



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

## La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme

### N°1123

28 AVRIL 2026



**ATSCAF Cyclotourisme**  
**Club FFCT n° 07061**

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



Cathy CASTEAU - Christiane AUGAY - Christiane SEVE - Evelyne LEFRANCOIS  
Françoise DOITRAND - Janine PEDICO - Monique PECH  
Alain GIACOMAZZO - Bernard CHAREYRON - Daniel CASTEAU - Florian CABAJ  
Gerard CLERMONT - Jean François LAMURE - Jean Jacques PECH - Jean Pierre FROBERT  
Marc STEFFEN - Michel GUILLE - Philippe DESIRE - Roland SEVE

Nous étions 19 participants pour le traditionnel séjour de Printemps, à Najac, « Plus beau village de France » dans le beau département de l'Aveyron du 18 au 25 avril 2026.

Le samedi soir, après notre installation dans les confortables pavillons du Village Vacances, première réunion pour établir le programme du lendemain. La météo prévoit une belle journée ensoleillée et **JJ** organisateur du séjour et concepteur des circuits propose un parcours de 74 ou 60 km et un départ à 9h. Cette année nous accueillons avec plaisir cinq randonneurs de l'Atscaf - **Jeanine** et **Gérard**, **Françoise**, **Christiane** et **Roland** qui se régaleront également de belles balades pédestres.

### Dimanche : les cités médiévales

Après un copieux petit déjeuner nous sommes cinq ; **Florian**, **Marc**, **Michel**, **JJ** et moi **Monique** à prendre le départ devant l'accueil du VVF direction **Parisot** où nous attend le deuxième groupe mené par **Evelyne** qui a adapté le parcours original car il cumule une dénivellée trop importante.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



Nous rejoignons donc **Bernard, Christiane, Kathie et Daniel, Jef, Philippe** et après une pause pour admirer le Château de l'Astoulié avec notre guide **JJ**, nous continuons notre route vers **Caylus** BPF du département 82 : nous flânons en admirant l'église 14<sup>e</sup> ceinturée de maisons, la maison des Loups avec l'une des façades les plus célèbres de Caylus, la halle du XVI<sup>e</sup>, la Tour Carrée unique vestige d'un château.

Nous filons ensuite par une route facile à pédaler jusqu'à **St Antonin Noble Val**, encore un BPF du 82, La visite de ce beau village médiéval sera un peu laborieuse car c'est jour de marché, bon nombre de rues sont occupés par les forains et il y a des parfums de poulets rôtis dans l'air, et autres bonnes choses qui mettent l'eau à la bouche. Nous nous fauflerons tout de même pour essayer de photographier le Beffroi de la maison Romane, et celui de l'Hôtel de Ville, nous traverserons le pont sur l'Aveyron pour une belle vue sur une des plus vieilles cités médiévales qui ait survécu aux aléas de l'histoire.

Pas moyen de trouver un bar, tous bondés et nous ferons la pause casse-croûte dans un petit parc avant de se séparer de nouveau pour le retour. **Evelyne** emmène le même groupe du matin vers **l'Abbaye de Beaulieu** et nous suivons **JJ** dans une côte avec des passages à 14%-17% pour aboutir à **Verfeil sur Seye** où une petite visite est prévue pour admirer la halle avec ses piliers en pierres, l'église **St Pierre ès Liens**, la bastide. Puis nous finissons la balade du côté du **Pont St Blaise** pour traverser **Najac**, c'est beau, mais ça grimpe et ça va grimper jusqu'au VVF où nous pourrons boire enfin une boisson fraîche.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



Avant le repas du soir, petite réunion, compte rendu de la balade du jour pour les cyclos et les randonneurs, point sur le programme du lendemain.

### Lundi : Les bastides du Rouergue

Pour une fois, nous partons tous ensemble après l'incontournable photo, et nous descendons à **Najac**, superbe village perché que nous visitons à vélo, inutile de vous dire que nous serons plutôt à pied pour parcourir les petites ruelles pavées très pentues mais c'est un vrai régal : photos du château qui surplombe le village, la maison du Gouverneur, du Sénéchal, la Porte de la Pique, l'Eglise St Jean. Il y a des glycines et une multitude de fleurs c'est juste très beau.

Nous nous dirigeons ensuite vers **Monteils** au cœur des gorges de l'Aveyron, et nous arrivons à **Villefranche de Rouergue** une bastide du Moyen Age, baignée par la rivière Aveyron, entourée de sept collines.

Notre guide **JJ** nous a prévu une petite visite par des ruelles pavées et nous aboutissons au cœur de la place Notre Dame magnifique, entourée d'arcades, de demeures fin Moyen Age, Renaissance et hôtels particuliers et dominée par la monumentale Collégiale Notre-Dame.

Nous flânonnons longtemps, admirant l'ensemble impressionnant, imaginant, comme le fait remarquer Evelyne une Esméralda qui danse au milieu de la place....

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



C'est un cadre magique où se tient encore aujourd'hui, l'un des marchés les plus importants de la région, depuis 800 ans. Nous commençons à avoir une petite faim et nous repartons en passant devant le « Griffoul » nom de la fontaine monolithe et la Chapelle néo gothique Sainte-Emilie de Rodat, impressionnante.

Nous pique-niquons sur une place au bord de la rivière, pas moyen de nouveau, de boire une boisson fraîche au bar restaurant puisque nous avons notre casse-croûte. Puis nous franchissons le Pont du Consul pour sortir de **Villefranche de Rouergue** et nous longeons les gorges de l'Aveyron : c'est tranquille, en faux plat montant très léger, à l'ombre, juste ce qu'il faut pour digérer ; la végétation est envahie de glycines odorantes et nous avons le doux bruit de la rivière pour nous accompagner, c'est très agréable !

Nous rentrons par des petites routes bien cabossées tout de même pour finir sur **le plateau du Ségala** à **Sanvensa** et revenir au VVF sans refaire la montée à partir de Najac ouf, très satisfaits de la balade. Avant le dîner, nous nous retrouvons ainsi que les randonneurs pour le compte rendu de la journée et le programme du lendemain.

Ensuite c'est le moment le plus sympathique, le repas copieux bien arrosé et joyeux !!!!

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



### Mardi : Cordes sur Ciel

Après une bonne nuit réparatrice, et un bon petit déjeuner, c'est parti pour la troisième journée avec un unique parcours de 65 km. Une partie du groupe fait une approche en voiture jusqu'au niveau de **La Garde Viaur** après **St André de Najac** où nous nous retrouvons pour rejoindre **St Martin-Laguépie** et prendre sur la route un col qui s'appelle Le Col, pas très original !!

Arrêt à **St Martin-Laguépie** pour admirer le mystérieux château Lou Viel Castel, qui a connu bien des péripéties durant la Croisade contre les Albigeois, incendié en 1212 et rasé par Simon de Montfort, reconstruit, de nouveau rasé lors des Guerres de Religions, le château se releva de ses cendres pour deux siècles avant de sombrer définitivement une certaine année 1789...c'est superbe quand même surplombant la rivière.

Après la pause photo, il faudra bien monter longtemps et de bonnes pentes, descendre par de petites routes pittoresques et remonter toujours, mais au bout la récompense ultime : **Corde sur Ciel**, Plus beau village de France, Bastide perchée, construite en 1222 par le comte Raymond VII de Toulouse, haut lieu du catharisme, cette cité médiévale adapte ses rues tortueuses et ses maisons séculaires à un relief escarpé dominant la paisible vallée du Cérou.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



Nous y passerons un bon moment, il faudra grimper des pentes à 20% en poussant les vélos, ce fut laborieux, mais quelle belle citée, partout où porte le regard, une architecture médiévale préservé et une atmosphère unique, on y trouve l'une des plus grandes concentrations de maisons gothiques fin 13<sup>e</sup> et début 14<sup>e</sup> du sud de la France.

Pour le pique-nique **Philippe** va négocier avec le patron d'un bar glacier sympathique qui accepte que nous nous installons en terrasse et nous commandons des boissons fraîches pour accompagner nos salades, sandwiches et nous commanderons même des glaces, il faut bien tout ça !!!!

Ensuite, **Florian, Marc, Michel, JJ** et moi laissons le groupe d'**Evelyne** qui reviendra tranquillement retrouver leurs véhicules, pour continuer notre route et sur la digestion, avec les températures d'été et les nombreuses montées, se sera un peu compliqué - du moins pour moi- mais nous traverserons le beau village de **Varen**, les garçons m'attendront à l'ombre, régulièrement et nous finirons par retrouver **Najac** et bien sûr il faudra monter pour revenir au VVF.

Mais quelle belle journée !

Nous accueillons **Alain** et **JP** qui viennent d'arriver et nous nous retrouvons avant le repas du soir pour le compte rendu du jour et la sortie du lendemain.

Pour finir en beauté, le VVF offre le pot de bienvenue et ce fut un bon moment de convivialité.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



### Mercredi : le Ségala

Plusieurs d'entre nous optent pour une visite de **St Antonin Noble Val** et plus, **Christiane** choisit la visite avec les randonneurs, **Florian** très motivés est déjà parti sur le grand parcours et nous nous retrouvons six motivés également : **Alain, Philippe, Marc, JP** qui fera son tour de son côté, **JJ** et moi pour un petit parcours dans la région du Ségala, une région de collines et de monts qui se situe à l'ouest et centre-ouest de l'Aveyron et dans le Nord-est du Tarn, qu'on nomme « le plateau du Ségala » mais c'est très vallonné, c'est beau, rural et cela suffira pour aujourd'hui !

Enfin le ciel s'éclaircit, il fait beau et la balade sera agréable, c'est verdoyant, et il y a des genets en fleurs sur les talus jusqu'au Col le Long Col qui se trouve en fait dans une superbe propriété privée. Je fais une photo pour les collectionneurs de cols, mais ce n'est pas banal !!!! Ensuite nous continuons jusqu'au village de **Sanvensa** : il y a des chevaux dans les prés, c'est beau et très sympathique même avec les bosses ! Au village de **St Salvadou**, niché dans un paysage de bocage où serpente la Serène, pause-café pour les garçons, photos de la belle église et du mémorial de l'abbé Justin Bessou, poète et chantre du Ségala, d'expression principalement occitane.

Nous voyons arriver **JP** qui continue son circuit seul et nous repartons par une côte de 13-14% heureusement pas très longue, puis **JJ** nous engage dans un chemin non goudronné (curieux) mais c'est là au bout du chemin dans une grande ferme que nous apercevons au loin, que s'est déroulée une sombre affaire criminelle dont il nous contera la suite le soir lors de la réunion...

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



Nous continuons notre route jusqu'à Vabre-Tizac pour pique-niquer au soleil et revenir tranquillement sur les hauts de Najac, la **Fouillade** et le village vacances, bien contents de la petite balade. Après la réunion habituelle, nous participons à une animation au niveau du bar : un quiz musical, qui mets de l'ambiance : **Philippe** remporte un apéro gratuit, et **JJ** lui remporte une contracture au mollet en dansant sur la musique de Rabie Jacob...avec **Philippe** et **Jeanine**, c'est joyeux mais ça fait mal !!!! et il ne fait pas semblant....

Dîner copieux, repos et suite demain !

## Jeudi : Le Causse de Limogne -Saint Cirq-Lapopie

Au petit déjeuner, dépité et déçu **JJ** annonce qu'il ne peut pas monter sur le vélo aujourd'hui, mais il ne veut pas non plus rester au centre, il peut conduire et va nous accompagner, cette sortie lui tient à cœur !

Nous partons tous ensemble pour une approche en voiture jusqu'à Puylagarde à une quinzaine de km, sauf notre costaud, **Florian** qui fera le circuit de 110 km, bravo !

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



De **Puylagarde** nous nous dirigeons vers le petit village de **Saint Projet** où s'est réfugiée Marguerite de Valois dite la Reine Margot dans un beau château.

**JJ** nous fait un petit rappel historique et nous repartons direction **SAILLAC** et son église et surtout ses lavoirs papillons au bord d'un petit plan d'eau, un peu à l'écart du bourg, dans un état remarquable. Avec un peu d'imagination, nous pourrions entendre les discussions animées des lavandières, c'est vraiment extraordinaire !

Il y a aussi un joli puits lotois. Pause photos incontournable.

Nous repartons et **JJ** nous a trouvé une autre curiosité, **le Menhir de Saillac**, en pleine nature sous un arbre géant. Compte tenu de sa position, on peut penser qu'il a été utilisé comme reposoir pendant les processions, ou encore comme « table des morts » sur laquelle les cercueils étaient autrefois posés pendant les étapes du cortège funèbre depuis la maison du défunt jusqu'au cimetière.

Nous nous sommes arrêtés un moment pour les photos puis nous avons continué notre route jusqu'à Varaire où nous avons de nouveau pu admirer des lavoirs papillons. Ensuite par une longue montée nous sommes arrivés au-dessus du magnifique village de **St Cirq Lapopie**, et là, c'est spectaculaire !

**JJ** qui nous accompagnait en voiture en s'arrêtant pour les explications touristiques s'est garé sur un parking et nous avons pique-niquer ensemble avant de descendre dans ce village accroché à une falaise surplombant les berges de 100 mètres et qui constitue l'un des sites majeurs de la vallée du Lot.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



Nous avons flâné un bon moment dans les rues pavées, admiré les portes fortifiées, les maisons anciennes dont les façades en pierres ou en pans de bois datent pour la plupart du 13<sup>e</sup> au 16<sup>e</sup> siècle...fait une halte au bar pour une boisson fraîche, grimpé sur le promontoire pour la vue époustouflante, cela mérite bien l'appellation « Plus beau village de France » et il a bien fallu s'en aller ! **Florian** et **Marc** sont partis faire le chemin de halage sous la falaise, ils nous ont rejoint vers **Limogne en Quercy** et nous sommes rentrés en faux plat montant avec un peu de vent de face pour retrouver nos véhicules à **Puylagarde** très contents de la balade.

Le soir nous retrouvons les randonneurs qui nous relatent également leurs belles sorties lors de la réunion et pour le dernier jour, pas beaucoup d'amateurs pour pédaler, se sera journée libre !!!

### Vendredi : le Viaduc du Viaur

La semaine fut bien occupée, le circuit qui mène au Viaduc est long et difficile et il n'y a plus beaucoup d'amateurs pour y aller, sauf **Florian** toujours partant et en plus sur le plus grand parcours, c'est très fort ! il nous enverra des belles photos du fameux Viaduc bravo !

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

## DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

### NAJAC



Certains vont faire une petite randonnée organisée par le VVF, d'autres vont aller pointer le BPF de **Figeac**, d'autres encore vont aller acheter des produits régionaux, bref à midi, ceux qui étaient présents, randonneurs et cyclos se sont retrouvés pour casse-croûter ensemble sous les arbres et ce fut bien sympathique. L'après-midi, après la sieste, nous sommes redescendus à Najac, boire un café. Entre temps **Florian**, revenu de sa longue virée nous a rejoint au café et l'après-midi s'est terminé tranquillement, jusqu'au moment du pot offert par le club à tous les participants et ce fut un bon moment de convivialité !

Le séjour s'est terminé par une dernière petite réunion, un repas copieux, un dessert régional, la Fouasse, et un petit concert de **Philippe** suivi d'une soirée dansante...pour ceux, celles qui avaient encore de la motivation !!!

Belle semaine, météo exceptionnelle, magnifique région, même si ce n'était pas facile à rouler, beaucoup de curiosités à voir, des journées bien remplies, à tel point que **Kathie** n'a pas eu le temps de faire ses aquarelles (elle pense en faire de retour à la maison, tant mieux), Très bonne ambiance, bravo à tous pour votre joyeuse participation et merci à JJ pour ses circuits, ses topos touristiques, la musique pop qui nous a motivé sur la route !

Nous reviendrons pointer à St Cirq Lapopie....et au viaduc à une autre occasion !

**MONIQUE**

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# LESS AQUARELLES DE CATHY

Séjour à Najac

- 18 au 25 avril 2026 -



le château de Najac dans la  
brume du matin.  
" Vue du VVF "



Saint-Antoine-Noble



Villefranche de Rouergue



Saint-Antoine-la-Grèpie



Cordes-sur-Ciel



Saint-Cirq-la-Popie

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SAMEDI PROCHAIN

02 MAI 2026

**SORTIE CLUB A CREMIEU**



**RENDEZ VOUS A 9H45**  
**PLACE DU 8 MAI 1945**  
**38460 CREMIEU**

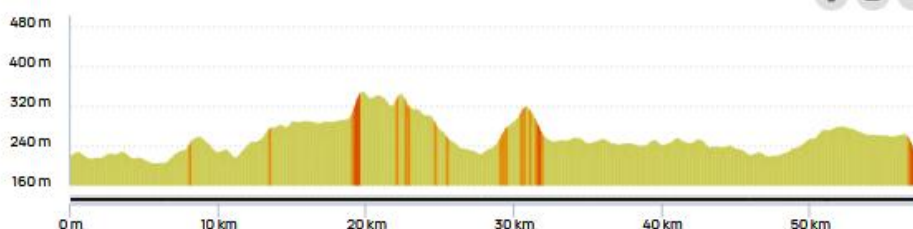
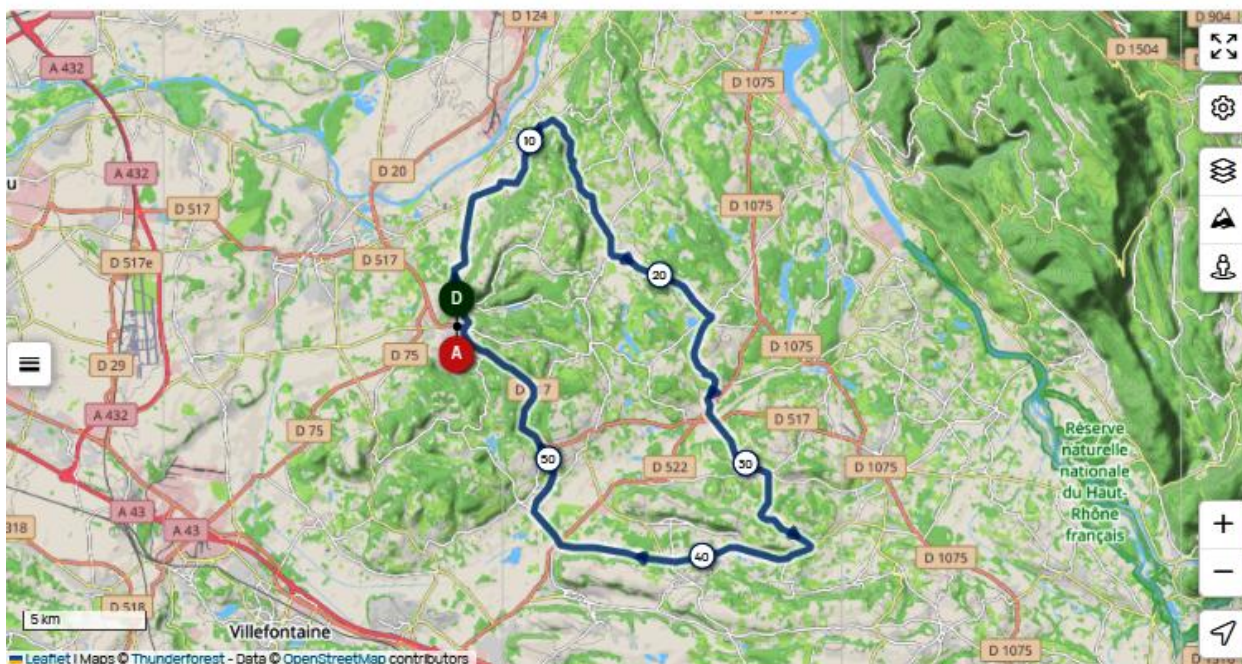
*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SAMEDI PROCHAIN

02 MAI 2026

SORTIE CLUB A CREMIEU

55km (505m D+) : <https://www.openrunner.com/r/9786927>



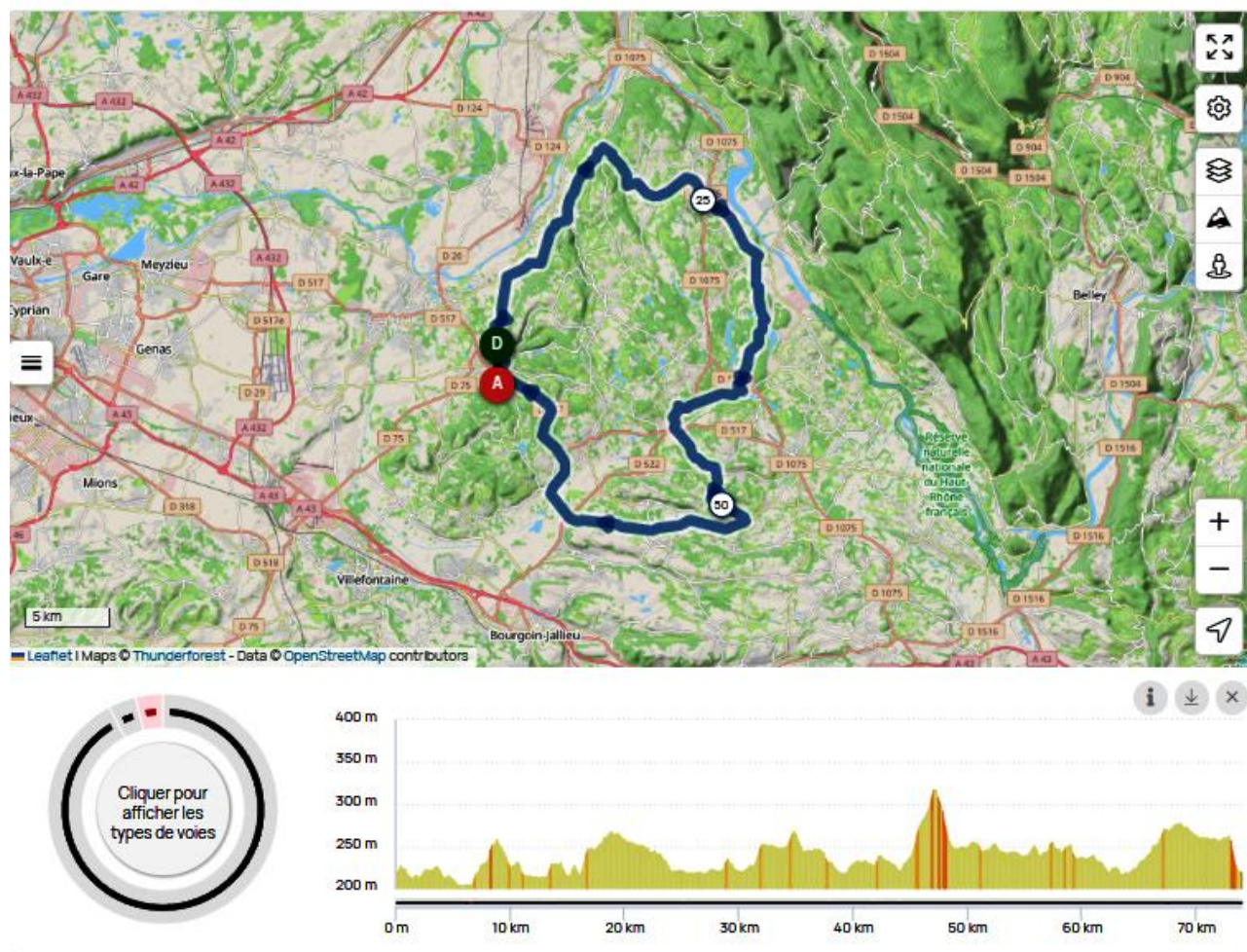
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SAMEDI PROCHAIN

02 MAI 2026

**SORTIE CLUB A CREMIEU**

70km (670m D+) : <https://www.openrunner.com/r/9786969>



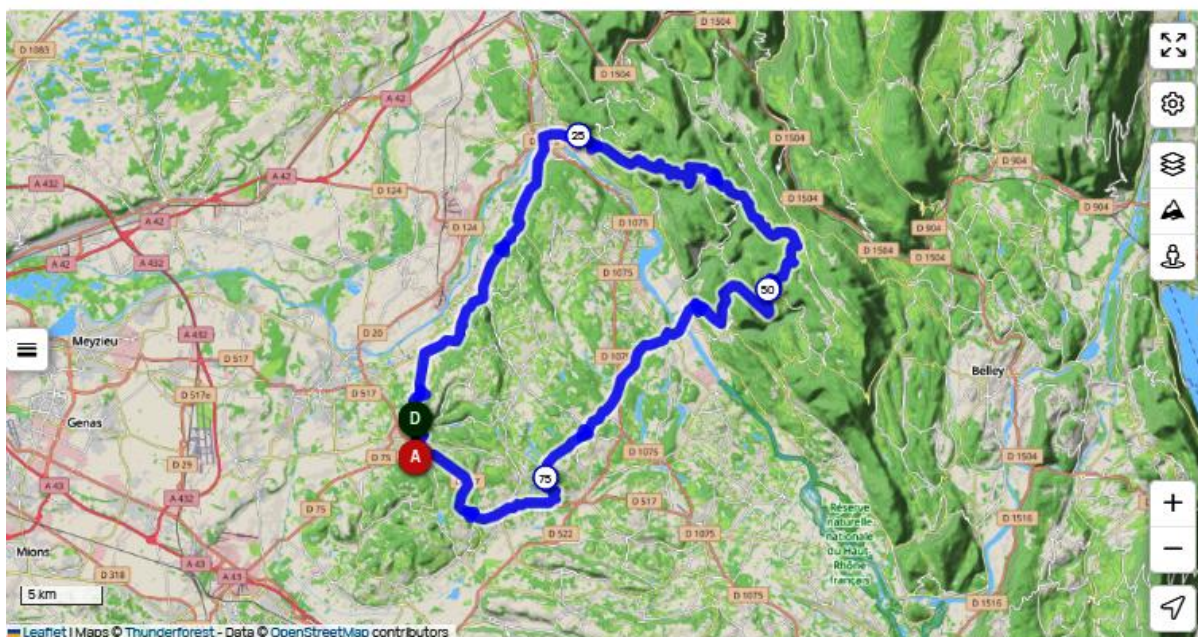
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SAMEDI PROCHAIN

02 MAI 2026

**SORTIE CLUB A CREMIEU**

90km (1300m D+) : <https://www.openrunner.com/r/9786946>



Les informations sur les types de voies ne sont pas disponibles pour ce parcours.

En savoir plus



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# L'AGENDA



## MAI

**Sorties club : Rendez-vous à 09h45 Départ 10h00**

- **Samedi 02** : Sortie club à **CREMIEU**
- **Samedi 09** : Sortie club à **POLLIONNAY**
- **Samedi 16** : Sortie club à **AMPUIS**
- **Samedi 23** : Sortie club à **VILLEFRANCHE SUR SAONE**
- **Samedi 30** : Randonnée Dombes Côtière à **MONTLUEL**

## JUIN

**Sorties club : Rendez-vous à 09h45 Départ 10h00**

- **Samedi 06**: Rallye La Villabadoise à **ST VULBAS**
- **Samedi 13** : Rallye de **CHASSIEU**
- **Dimanche 14** : Rallye L'Octocote à **FONTAINES SUR SAONE**
- **Samedi 20** : Sortie club à **GREZIEU LA VARENNE**
- **Jeudi 25 - Dimanche 28** : Week-End mythique à **SUPER BESSE**

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>