

Tous niveaux
Famille - seniors - PMR



Moissac

1^{er} au 3 avril

Attitudes RANDO

Un salon, plein de randos... 100% gratuit



- Pédestre
- Équestre
- Vélo - Roller
- Aviron - Canoë
- Balades urbaines
- Découvertes nature
- Expos - Conférences
- Destinations rando



Programme et éventuelles inscriptions sur :
www.attitudesrando.fr

Le salon au Hall de Paris :

Entrée gratuite - Vendredi 14-18h / samedi et dimanche : 10h-18h

Programme susceptible de modification.
Toutes les news sur www.attitudesrando.fr

Venez découvrir les derniers équipements dédiés à la randonnée, les cartes et les topo-guides, trouver votre prochaine destination rando dans le sud-ouest, assister à des conférences culturelles ou pratiques autour de la rando :

Samedi 2 avril :

11 h : Le Chemin du Puy en Velay à Saint Jacques de Compostelle». Récit de pèlerinage par P. Gomez, président des Caminaires moissagueses

15 h : « Un site de la Liste du patrimoine mondial : les chemins de Saint-Jacques de Compostelle en France » par S.Pénari, chargé de mission à l'ACIR - Réseau «Les chemins de Saint-Jacques de Compostelle»

16 h : Les tiques et les marcheurs, par l'association France Lyme

17 h : « L'histoire du chemin de St Guilhem », par l'As. Amis du chemin de St Guilhem

17h 30 (sous réserve) : « L'histoire du chemin clunisien », par l'As. des amis de l'abbaye de Saint Maurin.

Dimanche 3 avril :

15 h : Les tiques et les marcheurs, par l'association France Lyme

16 h : « Après Moissac, le pèlerin de Saint Jacques entre en Gascogne ». Les chemins, centres religieux et hébergements... par Georges Courtès, Président de la Société Historique et Archéologique du Gers.

- en continu : atelier gratuit par la podologue Fanny Lefever analyse de la marche sur *plate-forme baropodométrique*

Ne manquez pas les expositions : « Carnet d'un peintre sur le chemin de Compostelle », dessins aquarellés par l'artiste Patrick Jager, la Trame Verte et Bleue par le CPIE Quercy-Garonne, les photographies de l'itinéraire du Puy en Velay en joëlette... Une autre expo vous attend à la chapelle de l'Ancien carmel « Chemins de lumières », tableaux de Véronique Lange, sur le sentier du Calvaire, et une sélection d'ouvrages sur l'itinérance vous attend à la bibliothèque municipale...

Le programme des randonnées

(tous les départs ont lieu depuis l'esplanade de l'Uvarium de Moissac, sauf mention contraire).

Randonnées pédestres (entre 7 et 24 km)

Départs accompagnés à 9h et à 14h sur les boucles suivantes **les samedi et dimanche** :

- Croix de la Femme (PR2 - 7 km – dénivelé cumulé 116 m) : jolie vue surplombant la ville de Moissac
- Sente du Calvaire (PR 4 - 7 km - dénivelé cumulé : 180 m) : vue panoramique sur la plaine de Gascogne et la ville de Moissac
- Les anciens chemins de halage (PR 5 – 9 km – dénivelé cumulé : 17 m)
- **Dimanche uniquement à 9h** : Coteaux de Boudou (PR 3 – 16 km– dénivelé cumulé : 207 m) : le long du Canal des 2 mers en revenant par le GR65 du Chemin de Saint Jacques de Compostelle, avec découverte du patrimoine religieux de Boudou.

NB : Ces randonnées peuvent être effectuées librement (des cartes vous seront remises avant le départ)

Départs accompagnés et commentés (non balisés) :

Vendredi 1er avril :

- à 8h31 : « Dans les Pas de Jaffard, bandit-gentil-homme » - 9km - Durée 3h (arrêts compris). Dénivelé 300m.

Samedi 2 avril :

- à 8h31 : « Sur les pas de Maria Magdalena » - 8,5km : découverte du petit patrimoine religieux et lecture de paysage

Dimanche 3 avril :

- à 10 h : « La marche à suivre » - découverte du milieu sur le quartier de Lamadeleine (toponymie, botanique,

lectures paysagères...). Durée 2h

- **les samedi et dimanche à 14h** : « Randonnée du Chasselas » : 8,8 km avec dénivelé de 207 m, des hauts de Moissac jusqu'à la rencontre d'un producteur de chasselas.

Balades commentées urbaines (2 km) :

■ Vendredi 1er avril à Moissac à 14 h : « Du point de vue du Calvaire à l'église Saint Martin, lecture historique du paysage » - durée 1h30, depuis l'office de tourisme de Moissac.

Samedi 2 avril :

- à Moissac à 10h30 : « Les maisons à pans de bois (de l'ancienne église Sainte Catherine à la rue Tourneuve) » - 1h30.
- à Castelsarrasin à 15h et à 16h30 : visite de Castelsarrasin, de l'église Saint Sauveur aux vestiges des fortifications - durée 1h

Dimanche 3 avril :

- à Moissac à 14h30 : « Les berges du Tarn décryptées » - durée 1h
- à Castelsarrasin à 15h et 16h30 : Visite de Castelsarrasin, de l'église Saint Sauveur aux vestiges des fortifications - durée 1h

Balade horticole – Exclusivité ATTITUDES RANDO (1h30)

■ Samedi 2 avril à 9h30 et à 14h30 : accès direct au sentier pédagogique du Pesquié (direction Montescot - exploitation agricole du LPA) : vous franchirez un ruisseau, découvrirez un théâtre de verdure, les vergers et les parcelles maraîchères, le conservatoire du Chasselas...

Balade commentée nature

Exclusivité **ATTITUDES RANDO** (3h)

- Samedi 2 avril à 9h30 : « Pas à Pas, sur les traces du paysage vivant » par le CPIE Quercy Gascogne sur l'itinéraire Sentier du Calvaire (PR4). Lecture de paysage prise en compte de la biodiversité dans l'aménagement du territoire. Jeu-apéro offert à l'arrivée.

Speed dating des célibataires (la rando des 2 passerelles)

- Dimanche à 11 h : présentez-vous en 10 minutes sur ce parcours romantique d'un petit kilomètre en plein cœur (de Moissac !). Rdv au bureau d'accueil général.

Marche nordique (accompagnée, ou libre, bâtons à disposition)

Vendredi 1er avril :

- 10 h : Ile de Beaucaire – réserve ornithologique (6.9 km)
- 14 h : Chemin de Clavel avec retour côte St Michel – traversée de Vergers (9 km)

Samedi 2 avril :

- 9h30 : Les hauts de Récaté (7.8 km)
- 14 h : Du chemin des vergers vers le chemin de Carles (11km100)

Dimanche 03 avril à 9h30 : Boucle sur le chemin de Compostelle (23.3km) direction Auvillar

Rando cyclo

- Samedi 2 avril à 14h : boucle 25 km du Bas-Quercy à la plaine de Gascogne, pour les débutants (moyenne 15km/h, mais avec un bon dénivelé : une occasion de faire connaissance avec le cyclo-tourisme, entouré d'adhérents de la fédération)

- Dimanche 3 avril, départ à partir de 7h 45 jusqu'à 9h 45, pour des cyclos confirmés :

boucle 25 km du Bas-Quercy à la plaine de Gascogne

boucle 50 km 100% coteaux jusqu'à Castelsagrat

boucle 80 km Castelsagrat-Brassac-Miramont de Quercy-Durfort-Moissac

Rando aviron - bassin d'aviron sur le Tarn

Samedi :

- 10-12h - initiation à l'aviron pour les personnes à mobilité réduite

- 14h, 15 et 16 h - découverte de l'aviron pour les débutants par séance de 1h

Dimanche à 9h - randonnée nautique de 12 km pour confirmés à l'île aux Oiseaux - 3 h

Rando canoés - bassin d'aviron sur le Tarn

Vendredi :

- 13h30 - atelier pour débiter : « maîtriser la pagaie, pas si simple ! » - bassin du Tarn - 1h

- 15h - balade en liberté sur un parcours de 5 km (2h) - niveau moyen

Samedi :

- 10h - atelier pour débiter : « maîtriser la pagaie, pas si simple ! » - bassin du Tarn (1h)

- 11h30 - balade (12 km) : réserve ornithologique du confluent Tarn-Garonne - niveau moyen

- 14h - balade commentée : découverte du patrimoine nautique (2h) - niveau moyen

Dimanche :

- 11h - canoé/vélo : balade au rythme des observations jusqu'à l'île aux oiseaux (3h) - niveau moyen

- 14h - balade commentée : découverte du patrimoine nautique (2h) - niveau moyen

Rando roller - Exclusivité **ATTITUDES RANDO**

Dimanche :

- 10h30 - rando jusqu'à Saint Nicolas - niveau confirmé

- 14h - Vélo voie Verte jusqu'à Castelsarrasin - niveau confirmé

Rando équestres - Exclusivité **ATTITUDES RANDO**

- Samedi : à partir de 9h balade de 32 km des bords du Tarn à Moissac aux Mottes, en passant pas Sainte Livrade et par Saint Amans au retour. (frais de participation au repas). Ouvert aux cavaliers licenciés. Contact et inscriptions : M. Labro, Club Les estandards : 06 88 13 02 35.



Mini-Saint Jacques de Compostelle Exclusivité **ATTITUDES RANDO**

Nous vous proposons un avant-goût du Saint-Jacques sur une ou deux étapes du chemin, qui relie deux villages classés Plus beaux villages de France, Lauzerte et Auvillar, via Moissac.

Vous pourrez bénéficier gratuitement d'un accompagnement (soit par un randonneur chevronné du Club des Caminaires soit par le P. Jean-Michel Poirier, docteur en théologie qui vous éclairera sur le sens spirituel de ce pèlerinage le samedi uniquement), et d'un transport entre votre véhicule laissé à Auvillar ou à Moissac. L'office de tourisme met à votre disposition la liste des gîtes de groupe. Vous pouvez aussi cheminer en toute autonomie sur ce GR65 !

- Départ accompagné à 9h15 devant l'office de tourisme de Lauzerte le samedi 2 avril : Lauzerte-Moissac (24 km) pour marcheurs confirmés.
- Départ accompagné à 8h depuis l'esplanade de l'Uvarium de Moissac le dimanche 3 avril Moissac-Auvillar (21 km) pour marcheurs confirmés.

Réservation obligatoire pour le transport d'Auvillar à Lauzerte sur
www.attitudesrando.fr

Les distances sont importantes, mesurez vos capacités de marche. L'hébergement et le ravitaillement sont à votre charge.

Spécial Famille (enfants à partir de 8 ans)

- **Pêche** : samedi et dimanche 10-16 h : atelier en bord de Tarn : « Attrapez vos premiers poissons avec nos initiations pêche » parents acceptés !
 - **Roller** : samedi 15-17 h : démo et initiation - Place des Recollets (rollers prêts)
 - **Pédestre** : sentier du Pesquié (voir balade horticole)
 - **Vélo** : samedi et dimanche à 14h30 : balade commentée en famille sur le chemin des Vergers (boucle de 9 km)
- Dimanche - 9h30 : balade jusqu'à l'île aux oiseaux (16 km AR). Venez avec vos bicyclettes et équipements de sécurité...
- **Sur Peau** (> 10 ans sachant nager) : voir Canoë et Aviron
 - **Balades équestres** le dimanche (10-12h/14-15h30) sur des montures américaines, version Western !

Attitudes RANDO en pratique :

Comment participer ?

Vous venez en individuel : si vous souhaitez suivre des randos accompagnées, merci de vous inscrire sur les formulaires sur www.attitudesrando.fr à partir du 10 février. **Toutes les randos sont sous votre entière responsabilité et vous devez vous assurer que vous êtes apte à les faire.**

Vous venez en club : merci de vous inscrire par téléphone auprès de M. Capmarty (05 63 04 01 85) ou par email : jlcapmarty@moissac.fr (objet : attitudes rando résa)

Comment venir à Moissac ?

- Par l'autoroute Toulouse – Bordeaux (A63) : comptez 50 minutes depuis Toulouse ou 2h depuis Bordeaux, sortie Castelsarrasin, puis 7 km jusqu'au cœur de Moissac :
- Par le train (ligne Toulouse-Bordeaux), la gare est située à 10 minutes à pied de l'esplanade de l'Uvarium où sont centralisés les départs de randonnées ; les hébergements sont accessibles à pied.
- En vélo depuis Toulouse sur la vélo voie verte (70 km pour 4h). Un petit échauffement pour Attitudes Rando...
- Pensez au co-voiturage ! (blablacar.fr ou rezopouce.fr...)



Randonner, ça creuse...

On vous a concocté avec nos partenaires des menus du randonneur **Sur l'esplanade de l'Uvarium** vous trouverez des formules à 10 € :

- Adrien Pedrazzi, de Masterchef sera présent avec son food-truck italo-gascon
- La camionnette de Suzette
- La buvette du Rotary

Aux abords du Hall de Paris, avec des menus-randonneur à 13 € les midis :

- Sur le parvis de l'abbatiale : les restaurants Le fromage qui rit, Le louis vin et Scrakoss
- Au pont sur le Tarn : le Pont Napoléon
- Sur la place des Recollets : le Chapon fin et le traiteur Gros

A Moissac, l'incontournable, c'est...

Enfin, ne ratez pas ce chef d'oeuvre d'art roman millénaire qu'est l'Abbaye de Moissac au tarif promotionnel de 5 € (4€ si vous avez réduit votre empreinte carbone en venant à pied, en vélo, via le train...)



Organisateurs d'Attitudes Rando

- L'union sucrée
- L'office de tourisme de Moissac

Attitudes Rando est soutenu financièrement par :

- la mairie de Moissac
- le conseil départemental de Tarn-et-Garonne
- la Région Midi-Pyrénées-Languedoc Roussillon
- Banque Populaire
- Socama
- Le Syndicat du Chasselas
- Terres de Confluences

Cet événement s'appuie sur les **partenaires** suivants :

- le service patrimoine et la bibliothèque de Moissac
- l'Agence Départementale du Tourisme de Tarn-et-Garonne
- le CPIE Quercy-Gascogne
- la fédération départementale de cyclo-tourisme de Tarn-et-Garonne
- le comité départemental de randonnée pédestre de Tarn-et-Garonne
- la fédération départementale de pêche de Tarn-et-Garonne
- le lycée horticole de Moissac LPA, en charge du sentier du Pesquié
- le lycée Jean de Prades de Castelsarrasin pour sa section Communication

- l'ACIR, l'Agence de Coopération Interrégionale et Réseau « Chemins de Saint-Jacques de Compostelle »
- les archives municipales de Castelsarrasin
- l'association pour la sauvegarde du patrimoine de Boudou
- l'association Bien vivre à la Madeleine
- Rotary club Castelsarrasin-Moissac

■ les associations sportives :

- le club d'aviron de Moissac
- la section marche nordique issue de Moissac Athlé
- Les Caminaires (randonnée pédestre)
- l'association France Lymes, sur la prévention des tiques en randonnée
- Alva Roller Sports, club de roller de Valence d'Agen
- l'association équestre «Les estandardets»
- Umen, Univers Montagne Esprit Nature, qui met la rando à la portée des personnes en situation de handicap moteur.

■ les partenaires socio-professionnels :

- La société Rand'eau, loueur et accompagnateur de canoë
- L'ancien Carmel, centre d'hébergement de pèlerins
- Le camping du Moulin de Bidounet, hébergement nature.
- Jacques Laporte, guide-photographe ornithologue