



## Commission féminine – Présentation des 2 évènements en 2023

Cette année, afin de satisfaire le plus grand nombre de féminines, quelle que soit leur pratique, le Comité régional a décidé d'organiser 2 évènements :

- 1- **Séjour Méditerranéen** : samedi 24 et dimanche 25 juin 2023 avec véhicule d'assistance et accompagnants admis (*sous réserve d'être licencié à la FFVELO en 2023*).

***Inscription avant le 15 février\****

- 2- **Voyage itinérant Pyrénéen** : samedi 30 septembre et dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023 en autonomie totale.

***Inscription avant le 31 mai\****

Ces 2 évènements ont pour objectif de faire découvrir le plaisir de voyager à vélo et visiter des sites remarquables de notre région Occitanie sur des parcours accessibles à toutes les pratiques.

***Chaque participante pourra participer aux 2 évènements subventionnés par le Comité Régional Occitanie : Coût : 50 € pour chaque évènement***

***\* Toute inscription ne respectant pas la date limite ne pourra pas être retenue.***

***Vous trouverez toutes ces informations sur le site du Comité Régional Occitanie FFVELO et en cliquant sur l'onglet correspondant***

***<https://occitanie.ffvelo.fr/feminines/>***



## Commission féminine

- - - - -

### Voyage itinérant 2023 en Tarn et Tarn-et-Garonne

**Le voyage itinérant des féminines fêtera ses 20 ans en 2023.**

Il a été créé dans le but de découvrir le plaisir de voyager à vélo en autonomie sur un parcours accessible à toutes.

**Date : samedi 30 septembre et dimanche 1<sup>er</sup> octobre**

C'est le club **Cyclo Loisir Villemurien** qui accueillera le départ de ce V.I.

Pour cette édition du 20<sup>ème</sup> anniversaire, un véhicule sera prévu pour dépanner les VAE à la demande.

Les repas de midi du samedi et du dimanche seront tirés du sac.

Attention ! Il ne sera pas toujours possible de trouver du ravitaillement en cours de route.

**Le programme :**  
**Samedi : Villemur – Caylus (90 km, 925 m de dénivelé)**  
**Dimanche : Caylus – Villemur : (83 km, 1 070 m de dénivelé)**

### Renseignements pratiques

**Vendredi 29 septembre**

Les personnes souhaitant arriver la veille pourront réserver un hébergement dans les établissements suivants :

- L'Alcove Hotel Restaurant, 290 chemin Placettes 31340 Villemur sur Tarn, Tél : 05 61 09 84 80
- LE FLAMBADOU SARL, 820 chem Ayrolles, 31340 Villematier, Tél : 05 61 09 40 72
- Thevenet Philippe, résidences de tourisme, résidences hôtelières, 547 r Eglise St Etienne 31340 Villemur sur Tarn, Tél : 05 32 98 76 53
- Ou dans les localités environnantes

**Samedi 30 septembre**

Rendez-vous à la halle de **l'Espace Brusson (ex usine Brusson), 4 avenue Winston Churchill**, à partir de 7H30, autour d'une collation. Les voitures pourront être garées en face de l'Espace Brusson.

Comme à l'accoutumée, des groupes de 10 cyclistes seront formés autour d'une capitaine de route et le départ se fera de manière échelonnée à partir de 9H00.

Chaque participante recevra une feuille de route.

Hébergement du samedi soir en demi-pension au village Bord de Ciel à Caylus ; animation en soirée

Le repas du soir et le petit-déjeuner seront servis sur place. Les draps et une serviette seront fournis.

**Dimanche 1<sup>er</sup> octobre**

Départ échelonné de Caylus à partir de 8H30, toujours par groupe de 10 cyclistes sous la conduite d'une capitaine de route.

Retour à Villemur en milieu d'après-midi pour terminer le week-end autour du verre de l'amitié.



## Commission féminine

### Bulletin d'inscription au V.I des 30/09 et 01/10 2023 Prix de l'inscription en demi-pension : 50€ par personne

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Date de naissance : ..... Téléphone : ..... Courriel : .....

N° licence : ..... N° et nom du club : .....

Capitaine de route :  OUI  NON

Serre-file :  OUI  NON

Bulletin, accompagné d'un chèque de 50 € à l'ordre du **Coreg Occitanie Cyclotourisme**, à envoyer à :

**Sylvie Renault : 10, impasse des Sablons – 31190 AUTERIVE**

Date limite d'inscription : **31 mai**

Un courriel vous sera envoyé, pour confirmer votre inscription, à la réception de votre bulletin et du chèque.

#### Annulation du voyage par la participante :

Selon le contrat d'hébergement, le remboursement sera de :

- 60%, 30 jours avant le séjour,
- 30%, 8 jours avant le séjour,
- Aucun remboursement pour une annulation 1 semaine avant le séjour

# Voyage itinérant 2023 en Tarn et Tarn-et-Garonne - Le programme

## **Samedi : Villemur – Caylus** (90 km, 925 m de dénivelé)

Vous quitterez Villemur et la vallée du Tarn par une côte de 2 km. Au km 9 ; dans le petit village de Tauriac, vous pourrez remarquer l'église romane Sainte Etienne du XII<sup>ème</sup> siècle. Puis vous descendrez dans la vallée du Tescou, mais vous n'y resterez pas longtemps (2 km) pour monter dans la forêt de Sivens et basculer dans la vallée de la Vère, vous la suivrez jusqu'à Le Verdier et son pigeonnier (km 38). Vous continuerez à suivre un cours d'eau (ruisseau de Vervère) jusqu'au km 45 pour votre 3<sup>ème</sup> effort, une côte de 1,5 km, puis vous descendrez dans la vallée de Le Cérou. Au village de Marnaves (km 55) vous pourrez voir un lavoir typique ; suivra le village médiéval de Milhars sur la route des pigeonniers. Par la vallée de La Seye vous atteindrez la petite bastide de Verfeil-sur-Seye ; 3 km plus loin vous découvrirez l'ancienne abbaye de Beaulieu-en-Rouergue fondée en 1144. La route continuera à monter pour atteindre le hameau de Félines, point culminant de la journée (356 m), puis ce sera la descente vers la vallée de la Bonette où vous passerez devant la cascade du moulin de Ravaisson avant d'arriver à Caylus.

### **Caylus, un bourg historique :**

La cité médiévale de Caylus est un bourg pittoresque dont les rues et venelles moyenâgeuses s'accrochent au flanc d'une colline rocheuse d'où émergent les restes d'un château qui lui a sans doute donné son nom : «Castellucium: petit château».

L'église Saint Jean Baptiste (XIII<sup>ème</sup> siècle), la Halle (XVI<sup>ème</sup> siècle) et la Maison des Loups (XIV<sup>ème</sup> siècle) sont classés monuments historiques.

## **Dimanche : Caylus – Villemur** (83 km, 1 070 m de dénivelé)

Vous quitterez Caylus par une descente de 11 km, le long de la rivière La Bonnette, jusqu'à Saint-Antonin-Noble-Val. Le village médiéval de Saint-Antonin Noble Val est dominé par le Roc d'Anglars, majestueuse muraille de calcaire, le Roc Deymié et le Pech Dax. Née autour d'une abbaye bénédictine au VIII<sup>ème</sup> siècle, la cité médiévale de St Antonin est assise au confluent de l'Aveyron et de la Bonnette, au point précis de rencontre des trois anciennes provinces du Rouergue, du Quercy et de l'Albigeois. Elle conserve de nombreuses traces de son passé médiéval : la Maison Romane, l'Ancien Couvent des Génovéfains, la Maison du Roy, la Maison de l'Amour, les Tanneries...

Pour quitter Saint Antonin-Noble-Val, vous aurez le choix entre 2 options pour rejoindre le carrefour conduisant au village de Penne :

- 1- Suivre le circuit prévu en montant au belvédère du Cirque de Bone par une côte de 3,5 km et continuer sur la RD 958
- 2- Suivre les Gorges de l'Aveyron en restant dans la vallée, sur la RD115, qui présente un Traffic routier plus soutenu (- 1,7 km, - 167 m).

Au carrefour des RD115 et RD173, vous aurez encore 2 options :

- 1- Suivre le circuit prévu, passer à Penne (forteresse médiévale surplombant le village au cœur des Gorges de l'Aveyron) et monter la côte sur la RD9, jusqu'à Saint Paul de Maniac, pour redescendre à Bruniquel.
- 2- Rester dans les Gorges de l'Aveyron, sur la RD115 et son Traffic soutenu (- 3,1 km, - 167 m)

Sans aller obligatoirement au pied du château de Bruniquel, il sera intéressant de monter dans le village pour voir ses maisons de pierre ou de bois, à encorbellement ou à colombages, tourelles, fenêtres géminées ou à meneaux, portes cintrées, ruelles fleuries.

Par une petite route, non identifiée et longeant l'Aveyron, vous arriverez à Montricoux, autre village pittoresque fortifié sur les bords de l'Aveyron dont les ruelles sont bordées de maisons médiévales à colombage et à encorbellement.

Monclar-de-Quercy, ancienne bastide médiévale, sera le prochain village traversé, il vous restera, alors, 18 km pour arriver à Villemur.

### **A voir à Villemur :**

- La Tour de Défense classée monument historique, cette pièce maîtresse de l'ancien système défensif de la ville
- Les Greniers du Roy, dernier témoignage de la somptueuse demeure du duc de Lesdiguières construite au début du XVII<sup>ème</sup> siècle
- L'Église Saint Michel (1857)



## Commission féminine

### Voyage itinérant 2023 en Tarn et Tarn-et-Garonne

V.I 2023 - SAMEDI 30 SEPTEMBRE - VILLEMUR/TARN - CAYLUS : 86 km, 989 m									
Routes	Localités	Alt	Déniv	% moy	% max	km	Km total		Remarques
D14	<b>VILLEMUR SUR TARN</b>	<b>110</b>					<b>0</b>	<b>86</b>	<b>DEPART A PARTIR DE 9H00</b>
D14/D47/D37/D136	HT COTE	192	82	5%	8%	1,6	2	84	
D12/D36	<b>TAURIAC</b>	<b>214</b>	22			7	<b>9</b>	<b>77</b>	<b>EGLISE ROMANE</b>
D36/D35	HT COTE	236	22	1%	2%	4,4	13	73	
D999	CARREF D35/D999	153		-2%		3,4	16	70	
D28	CARREF D999/D28	151				2,8	19	67	
D5	HT COTE	262	111	3%	8%	3,4	23	63	
D14	LES BARRIERES	264	2			1,4	24	62	
D964/D1	CARREF D14/D964	153		-3%		4	28	58	
D15	<b>LE VERDIER</b>	<b>185</b>	32			9,6	<b>38</b>	<b>48</b>	<b>PIGEONNIER</b>
	HT COTE	221	36	1%	3%	4,2	42	44	
D8		212		-1%		0,8	43	43	
	HT COTE	298	86	3%	8%	3,2	46	40	
D25/D600	CARREF D8/D25	172		-4%		3,2	49	37	
D600	<b>MARNAVES</b>	<b>154</b>				5,2	<b>54</b>	<b>32</b>	<b>LAVOIR TYPIQUE</b>
D33/D958/D33	<b>MILHARS</b>	<b>146</b>				5,8	<b>60</b>	<b>26</b>	<b>VILLAGE MEDIEVAL</b>
D33	ARNAC	140				4,4	64	22	
D20/D33	<b>VERFEIL-SUR-SEYE</b>	<b>204</b>	64	1%	5%	4,4	<b>69</b>	<b>17</b>	<b>BASTIDE</b>
D33		<b>230</b>	26	1%		3,8	<b>73</b>	<b>13</b>	<b>ANCIENNE ABBAYE BEAULIEU</b>
VC	CARREF D33/VC	236	6			2,6	75	11	
	HT COTE	305	69	2%	9%	3	78	8	
		281		-2%		1	79	7	
D926/VC/D97	FELINES - HT DE COTE	357	76	6%		1,2	80	6	
D97	<b>RAVAISSON</b>	<b>212</b>		-4%		3,4	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>CASCADE DU MOULIN</b>
	<b>CAYLUS</b>	<b>195</b>		-1%		2,2	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>ARRIVEE</b>

<https://www.openrunner.com/route-details/15732567>



## Commission féminine

### Voyage itinérant 2023 en Tarn et Tarn-et-Garonne

V.I 2023 - DIMANCHE 1er OCTOBRE - CAYLUS - VILLEMUR/TARN : 83 km, 1 069 m									
Routes	Localités	Alt	Déniv	% moy	% max	km	Km total		Remarques
D19	<b>CAYLUS</b>	<b>195</b>					<b>0</b>	<b>83</b>	<b>DEPART A PARTIR DE 9H00</b>
D958	<b>ST ANTONIN-NOBLE-VAL</b>	<b>128</b>		-1%		11	<b>11</b>	<b>72</b>	VILLAGE MEDIEVAL
	CARREF D958/D5	297	169	5%	8%	3,6	15	68	
D75BIS	CAMINADE	292				4,4	19	64	
D75BIS/D173	CAZALS	138		-8%		2	21	62	
D173	HT COTE	165	27	2%	10%	1,2	22	60	
		124		-7%		0,6	23	60	
	HT COTE	187	63	5%	10%	1,2	24	59	
D133	CARREF D173/D133	115		-2%		3,6	28	55	
D9	<b>PENNE</b>	<b>164</b>	49	6%	9%	0,8	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>FORTERESSE MEDIEVALE</b>
D9/D87/D1	ST PAUL DE MAMIAC	335	171	5%	7%	3,6	32	51	
D1	CARREF D1/D115	114		-4%		5,4	37	45	
	<b>BRUNIQUEL</b>	<b>154</b>	40	3%	10%	1,2	<b>39</b>	<b>44</b>	<b>VILLAGE MEDIEVAL - CHÂTEAU</b>
D1/VC	CARREF D1/D115	114		-3%		1,2	40	43	
D958/VC	<b>MONTRICOUX</b>	<b>114</b>				5,2	<b>45</b>	<b>38</b>	<b>VILLAGE PITTORESQUE</b>
D65	HT COTE	176	62	1%	4%	5,8	51	32	
D32	CARREF D65/D32	147		-1%		3,2	54	29	
D8	CARREF D70/D8	243	96	3%	6%	3,6	58	25	
D8/D36	<b>MONCLAR-DE-QUERCY</b>	<b>184</b>		-1%		5,8	<b>63</b>	<b>19</b>	<b>BASTIDE MEDIEVALE</b>
D37	CARREF D8/D37	120		-1%		7,2	71	12	
	HT COTE	172	52	5%	7%	1	72	11	
		114		-4%		1,4	73	9	
VC	VARENNES	198	84	2%	5%	4	77	5	
D22	CARREF VC/D22	96		-4%		2,8	80	3	
	HT COTE	121	25	3%	4%	0,8	81	2	
	<b>VILLEMUR/TARN</b>	<b>110</b>		-1%		1,9	<b>83</b>	<b>0</b>	<b>ARRIVEE</b>

<https://www.openrunner.com/route-details/15733761>