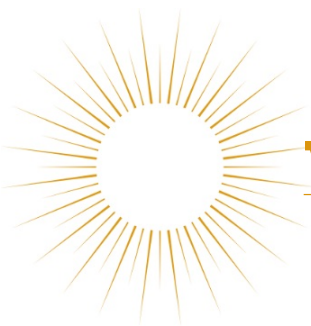




Vallée du Quercy en liberté

FRANCE - SUD OUEST



La Vallée de la Dordogne à partir de Souillac, recèle les trésors de Rocamadour, le gouffre de Padirac et quelques "plus beaux villages de France". Ce circuit a été choisi pour la beauté de ses paysages et de son patrimoine.



8 jours / 7 nuits
6 jours de randonnée



1 à 15 personnes



Itinérant



Hôtel



Code : 1167

LES POINTS FORTS :

- Les sites Rocamadour, Sarlat
- "Plus Beaux Villages de France"
- Gastronomie



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : SOUILLAC

Accueil à Souillac dans l'après-midi. Station touristique en bordure de la rivière Dordogne, conservant son abbatale, ses vieilles maisons à colombages et ses petits commerces.

JOUR 2 : SOUILLAC - ST SOZY

Des sentiers ombragés aux crêtes du roc des Monges, ce parcours vous offrira des vues magnifiques sur la vallée de la Dordogne.

 16km, 4h de marche

JOUR 3 : ST SOZY - CARENNAC

Parcours entre causse et vallée, à la rencontre de l'impressionnant cirque de Montvalent, des typiques villages de Floirac et Mezels, blottis sur les rives de la Dordogne, avant de rejoindre la cité moyenâgeuse de Carennac.

 22km, 5h30 de marche

JOUR 4 : CARENNAC - LOUBRESSAC

Quittez mes tuiles brunes des manoirs de Carennac pour vous rendre au vieux bourg fortifié de Loubressac offrant un vue magnifique sur la vallée. De là vous pourrez effectuer une boucle vers le village de Autoire surplombé par un cirque imposant et une cascade de 40m.

 11 à 18km, 3h à 4h30 de marche

JOUR 5 : LOUBRESSAC - GRAMAT

Après un plongeon dans les entrailles de la terre au gouffre de Padirac, vous pourrez faire une pause rafraîchissante au bord du lac de la Source Salmière. Vous parcourrez ensuite le causse de Gramat, au coeur des genévriers et des murs de pierre sèche.

 20km, 5h de marche.

JOUR 6 : GRAMAT - ROCAMADOUR

La vallée de l'Alzou aux multiples moulins vous amènera jusqu'au site vertigineux de Rocamadour où vieux logis et tours se superposent le long de la falaise du causse.

 13km, 3h15 de marche

JOUR 7 : ROCAMADOUR - SOUILLAC

Après un parcours au coeur du canyon de l'Alzou, vous découvrirez les typiques moulins qui jalonnent les rives de l'Ouyse. A partir de Lacave où vous pourrez visiter les grottes, la Dordogne sera votre compagne jusqu'à Souillac, vous offrant des vues magnifiques sur les châteaux de Belcastel et La Treyne.

 24km, 6h de marche



JOUR 8 :

Fin du programme après le petit déjeuner.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Un autre séjour existe dans cette même région : [Traditions et cités médiévales du Quercy en liberté](#)



NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Régulier
Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière.
Randonnée vallonnée : Étape de 3h à 6 heures selon votre pratique de la marche.
Vous parcourrez entre 11 et 24km par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Les itinéraires empruntent la plupart du temps des chemins balisés, aucune difficulté technique particulière.

**ENCADREMENT :**

Vous disposerez d'un topo guide et de cartes.

TOPO : DOSSIER DE VOYAGE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 1 mois avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Sur certains séjours, vous y trouverez également une ou plusieurs carte IGN. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.

HÉBERGEMENT :

6 nuits en hôtel 2** en demi pension.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE :

A partir d'un participant.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à l'hôtel à Souillac dans l'après-midi.

DISPERSION :

Le jour 8 après le petit déjeuner à Souillac.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible du 1 avril jusqu'au 31 octobre.

Base saison du 01/04 au 31/04 et du 01/10 au 31/10 :

- chambre double : 760€ par personnes

Haute Saison du 01/05 au 30/09 :

- chambre double 850€ par personne

NOTRE PRIX COMPREND :

- La 1/2 pension du dîner du 1er jour au petit déjeuner du dernier jour.
- La documentation pour la réalisation de la randonnée
- Les transferts des sacs
- Transfert de la gare de Souillac à l'hôtel (si arrivée en train)
- L'assistance sur le parcours
- Les taxes de séjour.
- Les frais d'organisation et de réservation.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les pique-niques
- Les boissons, les visites
- Le voyage depuis votre domicile jusqu'au lieu d'accueil et de retour
- Les assurances
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon général tout ce qui n'est pas écrit dans "le prix comprend"

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle : + 240€



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.

✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).

Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.

VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).
 - Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
 - Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.
- Textes complets des assurances envoyés sur demande.



NOUS CONTACTER



En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 06/06/2022