

## Evaciones en estado puro

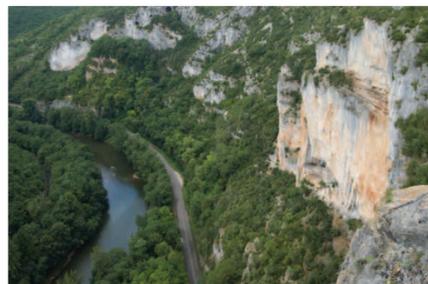
*D'evasions puras que non sai*

## Una región con múltiples facetas

*Un país amb tantas caras*

La Región de Midi-Quercy nació de la asociación voluntaria de cuatro comunidades de municipios del Este del departamento de Tarn-et-Garonne, y su fuerza reside en una **diversidad cuyas características son complementarias: las suaves y verdes laderas de Quercy Vert, las llanuras aluviales de las Terrazas y el Valle del río Aveyron, las Gargantas talladas en la roca calcárea y las mesetas agrícolas de Quercy Rouergue y las Gargantas del Aveyron, los paisajes de boscaje de las colinas de Bas-Quercy, los céspedes secos naturales y pedregosos de la meseta del Lot y los húmedos valles del Quercy Caussadais.** La diversidad de los paisajes revela los subsuelos que explican la **variedad de los materiales utilizados en la arquitectura y la amplia gama de técnicas y conocimientos: arcilla o terracota, piedra, guijarros...**

La región de Midi-Quercy, territorio de confluencias y encuentros, ha sido desde la Prehistoria favorable a los hombres que siguen forjando su identidad. Los acontecimientos históricos que este territorio conoció dejaron sus huellas en el paisaje y todavía hoy, nos permiten apreciar las agitaciones que éstos produjeron. **Pueblos medievales fortificados, "sauvetés"** (aldeas fundadas en la Edad Media por los monasterios para servir de refugio), **"bastides"** (pueblos construidos en la Edad Media para favorecer la colonización), **o vestigios de castillos** constituyen la memoria de los acondicionamientos realizados por el hombre, como esos innumerables elementos del **patrimonio rural**, granjas, palomares, pozos, lavaderos, testigos de la vida en el campo. Esta diversidad, este patrimonio natural y cultural, convierten hoy a la Región de Midi-Quercy en una tierra de inspiración para los creadores contemporáneos, una fuente de descubrimiento para todos.



**Al este del río Bonnette**, la antigua provincia de Rouergue es una **región de piedra y boscajes** en la que los tejados de pizarra y tejas anuncian la **transición hacia el Macizo central.**

**La Meseta calcárea**, entre los valles de los ríos Bonnette y Lère, se caracteriza por **horizontes abiertos, un paisaje blanqueado por la piedra calcárea** que aflora y **los pequeños muros de piedra seca** así como por una vegetación particular como el enebro y el roble pubescente.

Las **Laderas de Monclar y de Quercy** se extienden en una sucesión de **pendientes y pequeños valles** en los que alternan **viñas, huertos, bosques, tierras cultivadas y llanuras** a menudo bordeadas por setos.

Las **Gargantas del Aveyron**, ricas y variadas ofrecen pastos, cultivos, acantilados encajados y sorprenden a los visitantes a la vuelta de



pendientes arboladas que disimulan **la parte alta de los acantilados**, antes de terminar en un ancho y apacible valle salpicado de árboles frutales.

## Un legado del pasado excepcional

*Un eiretatge excepcional del passat*



La región de Midi-Quercy se caracteriza por una **gran riqueza histórica y arquitectónica.** N u m e r o s vestigios prueban que la **ocupación humana remonta al Paleolítico.** A partir del **año Mil**, la región quedó marcada por la construcción de **numerosas abadías, iglesias y castillos.** La revolución urbanística medieval dejó numerosos "bastides" (pueblos) muy bien conservados. En total, hay más de **80 parajes y monumentos inscritos y 23 parajes y monumentos clasificados** que fueron **legados por la Historia** al territorio de Midi-Quercy.

### « Grutas y dólmenes »

Las **primeras huellas del hombre** remontan a **350 000 años** antes de nuestra era. Esta antigua ocupación humana se aprecia poco en el paisaje actual.

Midi-Quercy atesora **numerosos dólmenes** que datan principalmente del apogeo de la edad de Cobre. Cerca de **un centenar de esos monumentos sepulcrales han sido identificados en 17 municipios entre los cuales Saint-Antonin-Noble-Val** donde se puede ver un ejemplo raro de dólmenes encajados restaurados (**Dólmenes de Pech**) y en **Septfonds (Dolmen de Finelle).**



### « Tras las huellas de los Templarios »

**Los caballeros Templarios** jugaron en los siglos XII y XIII, hasta su detención en 1307, **un rol preponderante en el desarrollo de la región de Montricoux especialmente, en la creación de una floreciente comandancia en la que el Torreón, las murallas y la iglesia de St-Pierre** todavía conservan en sus fachadas los símbolos. Otras bellas comandancias de origen templario son interesantes de ver para los aficionados al tema como la de **Lacapelle-Livron y merecen una visita como el Castillo de Cas en Espinas.**

### « De los castillos a los Bastides »

La organización del hábitat se desarrolló en los siglos XII y XIII, tras la aparición de las

primeras parroquias en torno al año Mil, y está relacionada especialmente con **el establecimiento de los órdenes religiosos** que aceleraron el movimiento de roturación ; **la abadía cisterciense Notre Dame de Beaulieu** es una bella muestra de la arquitectura conventual. Paralelamente se desarrollaron **"los castra"**, pueblos agrupados al pie de un castillo, bajo la protección de un señor y defendidos por una muralla. Estos antiguos "castra" se pueden todavía ver en la actualidad. El desarrollo del pueblo de **Bruniquel** al pie de los castillos es un buen ejemplo, aunque las murallas desaparecieron hace ya mucho tiempo.

**El nacimiento de los "bastides"** constituyó en el siglo XIII, el punto culminante de las roturaciones y anticipó la habilitación del territorio tal y como hoy lo conocemos. Los "bastides" son el resultado de contratos establecidos entre una autoridad religiosa que suministraba las tierras y un poder laico que organizaba la instalación. La Región de Midi-Quercy cuenta con **once "bastides"** entre los cuales **Molières, Réalville, Verfeil-sur-Seye...** cuyas características principales todavía son perceptibles.



## Una arquitectura tradicional típica

*Una bastenda tradicional típica*

La arquitectura autóctona es un elemento más de identidad de Midi-Quercy, directamente vinculada **a los recursos locales, a los materiales disponibles en las cercanías (tierra, piedra, guijarros)**, inspirando un estilo a cada entidad de la región.



## En plena Naturaleza ¡Actividades para todos!

*Natura prigonda - D'activitats per totes !*



**A pie, en BTT o a caballo**, siéntase en armonía con el medio ambiente. No importa cuál sea su condición física, su edad, sus gustos, ¡en Midi-Quercy siempre habrá una actividad que le tentará! Descubra a través de las rutas de senderismo **un territorio rural activo, enriquecido por la arquitectura y la historia.** **Un centenar de rutas de senderismo** habilitadas y señalizadas según los principios establecidos por la Federación Francesa de Senderismo Pedestre permiten atravesar la región de Midi-Quercy (Guías topográficas de varios municipios y guía topográfica del GR de la región "Le pays Midi-Quercy à pied" en venta en las Oficinas de Turismo). También, **el sitio BTT-FFC "Viaur Aveyron"** repartido por los sectores de St-Antonin-Noble-Val y Laguépie/Najac y con el distintivo de la federación francesa de ciclismo propone una selección de itinerarios con diferentes niveles de dificultad (2 guías topográficas disponibles en las Oficinas de Turismo del sector). Por último, **"la véloroute Gorges de l'Aveyron"** un itinerario señalado para bicicletas, que une Montauban a Laguépie y que permite descubrir, durante más de 80 km, las ciudades y paisajes de la Región de Midi-Quercy.



Suspendido en las paredes rocosas, con la cabeza en las nubes o descubriendo los secretos escondidos bajo la tierra, por la emoción, el gusto por el deporte o simplemente por el encanto, los profesionales en la materia le ayudarán a descubrir **la escalada, el vuelo libre o la espeleología.**

**El agua inventa el paisaje** : descenso en canoa-kayak (guía topográfica disponible en la Oficina de Turismo de Saint-Antonin), pesca, baño...**Las actividades acuáticas** ocupan aquí un lugar importante (información en las Oficinas de Turismo).



## Turismo ecológico y Biodiversidad

*Patrimoni natural*

En los municipios de Saint-Antonin-Noble-Val, Cazals, Bruniquel, Penne y Puycelsi, ha sido designada una **zona Natura 2000**, se llama « Gorges de l'Aveyron, causses proches et vallée de la Vère » (Gargantas del Aveyron, mesetas próximas y el valle del río Vère) y ocupa **11 660 hectáreas.** Natura 2000 es una **red europea de espacios naturales identificados por la calidad, la rareza o la fragilidad** de sus especies animales o vegetales y de sus hábitats naturales. Se trata de **proteger esta biodiversidad** para las generaciones futuras, teniendo en cuenta al mismo tiempo, las diversas actividades humanas presentes.

En relación con este sitio, que posee **11 hábitats y 16 especies de interés comunitario**, se han aplicado varias acciones, especialmente una **legislación de buenas prácticas entre los agentes del turismo.** Es un **contrato moral** entre los actores turísticos voluntarios que recoge un conjunto de **compromisos, recomendaciones y comportamientos compatibles** con la protección de este medio natural.

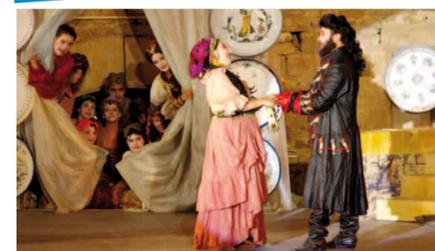
**Ustedes también, visitantes de las Gargantas del Aveyron, ¡implíquense en la protección de este lugar, junto con aquellos que se comprometen a diario!** (Legislación y lista de signatarios disponible en el sitio Internet de la Región Midi-Quercy : [www.midi-quercy.fr](http://www.midi-quercy.fr) y en las Oficinas de Turismo).



La región Midi-Quercy opta por seguir el camino del turismo sostenible y se asocia al CPIE Midi-Quercy para **sensibilizar y formar a los agentes del sector turístico** sobre los principios y soluciones de este proceso de mejora.

## Antiguos saber hacer y creación contemporánea

*Saupre-far ancian e creacion contemporanèa*



Al encuentro de Quercy, de Rouergue, del Albigeois y del Agenais, Midi-Quercy es una región de confluencias y encuentros. Diversidad geológica, diversidad de paisajes, múltiples influencias climáticas, **luces que**

**cambian, suaves o exaltadas, colores firmes**, Midi-Quercy es una tierra de acogida en la que **la memoria de los gestos se transmite, se comparte y se enriquece con nuevas experiencias.** Igual que la región de Midi-Pyrénées, tierra de festivales, Midi-Quercy propone numerosas animaciones y festivales todo el año, **"festival lyrique des châteaux de Bruniquel"** (festival lírico de los castillos de Bruniquel), dedicado a Offenbach, los **"Estivales du chapeau"** (Estivales del sombrero) en Caussade y Septfonds, y el festival occitano de Laguépie **"Lenga Viva"** (lengua viva), **"Samba al país"** (Samba en la región) en Nègrepelisse y **"Les Hivernales du documentaire"** (los invernales del documental). Otras iniciativas culturales conducen Midi-Quercy hacia nuevos horizontes con **"les transports culturels d'O Babeltut"** (los transportes culturales de O Babeltut) y exploran otros temas de la creación con **"le centre d'art et de design, La Cuisine"** (el centro de arte y diseño, La cocina) situado en el municipio de Nègrepelisse.

**Los fabricantes de instrumentos de cuerda, herreros, alfareros, sopladores de vidrio, escultores y pintores, los artistas y los artesanos de la Región de Midi-Quercy abren sus talleres**, exponen en las galerías, y comparten con ustedes su amor por el arte en acontecimientos insólitos o espectaculares, durante los cuales la magia creativa opera.

## ¡Una gama de sabores llena de color!

*Una paleta de sabors acolorida*

**Reflejo de los paisajes de la Región de Midi-Quercy, la gastronomía está compuesta de una generosa diversidad.**

De las laderas en las que el sol inunda los viñedos, en las que **los melones y las ciruelas Claudia** se llenan de aroma, a la meseta en la que los ovinos y bovinos toman todo su sabor : **¡una gran variedad de productos que le sorprenderán!**

El legado de tiempos pasados, confiere un **saber hacer**, en esta tierra donde la primera riqueza sigue siendo la calidad.

Con notas **de trufa, azafrán o castaña**, los productores, cocineros charcuteros o especialistas de catering, proponen sus especialidades realizadas al estilo regional, de acuerdo con las recetas locales.

De pueblo en pueblo, **los mercados exponen sus mil sabores** : ¡Déjese embriagar y componga su menú!

Ensalada de Quercy o brochetas de pato con ciruelas pasas

**Tortilla de setas o Foie gras asado con uvas Cabécou o Rocamadour** (queso de cabra)

Empanada de manzanas o **Mazapán**

**Vino de las laderas de Quercy o de las terrazas de Montauban**, ¡al gusto!





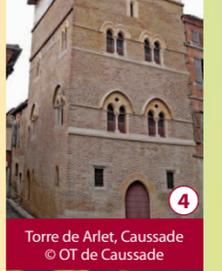
Colegiata de Montpezat-de-Quercy - © ADT 82



Eglise Notre-Dame de Saux, Montpezat-de-Quercy - © SMPMQ



Dolmen de Finelle, Septfonds - © J.M Labarta



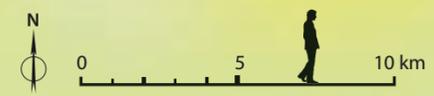
Torre de Arlet, Caussade - © OT de Caussade



Fábricas y exposiciones de sombreros, Caussade - © SMPMQ



Museo Marcel Lenoir, Montricoux - © SMPMQ



**LA CUISINE**  
CENTRE DE CREACION / ART & DESIGN / APPLIQUES A L'ALIMENTATION

6 La cocina, Centro de creación, arte y diseño, aplicados a la alimentación, Nègrepelisse - © La Cuisine

7 Museo Marcel Lenoir, Montricoux - © SMPMQ

8 Los castillos de Bruniquel - © CCTVA

9 Trenecito de Monclar-de-Quercy - © OT de Monclar, Quercy vert et Pays Monclarais

10 La Casa Romane, St-Antonin-Noble-Val - © C. Pélaprat/Biljara.com

11 Las gargantas del Aveyron, sector de St-Antonin-Noble-Val - © C. Pélaprat/Biljara.com

12 Escalada en las gargantas del Aveyron - © C. Pélaprat/Biljara.com

13 Canoa - © C. Pélaprat/Biljara.com

14 Castillo de Cas, Espinas - © SMPMQ

15 Casa de los lobos, Caylus - © SMPMQ

16 Cristo monumental del escultor Zadkine, Iglesia de Caylus - © OTP de Caylus

17 Abadía cisterciense de Beaulieu, Ginals - © Ass. cult. de Beaulieu

18 Parque de ocio de Parisot - © ADT 82

19 Los jardines de Quercy, Verfeil-Sur-Seye - © A. Herreman

20 Deanato de Varen - © C. Pélaprat/Biljara.com

21 Circuitos BTT con el distintivo FFC-VTT, Laguépie y St-Antonin-Noble-Val - © C. Pélaprat/Biljara.com

22 Castillo de San Martin Laguépie - © C. Pélaprat/Biljara.com

23 Castillo de Bioule - © ADT 82

1 Office de tourisme - Syndicat d'initiative

2 Patrimoine religieux

3 Château

4 Musée

5 Préhistoire, dolmen ou grotte

6 Activité de pleine nature

7 Base de loisirs - baignade surveillée (eaux vives, lacs ou piscine)

8 Station verte de vacances

9 Plus beau village de France

10 Aire de service camping car - Stationnement

11 Station essence

12 Carte bleu

13 Site Natura 2000 « Gorges de l'Aveyron, causses proches et vallée de la Vère »

14 Itinéraire véloroute

Offices de Tourisme Bruniquel (82800) Promenade du Ravelin Tél./Fax 05 63 67 29 84 tourisme-bruniquel@wanadoo.fr www.bruniquel.fr www.cc-terrasse-vallee-aveyron.fr

Caussade (82300) 46 Bv Didier Rey - Tél. 05 63 26 04 04 caussadetourisme@gmail.com www.mairie-caussade.fr

Caylus (82160) 20 Rue droite - Tél. 05 63 67 00 28 tourisme@caylus.com www.caylus.com

Laguépie (82250) Place du Foirail Tél./Fax 05 63 30 20 34 tourisme.laguépie@orange.fr www.laguépie-en-rouergue.fr

Monclar-de-Quercy (82230) Place des Capitouls Tél. 05 63 30 31 72 Fax 05 63 30 55 87 monclardequercy@wanadoo.fr www.monclardequercy.com

Montpezat-de-Quercy (82270) Bd des Fossés Tél./Fax 05 63 02 05 55 contact@tourisme-montpezat-de-quercy.com www.tourisme-montpezat-de-quercy.com

Saint-Antonin-Noble-Val (82140) Place de la Halle Tél. 05 63 30 63 47 Fax 05 63 30 66 33

tourisme@saint-antonin-noble-val.com www.saint-antonin-noble-val.com

Syndicats d'initiative ouverts en saison Espinas (82440) Tél. Mairie 05 63 30 64 72 Fax 05 63 30 67 03 siespinas@yahoo.fr

Réalville-Mirabel-Cayrac (82440) Esplanade Raymond Laurent Tél. Mairie 05 63 31 01 41 Fax 05 63 31 15 59

Septfonds (82240) Place du Général de Gaulle Tél. 05 63 64 99 72 Documentaliste 05 63 31 26 36 tourisme@septfonds.com www.septfonds.com

Varen (82440) Place de l'Eglise Tél. 05 63 65 45 09 Fax 05 63 65 49 40 animatrice.rurale.varen@wanadoo.fr www.varen.fr

Verfeil-sur-Seye (82330) Rue principale Tél. 05 63 65 46 81 (Bibliothèque) si.verfeil-seye@orange.fr

Points d'information touristique (juillet/août) Albias (82350) Tél. 05 63 28 00 29 Montricoux (82800) Tél. 05 63 67 29 84 Parisot (82160) Le bourg - médiathèque Tél. 05 63 67 00 28

Document réalisé en collaboration avec les Offices de Tourisme et Syndicats d'initiative du Pays Midi-Quercy - Crédits photo : ADT 82, CRT D. Viet, SMPMQ, OTP de Caylus, OT de Caussade, OT de Monclar, Quercy Vert et Pays Monclarais, C. Pélaprat/Biljara.com, Association culturelle de Beaulieu, Inventaire général du patrimoine - Pays Midi-Quercy, Région Midi-Pyrénées, CC Terrasses et Vallée de l'Aveyron, JM Labarta, La Cuisine, Patrick Petit, G. Hoel - Conception: Biljara.com Impression/fabrication: Techniprint Imprimerie (imprim'vert)