



FNASCE
couleur passion

Dossier de présentation

14 au 21 septembre 2024

Sport

**SÉJOUR RANDONNÉES
PÉDESTRES
ACTIFS LIBÉRÉS
à BARBASTE
(Lot-et-Garonne)**



**BANQUE FRANÇAISE
MUTUALISTE**
LA BANQUE DE CHAQUE AGENT DU SECTEUR PUBLIC

GMF
ASSURÉMENT HUMAIN

ASCE 47
couleur passion

SOMMAIRE

Le mot d'accueil

Le Lot-et-Garonne

- Plan de situation
- Accès
- Département de Lot-et-Garonne

L'hébergement

- Résidence de Tourisme « Le Relais du Moulin Neuf »

Le Programme du séjour

Les randonnées

- Localisation
- Programme
- Détail (fiches individuelles)

Mot d'accueil

Jamais deux sans trois !

C'est la troisième fois que Barbaste et son Relais du Moulin Neuf seront le théâtre d'une manifestation nationale FNASCE.

Souvenez-vous octobre 2002 où pour la première fois, les Journées DASCE ont accueilli le secteur entraide !

Puis septembre 2008, avec une découverte du département de Lot-et-Garonne proposée dans le cadre du séjour national retraités.

Aujourd'hui, c'est aux actifs libérés amateurs de randonnée pédestre que l'équipe de l'ASCE 47 propose de venir découvrir les chemins de son département.

Ici, ni mer, ni montagne, simplement des balades dans les coteaux de Gascogne, la forêt des Landes, le pays des bastides ou près du canal latéral à la Garonne et bien sûr la découverte d'un patrimoine culturel et architectural, d'un art de vivre et d'une gastronomie dont la renommée n'est plus à faire.

Les participants seront reçus avec chaleur et simplicité dans un village de vacances entièrement rénové et engagé en faveur de la protection de l'environnement et du tourisme durable.

Nous leur souhaitons d'ores et déjà la bienvenue en Lot-et-Garonne où l'équipe d'organisation leur concocte un séjour inoubliable !

Bien amicalement

La présidente de la FNASCE



Michèle Jossier

La présidente de l'ASCE 47



Corinne Fournier

PLAN DE SITUATION



ACCÈS

1 - Par la ROUTE



- Sur A62 si vous arrivez côté Toulouse ou Bordeaux, prendre la sortie n°6 DAMAZAN Aiguillon. Prendre à gauche RD n°8 direction Houeilles-Ambrus
 - o Après 12,5km sur RD8 à une intersection suivre RD655 en direction de Barbaste
 - o Après Lauseignan sur votre gauche juste avant le Golf (à droite) se trouve l'entrée du relais du moulin Neuf

Coordonnées GPS :

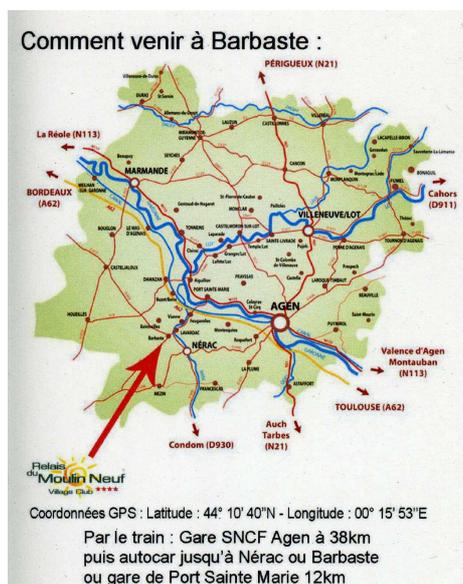
Latitude : 44 ° 10' 40" N

Longitude : 00° 15° 53" E

2 - Par le TRAIN



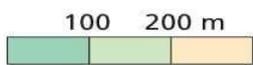
- Depuis Bordeaux ou Toulouse , descendre à la Gare d'Agen (TGV et TER) ou Port Ste Marie (TER).



Le Lot-et-Garonne



Lot-et-Garonne



- | | | |
|------------------------|---------------------------|---------------|
| ○ plus de 20 000 h. | ● ch.-l. d'arrondissement | — autoroute |
| ○ de 5 000 à 20 000 h. | ● ch.-l. de canton | — route |
| ○ de 2 000 à 5 000 h. | ● commune | — voie ferrée |
| ○ moins de 2 000 h. | | |

Le département se situe à égale distance des deux métropoles régionales que sont Bordeaux (Nouvelle Aquitaine) et Toulouse (Occitanie). La Garonne traverse le département d'Est en Ouest et accueille de nombreux affluents tels que le Lot, le Gers, la Baïse. Les départements qui lui sont limitrophes sont le Gers, Les Landes, la Gironde, la Dordogne, le Lot et le Tarn et Garonne.

Un département aux multiples unités paysagères

Le département est constitué par une multiplicité de paysages, tous aussi différents les uns des autres. En se déplaçant du Nord au sud on traverse pas moins de neuf unités paysagères singulières.

La commune de Barbast se situe à la frontière de deux unités paysagères : Les terres landaises et les terres gasconnes.



Histoire, quand tu nous tiens...

Depuis le Moyen Âge, cette terre a été le théâtre de la guerre des Albigeois (1209-1229) qui s'est terminée par le siège de Monségur, haut lieu du catharisme. Bon nombre de villes Lot-et-Garonnaises ont été maintes fois assiégées et ont dû se soumettre, faute de quoi elles ont été rasées.

Elle a été aussi le berceau de la guerre de cent ans (1337-1453) entre les couronnes anglaises et françaises. D'après certains historiens, la théorie selon laquelle l'empalement du bailli, mandaté par Alphonse de Poitiers pour fonder une bastide, forfait du fameux Prince Noir dans la future bastide de Saint SARDOS, situé dans notre département, a été le fait déclencheur de cette si longue guerre

Par ailleurs, le bon roi Henri IV (décembre 1553- mai 1610) a résidé dans la demeure familiale de sa mère Jeanne d'Albret et de son père Henri III de Navarre, à Nérac, située à quelques lieues de Barbaste. Tout le territoire de l'Albret est truffé de relais de chasse, où le « Vert Galant » a honoré nombre de gentes damoiselles.

Pour anecdote, certaines lettres signées du futur roi Henri de Navarre mentionnaient ce titre particulier : « Henri, le meunier des tours de Barbaste » .

portrait d'Henri de Navarre



Histoire gourmande

Le verger et le jardin de la France

Le territoire irrigué par un fleuve et plusieurs rivières est propice à la culture d'arbres fruitiers très gourmands en eau (pommiers, poiriers, pêchers, actinidias (kiwis)) ainsi qu'à la production maraîchère avec l'emblématique tomate de Marmande. La vigne est présente de part et d'autre de la Garonne et il est recensé plusieurs appellations de vin : Côtes de Duras, Côtes du Marmandais, Buzet, Côtes de Brulhois, Vin de Thézac dit « vin du Tsar ».

Toute la partie Nord Est cultive des fruits à coque (noisettes, noix).

Ce serait un sacrilège de ne pas évoquer le fameux pruneau d'Agen, produit sur le plateau de Serres, la vallée du Lot, la Lémance et la partie Ouest de la vallée du Dropt. Ce sont les moines de l'Abbaye de Clairac qui auraient importé de Chine un greffon et auraient ainsi créé la fameuse prune d'ente (Ente vient du mot connu par les cruciverbistes qui veut dire « greffer »).

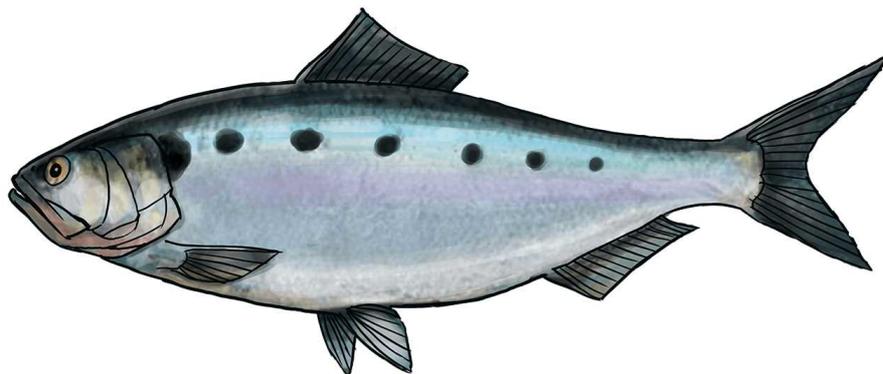
Côté Cuisine

Il n'y a pas de plat typiquement Lot-et-Garonnais, si ce n'est l'Alose à l'oseille.

Il s'agit d'un poisson migrateur qui revient en rivière à l'âge adulte pour se reproduire et qui vit la plupart de son temps en mer. À Agen, il y a une réserve frayère d'Aloses, au niveau de la passerelle piétonne, où l'on compte chaque année le nombre d'individus qui viennent se reproduire dans les eaux de la Garonne.

Pour en savoir plus sur l'alose : <https://www.reserves-naturelles.org/frayere-d-alose>

L'alose



Le Relais du Moulin Neuf

<https://relais-moulinneuf.com/>

Le Relais du Moulin Neuf est un village vacances Cap France en pleine nature à la campagne dans un **parc de 6 hectares**. Situé en **Lot et Garonne** à égale distance de Bordeaux et Toulouse.



Il dispose de **chambres tout confort 4 étoiles** de plain-pied avec chacune sa terrasse indépendante, de quoi vous ressourcer totalement au soleil. Les logements sont spacieux avec salle de bain avec douche à l'italienne et WC indépendant. Les chambres sont équipées du wifi gratuit et sécurisé et d'une télévision écran plat avec TNT intégrée.



Côté restauration, vous dégusterez une **cuisine traditionnelle maison**, à base de produits frais, locaux et même provenant directement du potager et du verger.



Séjourner au Relais du Moulin Neuf, c'est un voyage dépaysant en plein cœur du sud-ouest, non loin d' Agen, Bordeaux et Toulouse.

Séjourner au Relais du Moulin Neuf, c'est découvrir des paysages totalement différents sur 15 km à la ronde : le Gers, les landes voisines et le pays gascon.

Séjourner au Relais du Moulin Neuf, c'est découvrir un terroir et une gastronomie : vous connaissez les pruneaux d' Agen ?

Séjourner au Relais du Moulin Neuf, c'est découvrir une Gascogne restée vierge de tourisme.

Reconnue pour sa gastronomie, son soleil, sa festivité et son sourire, nous prendrons le temps de vous faire découvrir ses richesses historiques et culturelles. Bien sûr Henri IV et les mousquetaires mais aussi beaucoup d'anecdotes !

Si vous êtes fans d'histoire, vous serez ravis par nos nombreux châteaux, pigeonniers, abbayes... à proximité.

Le Relais du Moulin Neuf ****
210 Route de Bordeaux
47230 Barbaste
Téléphone : 05 53 97 68 00



LE PROGRAMME DU SEJOUR

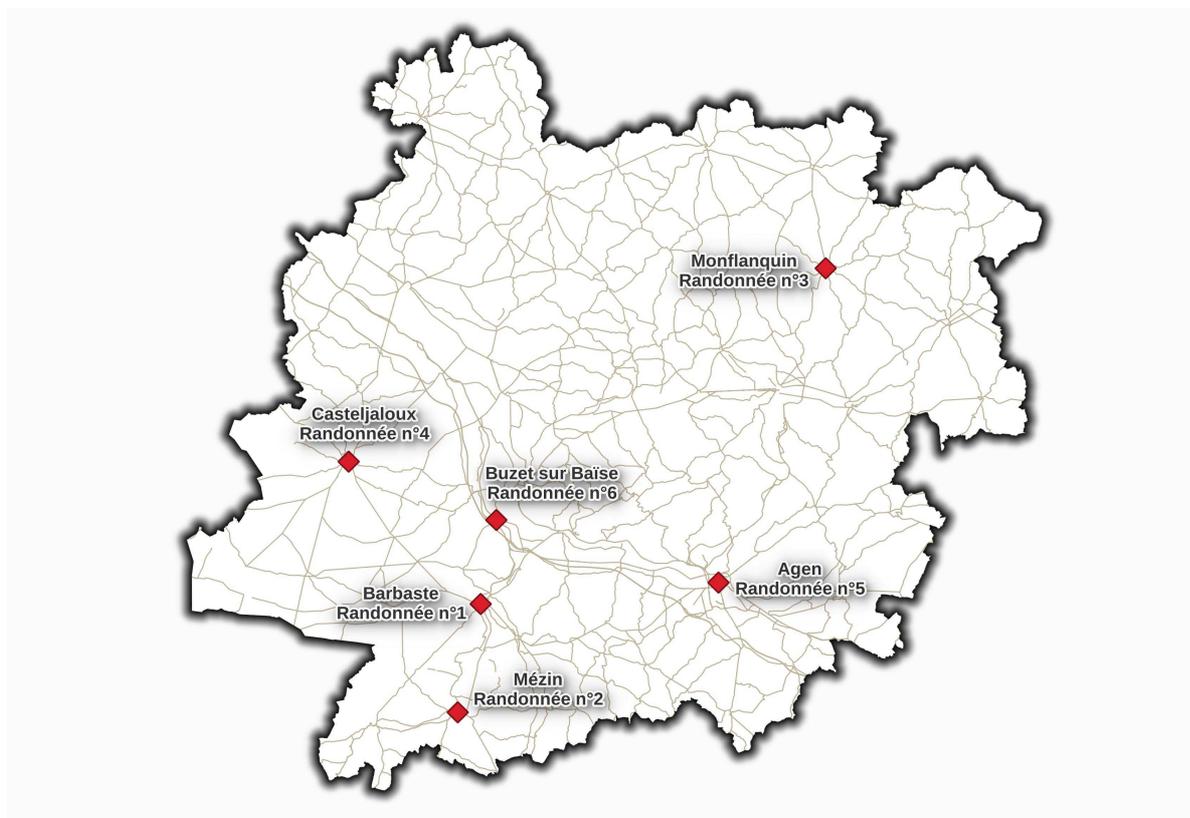


SÉJOUR RANDONNÉE PÉDESTRE ACTIFS LIBÉRÉS 2024
Du 14 au 21 SEPTEMBRE 2024 à BARBASTE dans le Lot-et-Garonne



Samedi 14	Dimanche 15	Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21
	Petit-déjeuner 8 h 00	Petit-déjeuner 7 h 30	Petit-déjeuner 7 h 00	Petit-déjeuner 7 h 30	Petit-déjeuner 7 h 00	Petit-déjeuner 7 h 30	Petit-déjeuner
			8h Départ Bus	8h30 Départ voitures	8h30 Départ voitures	8h30 Départ voitures	
	Départ Rando n°1 	Départ Rando n°2 	Départ Rando n°3 	Départ Rando n°4 	Départ rando n°5 	Départ Rando n°6 3 	9h00 - 10h00 Libération des chambres
	Casse-croûte	Casse-croûte	Surprise !	Casse-croûte	Casse-croûte	Casse-croûte	
	Visite Moulin des Tours et pont 					Visite caves de Buzet	
Attribution des chambres		Visite commentée Nérac	Visite Musée du pruneau	Thermes de Casteljaloux	Ballade par les animateurs		
	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	
Pot d'accueil	Présentation Randonnée du lendemain	Présentation Randonnée du lendemain	Présentation Randonnée du lendemain	Présentation Randonnée du lendemain	Présentation Randonnée du lendemain	Bilan de la semaine Passage du Bâton	
Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner		
Présentation Programme semaine Randonnée lendemain	Soirée diaporama	Soirée libre	Soirée libre	Soirée libre	Soirée libre	Soirée de gala	

LOCALISATION DES RANDONNÉES



PROGRAMME DES RANDONNÉES

Dimanche 15 Septembre - Randonnée n°1 : Départ de Barbaste
La randonnée de Béas et Lausseignan

Lundi 16 Septembre - Randonnée n°2 : Départ de Barbaste
GR 654 Est de Barbaste à Mézin

Mardi 17 Septembre - Randonnée n°3 : Départ en bus pour Monflanquin
Au cœur des Bastides

Mercredi 18 Septembre - Randonnée n°4 : Départ Casteljaloux*
Au pays des Cadets de Gascogne

Jeudi 19 Septembre - Randonnée n°5 : Départ Agen*
L'Ermitage, la boucle de Vérone

Vendredi 20 Septembre - Randonnée n°6 : Départ Buzet*
Le port de Buzet, entre Canal et Baise

* déplacement en covoiturage

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE 2024

Randonnée n°1

Barbaste, la randonnée de Béas et Lauseignan

Temps de marche : 3 h et 1h30mn

Distance : 17,5 km

Dénivelé cumulé : 305 m

Balisage Bleu- Vert - Jaune

Bienvenue en Albret, terre de contrastes entre vallons proches du Gers et massif forestier des Landes. Une terre de transition chargée d'Histoire et de bien d'autres toutes aussi croustillantes, à l'image des Gascons qui peuplent ce territoire emblématique. Sur le retour vers Barbaste nous emprunterons le GR de Pays « Sur les pas d'Henri IV » pour nous rendre au pied du moulin des Tours où nous casserons la croûte.



LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024

Randonnée n°2

GR 654 Est Depuis Barbaste jusqu'à Mézin

Temps de marche : 5 heures

Distance : 21 km

Dénivelé cumulé : 230 m

Nous emprunterons le GR 654 Est qui part de Bergerac et se termine à Montréal du Gers pour rejoindre le fameux GR 65 qui se termine à St Jean Pied de Port (chemin de St Jacques de Compostelle). Il traverse tout le lot et Garonne du Nord (castillonnés) au Sud (Villeneuve de Mézin)

Nous remonterons le cours de la Gélise aux environs de Nérac, puis nous suivrons la voie ferrée du train touristique qui nous amènera à Mézin, notre destination. Nous reviendrons en bus et nous nous arrêterons à Nérac le fief de Jeanne d'Albret, mère du futur roi Henri IV. Vous retrouverez « Janouille » et sa verve. Il vous donnera des détails croustillants et humoristiques autour du château et de ses alentours.



La Gélise



Ste Catherine

MARDI 17 SEPTEMBRE 2024

Randonnée n°3

MONFLANQUIN

Au coeur des Bastides, la vallée de la Lède

Temps de marche : 3 h 30mn

Distance : 11,4 km

Dénivelé cumulé : 191 m

Au XIII^e siècle l'Aquitaine a été le territoire d'enjeu entre les couronnes françaises et anglaises. Chaque royauté n'a eu de cesse de faire ériger, sur ce territoire, des bastides pour démontrer leur toute puissance.

La randonnée vous fera découvrir le cœur de cette bastide médiévale, mais aussi des châteaux surplombant la vallée de la Lède. Nous serons au Nord Est du département.

Dépaysement garanti....

En après-midi le bus vous emmènera à Laffite sur Lot où se trouve le musée du fruit emblématique du Lot-et-Garonne.... Le pruneau d'Agen.



MERCREDI 18 SEPTEMBRE 2024

Randonnée n°4

CASTELJALOUX
Au pays des Cadets de Gascogne

Temps de marche : 5 heures

Distance : 16,8 km

Dénivelé cumulé : 200 m

Nous allons traverser le Pays des Landes de Gascogne et découvrir l'écosystème que constitue le plus grand massif forestier d'Europe, les Landes.

Après l'effort, récupération avec une séance aux thermes de Casteljaloux



JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024

Randonnée n°5

AGEN

L'ermitage, la boucle de Vérone

Temps de marche : 4 heures

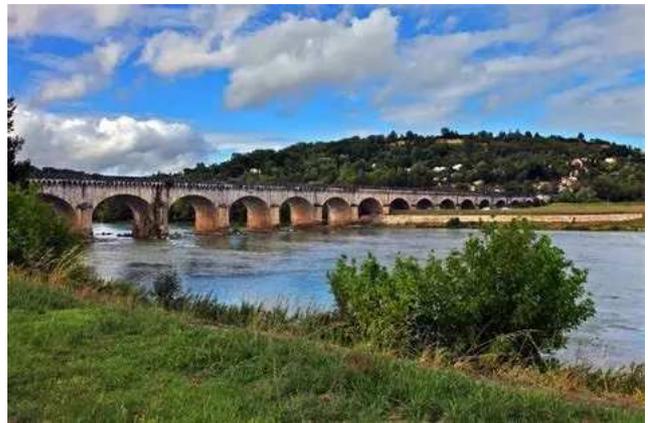
Distance : 12,5 km

Dénivelé cumulé : 290 m

Tout au long de cette ballade entre dame Garonne et coteaux de Serres, vous allez découvrir les histoires qui ont marqué ce lieu, les différents paysages et axes de communication que les hommes ont réalisé afin de multiplier les échanges. Sur tout le parcours vos animateurs vous dévoileront sur différentes thématiques les points singuliers qui défilent devant vos yeux et sous vos pieds. Gardez bon pied , bon œil et tendez l'oreille...



L'Ermitage



Le Pont Canal

VENDREDI 20 SEPTEMBRE 2024

Randonnée n°6

BUZET

Un port entre Canal et Baïse

Temps de marche : 3 heures 45

Distance : 13,1 km

Dénivelé cumulé : 170 m

Buzet, est une bourgade à cheval sur 2 voies de navigation, le canal latéral à la Garonne et la Baïse navigable depuis Nérac jusqu'à son embouchure sur la Garonne à St Laurent. Elle est aussi une terre de vignobles où le vin de Buzet a su cultiver un produit apprécié bien au-delà de nos frontières Lot-et-Garonnaises.

L'eau et le vin se conjuguent à merveille sur ce territoire si particulier en terrasse sur la Garonne.

Une visite des caves de Buzet clôturera cette journée.

