

## Evasions à l'état pur

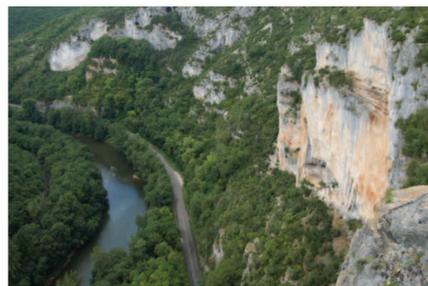
*D'évasions pures que non sai*

## Un pays aux multiples visages

*Un país amb tantas caras*

Né de l'association volontaire de quatre communautés de communes de l'Est du Tarn-et-Garonne, le Pays Midi-Quercy tire sa force d'une **diversité aux caractéristiques complémentaires : coteaux doux et verdoyants du Quercy Vert, plaines alluviales des Terrasses et Vallée de l'Aveyron, gorges entaillées dans le calcaire et plateaux agricoles du Quercy Rouergue et Gorges de l'Aveyron, paysages de bocage des coteaux du Bas-Quercy, pelouses sèches et caillouteuses du causse lotois et vallées humides en Quercy Caussadais. La diversité des paysages révèle les sous-sols qui expliquent eux-mêmes la variété des matériaux de l'architecture et la large palette des savoir-faire : terre crue ou cuite, pierre, galets...**

Le Pays Midi-Quercy, territoire de confluences et de rencontres, a été depuis la Préhistoire favorable aux hommes qui continuent de forger son identité. Les événements historiques que ce territoire a connus ont laissé leurs traces dans le paysage et nous permettent aujourd'hui encore d'en apprécier les remous. **Villages fortifiés médiévaux, sauvetés, bastides ou vestiges de châteaux** constituent la mémoire des aménagements des hommes comme ces innombrables éléments du **patrimoine rural**, bordes, pigeonniers, puits, lavoirs, témoins de la vie des campagnes. Cette diversité, ce patrimoine naturel et culturel font aujourd'hui du Pays Midi-Quercy une terre d'inspiration pour les créateurs contemporains, une source de découverte pour tous.



À l'est de la Bonnette, l'ancienne province du Rouergue est un **pays de pierre et de bocages** où les couvertures en tuiles et ardoises annoncent la **transition vers le Massif central**.

Le **Causse**, entre les Vallées de la Bonnette et de la Lère, est caractérisé par des **horizons ouverts, un paysage blanchi par le calcaire** affleurant et **les murets de pierres sèches** ainsi que par une végétation particulière tels que le genévrier et le chêne pubescent.

Les **Coteaux de Monclar et les Coteaux du Quercy** se développent en une succession de **collines et de vallons** où alternent **vignes, vergers, bois, terres labourées et plaines** souvent bordées de haies.

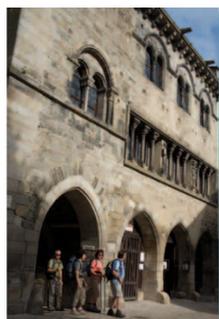
Les **Gorges de l'Aveyron**, riches et variées, offrent pâturages, cultures, falaises encaissées et viennent surprendre les visiteurs aux



détours des pentes boisées qui masquent les **hauts des falaises**, avant de finir en une large vallée paisible ponctuée de fruitiers.

## Un héritage exceptionnel du passé

*Un eiretatge excepcional del passat*



Le pays Midi-Quercy est caractérisé par une très **grande richesse historique et architecturale**. De nombreux vestiges attestent d'une **occupation humaine remontant au Paléolithique**. A partir de l'an Mille, le pays est marqué par la **construction de nombreuses abbayes, églises et châteaux**.

La révolution urbaniste médiévale a laissé de nombreuses bastides fort bien conservées. En tout, ce sont plus de **80 sites et monuments inscrits et 23 sites et monuments classés** qui ont été **légués par l'Histoire** au territoire de Midi-Quercy.

### « Grottes et dolmens »

Les **premières traces de l'homme** remontent à **350 000 ans** avant notre ère. Cette occupation humaine ancienne est peu visible dans le paysage actuel.

Midi-Quercy recèle de **nombreux dolmens** datant principalement de l'apogée de l'âge du Cuivre. Près **d'une centaine de ces monuments sépulcraux ont été répertoriés dans 17 communes dont Saint-Antonin-Noble-Val** où l'on peut voir un exemple rare de dolmens emboîtés restaurés (**Dolmens du Pech**) et à **Septfonds (Dolmen de Finelle)**.



### « Sur les traces des Templiers »

Les **Chevaliers du Temple** ont joué aux XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles, jusqu'à leur arrestation en 1307, un **rôle prépondérant dans le développement de la région de Montricoux notamment, par la création d'une florissante commanderie dont le Donjon, les remparts et l'église St-Pierre** portent encore les symboles sur leurs façades. D'autres très belles commanderies templières sont à voir pour les amateurs comme celle de **Lacapelle-Livron et à visiter tel le château de Cas à Espinas**.

### « Des châteaux aux Bastides »

Après l'apparition des premières paroisses autour de l'an Mille, l'organisation de l'habitat,

lié notamment à **l'implantation des ordres religieux** qui accélèrent le mouvement de défrichements, se développe aux XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles ; **l'abbaye cistercienne Notre-Dame de Beaulieu** offre un bel ensemble d'architecture conventuelle. Parallèlement se sont développés **les castra**, ces habitats regroupés au pied d'un château, sous la protection d'un seigneur et défendus par une enceinte. Ces anciens castra sont encore visibles aujourd'hui. Le développement du village de **Bruniquel** au pied des châteaux en est une belle illustration, bien que les remparts aient depuis disparus.

La **naissance des bastides** constitue, au XIII<sup>e</sup> siècle, le point d'orgue des défrichements et préfigure l'aménagement du territoire tel que nous le connaissons. Les bastides sont issues de contrats entre une autorité religieuse qui fournit les terres et un pouvoir laïque qui organise les fondations. Le Pays Midi-Quercy compte **onze bastides** parmi lesquelles celles de **Molières, Réalville, Verfeil-sur-Seye...** dont les caractéristiques majeures sont encore tangibles.



## Un bâti traditionnel typique

*Una bastenda tradicionala tipica*

L'architecture vernaculaire est un autre élément identitaire de Midi-Quercy, très directement lié **aux ressources locales, aux matériaux disponibles de proximité (terre, pierre, galets)**, inspirant un « style » à chaque entité du pays.



## Plaine Nature Des activités pour tous !

*Natura prigonda - D'activitats per totes !*



**En randonnée à pied, à VTT ou à cheval**, retrouvez-vous en harmonie avec le milieu naturel. Quels que soient votre condition physique, votre âge, vos goûts, il y aura toujours, en Midi-Quercy, une activité qui saura vous tenter ! Découvrez à travers les chemins de randonnée **un territoire rural actif, riche d'architecture et d'histoire. Une centaine d'itinéraires de randonnée**, aménagés et balisés selon les principes établis par la Fédération Française de Randonnée Pédestre, permet de traverser le Pays Midi-Quercy (Topoguides intercommunaux et topoguide de GR de Pays « Le Pays Midi-Quercy à pied » en vente dans les Offices de Tourisme). Aussi, **le site VTT-FFC « Viaur Aveyron »** réparti sur les secteurs de St-Antonin-Noble-Val et Laguëpie/Najac et labellisé par la fédération française de cyclisme propose des sélections d'itinéraires aux difficultés variées (2 topoguides disponibles dans les Offices de Tourisme du secteur). Enfin, **la véloroute « Gorges de l'Aveyron »** relie Montauban à Laguëpie et permet sur plus de 80 km d'itinéraires balisés de découvrir les cités et paysages du Pays Midi-Quercy.



Suspendu le long des parois rocheuses, la tête dans les nuages ou à la découverte de secrets enfouis au cœur de la terre, pour l'émotion, le plaisir du sport ou juste pour le charme, des professionnels vous aideront à découvrir **l'escalade, le vol libre ou la spéléologie**.

**L'eau invente le paysage** : descente en Canoë-kayak (topoguide disponible à l'Office de Tourisme de Saint-Antonin), pêche, baignade...

**Les activités aquatiques** occupent ici une place de choix (renseignements auprès des Offices de Tourisme et Syndicats d'Initiative).



## Écotourisme et Biodiversité

*Patrimoni natural*

Sur les communes de Saint-Antonin-Noble-Val, Cazals, Bruniquel, Larroque, Penne et Puycelsi, une **zone Natura 2000** a été désignée, elle se nomme « Gorges de l'Aveyron, causses proches et vallée de la Vère » et s'étend sur **11 660 hectares**. Natura 2000 est un **réseau européen d'espaces naturels identifiés pour la qualité, la rareté ou la fragilité** de leurs espèces animales ou végétales et de leurs habitats naturels. Il s'agit de **préserver cette biodiversité** pour les générations futures, tout en tenant compte des diverses activités humaines présentes.

Au titre de ce site, riche de **11 habitats et de 16 espèces d'intérêt communautaire**, plusieurs actions sont mises en œuvre, notamment **une charte de bonnes pratiques avec les acteurs du tourisme**. C'est un **contrat moral** entre les acteurs touristiques volontaires qui reprend un ensemble **d'engagements, de recommandations et de comportements compatibles** avec la préservation de ce milieu naturel.

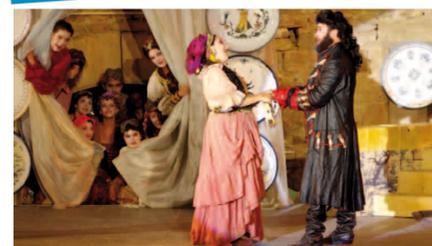
**Vous aussi, visiteurs des Gorges de l'Aveyron, soyez acteurs de la préservation de ce site, aux côtés de ceux qui s'engagent au quotidien !** (Charte et liste des signataires et informations sur les autres sites disponibles sur le site Internet du Pays Midi-Quercy : [www.midi-quercy.fr](http://www.midi-quercy.fr) et dans les Offices de Tourisme).



Le pays Midi-Quercy s'engage sur la voie du **tourisme durable** et s'associe au CPIE Midi-Quercy pour **sensibiliser et former les acteurs du tourisme aux principes et solutions de cette démarche de progrès** (liste des acteurs ayant suivi ces actions de sensibilisation sur le **guide pratique** Midi-Quercy).

## Savoir-faire anciens et création contemporaine

*Saupre-far ancian e creacion contemporanèa*



A la rencontre du Quercy, du Rouergue, de l'Albigeois et de l'Agenais, Midi-Quercy est un pays de confluences et de rencontres. Diversité géologique, diversité des paysages, influences

climatiques multiples, **lumières changeantes, douces ou exaltées, couleurs affirmées**, Midi-Quercy est une terre d'accueil où **la mémoire des gestes se transmet, se partage et s'enrichit de nouvelles expériences**. A l'instar de Midi-Pyrénées, terre de festivals, Midi-Quercy offre de nombreuses animations et festivals toute l'année, du **festival lyrique des châteaux de Bruniquel**, consacré à Offenbach, aux **Estivales du chapeau** à Caussade et Septfonds, en passant par le festival occitan de Laguëpie **Lenga Viva**, **Samba al país** à Nègrepelisse, **Les Hivernales du documentaire et le Festival Sous Couverture** à Saint-Antonin-Noble-Val. D'autres initiatives culturelles conduisent Midi-Quercy vers de nouveaux horizons avec **les transports culturels d'O Babeltut** et explorent d'autres thèmes de la création avec **le centre d'art et de design, La Cuisine**, situé dans la commune de Nègrepelisse.

Luthiers, ferronniers, potiers et céramistes, souffleurs de verre, sculpteurs et peintres, les **artistes et les artisans d'art** du Pays Midi-Quercy ouvrent leurs ateliers, s'exposent dans les **galeries**, et vous font partager leur **amour de l'art** au cours d'**événements insolites** ou spectaculaires, pendant lesquels la magie créatrice opère.

## Une palette de saveurs hautes en couleurs !

*Una paleta de sabors acolorida*

**Reflet des paysages du Pays Midi-Quercy, la gastronomie y est généreuse de diversité.**

Des coteaux où le soleil inonde les vignobles, où **les melons et autres reines-claude** se gorgent de parfums, au causse nourricier sur lequel ovins et bovins prennent tout leur goût : **une grande variété de produits qui vous surprendront !**

L'héritage des temps passés confère **un savoir-faire**, sur cette terre où la richesse première demeure la qualité.

Sur des notes de **truffe, safran ou châtaigne**, les producteurs, cuisiniers, charcutiers ou traiteurs, vous proposent leurs spécialités mijotées dans un jus de « Midi-quercinol », d'après les recettes locales.

De village en village, **les marchés étalent leurs mille saveurs** : laissez-vous enivrer et composez vos menus !

Salade Quercynoise ou brochettes de canard aux pruneaux

**Omelette aux cèpes** ou **Foie gras poêlé aux raisins**

**Cabécou ou Rocamadour**

Croustade aux Pommes ou **Maspain**

**Vin des Coteaux du Quercy ou des terrasses de Montauban**, selon l'envie !



