

Aquí, sus vacaciones reanudan un sentido...

A las puertas de Toulouse, entre las causas del Quercy y las Gargantas del Aveyron se nicho un estuche soleado de verdor y agua, un país a la naturaleza preservada, alto lugar de historia y patrimonio. Con sus sendas que conectan castillos encaramados y bastidas, sus numerosos valles de aguas que cantan, sus paisajes de colores y luces asombrosos, el País Midi-Quercy es también una tierra alimenticia y codiciosa que quitará todos los deportivos o contemplativos, para que una estancia exitosa es un encuentro auténtico, una manera ser y vivir en el estado puro.

Disfrutar de los productos locales

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!

Gallina negra de Caussade rellena, setas al Quercynoise, tortilla con trufa o Foie gras asado con uvas, Cabécou o Rocamadour (queso de cabra). Empanada de manzanas o Mazapán, vino de las «Coteaux de Quercy» o de las terrazas de Montauban, ¡Al gusto!

Nuestros productores le acogen

En Midi-Quercy, la campaña se invita en sus vacaciones con nos 30 agricultores integrados a la red « Bienvenue à la ferme ». Aproveche de una merienda o de una cena en firme albergue para descubrir los sabores locales, residen en habitación de huéspedes o en morada rural en obras de carácter y viva sus vacaciones lo más cerca posible del trabajo de la tierra.

Pausa codiciosa al firme albergue del Mas de Monille (Loze- Saint Projet) - Tél : 05 63 65 76 85 www.masdemonille.com.

Respirar la naturaleza

El agua trabajó los paisajes del País Midi-Quercy con sus fuentes, sus arroyos, el río Aveyron y sus numerosos afluentes.

Combinada a una variedad de sótanos y a influencias climáticas múltiples, el agua se revela en paisajes de mosaico donde la riqueza de la fauna y flora confiere al país Midi-Quercy una biodiversidad excepcional: paisajes de piedra y sotos, causas blanqueados por la caliza, colinas y valles derramados de frutales, acantilados ingresados de las Gargantas del Aveyron. El agua se encuentra también a las vueltas de caminos, asociada a una arquitectura inspirando al descanso: molinos, lavaderos, pozo y charcas.

¡ Aficionados de sensaciones o lugares maravillosos, venga a compartir una amplia paleta de actividades náuticas para emociones a la altura de sus esperanzas !

Los parajes naturales

Espacios Naturales Sensibles (Albias, Bruniquel, Caylus, St Antonin, Nègrepelisse, Montpezat-de-Quercy, Puygaillard de Quercy/Vaïssac)

Gruta del Bosc (St Antonin Noble Val)

Cascada petrificante - St Pierre-Livron (Caylus)

Lugar Natura 2000 « Gorges de l'Aveyron, causses proches et Vallée de la Vère » (St Antonin Noble Val, Cazals, Penne, Bruniquel, Larroque)

Lugar Natura 2000 « Causses de Gausseau » (Lavaurette, St Georges)

Los espacios de baño supervisado (lago y río)

Lago de Monclar de Quercy

Lago de Molières

Borde del Viaur a Laguèpie

En excursión a pie, VTT o caballo, encuentran armoniza con el medio natural. ¡ Cualquiera que sea su condición física, su edad, sus gustos, habrá siempre en Midi-Quercy, una actividad que sabrá intentarle !

● **VTT** : 2 espacios VTT Viaur/Aveyron etiquetados por la federación francesa de ciclismo, más de 200 km de sendas balizadas a las dificultades variadas. Estructuras de alquiler y de marco sobre el municipio de Saint-Antonin-Noble Val.

● **Canoa-piragua** : 7 cursos náuticos de más de 80 km sobre el río Aveyron, de Laguèpie a Albias de categoría I, II e II+.

Estructuras de alquiler y de gestion en Saint-Antonin-Noble Val.

● **Cidoturismo** : 1 véloroute "Gargantas del Aveyron" balizada sobre 80 km de Montauban a Laguèpie.

● **Pesca** : 8 cursos pesqueros en barco y 6 cursos pesqueros nocturna a la carpa sobre el río Aveyron, 1 curso deportivo de entrega al agua al lago de Lère Caussade, 4 planes de agua trucha, 3 ríos de primera categoría, 6 planes de agua y 9 ríos segunda categoría (aguas libres), 3 planes de agua segunda categoría (aguas cerrada). Talleres pescan naturaleza a Saint-Antonin-Noble Val y Nègrepelisse, piscicultura a Varen.

● **Equitación** : más de una decena de escuelas de equitación le acogen con potros y caballos para sesiones de iniciación y perfeccionamiento en todas las disciplinas ecuestres: paseos y excursiones, fijación, cross, acrobacia, saltos de obstáculos, levantamiento (...). Una academia de equitación al « Ecurie des Elfes Blancs » a Réalville.

● **Escalada** : numerosas paredes sobre el sector de las Gargantas del Aveyron; topoguide disponible al OT de Saint-Antonin-Noble Val. Escalada en sala y estructuras de marco sobre Saint-Antonin-Noble Val.

● **Espeleología** : numerosas cavidades de las causas del Quercy a las Gargantas del Aveyron. Estructuras de marco sobre Saint-Antonin-Noble Val.

● **Parapente** : aeropuerto en St Antonin Noble Val.

● **Otras actividades posibles** : ULM, Curso aventura en acantilados, excursión con asnos, tiro, minigolf...

More de la creación artística

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.**

Centros de arte contemporáneo

El centro de arte y diseño - La cocina

Adjunto a la red "Art Contemporain Midi-Pyrénées", único en Europa para el campo de acción que explora, el centro la Cocina cuestiona, por su tema sobre la alimentación, los hábitos de la tabla. www.la-cuisine.fr.

Centro de arte de la Abadía de Beaulieu

Descubra las exposiciones temporales en esta abadía clasificada a los Monumentos nacionales, en el centro del valle del Seye.

www.monuments-nationaux.fr/www.art-beaulieu-rouergue.com

Artistas, artesanos y visitas de empresas

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.

A ver absolutamente

● **Soplador de vidrio**

Fernando Agostinho - Route de Gaillac - 82800 Bruniquel
Tél : 05.63.67.20.65 - www.agostinhofernando.com

● **Herreros**

Arnaud Elisabeth - Forge au bourg - 82160 Espinas
Tél : 05.63.68.20.88 - aforcedenfer@wanadoo.fr

● **Sombrero, SA Willy's Paris**

Etablissements Rey - 63, av. général Leclerc - 82300 Caussade
Tél Oficina de Turismo : 05 63 26 04 04 - www.mairie-caussade.fr

● **Destilería aceites esenciales, Essenciagua**

82250 Laguèpie - Tél : 05.63.30.04.61 - 06.19.02.41.79
www.essenciagua.fr

Vinir el País Midi-Quercy

Uno de los encantos del País Midi-Quercy es hacerle compartir sus manifestaciones y fiestas tradicionales. No son un simple folclore sino dan una verdadera identidad cultural a nuestro país. Ferias artesanales y mercados a los productos de la tierra, tanto momentos mágicos para animar sus tardes estivales y sus ocios de invierno.

Los mercados

Caussade	El lunes por la mañana todo el año
Caylus	Todos los martes por la mañana y sábados por la mañana
Laguèpie	Cada miércoles y el domingo por la mañana
Monclar de Quercy	Todos los jueves por la mañana
Montpezat-de-Quercy	Todos los sábados por la mañana
Nègrepelisse	Todos los martes y domingos por la mañana
Saint-Antonin Noble-Val	Todos los domingos por la mañana. Mercado todo el el miércoles por la mañana en julio y agosto

Los caminos de lo sagrado

● **Colegial "San Martin"** (Montpezat de Quercy)

Colegial del siglo XIV de estilo gótico meridional, albergando un tesoro de tapicerías flamencas del siglo XVI, de cajas de matrimonios, objetos de alabastro...

● **Iglesia St Jean-Baptiste** (Caylus)

Iglesia del siglo XIV de estilo gótico, implicando el más bonito conjunto de vidrieras antiguas del Tarn-et-Garonne, el monumental Cristo de Ossip Zadkine (1954), obras de Pól Roux, una reproducción del siglo XIX Belle Jardinière de Raphaël, una tela de la escuela flamenca del 16.º representante la cara del Cristo...

● **Santuario Notre-Dame de Livron** (Caylus)

Descubra la leyenda del dragón y del Caballero de Lagardelle y recogerse en este santuario construido a partir de la Edad Media. Lugar de peregrinaje.

● **Iglesia Notre-Dame de Saux** (Montpezat de Quercy)

Aislado en el centro de una pequeña madera, encantadora iglesia del siglo XIV, alterada dos siglos más tarde y albergando frescos murales que deben descubrirse...

● **Iglesia Santo Pierre de Varen** (Varen)

Ejemplo raro de iglesia occiténée del siglo XI

Descubrir el patrimonio

La región de Midi-Quercy se caracteriza por una gran riqueza histórica y arquitectónica. Numerosos 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.**

A ver absolutamente

● **Abadía de Beaulieu (Ginals)** - Abadía cisterciense de 1144 - Centro de los Monumentos nacionales

● **Castillos de Bruniquel** (Bruniquel)

Castillos clasificados monumentos históricos

Castillo viejo (siglos XII y XIII) y castillo joven (siglo XV) acogen 2 exposiciones permanentes, una sobre el rodaje de la película el Viejo Fusil, otro sobre la prehistoria, y exposiciones temporales de pinturas y fotografías.

● **Museo Marcel Lenoir** (Montricoux)

A través de la obra del pintor Marcel Lenoir, recorren todas las grandes corrientes ilustradas del final del Siglo XIX y del principio de los Siglo XX siglos. Torreón de los Templiers del siglo XIII.

● **Castillo de Cas** (Espinas)

Antiguo comandancia de los Templarios

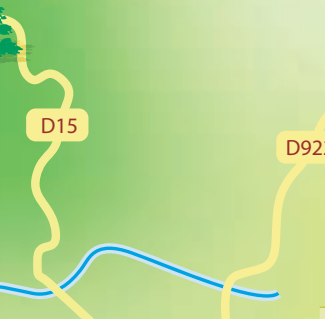
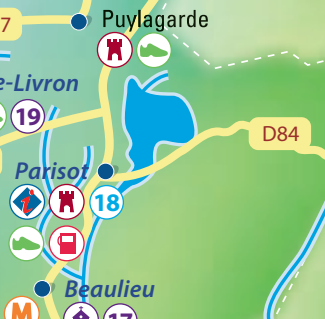
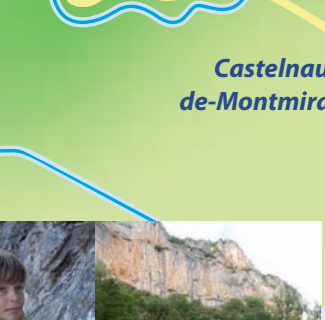
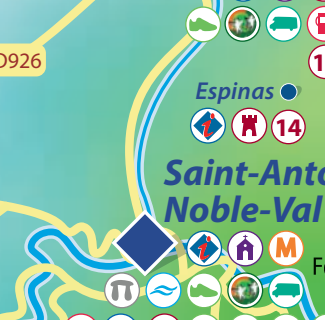
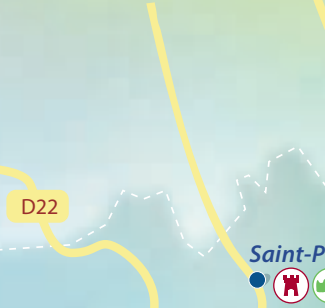
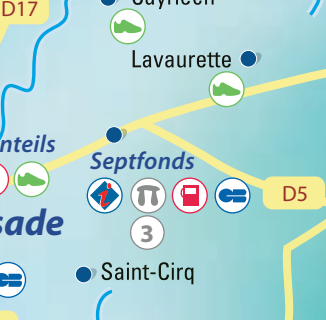
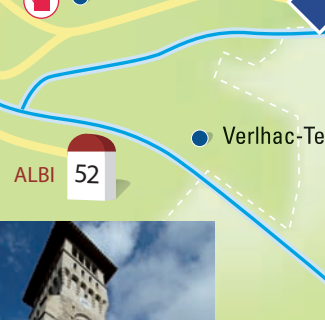
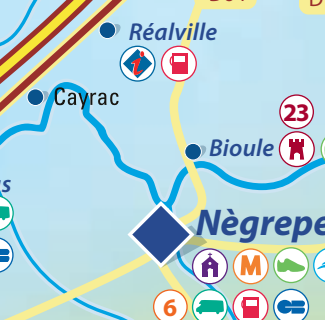
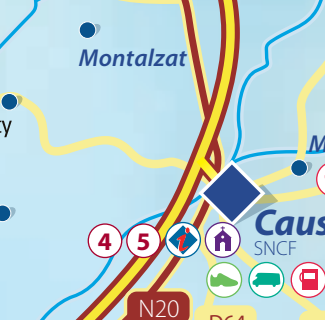
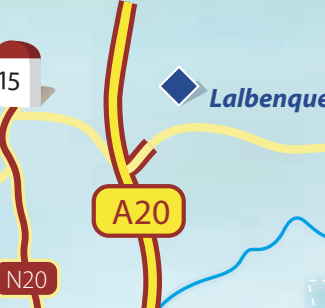
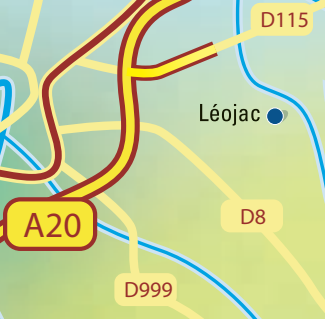
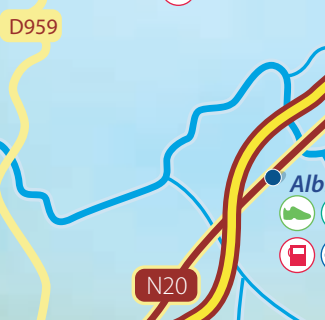
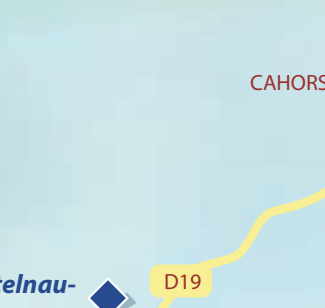
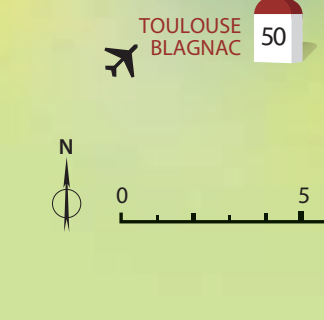
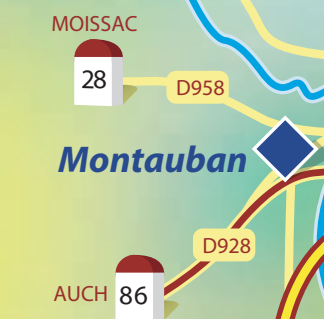
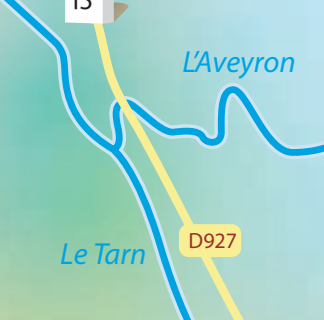
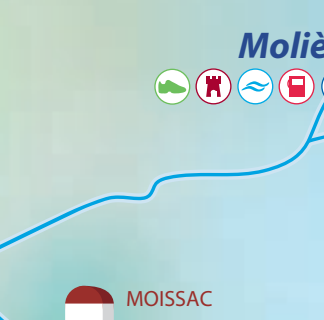
● **Jardines del Quercy** (Verfeil-sur-Seye)

Descubrimiento de la biodiversidad de especies rústicas o modernas - flores, arbustos, plantas perennes, rosales antiguos, plantas de colección - Inspiración inglesa.

● **Siga la guía**

Las Oficinas de Turismo de Saint-Antonin-Noble-Val y Caussade le proponen a lo largo del año visitas temáticas acompañadas por guías profesionales.





	Bruniquel	Caussade	Caylus	Laguépie	Monclar de Quercy	Montpezat-de-Quercy	Saint Antonin
Bruniquel	-	18	34	44	17	29	23
Caussade	18	-	22	38	29	11	19
Caylus	34	22	-	24	60	31	12
Laguépie	44	38	24	-	55	52	21
Monclar de Quercy	17	29	60	55	-	40	48
Montpezat-de-Quercy	29	11	31	52	40	-	29
Saint Antonin	23	19	12	21	48	29	-

Offices de Tourisme
Bruniquel (82800)
 Promenade du Ravelin
 Tél./Fax 05 63 67 29 84
 tourisme-bruniquel@wanadoo.fr
 www.bruniquel.fr
 www.cc-terrassees-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.laguepie@orange.fr
 www.laguepie-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@st-antonin-nv.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
 siepinas@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
 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)
 slverfeil-seye@orange.fr

- Office de tourisme - Syndicat d'initiative
- Patrimoine religieux
- Château
- Musée
- Préhistoire, dolmen ou grotte
- Activité de pleine nature
- Base de loisirs - baignade surveillée (eaux vives, lacs ou piscine)
- Station verte de vacances
- Plus beau village de France
- Aire de service camping car - Stationnement
- Station essence
- Carte bleue
- Site Natura 2000 « Gorges de l'Aveyron, causses proches et vallée de la Vère »

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 Labarra, La Cuisine, Patrick Petit, G. Hoel - Conception : Biljara.com Impression/fabrication : Techniprint Imprimerie (iprim/vert)