo Carcinòlo)

(875 km) Label Fédéral N° 160



Le tour du Lot VTT

400 km de parcours balisé pour
randonner à votre rythme

<https://www.tourisme-lot.com/grandes-randonnees-et-itinerance>



Renseignements et inscriptions :

Philippe MOULÈS - 175 allée du Mauzac 46140 LUZÉCH

Tél. 05 65 30 73 27 - <http://lot.ffct.org>

Règlement commun aux Manifestations cyclotouristes du Lot

Art. 1 - Placées sous l'égide de la FÉDÉRATION FRANCAISE DE CYCLOTOURISME, les randonnées du Lot, route ou VTT, sont ouvertes à TOUS, licenciés ou non.

Art. 2 - Les participants mineurs devront être munis d'une autorisation parentale ou bien se trouver sous le couvert de leur club.

Art. 3 - Les participants sont tenus de respecter le code de la route et les observations qui pourraient être faites par l'organisateur.

Art. 4 - Sous le contrôle de la FFCT et du Comité régional Occitanie, les randonnées du Lot impliquent

- le respect de leurs règlements respectifs
- le paiement des droits: inscription et divers (voir bulletin d'engagement)

Art. 5 - Les itinéraires seront fléchés, cependant il est vivement conseillé de se munir de la carte routière de la région traversée (voir cartes circuits).

Art. 6 - Certaines prestations sont à la disposition des participants. Pour en bénéficier, il appartient à chacun de respecter les consignes de chaque club organisateur.

Art. 7 - Un certain nombre de souvenirs seront remis aux clubs les plus méritants. Les récipiendaires devront être présents au moment de la remise, faute de quoi, le souvenir ira au suivant.

Art. 8 - Les participants non inscrits légalement à chaque randonnée ne pourront se trouver sous le couvert du club organisateur et pourront, si besoin est, faire l'objet de poursuites pour participation illicite à une manifestation sportive mettant en jeu la sécurité des participants, la liste des participants faisant foi.

Art. 9 - Tous les cas non prévus, seront tranchés par le club organisateur, dans le cadre des règlements FFCT, CoRég et CoDép.

Art. 10 - Le seul fait de participer, entraîne l'acceptation du présent règlement.



CAJARC

Cité

SAFRAN

DU QUERCY

UNE BELLE HISTOIRE ENTRE
UNE ÉPICE EXCEPTIONNELLE
ET DES HOMMES PASSIONNÉS