

Tous publics
Famille-Senior-PMR-Clubs

Moissac

1^{er} au 3 avril

Attitudes RANDO

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

Programme



Inscriptions au 05 63 04 01 85 ou sur :
www.attitudesrando.fr

Le salon au Hall de Paris

Vendredi 14-18h ; samedi et dimanche : 10h-18h - entrée gratuite

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
- 16 h : Les tiques et les marcheurs, par l'association France Lyme
- 17 h : « L'histoire du chemin de St Guilhem », - Amis du chemin de St Guilhem
- 17h 30 (sous réserve) : «L'histoire du chemin clunisien» - 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, auteur et Président de la Société Historique et Archéologique du Gers.
- en continu : atelier gratuit par la podologue Fanny Lefever qui analyse votre marche sur plate-forme baropodométrie

Pendant les 3 jours aux abords du hall : venez tester les vélos électriques du fabriquant ThirtyOne Bike, vélos 100% made in Midi-Pyrénées.

Ne manquez pas les expositions :

- les carnets aquarellés du voyage du chemin de Saint Jacques par M.Jager,
- la Trame Verte et Bleue par le CPIE Quercy-Garonne,
- les photo du chemin de Saint-Jacques en joëlette par l'association UMEN...
- les oeuvres peintes de Véronique Lange à l'ancien Carmel, suivie d'un conte «pèlerins» le samedi 2 avril à 20h30 - durée 45 min.
- la sélection des livres sur l'itinérance à la bibliothèque municipale...



Randonnées pédestres (de 2 à 23 km)

Tous les départs ont lieu depuis l'esplanade de l'uvarium où un accueil général vous orientera.

100% GRATUIT
SUR INSCRIPTION
WWW.ATTITUDESRANDO.FR

Départs accompagnés/ ou rando libre (avec carte)

Samedi 2 avril et dimanche 3 à 9h et à 14h :

- Croix de la Femme (PR 2 - 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.

Départs accompagnés et commentés (non balisés) :

Vendredi 1er avril à 8h31 : « Dans les pas de Jaffard, un bandit gentil-homme Moissagais ». 9 km - Durée 3h - Dénivelé 300m.

Samedi 2 avril à 8h30 : « 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 La Madeleine (toponymie, botanique, lectures paysagères...) - 2h

Samedi et dimanche à 14h : « Randonnée du Chasselas » : 8,8 km (dén. 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 » - 1h30, ATTENTION départ : 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 » - 1h

- à Castelsarrasin à 15h et 16h30 : Visite de Castelsarrasin*, de l'église Saint Sauveur aux vestiges des fortifications - durée 1h

*ATTENTION : départ devant l'office de tourisme de Castelsarrasin

Balade horticole - Exclusivité ATTITUDES RANDO (1h30)

- Samedi 2 avril à 9h30 et 14h30 : ATTENTION 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, pour finir par une petite dégustation... Durée 1h30.



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-Garonne sur l'itinéraire Sentier du Calvaire (PR4). Lecture de paysage et prise en compte de la biodiversité dans l'aménagement du territoire. Jeu-apéro offert à l'arrivée.

Marche nordique (accompagnée, avec bâtons à disposition/ libre avec carte)

Vendredi 1er avril :

- 10 h : Ile de Beaucaire – réserve ornithologique (6.9 km)
- 14 h : Chemin de Clavel avec retour côte St Michel - (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 3 avril à 9h30 : Boucle sur le chemin de Compos-telle (23.3km)

Le mini Saint-Jacques

Attitudes Rando vous propose un avant-goût du chemin 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 du Club des Caminaires soit par le P. Jean-Michel Poirier, docteur en théologie qui vous éclairera sur le sens spirituel de ce pèlerinage), et d'un transport entre votre véhicule laissé à Auvillar ou à Moissac. Vous pouvez aussi cheminer en toute autonomie sur ce GR65 !



Samedi 2 avril :

- Dépôt de votre véhicule à Auvillar sur le parking de la salle des fêtes avant 7h45. De 7h à 8h à l'office de tourisme intercommunal d'Auvillar, la Communauté de Communes des Deux Rives vous offrira des produits régionaux énergétiques et gourmands pour vous mettre en route vers Compostelle ; départ dans le bus à direction de Lauzerte à 8h PRECISES !!
- Etape à Moissac sur le parking de l'espace Confluences où les marcheurs de l'unique étape Lauzerte-Moissac auront laissé leur voiture. Départ de Moissac à 8h30 PRECISES !
- Arrivée du bus à Lauzerte et départ accompagné à 9h15 devant l'office de tourisme de Lauzerte : Lauzerte-Moissac (24 km) pour marcheurs confirmés.

Dimanche 3 avril :

- Départ accompagné à 8h depuis l'esplanade de l'Uvarium pour Auvillar (21 km) pour marcheurs confirmés. L'office de tourisme intercommunal d'Auvillar vous conviera à un pot le dimanche pour clore votre mini-Saint Jacques entre 15h et 17h.

Réservation obligatoire sur www.attitudesrando.fr

L'hébergement et le ravitaillement sont à votre charge.

Les distances sont importantes, mesurez vos capacités de marche.

Randos vélo

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 du comité)

- Dimanche 3 avril, départ à partir de 7h 45 - 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

VTC :

- Samedi et dimanche à 14h30 : balade commentée en famille sur le chemin des Vergers (boucle de 8 km): découverte des champs de kiwis et de pruniers le long du Tarn

- Dimanche à 9h30 : balade jusqu'à l'observatoire aux oiseaux à Saint Nicolas de la Grave, avec description ornithologique par la Société de Sciences naturelles de Montauban - (16 km aller-retour). Prévoyez votre pique-nique pour un retour vers 14h30...

Venez avec vos bicyclettes et équipements de sécurité... Vous pouvez louer des vélos auprès du loueur Rand'eau à Moissac au 06 85 47 72 47 (réservez à l'avance...)

Randos nautiques · bassin d'aviron sur le Tarn

Rando canoës

Vendredi :

- 13h30 : atelier pour débiter : «maîtriser la pagaie, pas si simple ! » - 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 ! » - 1h
- 11h30 : balade (12 km) : réserve ornithologique du confluent Tarn-Garonne - niveau moyen
- 14h : balade commentée sur le 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 sur le patrimoine nautique (2h) - niveau moyen

Inscriptions obligatoires (12 places max. par activité - gratuit - prévoir une tenue de rechange) : Rand'eau loisirs - 06 85 47 72 47 - <http://www.randeau.net>

Rando aviron

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



**100% GRATUIT !
SUR INSCRIPTION**

Dimanche à 9h - randonnée aviron (12 km) pour confirmés à l'île aux Oiseaux - 3 h
Inscriptions obligatoires (places limitées - prévoir une tenue de rechange) : 06 78 72 67 80 - claudemorato@orange.fr

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 coeur (de Moissac !).

Rando roller - Exclusivité ATTITUDES RANDO

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

Dimanche - 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. (Prais de participation au repas). **Ouvert aux cavaliers licenciés.** Inscriptions : M. Labro, Club Les estandardets : 06 88 13 02 35.

Spécial famille

**100% GRATUIT !
SUR INSCRIPTION**

- Pêche : samedi et dimanche 10-16 h : atelier en bord de Tarn (proche Rand'eau Canoé) : « Attrapez vos premiers poissons avec nos initiations pêche » parents acceptés !

- Roller : samedi 15-17 h : démo et initiation - Place des Recollets (rollers prêtés)

- Pédestre (enfant > 8 ans) : sentier du Pesquié (voir balade horticole)

- Vélo (enfant > 8 ans) :

👉 Samedi et dimanche à 14h30 : balade commentée en famille sur le chemin des Vergers (boucle de 10 km)

👉 Dimanche à 9h30 : balade jusqu'à l'île aux oiseaux (16 km aller-retour). Venez avec vos bicyclettes et équipements de sécurité...

- Cheval : le dimanche 3 avril exclusivement, de 10h30 / 12h et de 14h00 / 15h30, balades tout public sur des chevaux de races américaines (Paint Horse et Appaloosa) équipés de **MATÉRIEL WESTERN**, spécificité de la ferme équestre des Centaurées

- Sur l'eau (enfants > 10 ans sachant nager) :

voir Randos nautiques





Les organisateurs



Les partenaires

- le Comité départemental 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
- l'Agence départementale du Tourisme de Tarn-et-Garonne
- les offices de tourisme d'Auvillar, Lauzerte et Castelsarrasin
- le service Patrimoine de Moissac
- le CPIE Quercy-Garonne
- le lycée horticole de Moissac LPA, en charge du sentier du Pesquié et décorateur végétal du hall de Paris
- le lycée Jean de Prades de Castelsarrasin
- l'ACIR, l'agence de coordination interrégionale et réseau «Chemin de Saint-Jacques de Compostelle»
- les archives municipales de Castelsarrasin
- la bibliothèque municipale de Moissac

les associations :

- le club d'aviron de Moissac
- la section marche nordique / Moissac Athlé

- Los Caminaïres Moissagueses
- L'association France Lymes, sur la prévention des tiques en randonnée
- Alva Roller Sports, club de roller de Valence d'Agen
- Umen, Univers Montagne Esprit Nature, qui organise des séjours partagés entre personnes valides et non valides
- l'association pour la sauvegarde du patrimoine de Boudou
- l'association Bien vivre à la Madeleine
- la Société de Sciences Naturelles de Tarn-et-Garonne

les partenaires socio-professionnels :

- La société Rand'eau à Moissac (canoës, stand-up paddles, pédalos, vélos)
- L'ancien Carmel, centre d'hébergement de pèlerins
- La société ThirtyOne Bike, fabricant de vélos électriques
- Le camping du Moulin de Bidounet
- Jacques Laporte, photographe-ornithologue
- La ferme équestre des Centaurées de Caylus

et les sponsors institutionnels et privés :



moissac

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 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 (voir le plan ci-dessous) :

- 👉 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



Comment participer ?

👉 Vous venez en individuel : si vous souhaitez suivre des randos accompagnées, **merci de vous inscrire sur les formulaires sur www.attitudesrando.fr**

👉 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



À Moissac, l'incontournable, c'est...

Enfin, ne manquez pas ce chef d'œuvre d'art roman millénaire qu'est l'Abbaye de Moissac (tarif promotionnel pour l'occasion !)

