

Compostelle – La Voie du Puy-en-Velay

Journal de voyage à vélo du 16 juin
au 26 juin 2023

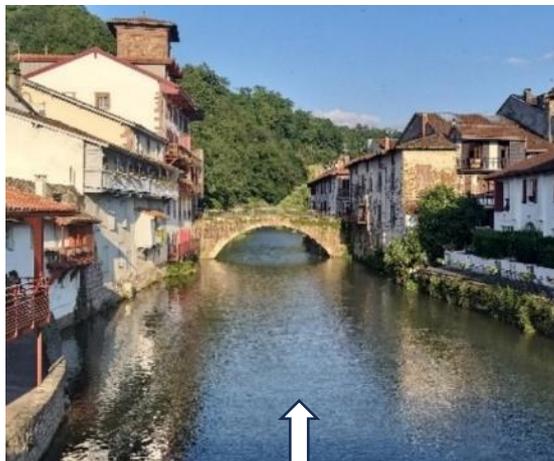
Villefranche – Beauzac – Le Puy –
Saugues – Espalion – Figeac – Montcuq
– Condom – Arzacq – Saint-Jean-Pied-
de-Port – Pampelune – Larrau – Pau

COMPOSTELLE À VÉLO

LA VOIE DU PUY
AUX PYRÉNÉES



Villefranche en
Beaujolais



Au col d'Aubrac (1 340 m)

Saint-Jean-Pied-de-Port

Au col du Soudet (1 540 m)

Michel BONNARD - michel.bonnard12@wanadoo.fr

SOMMAIRE

I – Compostelle – La voie du Puy-en-Velay.

II – C’est parti.

III – Descriptif de mes vélos.

IV – Les 11 étapes.

- 1) Villefranche – L’Arbresle – St-Just-St-Rambert – Beauzac.
- 2) Beauzac – Retournac – Le Puy – Monistrol – Saugues.
- 3) Saugues – Aumont Aubrac – Nasbinals – Espalion.
- 4) Espalion – Estaing – Espeyrac – Conques – Figeac.
- 5) Figeac – Saint-Cirq-Lapopie – Cahors – Montcuq.
- 6) Montcuq – Lauzerte – Moissac – Auvillar – Lectoure – Condom.
- 7) Condom – Eauze – Nogaro – Aire-sur-l’Adour – Arzacq.
- 8) Arzacq – Navarrenx – Saint-Palais – Saint-Jean-Pied-de-Port.
- 9) St-Jean-Pied-de-Port – Roncesvalles – Erro – Pampelune (Larrasoaña)
- 10) Pampelune (Larrasoaña) – Aribes – Ochagavia – Larrau.
- 11) Larrau – Saint-Engrâce – Bedous – Escot – Gan – Jurançon – Pau.

V – C’est fini.

ANNEXES

Annexe 1 : Itinéraire à vélo.

Annexe 2 : Budget du voyage.

I – Compostelle – La voie du Puy-en-Velay.

On parle souvent du **chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle**, en réalité il existe une multitude de voies, tant en France qu'en Espagne sans compter les itinéraires permettant la liaison avec les autres pays européens.

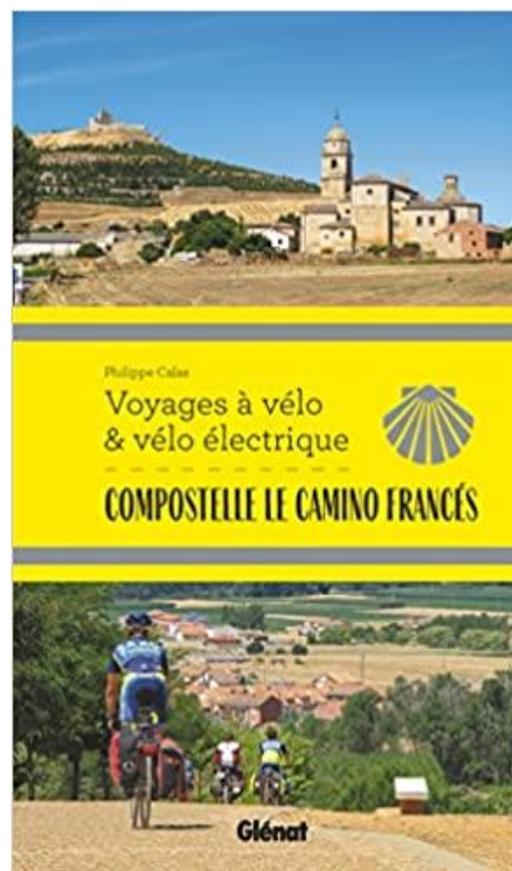
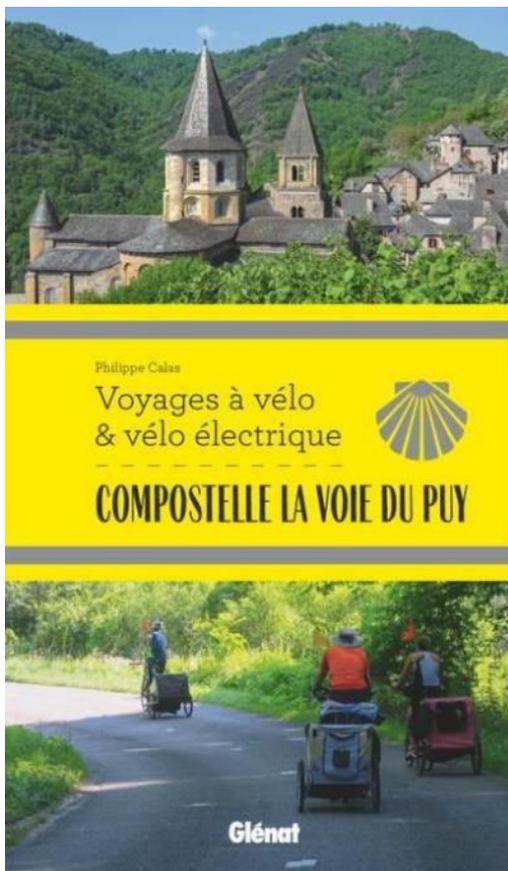
Pendant des siècles, ces voies conduisant à Saint-Jacques-de-Compostelle étaient empruntées par des pèlerins (les Jacquets) en recherche de spiritualité ou de paix intérieure. Ce pèlerinage millénaire a fait l'objet d'une abondante littérature au fil des siècles, traduisant une histoire souvent mouvementée.

Le temps s'est écoulé et aujourd'hui d'autres motivations sont évoquées : les rencontres, la connexion avec la nature, le partage, l'authenticité, la sobriété ou la déconnexion.

Ces dernières années, la notion de randonnée est apparue avec l'idée d'une épreuve physique ou d'un défi sportif.

Au regard de toutes ces motivations et de ces nouvelles pratiques, une économie s'est développée en termes d'organisation, de logistique, d'hébergement, de restauration et dans un 1^{er} temps au service des marcheurs puisque les chemins sont essentiellement pédestres.

Depuis quelques années, les cyclistes occupent aussi le terrain, plutôt avec un VTT ou un Gravel, mais en cohabitant difficilement avec les marcheurs. C'est pourquoi des itinéraires cyclotouristes ont été tracés sur des petites routes épousant plus au moins les chemins pédestres. On trouve maintenant des opérateurs qui proposent des séjours clés en main aux cyclistes souhaitant bénéficier d'une assistance ainsi que de nombreux guides sur le sujet.



Choix de l'itinéraire cyclo-touristique.

En combinant les parcours français et espagnols du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, on obtient une multitude de possibilités, les principales étant les suivantes :



En France, 4 voies principales :

La Voie de Tours – La Voie de Vézelay – La Voie du Puy-en-Velay – La Voie d'Arles.

Les 3 premières Voies convergent vers **Saint-Jean-Pied-de-Port** avant de basculer en Espagne à Roncevaux et Pampelune.

La Voie d'Arles longe de loin la chaîne des Pyrénées et rejoint l'Espagne au **col frontalier du Somport**.



En Espagne, 2 voies principales :

Au nord, le long de l'océan Atlantique et depuis **Saint-Jean-de-Luz**, **le Camino Norte** attire les marcheurs en quête de nature et de grand air jusqu'à **Saint-Jacques-de-Compostelle**.



Plus au sud à l'intérieur des terres et au départ de **Saint-Jean-Pied-Port**, les voies se rejoignent sur **le Camino Francés**, le chemin principal vers la cité de **Saint-Jacques-de-Compostelle**.

J'ai examiné les parcours proposés par différents opérateurs et j'ai récupéré un itinéraire dans le guide « Compostelle la Voie du Puy » édité par Glénat.

- Un itinéraire principal allant du Puy-en-Velay à Saint-Jean-Pied-de-Port.
- Que j'ai complété en amont par un tronçon Villefranche-sur-Saône → Le Puy-en-Velay et en aval par 3 étapes dont 2 en Espagne (jusqu'à Pampelune et dans le Pays Basque Espagnol) et 1 en Béarn pour un retour à Pau.

Un périple par les routes cyclables bordant les chemins de Compostelle en parallèle de la Voie du Puy en France et en rajoutant quelques tronçons du Camino Francés en Espagne.



Au total, 10 départements Français traversés : Rhône – Loire – Haute-Loire – Lozère – Aveyron – Lot – Tarn-et-Garonne – Gers – Landes – Pyrénées Atlantiques + une incursion dans le Pays Basque Espagnol.

En évoquant les provinces : Beaujolais – Forez – Velay – Gévaudan – Margeride – Aubrac – Rouergue – Causse de Limogne – Quercy – Gascogne – Armagnac – Béarn – Pays-Basque.

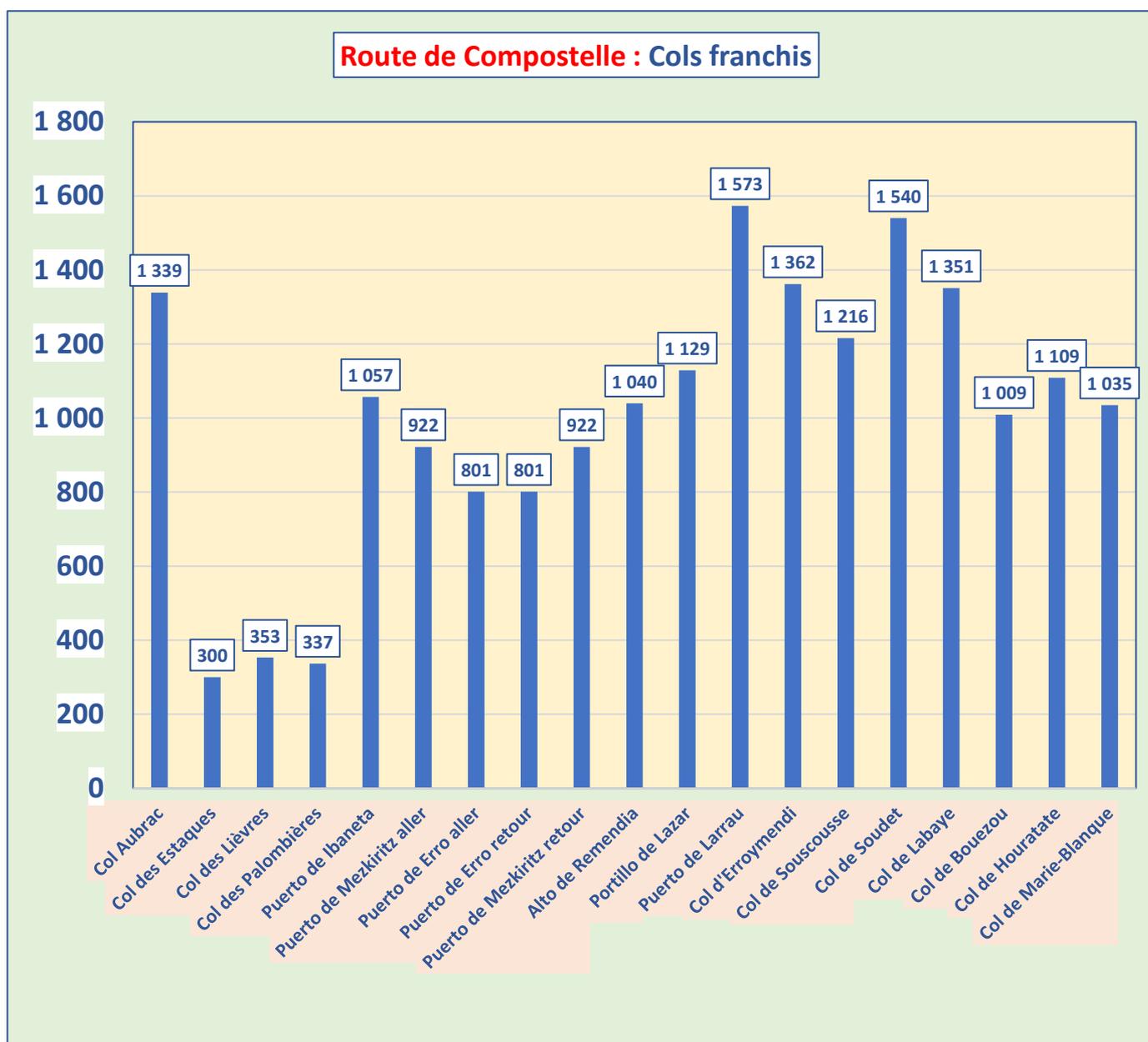
Mes motivations : elles sont simples comme d'habitude.

Pour ce nouveau voyage à vélo, **pas de recherche de spiritualité** pour ma part.

Dans le même esprit de mes précédentes randonnées, j'éprouve simplement **le plaisir de voyager** tranquillement et sobrement à bicyclette, **de me connecter avec la nature** pendant quelques jours, **de prendre le temps d'apprécier** la beauté des paysages, **de savourer** les rencontres, **de bien gérer mes efforts** dans la durée pour **ressentir une sensation de bien-être** et **de sérénité** à l'issue d'un tel périple.

Comme j'apprécie la montagne et ses paysages, je serai comblé par les différents massifs traversés dans le **Massif Central** et dans les **Pyrénées Françaises et Espagnoles**.

Liste des cols franchis pendant cette randonnée.



II – C’est parti.

Vendredi 16 juin, 6 h 00 :

Je m’engage sous les couleurs de mon club cyclotouriste, **le CTC (Cyclo Touriste Caladois)** à **Villefranche-sur-Saône** dans le Beaujolais, la région où j’ai passé mon enfance et où j’habite aujourd’hui. J’ai effectué de nombreuses randonnées alpines et pyrénéennes ces dernières années entre la France, l’Italie, la Suisse, l’Autriche, l’Allemagne et l’Espagne.

Je ne serai donc pas dépaysé par cette **nouvelle randonnée montagnarde** en **France** avec une incursion en **Espagne**.

L’expérience acquise sur les grandes randonnées me permet de partir sereinement. La météo est parfois capricieuse, mais jusqu’à présent, je n’ai jamais été empêché par la pluie, les orages ou la canicule. En été, la randonnée cyclotouriste en haute montagne devient possible parce que les grands cols sont ouverts à la circulation à partir du mois de juin.

Randonnées réalisées	Année	Distance	Dénivelé
- Tour de Croatie	2006	826 km	8 122 m
- Lyon - Venise	2007	1 267 km	15 269 m
- Paris - Copenhague - Stockholm	2008	2 300 km	11 500 m
- Paris - Rome	2009	1 900 km	15 500 m
- Paris - Madrid	2010	1 723 km	16 414 m
- Paris - Prague	2011	1 320 km	11 121 m
- Paris - Vienne	2012	1 770 km	14 100 m
- Paris - Budapest	2013	1 940 km	16 700 m
- Paris - Venise - Ljubljana - Zagreb	2014	2 135 km	14 120 m
- Paris - Bonn - Berlin	2015	1 337 km	10 830 m
- Paris - Vaduz – Munich	2016	1 535 km	17 130 m
- Paris - Amsterdam - Bruxelles – Paris	2017	1 460 km	8 130 m
- Paris – Andorre – Barcelone	2018	1 350 km	15 120 m
- Paris – Monaco – Nice	2019	1 300 km	18 220 m
- Lyon – Lacs Italiens – Lyon	2020	1 280 km	15 120 m
- La traversée des Pyrénées	2021	1 030 km	18 110 m
- Le Tour de Suisse	2022	1 420 km	14 300 m
- Compostelle-La Voie du Puy-en-Velay	2023	1 315 km	17 100 m

Quelques semaines auparavant, j’ai complété l’étude de l’itinéraire par l’achat de **6 cartes Michelin (N° 327, 331, 336, 337, 338, 342)** qui correspondent aux départements traversés ainsi que **la carte Michelin N° 573** du Pays Basque Espagnol.

La semaine précédente, j’ai vérifié mécaniquement ma randonneuse en acier CYFAC en l’équipant de pneus neufs de 700 en section 25 mm et en contrôlant les roulements, les visseries, les câbles et les éclairages.

Cette préparation est essentielle parce que les routes principales et secondaires sont parfois dangereuses (vitesse excessive des voitures et des camions – réseau routier pas toujours bien entretenu – très peu de 2 roues sur les routes et encore moins de vélos, ce qui nous fait apparaître comme des intrus).

Comme d'habitude, je serai prudent parce que la pratique du vélo en montagne est plus éprouvante sur le plan physique et exige plus d'attention dans les descentes de cols. Mes bagages se limitent à une sacoche-guidon pour les affaires courantes qui repose sur un porte-bagage avant, une sacoche-triangle pour le vêtement anti-pluie, une sacoche de selle pour le petit outillage, 2 bidons, l'ensemble pesant de 6 à 7 kg supplémentaires.

Comme tout cyclotouriste à "l'ancienne", ma sacoche-guidon est équipée d'une pochette transparente pour visionner la carte et l'itinéraire détaillé des routes. Ce routage par carte est important parce qu'il permet, en temps réel, de lire les panneaux indicateurs tout en repérant le tracé sur la carte.

Je sais qu'aujourd'hui de nombreux cyclotouristes utilisent des GPS très performants pour se guider, mais cela suppose un travail préparatoire important pour tracer les parcours et les télécharger. **De plus, je préfère lire une carte que suivre une "trace" sur GPS.** J'ai tout de même **un smartphone** qui me permet éventuellement de rechercher un renseignement et surtout de prendre des photos.



Départ pour un nouveau périple montagnard en direction **du Puy-en-Velay, du Massif Central et des Pyrénées** en épousant les **chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle**.

A part l'hébergement, **je privilégie la randonnée en autonomie**, pour vivre pleinement mon aventure.

Beaucoup d'adeptes de cette formule témoignent qu'ils vivent leur randonnée **3 fois** : **la 1^{ère} avant de partir** lorsqu'ils la préparent minutieusement à plusieurs niveaux : la logistique, la condition physique, le mental, **la 2^{ème} lorsqu'ils roulent** et qu'ils prennent le temps de faire des photos, **la 3^{ème} au retour et au repos** lorsqu'ils rassemblent leurs souvenirs et rédigent un récit-photos.

J'éprouve le même ressenti. Mais cette liberté a un **prix** : le goût et la gestion de l'effort, la capacité à affronter les imprévus, la sensation de ses limites. **Mais quelle liberté et quel bonheur** de ressentir tant d'émotions et de voyager sobrement en profitant de la beauté de la nature !

III – Descriptif de mes vélos.

Mon vélo de randonnée.

(Randonneuse sur mesure en acier chez CYFAC (Modèle Evasion)).



- Vélo CYFAC cadre acier sur mesure Colombus Life 5/10ème de 2013.
- Fourche CYFAC carbone XC103 – Potence inversée Ritchey 70 mm.
- Jeu de direction intégré CYFAC - Selle Fi'zi:k Aliante.
- Freins FSA - SLK – Leviers de vitesse Campagnolo Centaur.
- Roues Campagnolo Zonda noires – Pneus Continental GP 4 season 25.
- Pédales Campagnolo Centaur triple plateaux (50 – 39 – 30).
- Dérailleur arrière Campagnolo Centaur.
- Dérailleur avant Campagnolo Centaur.
- Cassette arrière 10 vitesses : 12 – 30 Campagnolo Centaur.
- Pédales Shimano SPD - A520 – Chaussures Sidi et cales Shimano SPD.
- Sacoche guidon Berthoud GB 2586 10 litres - Porte bagage avant Netto.
- Sacoche triangle Vaudé - Sacoche de selle Bianchi.
- Poids du vélo : 10 kg – Poids avec les sacoches et les bidons : 17/18 kg.

Mes vélos d'entraînement.

(Montage à la carte par Manuel du magasin Plaisir Cycles – 78).



Bianchi Infinito - Carbone



Bianchi Impulso - Alu

- Vélo cadre carbone Bianchi Infinito 59 cm – Année 2010.
- Fourches carbone et kevlar Bianchi.
- Potence 3T – Guidon 3T Rotundo
- Jeu de direction FSA Orbit CE Plus.
- Freins Campagnolo Centaur
- Leviers de vitesse Campagnolo Centaur.
- Roues Campagnolo Zonda argent
- Pneus Continental 4000 4 saisons 25.
- Pédales Campagnolo Comp TM triple plateaux (50 – 40 – 30).
- Dérailleur arrière Campagnolo Comp TM.
- Dérailleur avant Campagnolo Comp TM.
- Cassette arrière 10 vitesses : 13 – 29 Campagnolo Veloce.
- Selle San Marco céleste – Tige de selle Campagnolo Record.
- Pédales Look Kéo – Chaussures Sidi et cales Look Kéo.
- Poids du vélo : 7,6 kg.

- Vélo cadre alu Bianchi Impulso C2C 59 cm – Année 2012.
- Fourche avant FC09 carbone et alu Bianchi.
- Potence FSA – Guidon Reparto Corse
- Jeu de direction FSA.
- Freins Campagnolo Veloce
- Leviers de vitesse Campagnolo Veloce.
- Roues Reparto Corse noires
- Pneus Continental 4000 4 saisons 25.
- Pédales Campagnolo Comp TM triple plateaux (50 – 40 – 30).
- Dérailleur arrière Campagnolo Veloce argent.
- Dérailleur avant Campagnolo Veloce noir.
- Cassette arrière 10 vitesses : 12 – 30 Campagnolo Centaur.
- Selle San Marco new Ponza blanche
- Tige de selle Reparto Corse.
- Pédales Look Kéo – Chaussures Sidi et cales Look Kéo.
- Poids du vélo : 9 kg.

IV – Les 10 étapes.

1) Villefranche – L'Arbresle – St-Just-St-Rambert – Beauzac.

Vendredi 16 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
140 km	1 400 mètres	20,5 km/heure	32°

Je suis prêt pour entamer mon périple. Cette année, j'ai pu rouler régulièrement dans le Beaujolais et dans les Pyrénées-Atlantiques en ciblant quelques cols et en allongeant progressivement les distances. Cette préparation spécifique permet de me tester et me rassure au niveau de l'endurance parce que j'ai aligné plus de **6 500 km** depuis le 1^{er} janvier 2023.

Cette étape démarre dans le **Pays des Pierres Dorées** jusqu'à l'Arbresle avant d'emprunter la vallée de la Brévenne et de remonter jusqu'à sa source à Viricelles. J'entre ensuite dans le Forez et passé la banlieue de Saint-Etienne, j'opte à partir de Saint-Just-Saint-Rambert pour un circuit qui longe la Loire et ses gorges jusqu'à Beauzac terme de ma 1^{ère} étape, que je compléterai demain matin en me rendant au Puy-en-Velay puis Saugues.

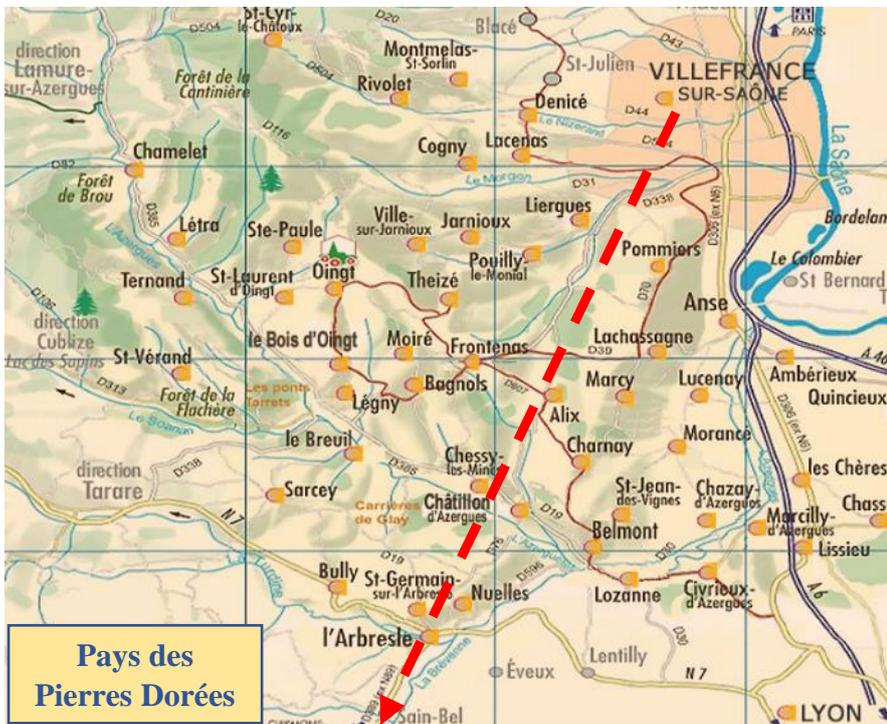


Le très beau temps est annoncé pour cette 1^{ère} journée.

Je me lance à 6 h après un copieux petit-déjeuner qui est un repas essentiel, pour faire le plein d'énergie et engranger les kilomètres. J'avais fait une reconnaissance partielle du parcours de cette étape en me rendant dans les **Monts du Forez** au printemps.

En quittant **Arnas** puis **Villefranche-sur-Saône**, je me dirige vers **Liergues**, porte d'entrée du **Pays des Pierres Dorées**, dans la partie sud du vignoble du Beaujolais.





Les villages s'illuminent et changent de couleurs avec ces maisons en **pierres dorées** à base de calcaire qui se teinte avec des oxydes de fer et prend cette couleur or.

C'est une belle balade au fil de villages typiques comme **Alix, Châtillon d'Azergues et l'Arbresle**. Les paysages vallonnés offrent des points de vue remarquables d'un village à un autre.



Châtillon d'Azergues.



L'Arbresle.

J'arrive à L'Arbresle, une ancienne place forte rattachée à l'abbaye médiévale de Savigny et une ville étape sur un ancien itinéraire reliant Lyon à Paris. Des maisons de style Renaissance, des églises du 15^{ème} siècle au 19^{ème} siècle, des vitraux classés et des vestiges de l'enceinte et donjon du 11^{ème} siècle, traduisent un riche passé historique.

En quittant l'Arbresle, je longe la **Brévenne** un affluent de l'**Azergues** qui ouvre la voie à une longue et étroite vallée. A partir de **Saint-Bel**, le fond de la vallée s'échelonne de 250 à 400 mètres d'altitude.



Saint-Bel au bord de la Brévenne.

Le village de **Saint-Bel** est dominé par l'imposant **château de Montbloy**, perché comme une citadelle à une cinquantaine de mètres au-dessus du bourg et tellement spectaculaire qu'il a été adopté comme **blason pour Saint-Bel**.



Sur l'ancienne ligne ferroviaire de **Lyon** à **Montbrison** entre **Saint-Bel** et **Sainte-Foy-L'Argentière** le tracé compte plusieurs viaducs et tunnels.

Peu après **Meys**, je passe du département du Rhône à celui de la Loire.



Après **Viricelles** je délaisse la **vallée de la Brévenne** pour entrer dans la **vallée de l'Anzieu** et je rejoins la **plaine du Forez**, une terre de cultures et d'élevage.



Bellegarde-en-Forez.

Le château féodal de **Bellegarde-en-Forez**, une forteresse destinée à verrouiller la **vallée de l'Anzieu** lors des conflits entre les **archevêques de Lyon** et les **comtes du Forez**.

Je redescends ensuite vers le sud dans la région de **Saint-Etienne** que je contourne à la hauteur de **Saint-Galmier** (berceau de la source d'eau pétillante Badoit).

Je franchis la Loire à Rivas où j'ai le choix entre 2 options pour me rendre au **Puy-en-Velay** :

- Prendre la direction de **Saint-Bonnet-le-Château** pour rejoindre **Retournac**.
- Ou prendre la direction de **Saint-Just-Saint-Rambert** en remontant la Loire jusqu'à **Retournac**.
- J'avais étudié les 2 options sur la carte mais au regard de la température qui s'élève à 32° déjà à midi, **je privilégie les Gorges de la Loire** pour la fraîcheur dégagée par le fleuve et la végétation.



Le pont sur la Loire à Rivas.

Passé **Saint-Just-Saint-Rambert**, j'aperçois le **lac de Grangent** qui est une retenue d'eau d'une vingtaine de km, créée artificiellement sur la Loire par un barrage.



Chambles.

Je suis surpris par le dénivelé entre **Saint-Just-Saint-Rambert** (360 m d'altitude) et le petit village de **Chambles** (700 m) sur une distance de **8 km**.

C'est tout simplement **un col « non identifié »** comme il en existe une multitude en France.

Certains territoires répertorient et signalent bien leurs cols (par exemple dans le Beaujolais, les Alpes, les Pyrénées, les Vosges, etc...) et **d'autres n'y portent pas ou peu d'intérêt** : lors d'un séjour cyclo dans l'Aveyron avec mon ancien club, nous avons affronté beaucoup de relief, sans que le moindre col soit mentionné, un peu frustrant.

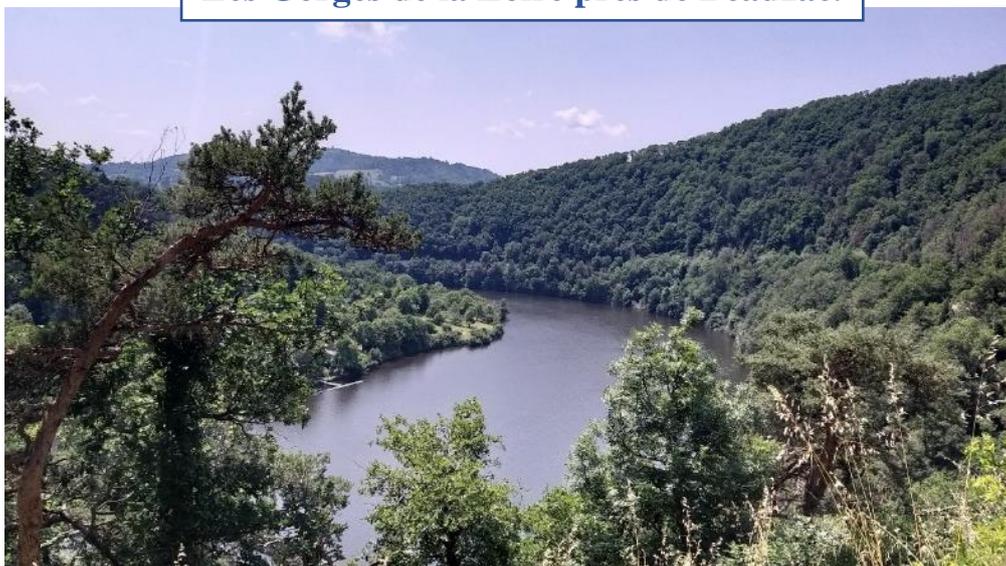


Aurec-sur-Loire, un village médiéval aux portes du Velay.

La Loire a façonné sur une centaine de kilomètres des gorges grandioses parsemées de falaises rocheuses, de méandres sableux et de forêts escarpées. Entre promontoires naturels surplombant le fleuve, côteaux et prairies, je découvre des villages typiques tout au long de mon parcours : **Chambles, Saint-Paul-en-Cornillon, Aurec-sur-Loire, Bas-en-Basset et Beauzac** où j'ai réservé un hébergement pour la fin de cette 1^{ère} étape de **140 km**. A l'issue de cette étape, j'ai traversé 3 départements : Le Rhône, la Loire et la Haute-Loire et 3 territoires : Le Beaujolais, le Forez et le Velay.



Les Gorges de la Loire près de Beauzac.



Alors que la région est très touristique, paradoxalement j'ai eu un peu de mal à trouver un gîte ou un hôtel.

Finalement, j'ai repéré un hôtel restaurant à 3 km du centre du village de Beauzac avec une route descendante (-6%) que j'aurai à remonter demain matin après le petit-déjeuner. Cela en valait la peine, parce que j'ai très bien mangé (Poisson et tian de légumes – glace et fruits).



Eglise Saint-Jean à Beauzac.

2) Beauzac – Retournac - Le Puy – Monistrol – Saugues.

Samedi 17 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
106 km	1 600 mètres	18,5 km/heure	33°

Après une bonne nuit pour récupérer de cette 1^{ère} étape, je prends mon petit-déjeuner à 7 h, ce sera mon horaire habituel dans les hôtels, parce qu'en dehors des touristes, il y a aussi des salariés en déplacement qui doivent rejoindre leur lieu de travail. Cet horaire me convient, ce qui me permettra de partir chaque matin vers 7 h 30' – 7 h 45'.

J'ai prévu de rejoindre le Puy-en-Velay distant de **50 km** dans la matinée et de faire un petit tour de cette ville sanctuaire pour les pèlerins.



Je poursuis donc la route des Gorges de la Loire en direction de **Retournac**.

Retournac a connu son apogée économique au XIX^{ème} et XX^{ème} siècle par le développement de **l'industrie dentellière et de tissage**.

Le pont de Retournac est un ouvrage mis en service en **1872** et qui dégage une impression de robustesse. Il est constitué de 7 arches en pierre à 10 m de l'étiage de la Loire et mesure plus de 215 m avec une chaussée de 5 m de large, 2 trottoirs et 2 parapets.

Au détour de ma route, je croise **cette bicyclette à rallonges pour 4 cyclistes**. La conduite de cet engin exige une synchronisation parfaite pour conserver l'équilibre.



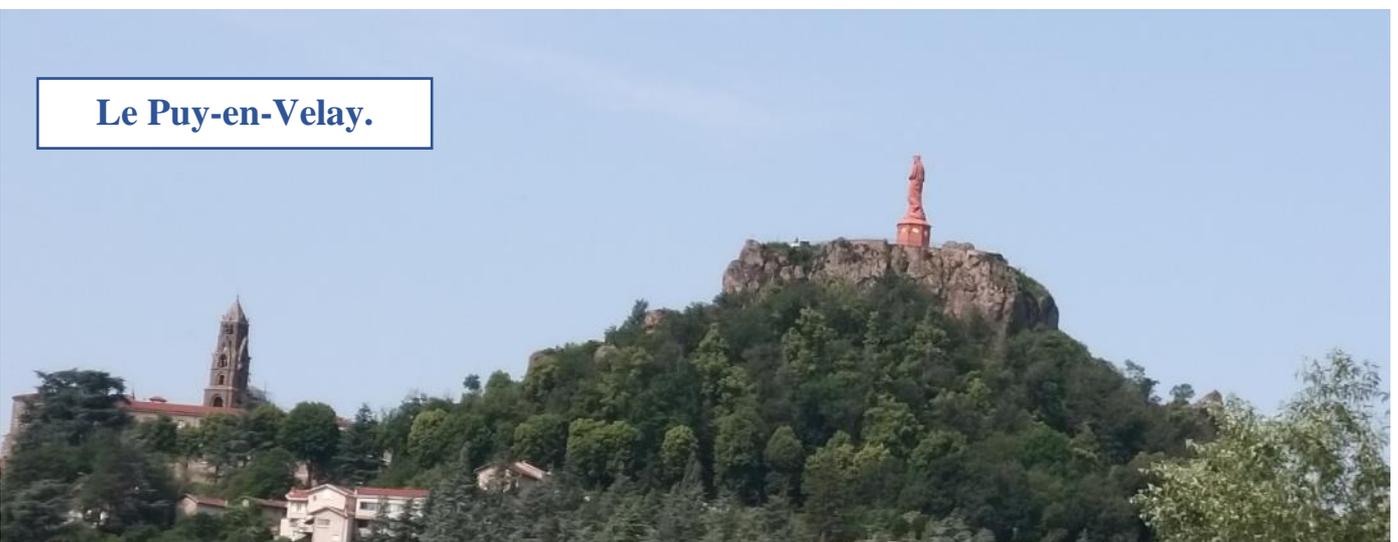
**Chamalières-
sur-Loire**

Après Retournac, les villages défilent sur la route départementale 103 : **Chamalières-sur-Loire, Vorey, Saint-Vincent, Lavoûte-sur-Loire.**

La petite ville du **Puy-en-Velay** approche et je vais quitter à regret ces belles Gorges de la Loire puisque le fleuve poursuit son cours plus au sud vers sa source au **Mont Gerbier-de-Jonc** alors que je me dirigerai à l'est vers Saugues en quittant le Puy.



Marquée par le volcanisme, **la ville du Puy-en-Velay possède des monuments emblématiques entre ciel et terre** : la statue Notre Dame de France et le rocher Saint-Michel d'Aiguilhe, mais également la Cathédrale et l'Hôtel-Dieu, inscrits au Patrimoine mondial de l'Humanité par l'Unesco au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle.



Le Puy-en-Velay.



↑
Le
Puy-
en-
Velay
↓

Le Puy-en-Velay est aussi le chef-lieu du département de la Haute-Loire et capitale du pays du Velay. C'est aussi la capitale de la dentelle et de la lentille verte. La liqueur de verveine du Velay est une autre spécialité très connue. **Après avoir parcouru rapidement la ville du Puy-en-Velay**, j'achète quelques provisions pour pique-niquer dans un parc et refaire le plein d'eau dans mon bidon.

Le relief change en quittant la ville du Puy-en-Velay située à plus de 600 m d'altitude et je prends la départementale 589 qui me fera monter progressivement en début d'après-midi sur un plateau jusqu'à environ 1 100 m d'altitude et franchir **les monts du Devès** qui culminent à 1 127 m.

Je croise de temps en temps les marcheurs qui empruntent des chemins spécifiques et balisés en dehors de toute circulation avec de temps en temps quelques rares tronçons le long des routes.



**Bains (Haute-Loire) à
976 m d'altitude.**

Après avoir franchi **les Monts du Devès**, je me dirige vers **les Gorges de l'Allier** dans le cadre d'une descente vers **Saint-Privat d'Allier** puis **Monistrol d'Allier** (682 m d'altitude).



**Saint-Privat d'Allier
(Haute-Loire).**

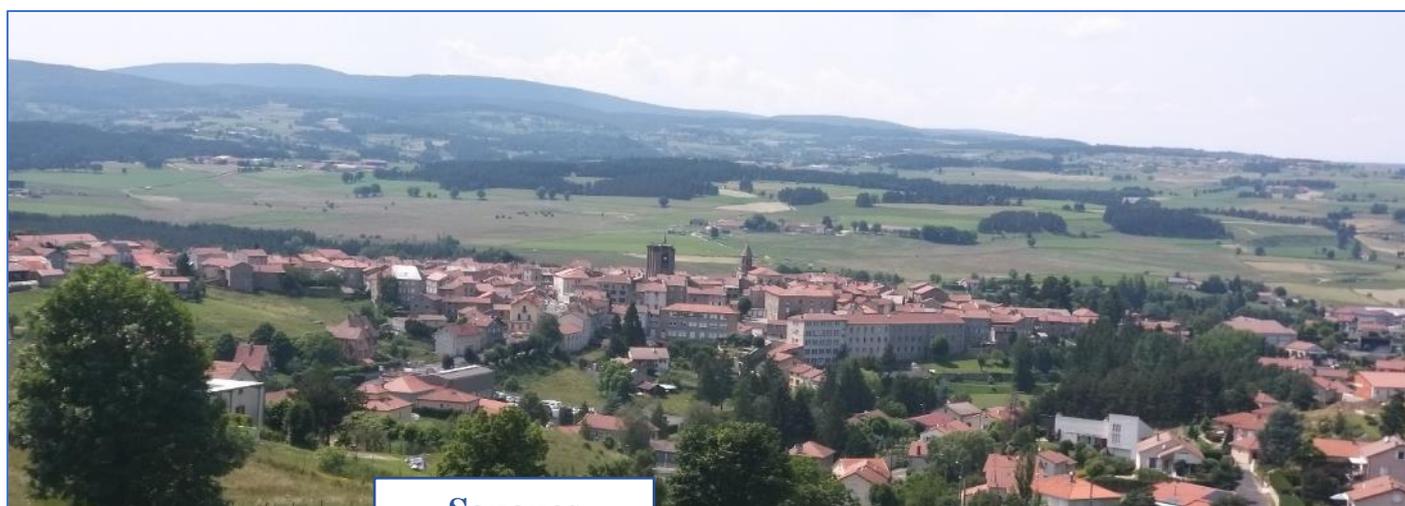


**Monistrol d'Allier
(Haute-Loire).**

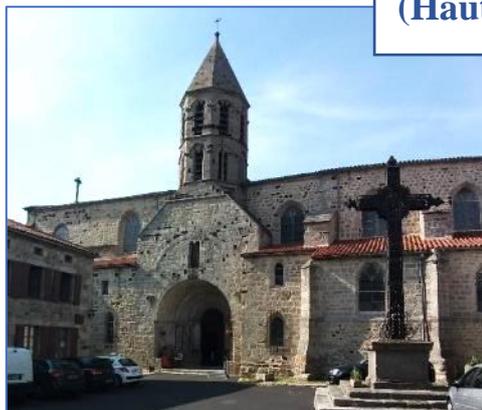
Je quitte les Gorges de l'Allier au sud de Monistrol pour à nouveau remonter sur un plateau à plus de 1000 m d'altitude à la Vachellerie et Salles avant de rejoindre la cité médiévale de Saugues pays de la célèbre bête du Gévaudan.



La bête du Gévaudan fait encore parler d'elle. A Saugues en Haute-Loire, le sculpteur du village Jean-Pierre Coniasse a sculpté à la tronçonneuse uniquement une œuvre monumentale à son effigie. La bête domine le bourg de Saugues et fait parler les pèlerins du chemin de St Jacques de Compostelle.



**Saugues
(Haute-Loire).**





A Saugues, les rues pavées sont estampillées par des grosses pièces en fonte indiquant le chemin de la **bête du Gévaudan**. Un musée est même consacré à la **bête du Gévaudan** au cœur du village.

A Saugues, on mange bien également. Je me suis régalé au dîner avec un filet mignon de porc accompagné d'**aligot** une spécialité de la région à base de pommes de terre et de tomme fraîche ainsi qu'une soupe de fraises avec une glace en dessert.



Au terme de cette étape, j'ai traversé tout le département de la Haute-Loire et 2 territoires : Le Velay et le Gévaudan.

3) Saugues – Aumont-Aubrac – Nasbinals – Espalion.

Dimanche 18 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
110 km	1 300 mètres	20,1 km/heure	28°

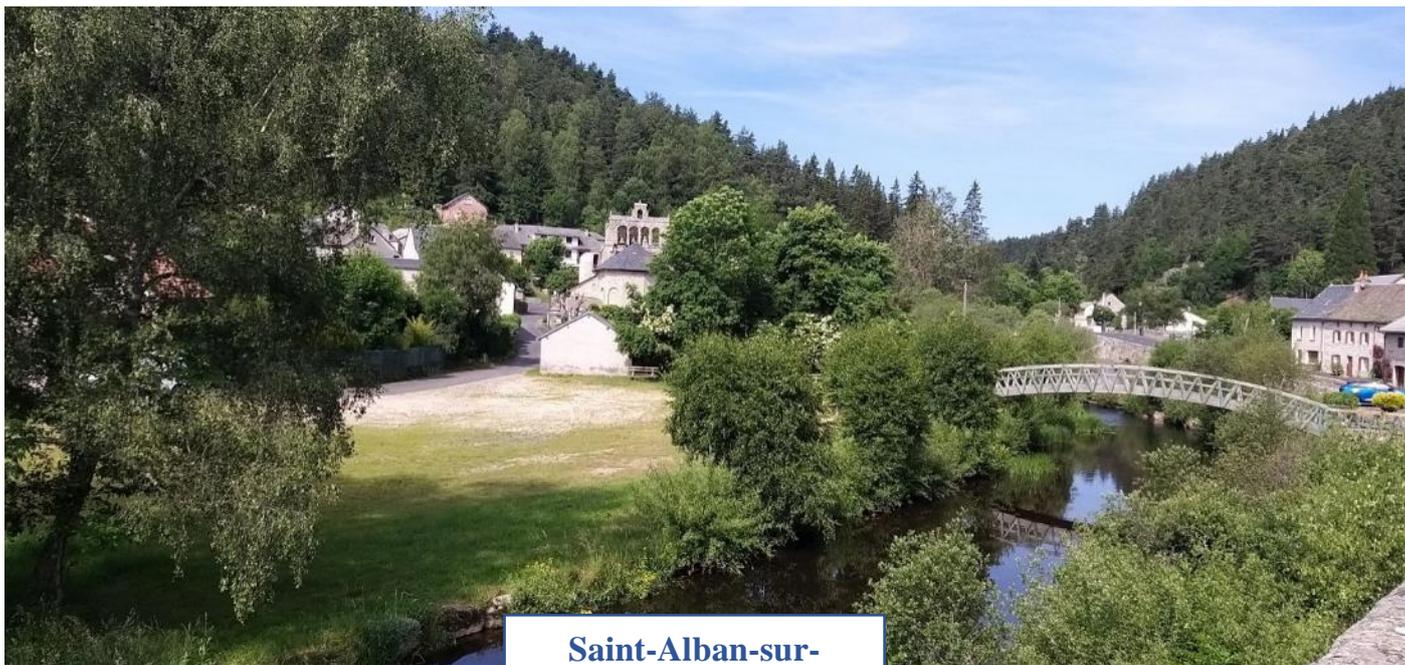
Je quitte ce beau village de Saugues sans avoir vu la bête du Gévaudan. Cet animal légendaire aurait fait de nombreuses victimes entre les années 1764 et 1767. On évoque des loups qui étaient en nombre dans les provinces françaises à cette période.

Ce sera une nouvelle étape de moyenne montagne et j'évoluerai toute la journée sur des plateaux situés entre 1 000 et 1 300 m d'altitude en visitant 3 départements : La Haute-Loire, la Lozère et l'Aveyron et 3 territoires : le Haut Gévaudan, la Margeride et l'Aubrac. Ce sont des régions peu peuplées avec un habitat dispersé et une économie tournée essentiellement vers l'élevage de bovins, quelques cultures de céréales et l'exploitation forestière.

Depuis Saugues à 931 m d'altitude, je prends la direction **d'Esplantas-Vazeilles (1 150 m) et son château médiéval** constitué d'un donjon circulaire datant de 1252 et d'un corps de logis, remanié aux XVIème et XVIIIème siècles, ce château contrôle le chemin de Saint Jacques de Compostelle qui parcourt la Margeride. **Je vais rouler toute la journée sur la route D 987.**



Je poursuis ma route vers **Saint-Alban-sur-Limagnole**, une ancienne place forte qui s'est développée autour d'un château orné d'une balustrade.



Saint-Alban-sur-Limagnole et la rivière Limagnole affluent de la Truyère.



Je délaisse progressivement la Margeride en direction d'**Aumont-Aubrac** (1120 m d'altitude) et du **plateau volcanique de l'Aubrac**. Jusqu'au milieu du Moyen-Age, il était presque totalement recouvert d'épaisses forêts. Son défrichement progressif (notamment par **les moines de la Dômerie d'Aubrac**) a ouvert la voie à **une forte tradition d'élevage bovin** et donné naissance à la célèbre race « **Aubrac** », ces hautes terres ne se révélant pas assez riches pour être cultivées.



Aumont-Aubrac.

Cette tradition pastorale a, elle aussi, façonné le paysage du plateau, avec ses vastes et opulentes prairies parcourues de murets de pierre et parsemées de **burons** (petites habitations utilisées par les éleveurs pendant la saison chaude). L'élevage a directement influencé la gastronomie locale avec, en tout premier lieu, le très célèbre **aligot**.

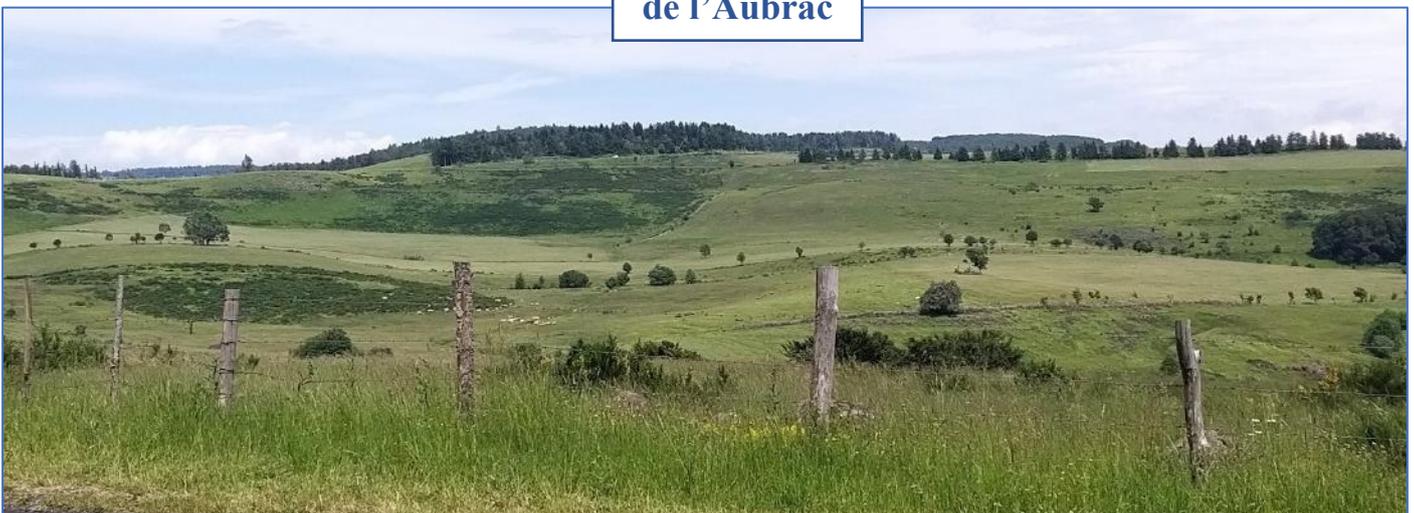
La région est souvent très enneigée en hiver et l'Aubrac compte plusieurs stations de ski. **Outre des pâturages, l'Aubrac offre des forêts** de différentes essences, des landes à genêts, fougères et bruyères et des plantes rares. Depuis plusieurs siècles, des pèlerins traversent **l'Aubrac** en direction de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Le monde des éleveurs est agité en ce moment suite à la recommandation de la Cour des Comptes de "définir une stratégie de réduction" du cheptel bovin pour diminuer l'empreinte carbone de la France. Cette annonce est mal perçue par les agriculteurs, surtout dans une région peu dense où les exploitations sont petites et où les troupeaux paissent sur des étendues à perte de vue.

En parcourant ce plateau de l'Aubrac, j'ai constaté que **de nombreuses campagnes de protestations** fleurissent un peu partout.



Le plateau de l'Aubrac



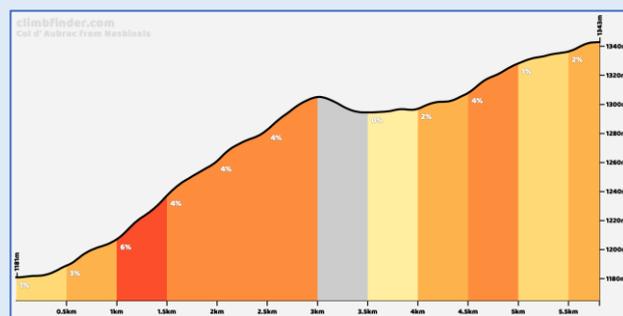


Je me dirige ensuite vers Nasbinals, un charmant village de moyenne montagne (1182 m d'altitude) qui s'est développé autour de son église romane du XI^{ème} siècle construite en granit de Margeride et en basalte. Ce jour-là, le village est animé avec l'arrivée d'une course de type « trail » qui a attiré de nombreux sportifs.

Je parviens sans peine à traverser le village et je prends une boisson (monaco) le temps de me reposer un peu.

J'aperçois un jeune cycliste avec un vélo « gravel » équipé en bike packing avec des sacoches légères qui s'adaptent et s'intègrent à la géométrie du vélo pour gagner en poids et maniabilité.

Nous décidons de grimper le **col d'Aubrac** ensemble, un col de 6 km en pente douce (3%) qui culmine à **1339 m** d'altitude.



Nous arrivons facilement au sommet du **col d'Aubrac** avant de rejoindre 2 km plus loin le **petit hameau d'Aubrac** qui abrite une **Dômerie** (un ancien monastère bâti en l'an 1120) et un refuge pour les pèlerins et les voyageurs.

En 1353 le monastère se dota d'une tour haute de 30 m pour surveiller les lieux et se protéger.



Monastère d'Aubrac et
le restaurant adossé.



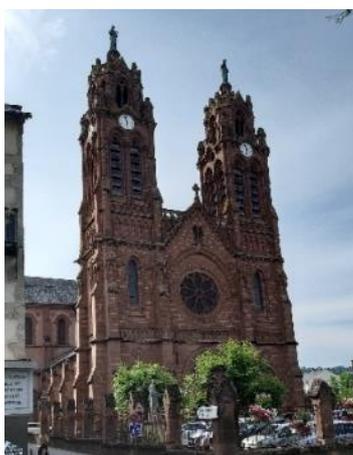
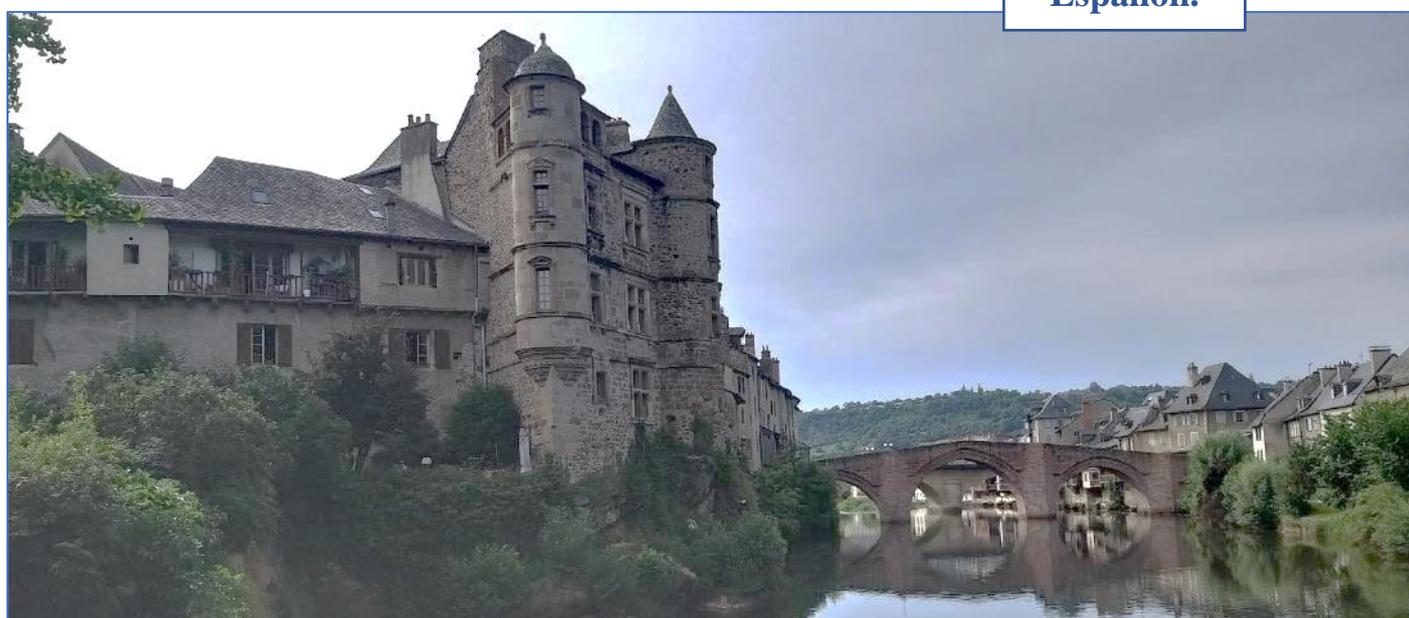
Nous échangeons sur nos destinations respectives (**Rodez** pour lui en passant par **Espalion** et **Espalion** pour moi au terme de mon étape). Finalement, nous avons une superbe **descente de 26 km pour rejoindre Espalion** « 26 km gratuits » jusqu'à **340 m** d'altitude, soit un dénivelé négatif de 1000 m. Nous convenons de faire cette descente chacun de notre côté pour éviter de prendre des risques.



Saint-Côme-d'Olt.



Espalion.



Au coeur de la Vallée du Lot, **Espalion** est une ancienne ville fortifiée blottie au pied de l'imposant château fort des seigneurs de Calmont. Elle possède de nombreux monuments vestiges de son riche passé médiéval.

Je dîne au restaurant de l'hôtel avec du jambon cru et du melon, une entrecôte accompagnée d'un aligot (c'est tellement bon, je n'en mange pas tous les jours dans le Beaujolais !) et une panna cota.

4) Espalion – Estaing – Epeyrac – Conques – Figeac.

Lundi 19 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
114 km	1 360 mètres	19,5 km/heure	29°

C'est la 4^{ème} journée de beau temps, j'apprécie parce que depuis le 1^{er} jour la chaleur est supportable et mon parcours se déroule en longeant les fleuves et les rivières ou en bénéficiant de l'altitude des plateaux de moyenne montagne du Sud du Massif Central.

Lors de précédentes randonnées, j'ai parfois subi des épisodes de canicule, c'est très éprouvant pour l'organisme et il faut surtout penser à s'hydrater régulièrement et à moduler son effort. J'ai l'impression de mieux supporter physiquement la pluie, qui n'est certes pas agréable mais qui m'affecte moins que la grosse chaleur.

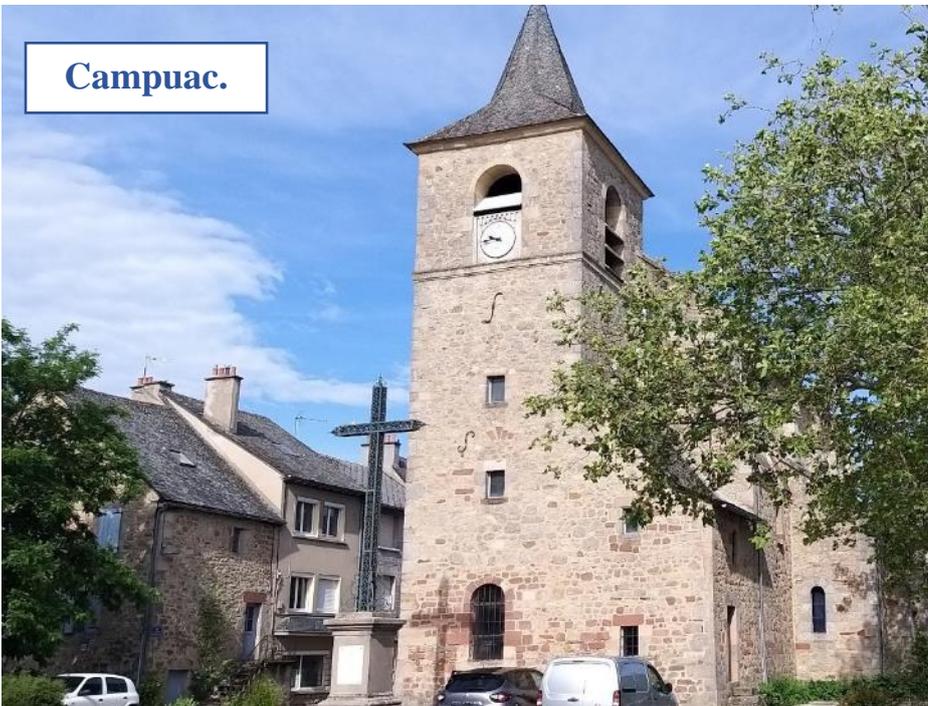
Je démarre d'Espalion en roulant pendant 10 km dans la Vallée du Lot jusqu'à **Estaing**, classé parmi les plus beaux villages de France dont l'entrée se fait par un massif pont gothique sur le Lot. L'imposant château fut construit au XIII^{ème} siècle autour d'un donjon par la famille d'Estaing, évêque de Rodez. **Estaing** se situe à environ **320 m** d'altitude.



Le château d'Estaing et le pont gothique.



Campuac.



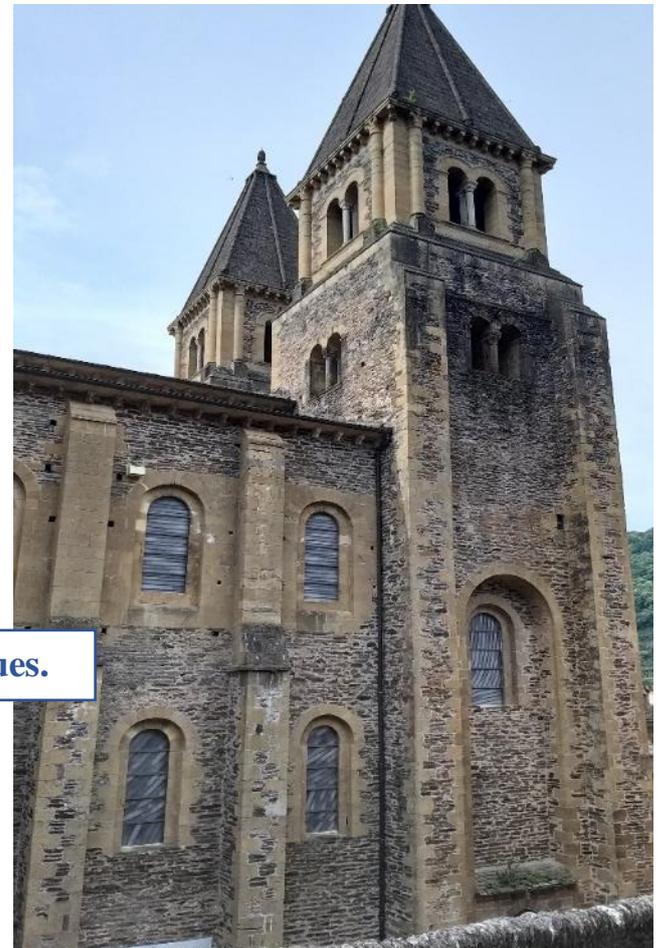
A Estaing je ne poursuis pas dans la vallée du Lot, je bifurque vers des petits villages aveyronnais (**Campuac, Espeyrac et Sénergues**) où se succèdent des montées et des descentes qui me conduisent sur un plateau entre 600 et 700 m d'altitude.

Cette succession de montées et de descentes génère beaucoup de dénivelé.

Après le passage à **Sénergues**, j'emprunte une belle descente de 9 km jusqu'à **Conques** (altitude 300 m), **site inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco**. L'arrivée sur Conques est époustouflante. Conques attire de nombreux pèlerins depuis le XII^{ème} siècle. **L'abbatiale Sainte-Foy** est un chef d'œuvre de l'architecture romane et médiévale. Les vitraux sont l'œuvre du peintre Pierre Soulages, décédé en 2022.



Conques.





Conques étant sur un promontoire au pied des **Gorges du Dourdou** (affluent du Lot), la sortie de Conques se fait en légère descente pendant 10 km pour retrouver la vallée du Lot que je suivrai pendant 50 km jusqu'à **Capdenac**.



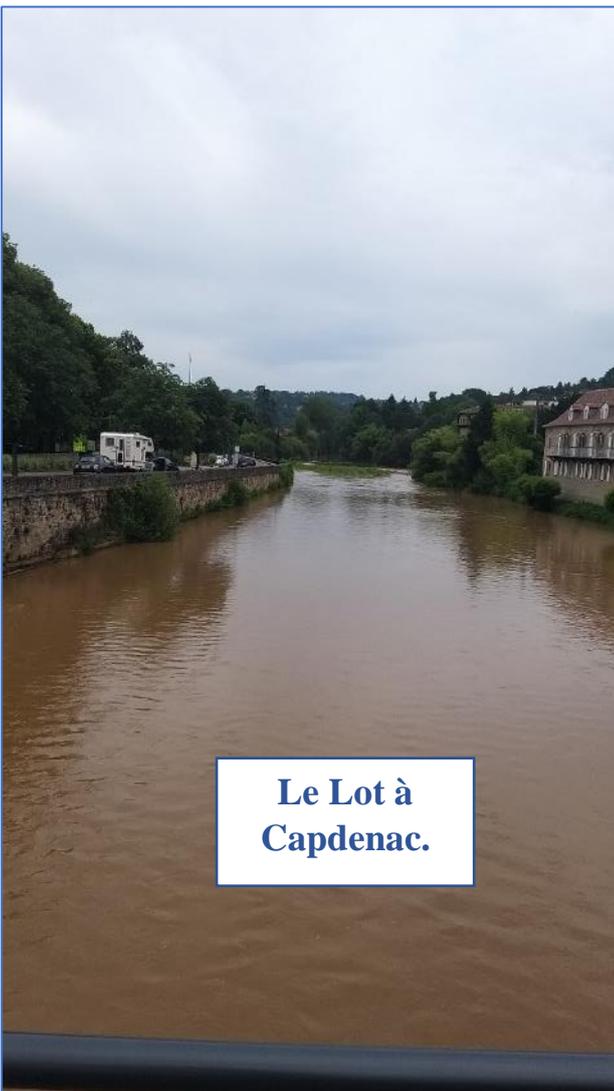
Les Gorges du Dourdou.



Le Lot.



En arrivant à **Flagnac**, la route monte légèrement en direction de **Decazeville** et je découvre un petit col, **le col des Estaques (300 m)** qui me permet de bifurquer ensuite vers **Boisse-Penchot** en direction de **Figeac**.



**Le Lot à
Capdenac.**

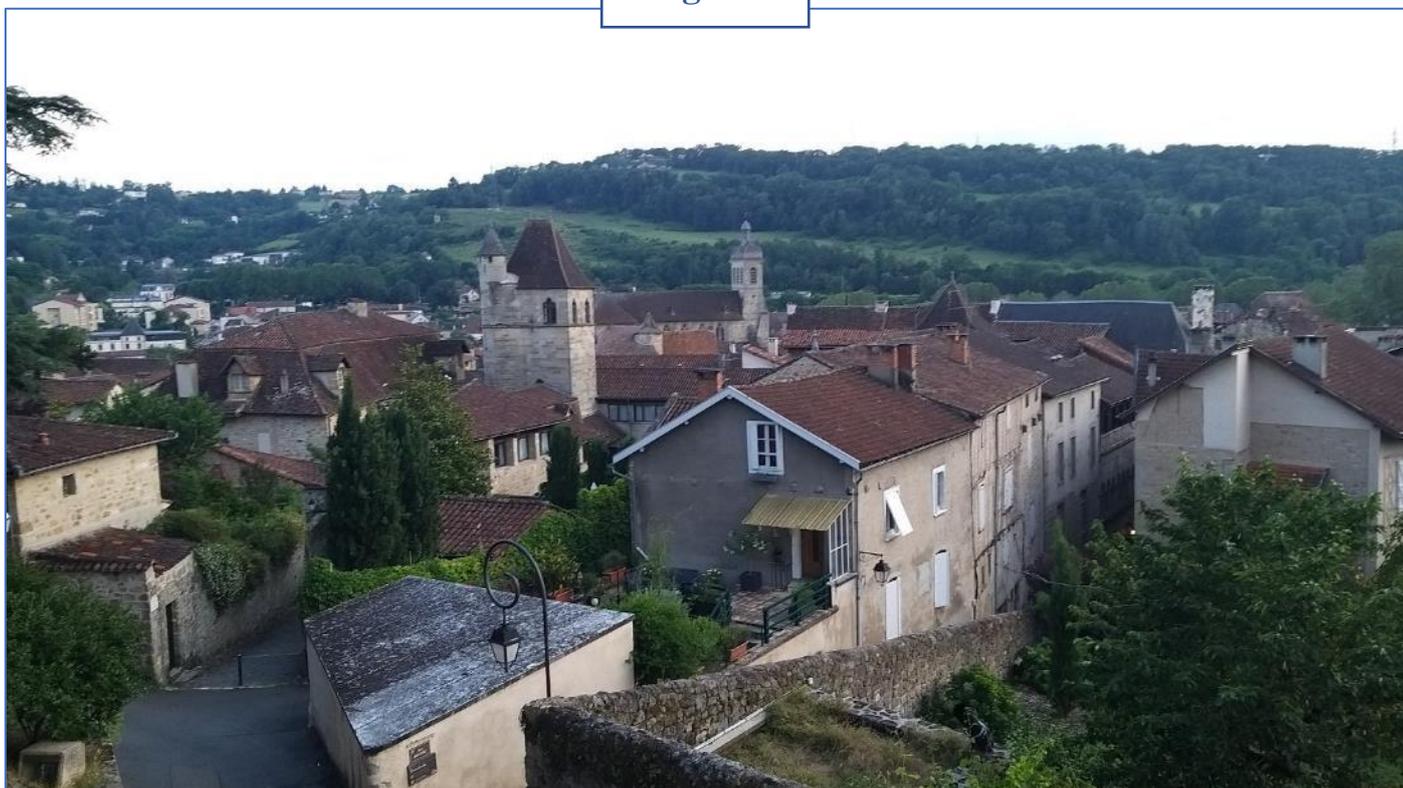


Figeac.



Figeac.

Figeac.



J'arrive dans l'après-midi à Figeac, ville située sur les berges de la rivière Célé, dans le département du Lot. **Figeac est classée « ville d'art et d'histoire »**, membre de l'association Sites & Cités remarquables de France, cette ancienne ville marchande du Moyen Âge, étape sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, est renommée pour son patrimoine historique et son musée **Champollion** (égyptologue natif de Figeac et déchiffreur des hiéroglyphes).

Je dîne dans le restaurant associé à l'hôtel : Tomates mozzarella – Filet de poisson et pâtes – Tarte aux pommes.

Aujourd'hui 2 départements visités : l'Aveyron et le Lot et le territoire du Rouergue.

5) Figeac – Saint-Cirq-Lapopie – Cahors – Montcuq.

Mardi 20 juin.

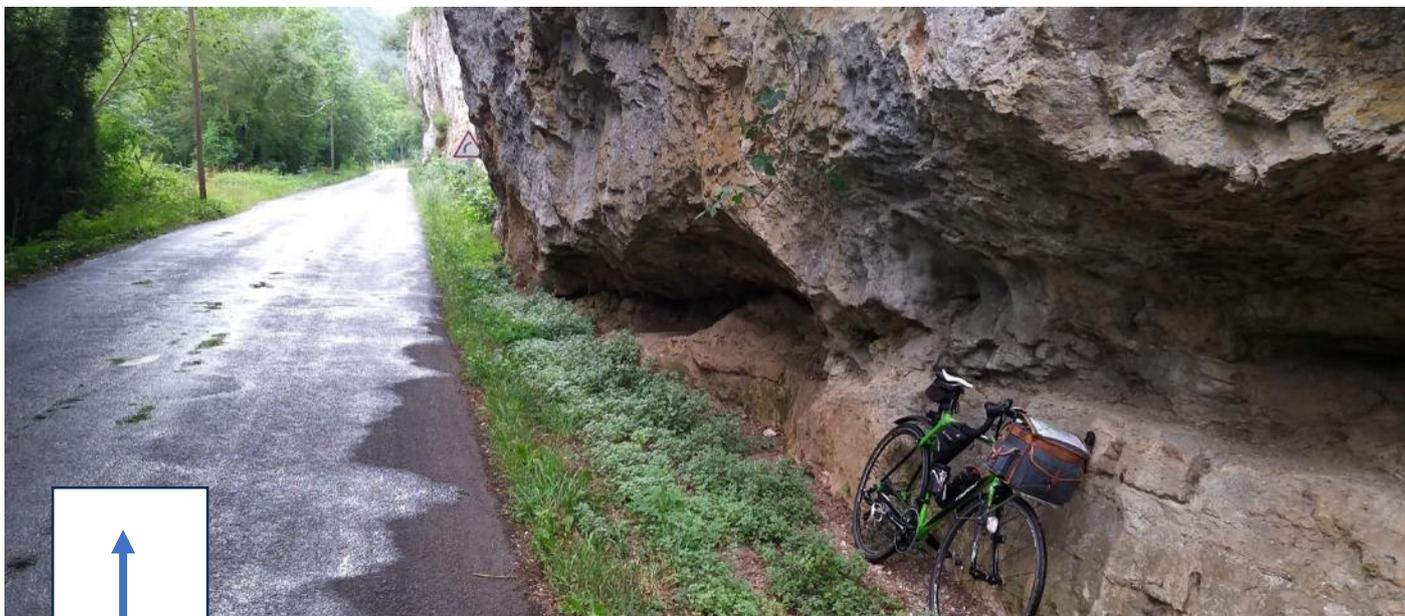
Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
120 km	340 mètres	24,1 km/heure	25°

Le temps est ensoleillé et un peu nuageux avec quelques rares gouttes de pluie. Un seul département traversé aujourd'hui, celui du Lot en territoire de Quercy.

Ce sera aussi la seule étape presque plate de mon périple (340 m de dénivelé) puisque j'emprunte en 1^{ère} partie les **Gorges du Célé** et en 2^{ème} partie les **Gorges du Lot**. Ce sont des belles routes qui ont été taillées il y a 150 ans pour améliorer la mobilité des habitants et qui épousent étroitement les 2 rivières. Ces routes sont dominées par d'impressionnantes falaises de différentes couleurs : noire, blanche, ocre. Tout au long du parcours, on aperçoit de nombreux châteaux, églises ou villages troglodytes.

Je sors de Figeac en suivant la route du Célé et je vais me laisser porter par la beauté des lieux, de villages en villages : **Boussac, Corn, Sainte-Eulalie, Brengues, Saint-Sulpice, Marcilhac-sur-Célé, Sauliac-sur-Célé.**





↑
Les
Gorges
du
Célé
↓

Arrivé à **Sauliac-sur-Célé**, plutôt que de poursuivre par la vallée du Célé, j'ai repéré une petite route qui permet de rejoindre **Saint-Cirq-Lapopie** (234 m d'altitude), une cité médiévale perchée sur une falaise qui domine d'une centaine de mètres les Gorges du Lot. La route est en travaux, mais les ouvriers m'autorisent à passer avec mon vélo, tout en faisant attention. A mi-parcours, je passe par le petit col des Lièvres à 353 m d'altitude avant de rejoindre la vallée du Lot.

Le village de Saint-Cirq-Lapopie classé parmi les plus beaux villages de France avait reçu aussi la distinction du village préféré des Français en 2012.



Saint-Cirq-Lapopie.



Dans la vallée du Lot, des aménagements ont été réalisés au fil des ans pour faciliter les échanges. **Aujourd'hui, le tourisme fluvial** bénéficie de ces ouvrages et les vacanciers peuvent même amarrer leur bateau au pied des falaises et des villages riverains. **En quittant Saint-Cirq-Lapopie**, je continue ma promenade le long des gorges du Lot et je croise à **Vers** la route des Gorges du Célé.

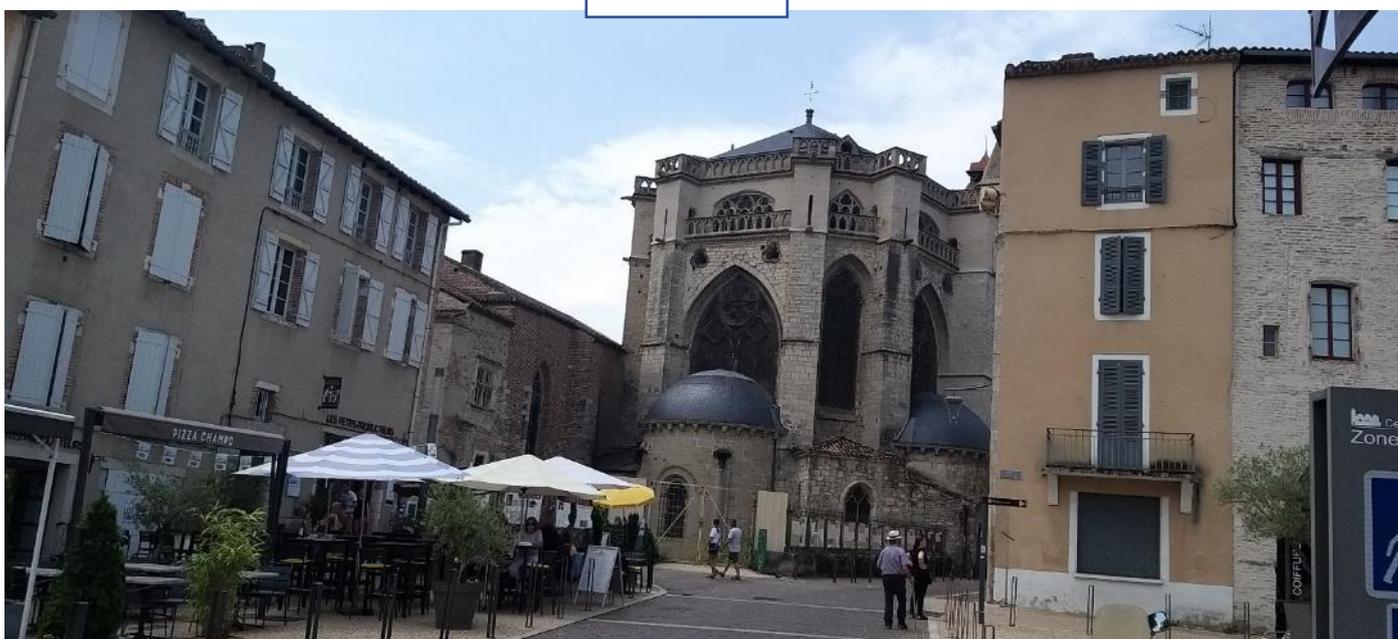
Tourisme fluvial au bord du Lot.

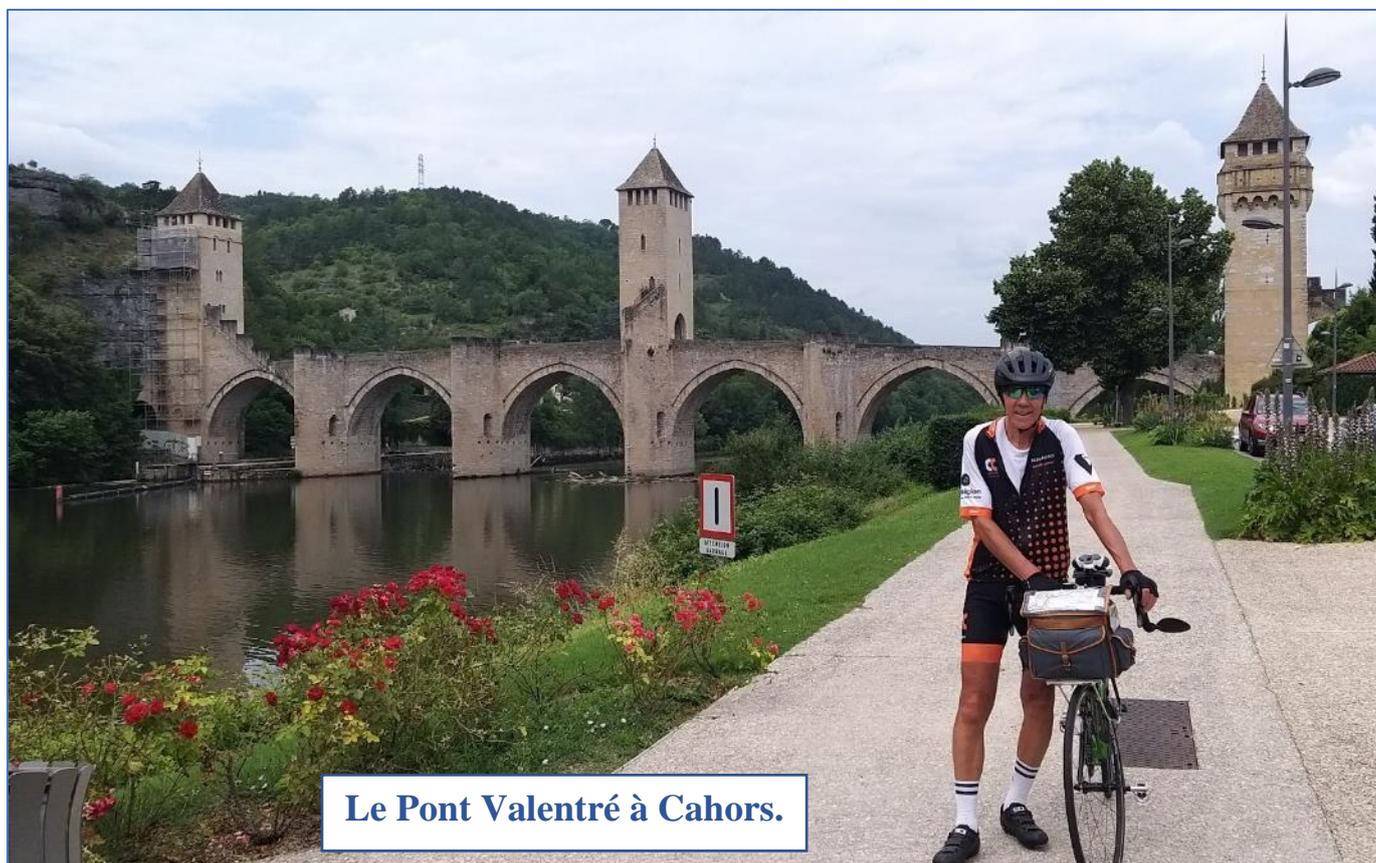


Passé **Vers**, je me dirige vers **Cahors** (115 m d'altitude) une ville nichée dans une boucle du Lot et chef-lieu du département du Lot. La ville possède de nombreux vestiges de son passé médiéval avec ses monuments et ses maisons à colombages. **Le Pont Valentré est l'emblème de Cahors** avec ses 3 tours symboles de la fortification de la ville au Moyen-Age.



Cahors.





Le Pont Valentré à Cahors.

Je quitte Cahors pour rejoindre **Montcuq** où j'ai réservé un gîte au cœur du village. Il me reste 26 km à parcourir dans un environnement complètement différent des vallées du Célé et du Lot où j'ai passé une partie de ma journée. **J'entre dans le Quercy « blanc ».**

Loin des verdoyantes vallées du Célé et du Lot, ici **la terre change de couleur et prend la teinte blanche de la pierre calcaire crayeuse** caractéristique de ce terroir. Au grè des cultures, les paysages s'éclairent d'autres couleurs avec les melons du Quercy, les champs de lavandes et de tournesols, les vignes AOC Coteaux du Quercy, les chênes truffiers ou les orchidées sauvages poussant le long des sentiers de randonnée.

J'arrive à **Montcuq** (on prononce le **q**) et je trouve facilement le gîte qui s'appelle « **L'édredon de Joséphine** » rue du Petit Rapporteur, tout un programme. **La tour-donjon** haute de 24 m est l'emblème féodal de la commune.



La tour-donjon de Montcuq.



Le village de Montcuq.



On ne peut pas évoquer Montcuq sans parler de l'émission du Petit Rapporteur.

En 1976, l'émission télévisée de Jacques Martin "**Le Petit Rapporteur**" met en lumière et en humour le petit **village de Montcuq** sous les allusions cocasses de **Pierre Bonte** et **Daniel Prévost**. Ce dernier déclare solennellement, avec un sourire en coin en ne prononçant pas le « q » de Montcuq : "Pour la première fois, je suis heureux de vous montrer Montcuq à la télévision", devant le panneau du village. La renommée de ce petit village du **Quercy blanc** était faite !

Tout en humour et en reconnaissance, Montcuq a, en 2007, rebaptisée la **belle ruelle médiévale** du cœur du bourg "rue du Petit rapporteur" en présence de **Pierre Bonte**.

Pour les plus jeunes qui ne connaissent pas ce sketch désopilant et pour les plus anciens qui ne l'ont pas revu depuis longtemps, **je vous recommande de prendre 5 mn de votre temps pour rire aux larmes.**



[Montcuq Version intégrale - Vidéo Dailymotion](#)

Je dîne en brasserie avec une quiche, un filet de saumon et une tarte tatin. Le temps étant menaçant, je choisis de prendre ce repas à l'intérieur de la brasserie alors que d'autres clients consomment en terrasse. **Un orage d'une rare intensité éclate en soirée** et oblige les clients à se replier à l'intérieur. La commune de Montcuq est inondée rapidement. Il va pleuvoir violemment une partie de la nuit dans toute la région ce qui causera des dégâts catastrophiques que je découvrirai le lendemain.

6) Montcuq – Lauzerte – Moissac – Auvillar – Lectoure – Condom.

Mercredi 21 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
130 km	1 500 mètres	18,4 km/heure	20°

Après une nuit agitée à cause des orages, je prends de bonne heure le petit-déjeuner au gîte. Je regarde les informations locales sur Internet et je comprends que **la région est sinistrée par les orages qui ont pris l'allure de tornades parfois.**

3 départements sont au programme de la journée : Le Lot, le Tarn-et-Garonne et le Gers et 2 territoires : le Quercy et la Gascogne.

Je vais connaître une journée difficile à cause des inondations, des routes coupées, des coulées de boue, des arbres abattus sur les routes, des lignes EDF et Télécom à terre, des voitures et camions immobilisés avec leurs moteurs noyés, des déviations, etc... J'ai eu parfois de l'eau boueuse jusqu'aux genoux en portant mon vélo sur l'épaule.

En un mot « la galère », je n'ai jamais connu une telle situation lors de mes périples précédents. Je suis arrivé couvert de boue jaunâtre et je me demande encore comment je suis parvenu à rejoindre Condom en rallongeant mon parcours initial à 130 km au lieu de 110 km.

Les photos suivantes parlent d'elles-mêmes →



Des routes inondées près de Lauzerte.



Des lignes EDF et Télécom à terre.





Des arbres abattus.



La Garonne en crue près de la centrale nucléaire de Golfech.



Je quitte le gîte de Montcuq à 7 h, anticipant les difficultés que je rencontrerai tout au long de la journée. Je parviens à rejoindre Lauzerte sur des routes inondées partiellement mais à un carrefour principal je suis obligé de mettre pied à terre et de porter mon vélo sur l'épaule pour franchir sur 200 m une cuvette d'eau boueuse de 50 cm de hauteur.

Des centaines d'agents municipaux et départementaux sont mobilisés pour dégager les routes avec des tronçonneuses et des engins d'évacuation. **Les forces de police et de gendarmerie ainsi que les pompiers** interviennent également.

Je slalome ensuite en fonction des panneaux indicateurs mobiles qui orientent ou interdisent la circulation en fonction de l'état des routes. C'est ainsi que je poursuis mon chemin dans la matinée vers **Durfort-Lacapelette, Moissac, Boudou et Auvillar.**





La tour de l'Horloge, porte d'entrée de la cité médiévale d'Auvillar et l'église Saint-Pierre d'Auvillar (Tarn et Garonne).

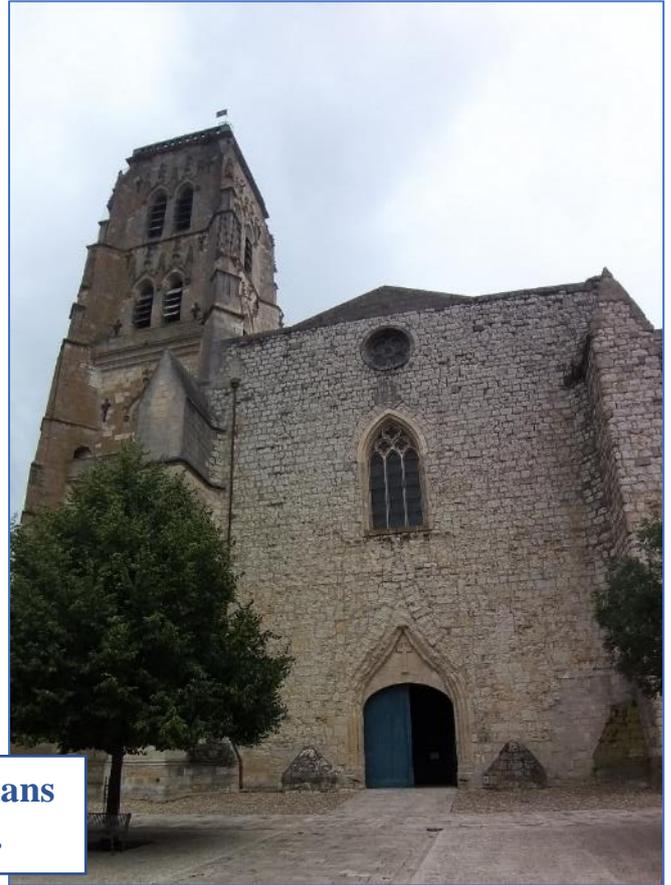


Après avoir pique-niqué à **Auvillar**, je poursuis ma route en direction de **Flamarens** et de **Lectoure**, mais de nombreuses routes coupées m'obligent à modifier mon itinéraire.

Heureusement j'ai la carte détaillée dans mon porte-vues et je parviens à trouver des solutions alternatives pour avancer. **J'arrive à Lectoure**, ce qui me permet d'envisager avec optimisme de rejoindre **la ville de Condom** terme de mon étape du jour et distante de **20 km**.



Lecture dans
le Gers.



De Lectoure à Condom, la route est praticable à part quelques zones où l'eau stagne et me voici arrivé à **Condom**, encore tout retourné rétrospectivement par ce que j'ai vu et subi tout au long de la journée. **Condom a été aussi touché par les orages violents** et la ville porte encore les stigmates de cette nuit d'orages.



La Baïse à
Condom.



La cathédrale
de Condom.



A Condom, nous sommes au pays de d'Artagnan.

Place Saint-Pierre, au pied de la Cathédrale du même nom, s'élève un ensemble de **4 statues en pied** devenu un incontournable lorsque l'on visite la ville.

Inauguré en 2010, cet ensemble statuaire est l'œuvre du sculpteur Géorgien **Zourab Tsereteli**.

Les mousquetaires Porthos, d'Artagnan, Aramis et Athos (de droite à gauche), de leurs 2,30 mètres de hauteur chacun, croisent leur fer de bronze et s'imposent par leurs 5,5 tonnes.

Je dîne au restaurant de l'hôtel, au menu : flanc de courgettes et de thon, daurade aux petits légumes et croustade gasconne.

En soirée un violent orage éclate et le rez-de-chaussée de l'hôtel qui est au bord de la Baïse est inondé. Ma chambre étant aussi au rez-de-chaussée est aussi inondée et je dois éponger pendant ½ heure avant que l'orage cesse. La poisse mais tout cela n'est pas très grave.

7) Condom – Eauze – Nogaro – Aire-sur-l'Adour – Arzacq.

Jeudi 22 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
126 km	1 300 mètres	19,1 km/heure	22°

Le temps est nuageux ce matin après les orages de la nuit. Apparemment ils ont été moins destructeurs que la veille et **cela se traduira surtout par quelques inondations et par des rivières en crue** jusqu'à Aire-sur-l'Adour. Dans l'après-midi, en basculant dans le Béarn, pas de dégâts apparents. La journée sera donc plus calme que celle d'hier.

J'aurai ainsi l'occasion d'apprécier en matinée **les collines du Gers**, un département qui **a été magnifié** par le film « **Le bonheur est dans le pré** », réalisé par Etienne Chatiliez en 1995.

Avec ses airs de Toscane et ses élevages de canards, **le Gers** sent bon le foie gras, le terroir, l'amitié et le savoir-vivre. Le film est un antidote à la sinistrose.

Je traverserai 3 départements : le Gers, les Landes et les Pyrénées-Atlantiques et 3 territoires : La Gascogne, l'Armagnac et le Béarn.



Le vignoble de Gascogne.



La rivière Osse boueuse.



Un village du Gers.

Au départ de Condom, mon itinéraire me conduit à **Montréal-du-Gers** puis **Bretagne-d'Armagnac**, **Eauze** et **Nogaro**, des villages identifiés sur la route de Saint-Jacques-de-Compostelle.

La Gascogne est aussi une terre viticole réputée depuis longtemps pour sa liqueur d'Armagnac et maintenant pour ses vins d'appellation comme le Madiran, le Pacherenc du Vic-Bilh et les Côtes et Floc de Gascogne.



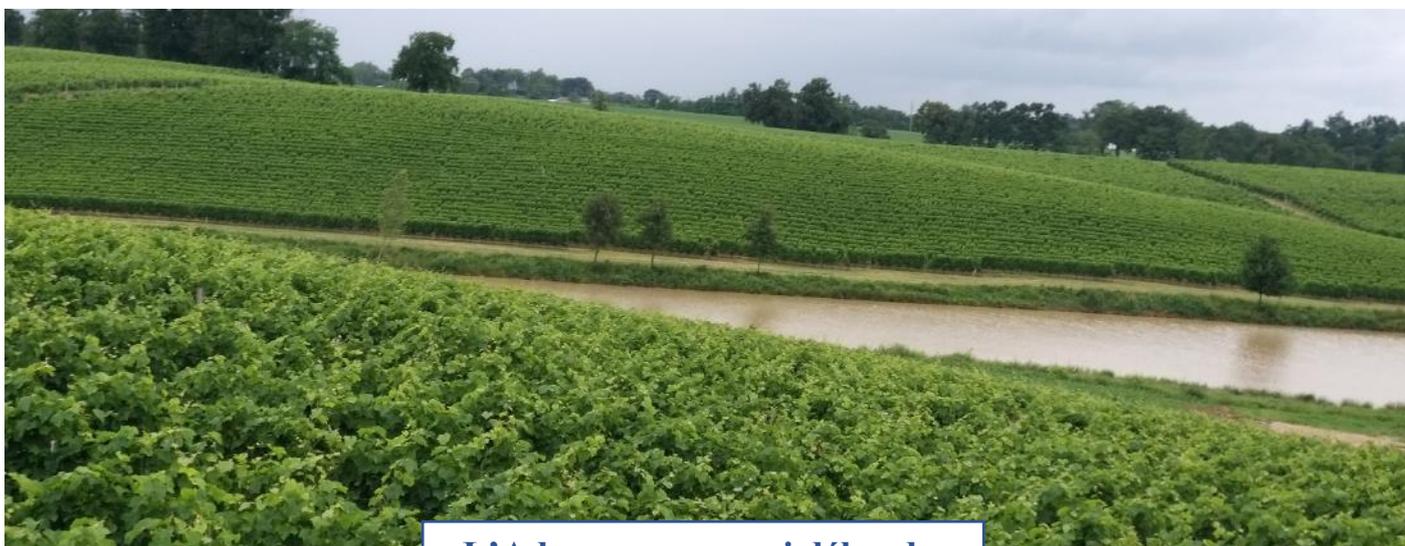
Eauze, cité médiévale.



Les peupliers ont les pieds dans l'eau. Ils apprécient.



Nogaro réputé pour son circuit automobile accueillera le Tour de France en 2023.

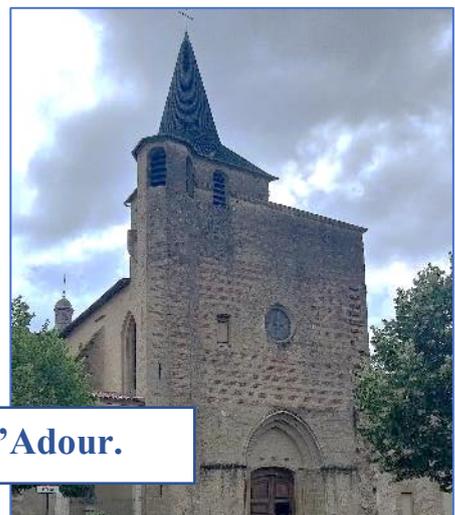


L'Adour en crue qui déborde.



L'eau est encore omniprésente aujourd'hui mais les routes restent praticables. Après le village de **Barcelonne-du-Gers**, je quitte ce charmant département pour rejoindre le département des Landes à **Aire-sur-L'Adour**, une des plus anciennes villes du département.

La légende raconte que vers l'an 480 une jeune princesse wisigothe chrétienne nommée **Quitterie** subit le martyre pour avoir refusé d'abjurer sa foi. **Sainte-Quitterie** fait encore l'objet d'un culte sincère dans les Landes et dans les Pyrénées-Atlantiques.



Aire-sur-l'Adour.



A Aire-sur-l'Adour l'Adour prend ses aises sur les aires de repos et de pique-nique.



Comme le ciel est nuageux à Aire-sur-l'Adour, je m'attable dans une brasserie pour déjeuner avec une assiette landaise et une tarte aux abricots. Les petites haltes en milieu de journée sont toujours bénéfiques, cela permet de se restaurer calmement et de se détendre un peu.

Je quitte Aire-sur-l'Adour, une ville que je connais bien pour y être passé pendant des années lorsque nous nous rendions en famille de l'Ile-de-France à Pau dans le Béarn. L'autoroute Bordeaux – Langon – Pau n'existait pas et il fallait traverser toutes les Landes pendant 180 km par la route Nationale avec de longues lignes droites dans la forêt.

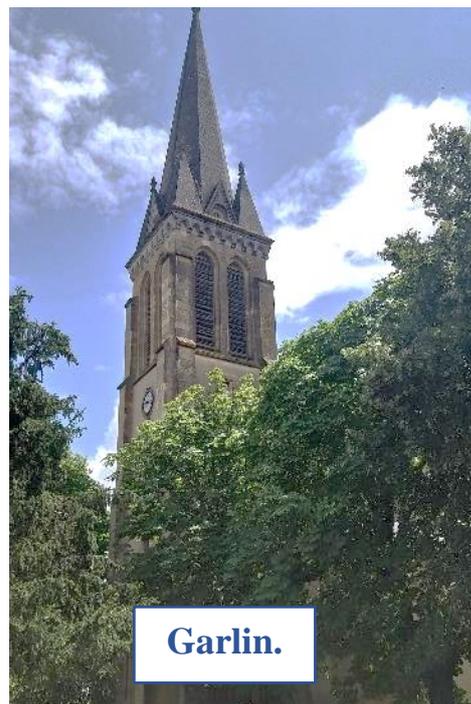
Après la platitude des Landes, je me dirige vers les collines du **Béarn** en direction de **Garlin**, une ancienne bastide béarnaise située sur un coteau pentu. Les paysages changent également au niveau agricole avec la culture du maïs et de céréales et de l'élevage (bovins – volailles – porcs).



Le vert prédomine dans les Pyrénées-Atlantiques.



Mais les moissons illuminent les paysages.



Garlin.

Après être passé à **Garlin**, je traverse la Départementale D 834 qui relie Aire-sur-L'Adour à Pau et me dirige vers **Arzacq-Arraziguet**, une ancienne bastide implantée au XIII^{ème} siècle.

Arzacq-Arraziguet était aussi un lieu réputé pour le commerce avec un marché d'importance régionale. La place du Marcadiou était le point central du village pour le marché agricole et tout autour des galeries et des arcades abritaient les marchands. Le village a conservé de beaux vestiges de son passé et de son patrimoine.



Les arcades bien conservées d'Arzacq-Arraziguet.



La mairie et l'église d'Arzacq-Arraziguet.

Je m'arrête à **Arzacq-Arraziguet** pour la fin de cette étape. J'ai réservé une chambre à l'hôtel du village qui est fermé ce jour-là pour des raisons familiales. Toutefois, l'hôtelier m'a gentiment permis l'accès à son hôtel pour me rendre service parce qu'il y a très peu d'hébergements disponibles dans la région.

Je dîne dans une pizzeria proche de l'hôtel en prenant une bonne **pizza** et une crème brûlée en dessert. J'ai fait aussi quelques courses pour le petit-déjeuner afin de partir de bonne heure vers 7 h parce que je dois rejoindre **Saint-Jean-Pied-de-Port** le lendemain et le parcours est un peu accidenté.



8) Arzacq – Navarrenx – Saint-Palais – Saint-Jean-Pied-de-Port.

Vendredi 23 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
124 km	1 600 mètres	18,5 km/heure	30°

Le beau temps revient après la journée d'hier un peu nuageuse. Une belle journée ensoleillée en perspective, un peu de brouillard au départ sur les collines du Béarn mais qui se dissipera rapidement et la chaleur qui reviendra dans l'après-midi. C'est parfait pour se ressourcer.

Toute la journée, le relief sera tourmenté de type "montagnes russes" avec des montées et des descentes, sans pour autant être en altitude qui variera seulement de 50 m à 340 m. Je quitte ce beau village **d'Arzacq-Arraziguet** que je connais bien à vélo et qui est proche de **Pau** pour rejoindre plus au sud **Arthez-de-Béarn**.

Vu le brouillard, j'actionne mon éclairage avant et arrière, mais j'emprunte surtout des petites routes de campagne où circulent des gens qui vont travailler ou faire leurs courses. Je croise rapidement le panneau indiquant le petit village viticole de **Cabidos**, peu connu en dehors de la région.

La tradition viticole du domaine du Château de Cabidos a été relancée au début des années 90 après avoir été abandonnée pendant plus d'un siècle. Aujourd'hui, 9 hectares du domaine sont consacrés à la vigne partagée entre plusieurs cépages semblables à ceux du **Jurançon**. C'est le **petit Manseng**, un cépage blanc d'origine pyrénéenne, qui occupe l'essentiel du vignoble. Le **petit Manseng** offre des vins blancs doux et des vins blancs secs très appréciés des connaisseurs. Des blancs secs à base de cépages **Sauvignon** et **Chardonnay** sont aussi élaborés ainsi qu'un vin rouge produit avec la **Syrah**.



Je poursuis ensuite vers le village de Morlanne un village millénaire. Ses origines remontent au Moyen-Age lorsque **Gaston Fébus** choisit Morlanne comme bastion défensif (dominant le versant nord de la vallée du Luy de Béarn). **Gaston Fébus** fera ériger la carrière du château afin de maîtriser le recensement de la population : on appelle alors cette partie le Castelnau. Il fera fortifier le village ainsi que l'église qui feront partie intégrante de la défense.



Le village de Morlanne.



**Le château
de Morlanne.**



Le Luy de Béarn.



**Arthez-de-Béarn
et un bel albizia.**

J'arrive dans les environs d'Arthez-de-Béarn pour traverser une zone pas très agréable où je dois couper la départementale 817, l'autoroute A64, la voie ferrée Pau – Bayonne et le Gave de Pau et la zone industrielle de Lacq – Mourenx. Rien que ça !

J'ai bien étudié la carte pour éviter de perdre du temps et **je parviens à m'extraire de cette zone un peu hostile et dangereuse** pour les cyclos. Je dirais « Peut mieux faire » aux autorités locales pour sécuriser et favoriser la circulation des cyclistes.



Le Gave de Pau entre Argagnon et Maslacq.



Après **Maslacq** je retrouve les sites emblématiques qui jalonnent les chemins de Compostelle : **Sauvelade, Vielleségure, Navarrenx et Saint-Palais.**

Je commence à percevoir **les montagnes des Pyrénées** dans le lointain, une image qui s'affinera au fil de la journée.

En passant dans un village, je vois une **figurine** qui a été installée au bord de la route par un habitant et **qui loue les bienfaits de la retraite.**

Sans doute un petit clin d'œil dans cette période de réforme sur les conditions de départ à la retraite.



Les Pyrénées qui se dessinent à l'horizon.



La cité bastionnée de **Navarrenx** a été érigée en bastide au cœur du Béarn en l'an 1316. L'origine latine de son nom signifie « A la bordure de la Navarre ». Ses remparts intacts ont inspiré plus tard Vauban. Elle était au XVIème siècle la principale place forte du Béarn et servait même de défense par rapport à l'Espagne. **Navarrenx** est irrigué par le **Gave d'Oloron** qui est la plus longue rivière à saumons de France.





Charre.



**Village basque :
Fronton, école, église.**



Saint-Palais.



La cité de Saint-Palais s'affirme comme une étape essentielle du pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle. C'est ici que convergent les principales voies Françaises de Tours, de Vézelay et du Puy-en-Velay. On trouve aussi à Saint-Palais le plus vieux trinquet de pelote de tout le Pays Basque. Chaque année se déroule en août le plus grand festival de force Basque.

Je déjeune en terrasse à Saint-Palais avec une escalope de veau, des pâtes et un flan pâtissier en dessert. Il me reste à rejoindre l'après-midi **Saint-Jean-Pied-de-Port** par la route des crêtes (D8 - D 518 - D422) moins fréquentée que la départementale D 933 mais plus accidentée au niveau du relief (jusqu'à 15%) avec beaucoup de dénivelé (montées et descentes incessantes).



Les brebis et les vaches se promènent sur la route.

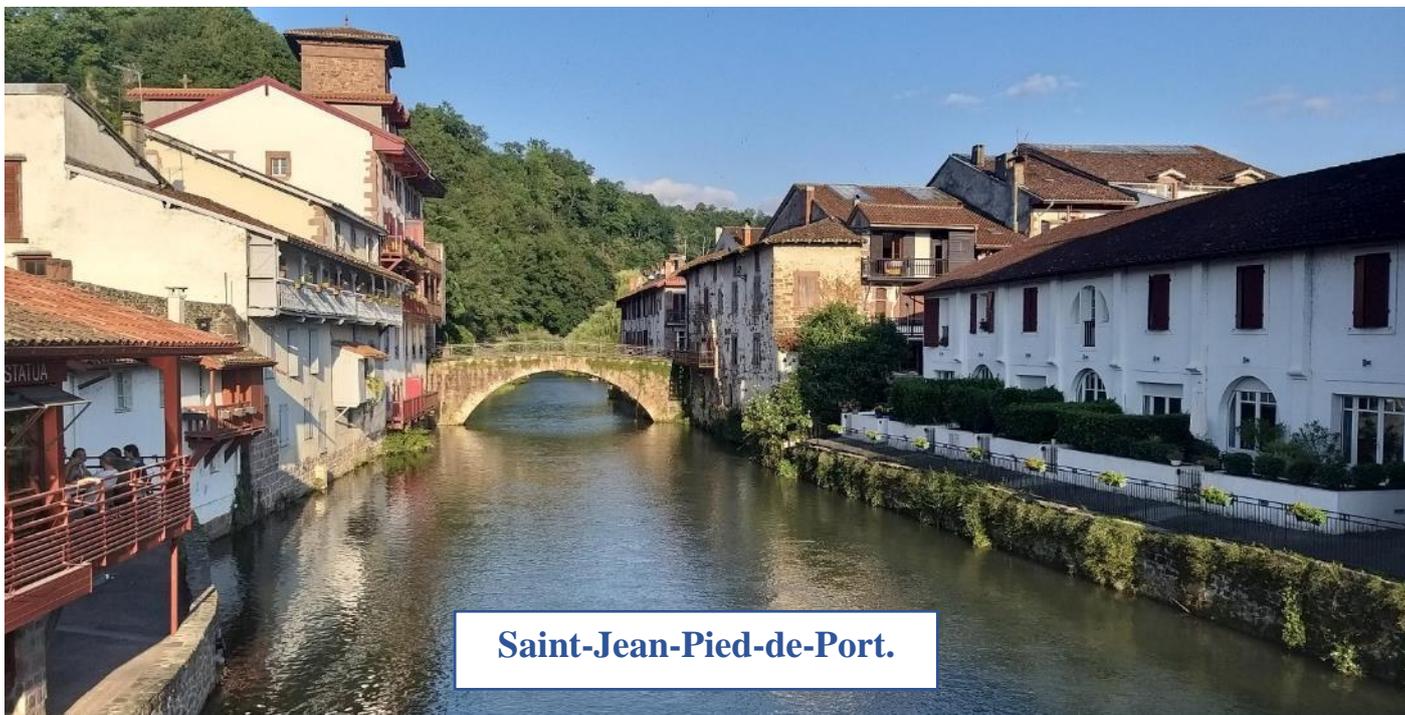




Cette route des crêtes peu fréquentée parce que très sinueuse et très irrégulière me permet d'accéder en toute sécurité à **Saint-Jean-Pied-de-Port**, une cité médiévale fortifiée datant du XIIème siècle.

Cité carrefour entre les voies Françaises et l'Espagne par le col de Roncevaux, la cité de **Saint-Jean-Pied-de-Port** a été fréquentée par tous les peuples d'Europe qui ont traversé le Pays Basque.

La cité est protégée par une imposante enceinte fortifiée et percée de 4 portes ogivales. La citadelle est un exemple exceptionnel d'ouvrage fortifié et a joué un rôle important dans le franchissement des Pyrénées vers l'Espagne.



Saint-Jean-Pied-de-Port.



Saint-Jean-Pied-de-Port.





Comme je ne roule pas à vélo à assistance électrique, je recharge ma batterie en mangeant.

9) St-Jean-Pied-de-Port – Roncesvalles – Erro – Pampelune (Larrasoana).

Samedi 24 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température
105 km	1 800 mètres	18,1 km/heure	34°

Encore une belle journée sur le plan météorologique, mieux que celle d'hier. C'est samedi, donc synonyme d'une moindre circulation automobile, en particulier pour rouler en Espagne jusqu'à la ville de **Pampelune**, une agglomération de plus de 200 000 habitants.

En quittant Saint-Jean-Pied-de-Port, je remarque que les pèlerins se lèvent aussi de bonne heure pour franchir **le col de Roncevaux** distant de 28 km avec 900 m de dénivelé.

Ce sera une belle étape Pyrénéenne de par les paysages et les routes impeccables au niveau du revêtement : la route D 933 jusqu'à **Arnéguy** à la frontière franco-espagnole puis la D 135 en Espagne jusqu'à **Pampelune**.

Je constate qu'un cyclo s'apprête à partir en même temps que moi de Saint-Jean-Pied-de-Port, c'est un **Italien** qui est arrivé par avion à Biarritz et qui se lance sur un périple cyclotouriste depuis Saint-Jean-Pied-de-Port jusqu'à Compostelle. Nous discutons et nous convenons de monter ensemble **le col de Roncevaux** (que l'on appelle Puerto de Ibañeta en Espagne).

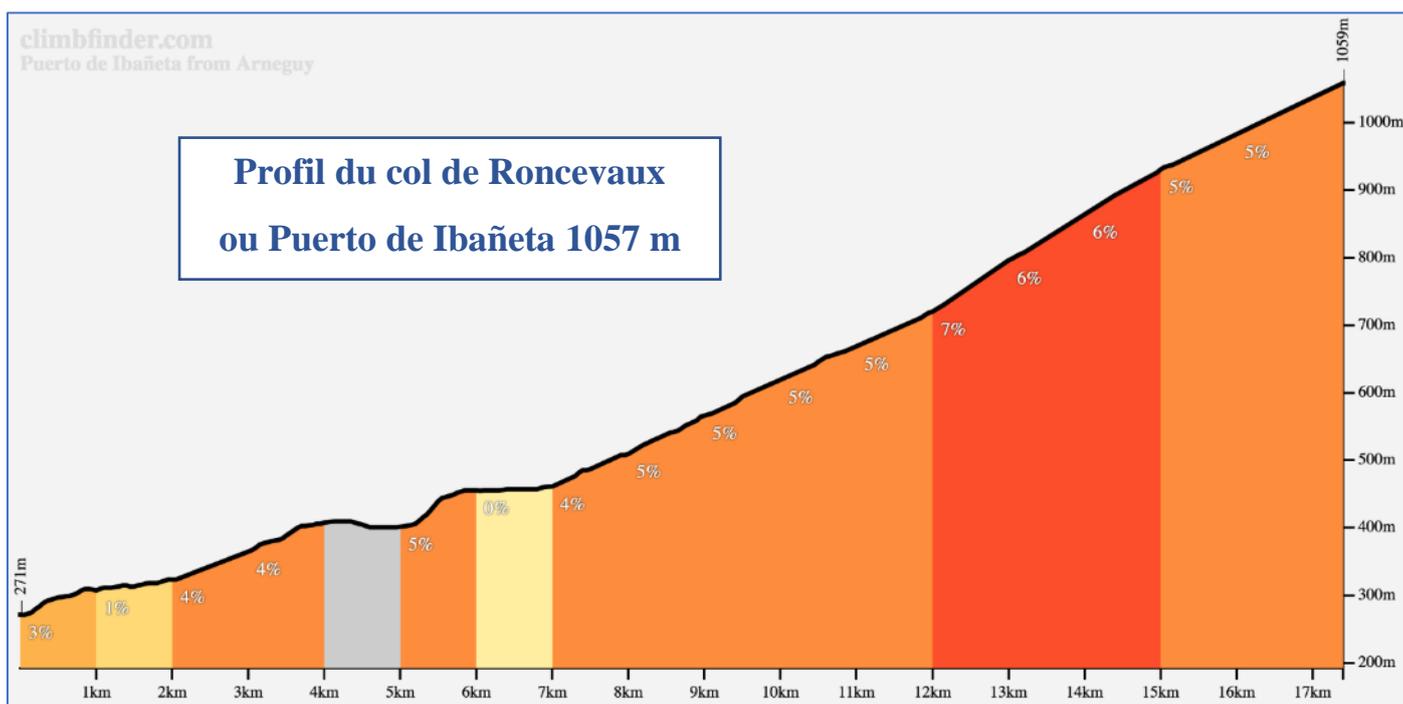
Je découvre aussi qu'il est équipé avec un vélo plutôt proche d'un VTT que d'un Gravel, qu'il a loué à Saint-Jean-Pied-de-Port avec de larges pneus crantés plus adaptés aux chemins qu'à la route.

Nous démarrons ensemble et nous avons environ 8 km d'approche jusqu'à Arnéguy pour nous échauffer sur une route presque plate puisque nous passons de 172 m à **Saint-Jean** à 244 m à **Arnéguy**. **Tout va bien, mon compagnon Italien teste un peu son vélo au niveau de la transmission** : il a devant un mono plateau de 30 dents et à l'arrière une cassette de 11 ou 12 vitesses qui s'échelonnent de 10 à 50 dents.



Il me semble toutefois qu'il éprouve quelques difficultés à passer les vitesses, cela craque souvent. Le fait d'avoir un mono plateau devant ne favorise pas un bon tirant de chaîne lorsqu'on s'écarte trop du milieu.

Après Arnéguy, **les choses plus sérieuses commencent** avec la montée du **col de Roncevaux**, un col assez facile de **17 km** pour une pente moyenne de **4,6%** et un maxi de **7,1%**.



Nous démarrons l'ascension du col et je vois qu'il commence à peiner alors que la pente est douce. Il me précise que le poids du vélo avec les bagages approche les 25 kg et surtout qu'il se sent freiné par ses pneus crantés alors que le bitume est lisse. Je pense qu'il a été mal conseillé lors de la location du vélo et que le choix d'un **Gravel** avec des pneus lisses aurait été plus pertinent pour la route.



Je lui propose d'aller chacun à son rythme et que je l'attendrai en haut du col de Roncevaux s'il n'est pas trop loin. En montagne, il est préférable de choisir son allure en fonction de ses capacités plutôt que d'accrocher les roues. Je monte à ma main à 12 km/h environ et arrive au sommet du col de Roncevaux.

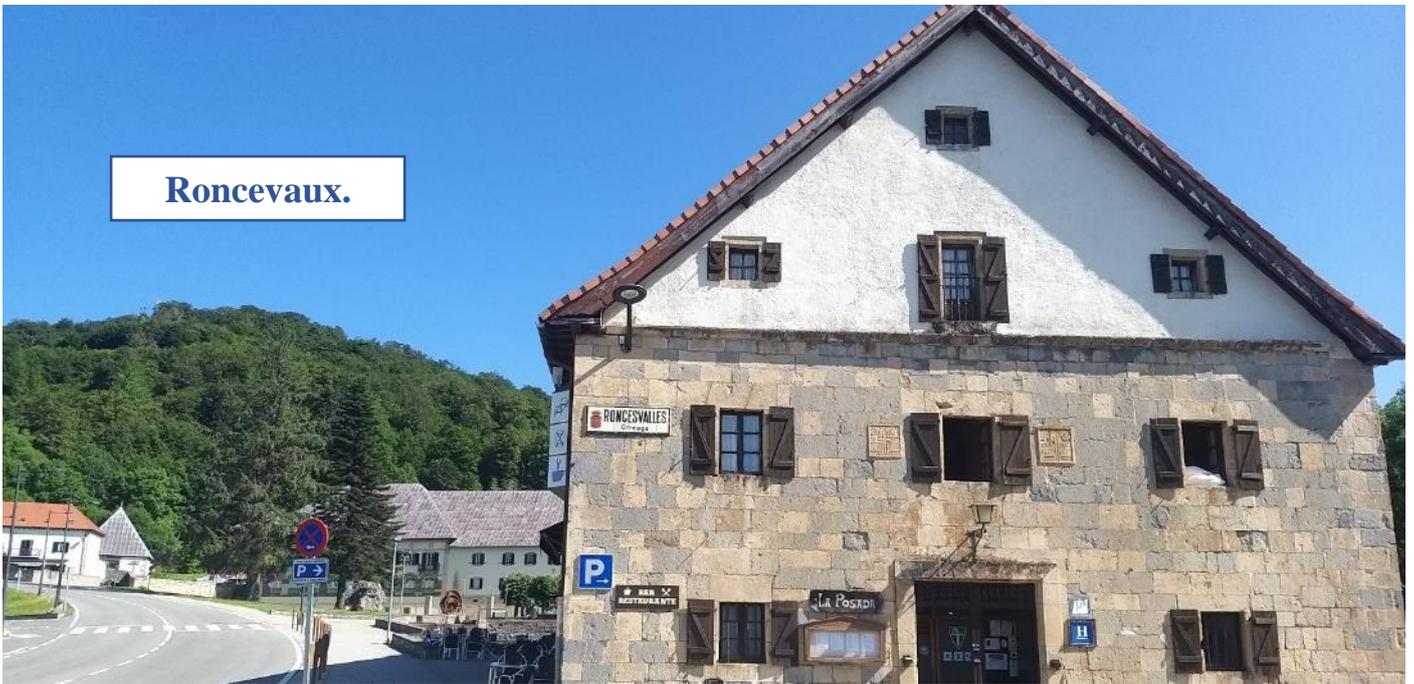
Je rencontre 2 jeunes hongrois qui font les chemins de Compostelle à pied et qui ont dormi sous la tente. Je discute avec eux en anglais en leur disant que je connais un peu leur pays que j'avais traversé lors d'une rando de Paris à Budapest.

L'un d'eux me prend en photo.

Une demi-heure est passée et toujours pas de « Fausto Coppi » à l'horizon. Je ne vais tout de même pas redescendre pour savoir où il est passé. Je pense qu'il a dû faire demi-tour pour changer de vélo de location, je lui avais conseillé cette solution surtout en début de périple.

Je prends la décision de poursuivre parce que 2 autres cols m'attendent avant d'arriver à Pampelune autour de 12 h. J'ai prévu l'après-midi pour flâner à Pampelune puis me rendre en fin d'après-midi à une auberge à 15 km au nord de Pampelune (à Larrasoña) où j'ai réservé une chambre.





Roncevaux.

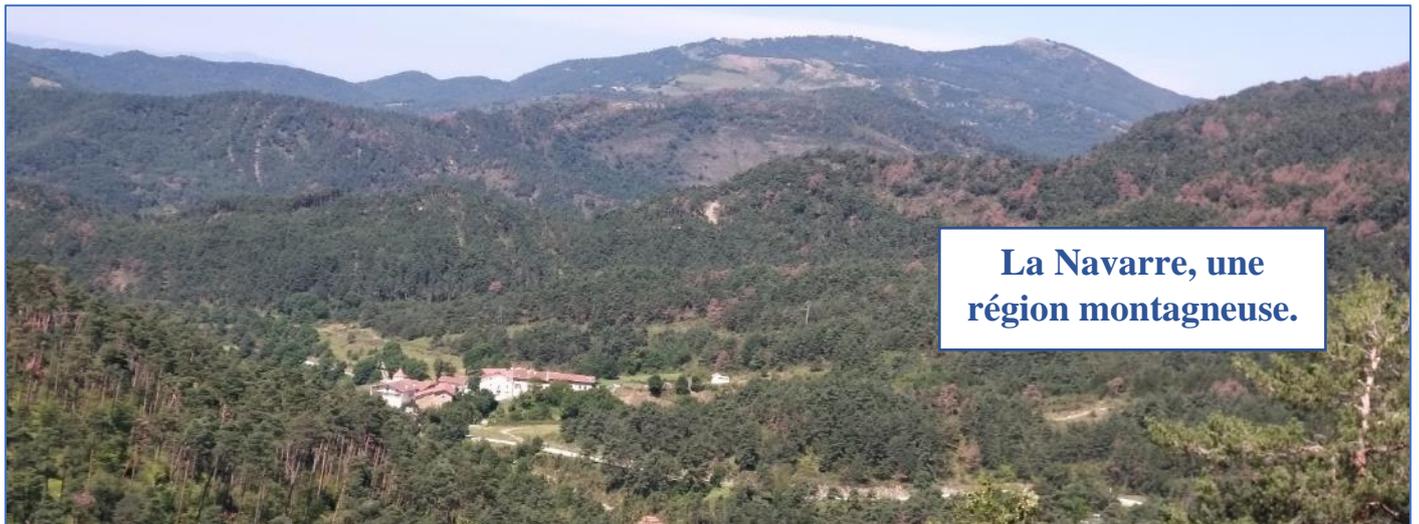
Je rejoins le village de Roncevaux 2 km après le col. Ce lieu de Roncevaux rappelle des souvenirs de l'école élémentaire où l'on apprend que les troupes de Charlemagne ont été piégées et détruites lors d'une embuscade tendue par une troupe de soldats ennemis en l'an 778 au col de Roncevaux dans les Pyrénées. De nombreux soldats du Royaume Franc furent tués dans ce combat, dont le **chevalier Roland** qui commandait l'arrière-garde.

Cette bataille de l'histoire de France a été relatée plus tard au XIème siècle par des moines dans un célèbre récit non historique, une chanson de geste intitulée « **La chanson de Roland** ».



Village de Burguete.

Je poursuis ma route vers les villages de **Burguete** et de **Aurizberri** avant de monter le 2^{ème} col de la matinée, le **Puerto de Mezkiritz** (922 m).



**La Navarre, une
région montagneuse.**



Le village d'Erro.



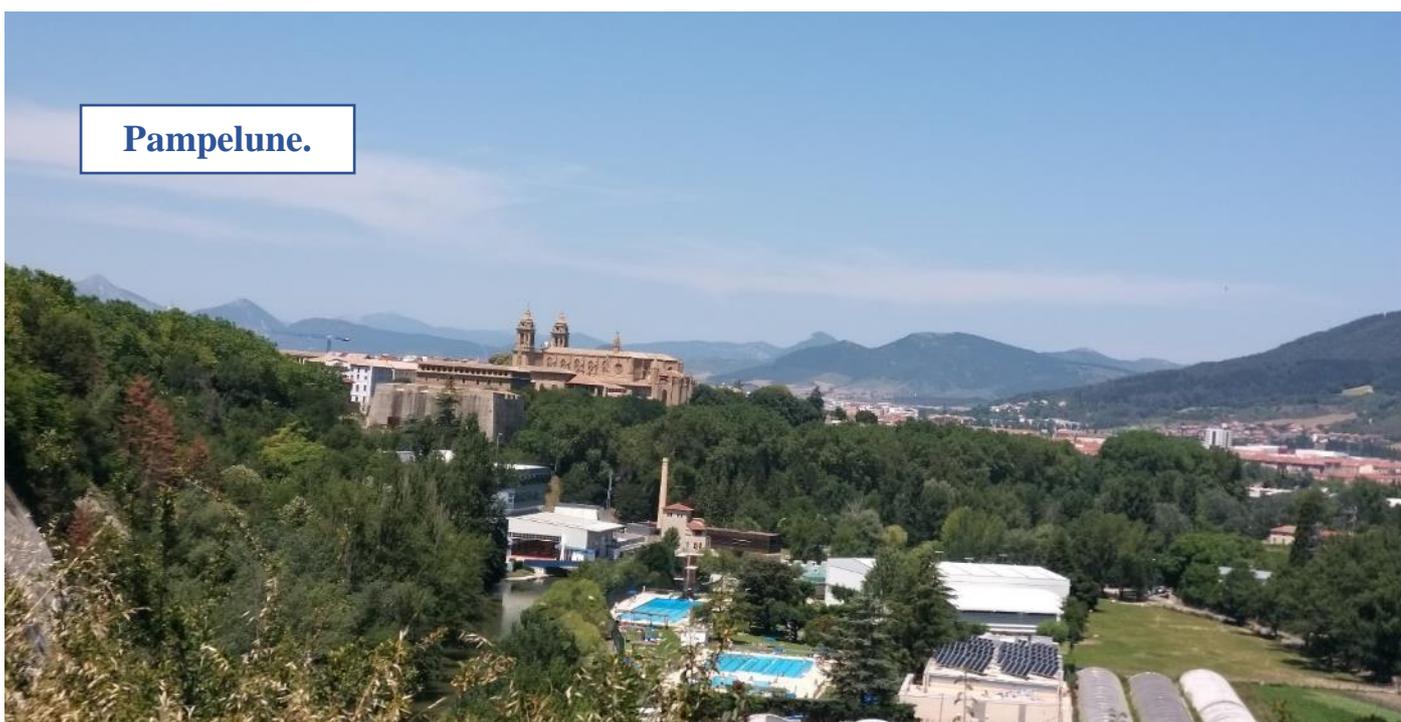
Parvenu au village d'Erro, je grimpe le 3^{ème} col, le Puerto de Erro (801 m). Il me reste environ 25 km pour rejoindre Pampelune et son centre-ville. **Comme c'est samedi,** je vois de plus en plus de cyclistes Espagnols essentiellement qui font leurs sorties en groupe ou en solo.

A l'approche de Pampelune, un cycliste Espagnol repérant que je cherche ma route pour entrer dans la ville, me propose **très sympathiquement** de m'accompagner pendant une dizaine de km jusqu'au centre-ville. Cela m'arrange bien parce qu'il y a une immense zone industrielle et artisanale à dépasser. Pampelune est à **450 m** d'altitude.

Mon poisson pilote me guide jusqu'au centre-ville et je fais attention de visualiser les lieux parce que je reprendrai en sens inverse dans l'après-midi cet itinéraire pour rejoindre le gîte que j'ai réservé à **Larrasoña**. Un grand merci à ce cyclotouriste très serviable.

La ville de Pampelune est la capitale de la région de Navarre et a été autrefois le bastion de l'Empire romain. **Pampelune** est renommée pour sa course de taureaux lors des fêtes de San Fermín, qui attire de nombreux visiteurs venant des quatre coins du monde.

Elle est aussi renommée pour son passé médiéval, ses monuments, ses fortifications et ses nombreux parcs et jardins. La gastronomie est appréciée ainsi que les vins de la région. Je sillonne la ville où il y a quelques bandes cyclables et je prends quelques photos des lieux.





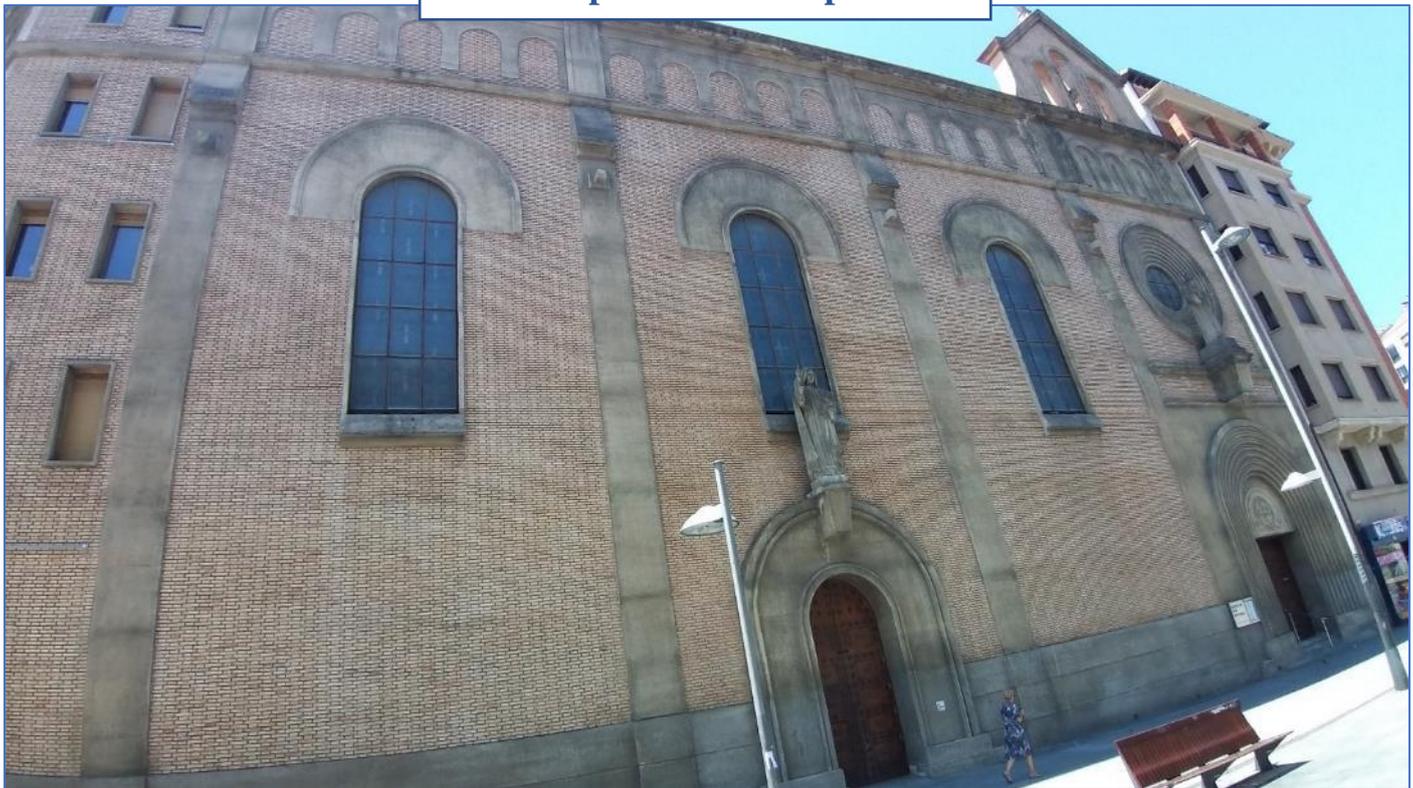
Les fortifications à Pampelune.



Le Palais des Expositions à Pampelune.



Autres photos de Pampelune.



**Fêtes de San Fermín
à Pampelune.**

(Photo Internet)

Je pique-nique dans un parc ombragé parce qu'il commence à faire chaud (34°), en m'approvisionnant dans une supérette et je me repose une partie de l'après-midi avant de reprendre la route pour rejoindre le gîte à **Larrasoña**.

Au repas ce soir : Salade composée – Risotto aux champignons – Glaces.



10) Pampelune (Larrasoña) – Aribe – Ochagavia – Larrau.

Dimanche 25 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température
115 km	2 500 mètres	17,2 km/heure	36°

Pour les 2 prochains jours je vais sillonner **le Pays Basque Espagnol** puis **le Pays Basque Français** et **le Béarn**. Ce sont 2 étapes de moyenne et haute montagne dans le massif des Pyrénées que je connais en partie pour avoir souvent randonné dans ces lieux. Certains cols sont difficiles à l'image de la réputation des cols Basques.

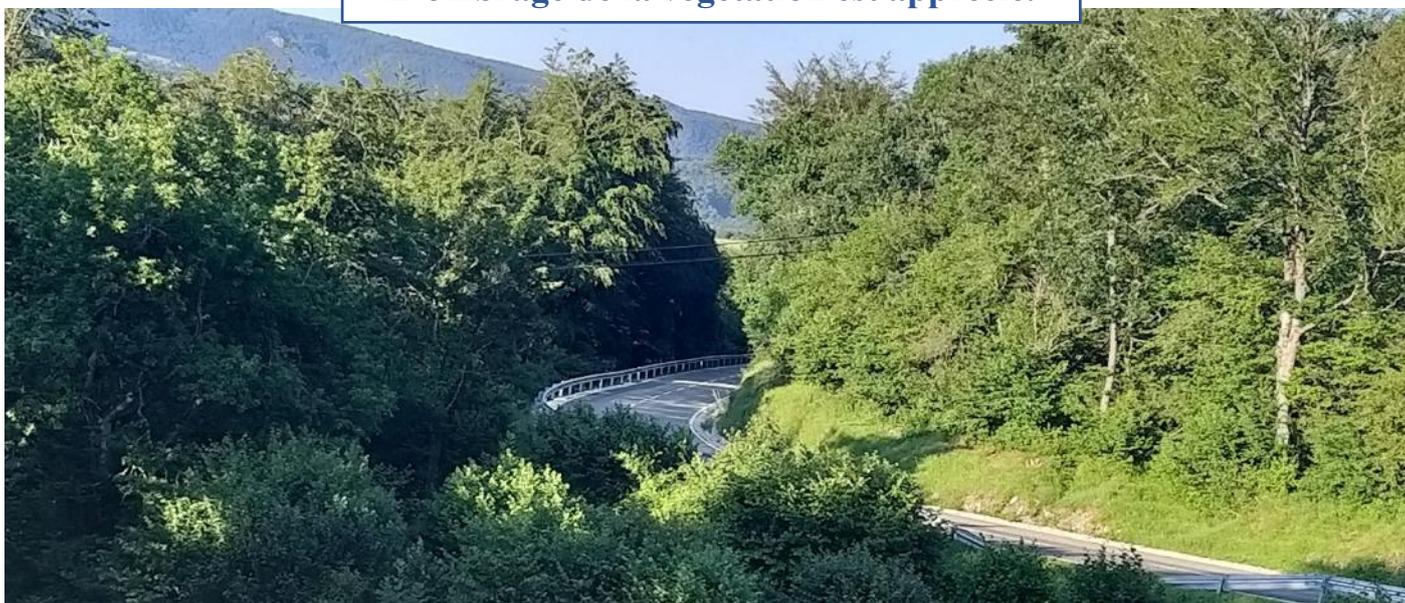
La prévision météo est bonne pour aujourd'hui en Espagne. Elle le sera moins pour le lendemain en France (pluie annoncée toute la matinée).

Je quitte le gîte de bonne heure parce qu'il y a **6 cols au programme** et que **la chaleur est annoncée pour l'après-midi**.

Je prends dans le sens inverse une partie de la route que j'ai faite hier en remontant 2 cols dans leur versant sud (j'avais fait les versants nord hier) : **le Puerto de Erro (801 m)** et **le Puerto de Mezkitz (922 m)**. J'apprécie la fraîcheur matinale et la végétation ombragée de ces 2 cols.



L'ombrage de la végétation est apprécié.



Je me ravitaille en prévision dans un gîte-étape parce que c'est dimanche.

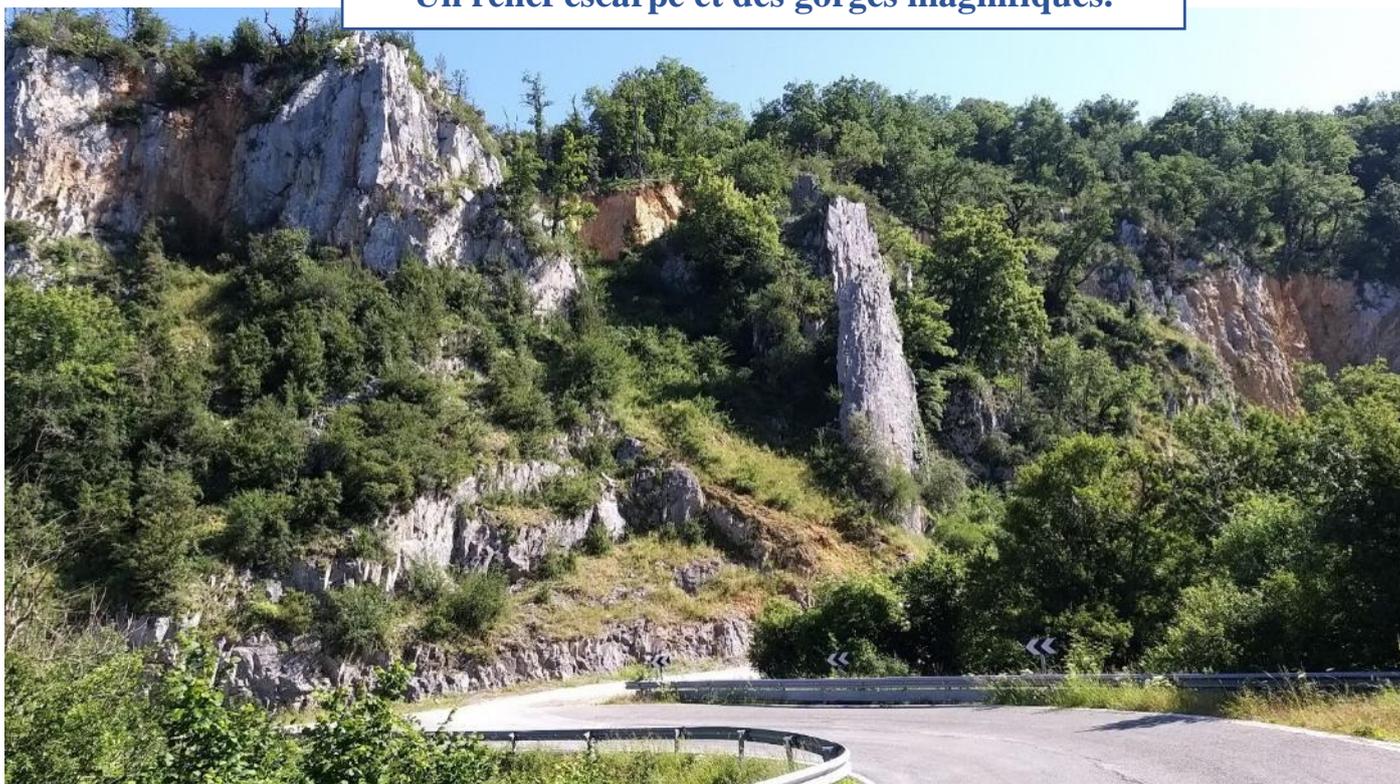


A une bifurcation qui indique le retour en France par le col de Roncevaux, **je vais prendre une autre route** (la NA 140) **une partie de la journée** en direction d'**Isaba**. C'est une vallée avec des gorges et un relief très montagneux qui s'élève en plateau entre 700 et 1200 m d'altitude. **L'habitat Basque Espagnol** ressemble beaucoup à **l'habitat Basque Français**, avec des maisons massives, bien entretenues et dans des tonalités de couleurs comme le bordeaux, le brun ou le vert.



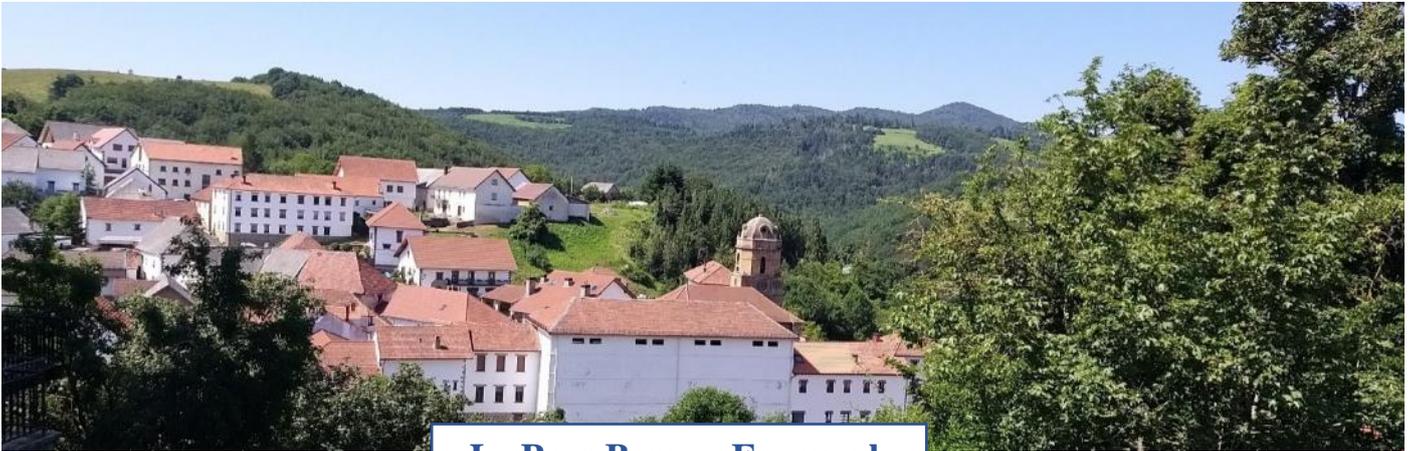


Un relief escarpé et des gorges magnifiques.

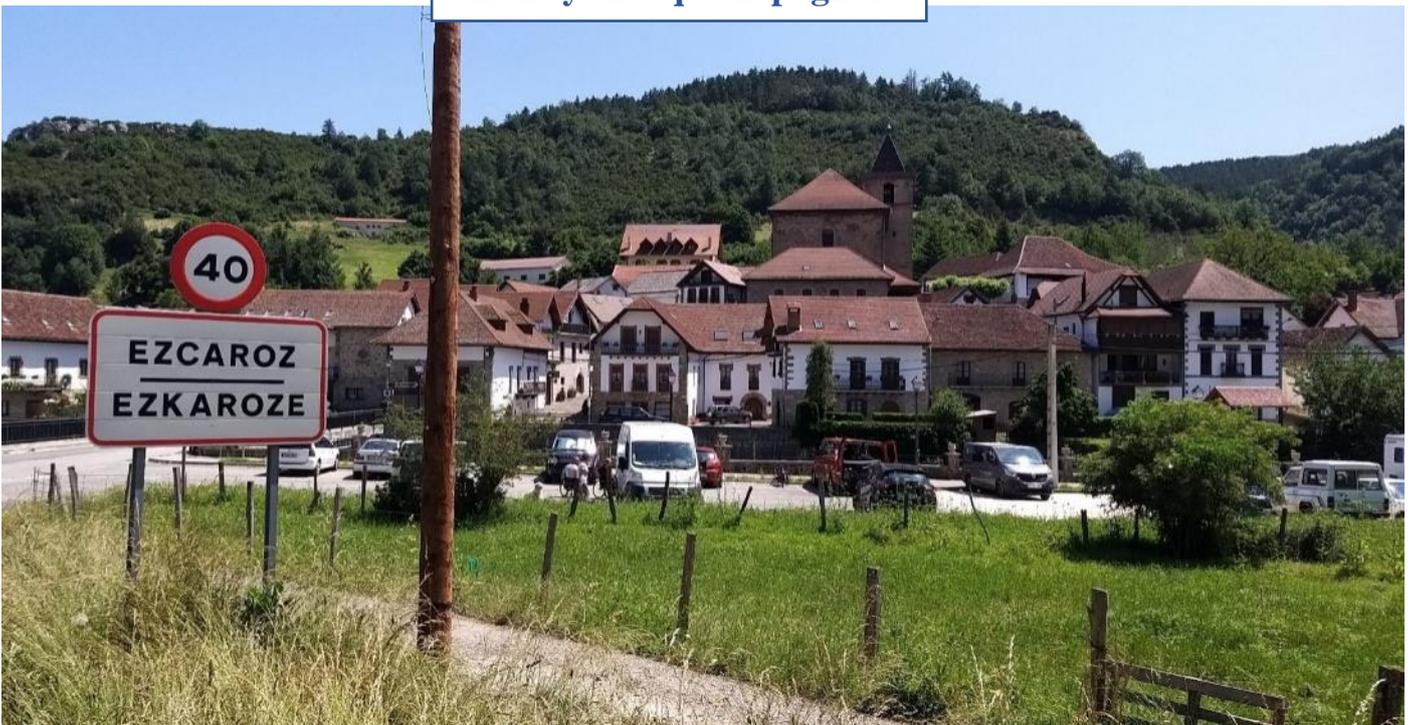


A mi-parcours, le relief s'accroît de style un peu toboggan avec des montées et des descentes avant de grimper le 3^{ème} col de la matinée : l'**Alto de Remendia** (1040 m).

La descente du col me conduit au village carrefour d'**Ezcaroz** en poursuivant sur la route NA 140 jusqu'à **Ochagavia** à 760 m d'altitude (début du Port de Larrau) puis à l'embranchement vers le **Portillo de Lazar** et **Isaba**.



Le Pays Basque Espagnol.



Village d'Ochagavia le long du Rio Salazar.



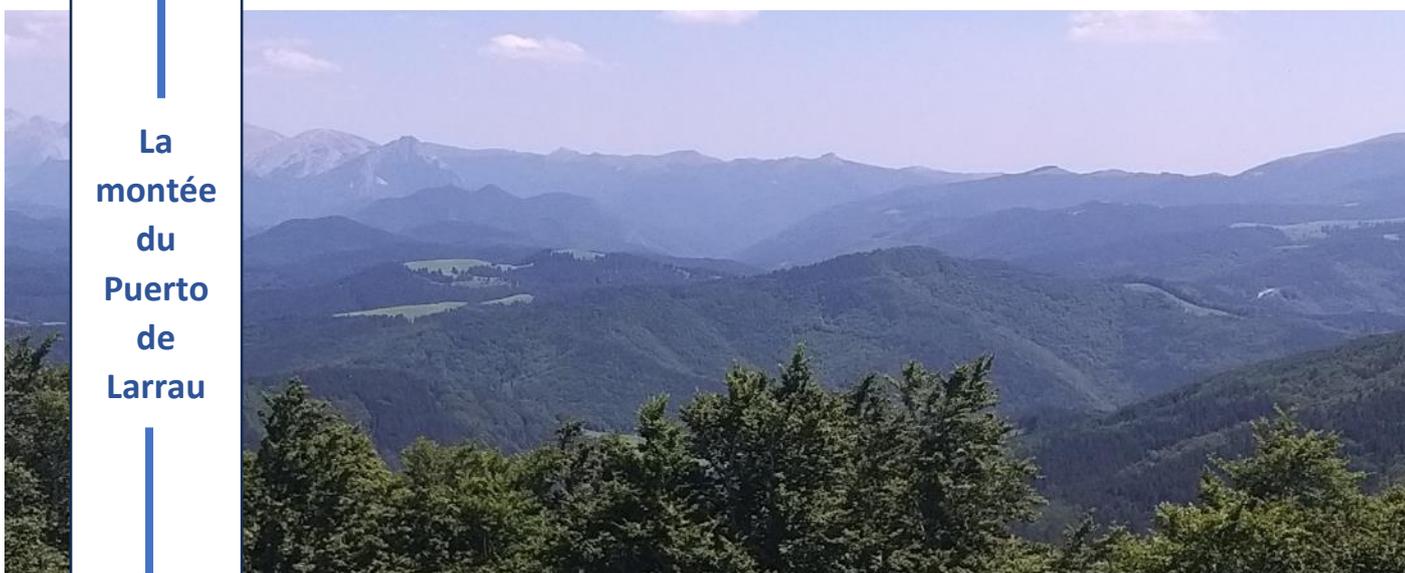
A **Ochagavia**, je démarre l'ascension du **Puerto de Larrau** (1573 m) : **19 km** avec un pourcentage moyen de **5%** et un maxi à **11%**. Le col est plus dur côté Français.

A l'embranchement avec la route qui bifurque vers **Isaba**, je monte le 4^{ème} col de la journée **Portillo de Lazar** (1129 m) dont le sommet est à moins de 4 km. Je redescends ensuite en sens inverse afin de poursuivre l'ascension du **Puerto de Larrau** (5^{ème} col de la journée).



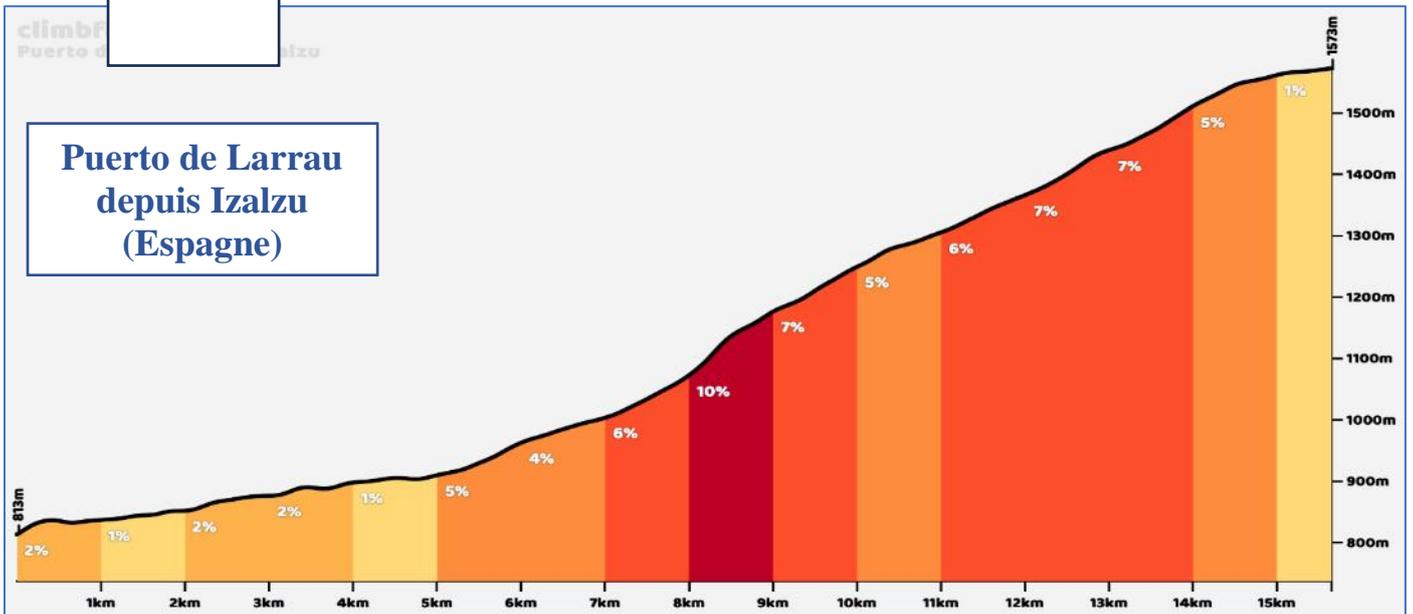


La
montée
du
Puerto
de
Larrau





↑
 La
 montée
 du
 Puerto
 de
 Larrau
 ↓





La descente du Port de Larrau (côté Français)

J'entame la descente du Port de Larrau avec au passage une petite remontée vers le 6^{ème} col de la journée, **le col d'Erroymendi** (1336 m) et je continue la descente vers Larrau, étroite et très pentue. J'arrive au petit village de **Larrau** (620 m d'altitude) à l'**auberge-restaurant Etchemaité** où un bon repas m'attend : thon de Saint-Jean-de-Luz avec des petits légumes, des framboises et des fraises, un délice et une pêche pochée avec une glace. Le petit-déjeuner sera de la même qualité. Un régal.



11) Larrau – Saint-Engrâce – Bedous – Escot – Jurançon – Pau.

Lundi 26 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
125 km	2 400 mètres	16,4 km/heure	20°

Parfois, les jours se suivent et ne se ressemblent pas. Hier soir le brouillard est apparu sur le petit village de Larrau et la pluie est arrivée pendant la nuit (une pluie fine mais qui mouille). Elle m'accompagnera toute la matinée pour monter **5 cols**. Elle me laissera tranquille pour grimper le **6^{ème} col**, celui de Marie-Blanque. Pas grave, c'est le dernier jour, je vais m'accrocher.

Cela ne m'a pas empêché de prendre un bon petit déjeuner dans cette auberge de qualité pour le gîte et le couvert. Les propriétaires s'approvisionnent essentiellement auprès de producteurs locaux et la cuisine est généreuse et excellente.

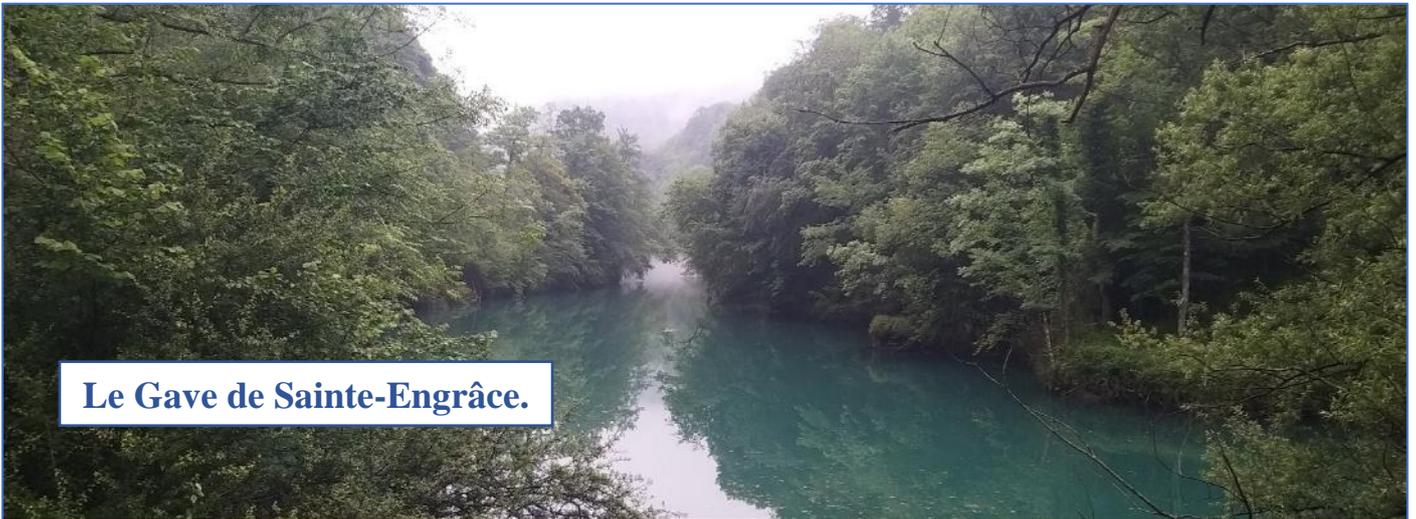
Je quitte Larrau vers 8 h en enfilant mon Goretex qui me protégera tout de même de l'humidité une partie de la matinée.

Je descends pendant environ 9 km le long du **Gave de Larrau** en direction de Tardets-Sorholus et je bifurque avant pour prendre la départementale D 113 qui me conduira à **Sainte-Engrâce** vers les difficiles cols **de Souscousse** (1216 m) puis de **Soudet** (1540 m) sur une route que les coureurs du Tour de France emprunteront le mercredi 5 juillet lors de la 5^{ème} étape Pau – Laruns.

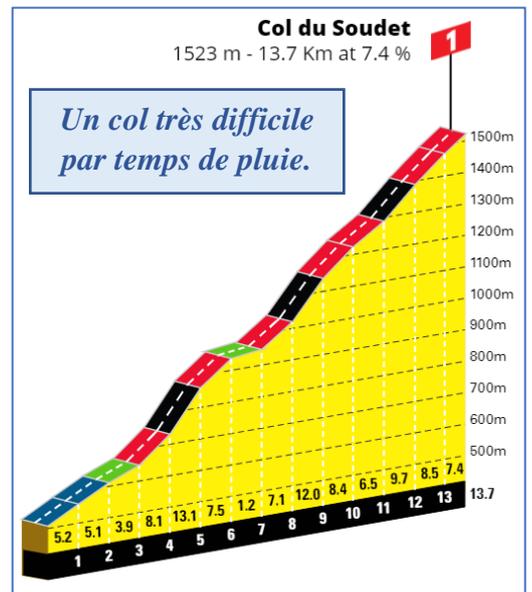




Le Gave de Larrau.



Le Gave de Sainte-Engrâce.



Au col de Soudet, il reste moins de 4 km pour continuer jusqu'au col franco-espagnol de **la Pierre-Saint-Martin** (1760 m). Pour l'avoir grimpé plusieurs fois par temps clair, le point de vue est magnifique et circulaire sur la France et sur l'Espagne. Comme il pleut et que l'on ne voit pas à 10 m (à peine les vaches sur la route), j'abandonne l'idée de rajouter cette variante.

Je prends la direction d'Arette par la D 132 jusqu'à l'intersection avec la D 441 puis la D 442 en direction de **Bedous** et de **la Vallée d'Aspe**. Cette route par les crêtes me permettra de franchir 3 petits cols champêtres : **le col de Labays** (1351 m), **le col de Bouezou** (1009 m) et **le col de Houratate** (1109 m).



Col de Bouezou 1009 m.



Le Gave d'Aspe.



A Bedous, la pluie ayant cessé, je m'arrête pour pique-niquer rapidement avant de descendre jusqu'à Escot au pied du col de Marie-Blanque (1035 m). C'est un col que je connais bien parce qu'il est proche de Pau et qu'il permet dès le printemps de retrouver la montagne sans monter très haut.

En provenance d'Escot, le col est court (9 km) mais les 4 derniers km sont plus difficiles. Cette année encore, les coureurs du Tour de France passeront par le col de Marie-Blanque après avoir grimpé le col de Soudet.



Dans le col de Marie-Blanque.



Le col de Marie-Blanque me permet de basculer dans la Vallée d'Ossau et de revenir à Pau en passant par Bielle, Louvie-Juzon, Arudy, Rébénacq, Gan et Jurançon.



Cave de Jurançon.



Gave de Pau.



Château de Pau.



Pau, terminus tout le monde descend !



Retour par le train depuis la gare de Pau.

V – C'est fini.

Lundi 26 juin.

Cette année, je suis parti pour un circuit en ligne au départ de Villefranche-sur-Saône en direction du Puy-en-Velay sur la route de Compostelle en passant par Beauzac – Le Puy – Saugues – Espalion – Figeac – Montcuq – Condom – Arzacq – Saint-Jean-Pied-de-Port – Pampelune – Larrau – Pau.

L'objectif a été rempli dans ce climat d'incertitude lié à une météo capricieuse avec des orages violents à cette période de l'année. Ayant testé mon niveau de forme au printemps lors de sorties en moyenne montagne dans le Beaujolais et en haute montagne dans les Pyrénées, je me suis fixé le même objectif que les années précédentes : **faire une grande randonnée à vélo qui a un goût d'aventure et qui se différencie de nos sorties de club.**

Comme d'habitude, j'ai progressé à mon rythme au fil des journées durant cette randonnée montagnarde : plus de 17 000 m de dénivelé et plus de 1 300 km parcourus, la météo n'a pas toujours été favorable : j'ai subi les conséquences de 2 jours d'orages violents à mi-parcours puis 1 jour de pluie le dernier jour. J'ai essayé de gérer dans le calme ces imprévus ce qui m'a permis de tenir le choc.

Cela exige tout de même un entraînement sérieux les mois précédents et une bonne préparation logistique et mentale. Il s'agit de bien doser son effort et d'être capable de surmonter, sans stresser, les quelques difficultés qui peuvent surgir. Au niveau matériel, tout a été parfait : pas de crevaison et aucun ennui mécanique. Juste un nettoyage de vélo après les épisodes pluvieux.

Par ailleurs, j'ai l'habitude de "mouliner" et je suis un adepte du triple plateau 50-39-30 devant et 12-30 à l'arrière. Mais je n'ai jamais utilisé le grand plateau (50 dents) pendant toute la randonnée. Cela m'a permis de ne pas forcer, de rester en dedans de mes moyens, tout en roulant convenablement.

Si j'avais une devise, ce serait : **qui veut voyager loin ménage sa monture.**

Ou dit autrement en italien : **chi va piano, va sano e va lontano.**

En parcourant le Massif Central et les Pyrénées Françaises et Espagnoles j'ai pu apprécier le potentiel touristique de nos régions et du Pays Basque Espagnol, la richesse des patrimoines, la diversité de la gastronomie, la beauté des paysages et l'hospitalité et la gentillesse des habitants.

Sans vouloir faire l'éloge de la lenteur, **le voyage à vélo permet de retrouver un rythme de vie paisible et de prendre son temps pour aller à l'essentiel.**

Merci enfin à mon épouse, qui était inquiète, comme à chaque fois, de me voir partir seul, mais qui m'a laissé mener à bien mon projet.

Au revoir à tous ceux que j'ai rencontrés, j'ai vraiment apprécié les magnifiques paysages, les exceptionnels sites historiques et culturels et la chaleur de votre accueil. On se rend compte que le vélo rapproche les gens et que l'on suscite la sympathie tout au long de son périple.

Je réfléchirai en cours d'année à une prochaine randonnée. **J'ai déjà parcouru 18 pays européens avec la France ces dernières années dont certains plusieurs fois.** Après les pays du nord de l'Europe comme la Belgique, les Pays-Bas, le Luxembourg, le Danemark et la Suède, du sud comme l'Italie, Andorre et l'Espagne, Monaco, de l'est comme l'Allemagne, la Suisse, le Liechtenstein, la République Tchèque, l'Autriche, la Hongrie, la Slovénie et la Croatie, j'ai le choix, parmi les nombreuses destinations que proposent la FFCT ou l'UECT et que je n'ai pas encore réalisées. Tout dépendra de la forme du moment.

A suivre donc... **et au revoir !**

ou "Adishatz" en Béarnais.

Je recommande à mes amis du CTC CycloTourisme Caladois cette superbe randonnée à vélo sur la route de Compostelle.

ANNEXE 1 : Compostelle « La Voie du Puy (Via Podiensis) »

Vendredi 16 juin au Lundi 26 juin 2023.

Villefranche - **Le Puy** - Figeac - Cahors - **St-Jean-Pied-de-Port** - Pampelune - Pau

Date	Itinéraire	Km	Autres caractéristiques
<u>Vendredi 16 juin</u> Rhône – Loire – Haute-Loire	Villefranche – L'Arbresle – Sainte-Foy-L'Argentière – St-Just-St-Rambert – Vallée de la Loire – Beauzac.	140	Moyenne : 20,5 - Dénivelé : 1 400 m Température : 32° 
<u>Samedi 17 juin</u> Hte-Loire - Velay	Beauzac – Retournac – Le Puy-en-Velay – Monistrol – Saugues.	106	Moyenne : 18,5 - Dénivelé : 1 600 m Température : 33° 
<u>Dimanche 18 juin</u> Lozère – Aubrac Aveyron	Saugues – Saint-Alban – Aumont-Aubrac – Nasbinals – Col Aubrac 1339 m) – Espalion.	110	Moyenne : 20,1 - Dénivelé : 1 300 m Température : 28° 
<u>Lundi 19 juin</u> Aveyron – Lot	Espalion – Estaing – Conques – Col des Estaques (300 m) St-Parthem – Figeac.	114	Moyenne : 19,5 - Dénivelé : 1 360 m Température : 29° 
<u>Mardi 20 juin</u> Lot – Tarn-et-Garonne	Figeac – Vallée du Célé – Col des Lièvres (353 m) – Saint-Cirq-Lapopie – Cahors – Montcuq.	120	Moyenne : 24,1 - Dénivelé : 340 m Température : 25° 
<u>Mercredi 21 juin</u> Tarn-et Garonne - Gers	Montcuq – Lauzerte – Moissac – Auvillar – Lectoure – Condom.	130	Moyenne : 18,4 - Dénivelé : 1 500 m Température : 20° 
<u>Jeudi 22 juin</u> Gers – Landes	Condom – Eauze – Nogaro – Barcelonedu-Gers – Aire-sur-L'Adour – Arzacq.	126	Moyenne : 19,1 - Dénivelé : 1 300 m Température : 22° 
<u>Vendredi 23 juin</u> Pyrénées-Atlantiques (Béarn et Basse-Navarre)	Arzacq – Arthez-de-Béarn – Maslacq – Navarrenx – Saint-Palais – Col des Palombières (337 m) – St-Jean-Pied-de-Port.	124	Moyenne : 18,5 - Dénivelé : 1 600 m Température : 30° 
<u>Samedi matin 24 juin</u> Pays Basque Espagnol (Navarre)	St-Jean-Pied-de-Port. – Puerto de Ibaneta (1057 m) – Roncesvalles – Puerto de Mezkiritz (922 m) – Erro – Puerto de Erro (801 m) – Pampelune.	105	Moyenne : 18,1 - Dénivelé : 1 800 m Température : 34° 
<u>Dimanche 25 juin</u> Pays Basque Espagnol (Navarre) Pyrénées-Atlantiques Pays Basque Français (Soule)	Pampelune – Puerto de Erro (801 m) – Erro - Puerto de Mezkiritz (922 m) – Aribe – Alto de Remendia (1040 m) – Ochagavia – Portillo de Lazar (1129 m) – Puerto de Larrau (1573 m) – Col d'Erroyemendi (1362 m) – Larrau	115	Moyenne : 17,2 - Dénivelé : 2 500 m Température : 36° 
<u>Lundi 26 juin</u> Pyrénées-Atlantiques Pays Basque Français (Soule) et Béarn	Larrau – Sainte-Engrâce – Col de Souscouste (1216 m) – Col de Soudet (1540 m) – Arette – Col de Labays (1351 m) - Col de Bouezou (1009 m) – Col de Houratate (1109 m) – Bedous – Escot – Col de Marie-Blanche (1035 m) – Bielle – Arudy – Jurançon – Pau.	125	Moyenne : 16,4 - Dénivelé : 2 400 m Température : 20° 
	Retour Pau → Lyon en TER + TGV et Lyon → Villefranche-s-Saône en TER		

Distance parcourue : 1 315 km - Dénivelé : 17 100 m - Cols : 19

Moyenne : 19 km/heure - Temps total : 69 heures

ANNEXE 2

Dépenses		Montant en €	en %	Commentaires
Hébergement		760	58%	10 nuits à 76 euros en moyenne la nuit avec petit-déjeuner
Alimentation		400	31%	Pique-nique le midi + Restauration le soir + Cafés et boissons
Transport		100	8%	Retour Pau - Lyon par le train SNCF
Visites touristiques - Divers		40	3%	Visites - etc...
Dépenses		1 300	100%	

Hôtels ou Gîtes	Note	Type	Prix en €	Ville - Département ou Pays
Hôte l'Air du Temps	B	Hôtel	75,00	Beauzac (Haute-Loire)
Hôtel La Terrasse	B	Hôtel	85,00	Saugues (Haute-Loire)
Hôtel de France	B	Hôtel	66,00	Espalion (Aveyron)
Hôtel Le Foirail	B	Hôtel	55,00	Figeac (Lot)
Gîte l'Edredon de Joséphine	TB	Gîte	73,00	Montcuq (Lot)
Hôtel Le Continental	B	Hôtel	82,00	Condom (Gers)
Hôtel La Vieille Auberge	B	Hôtel	78,00	Arzacq-Arraziguet (Pyrénées-Atlantiques)
Hôtel des Remparts	B	Hôtel	93,00	Saint-Jean-Pied-de-Port (Pyrénées-Atlantiques)
Casa Tau	B	Auberge	59,00	Larrasoana (près de Pampelune - Espagne)
Logis Hôtel Etchemaïté	TB	Hôtel	94,00	Larrau (Pyrénées-Atlantiques)
Total 10 nuits			760,00	soit environ 76 euros par nuit

Carte de pointage : Route de Compostelle (Juin 2023)

**Villefranche – Beauzac – Le Puy – Espalion – Figeac – Montcuq – Condom – Arzacq –
Saint-Jean-Pied-de-Port – Pampelune – Larrau – Pau**

**COMPOSTELLE
À VÉLO**

**LA VOIE DU PUY
AUX PYRÉNÉES**

Route de Compostelle – La Voie du Puy.

Villefranche – Beauzac – Saugues – Espalion – Figeac –
Montcuq – Condom – Arzacq – Saint-Jean-Pied-de-Port
– Pampelune – Larrau – Pau.

**OFFICE DE TOURISME
DU BEAUJOLAIS**

96 rue de la Sous-Préfecture
69400 **VILLEFRANCHE SUR SAONE**
☎ 04 74 07 27 40
contact@destination-beaujolais.com
www.destination-beaujolais.com

Des Landes de Jacques
Saugues
"La Terrasse"
04776 SAUGUES

HOTEL DE FRANCE
36 Bd Joseph Poulenc
12500 **ESPALION**
Tél. : 05 65 44 06 13
Siret : 515 254 134 000 23

QUERCYCLES
3 rue du Petit Rapporteur
46800 **MONTCUQ**
☎ : 06.28.25.17.60
quercycles-montcuq@sfr.fr





SAS LE FOIRAIL
1, avenue Julien Bailly - 46100 FIGEAC
Tél. : 05 65 11 83 11
893 370 718 R.C.S. Cahors





RESTAURANT ETCHEMAYE