

Tour du Périgord Noir en liberté

FRANCE - SUD OUEST



Berceau de la préhistoire, le Périgord regorge de trésors divers et variés : grottes préhistoriques et sites troglodytes, villages médiévaux et bastides, châteaux dominant les vallées, les abbayes, les églises romanes... Le relief est caractérisé par des plateaux calcaires creusés par la Vézère et la Dordogne, offrant de jolies vallées bordées de hautes falaises. La forêt de chênes à feuillage persistant qui occupe environ la moitié de la surface du territoire est à l'origine de son nom " Périgord Noir ". Mais le Périgord, c'est aussi une gastronomie hors du commun associant tous les produits du terroir dans une cuisine riche et inventive.



7 jours / 6 nuits
5 jours de randonnée



1 à 15 personnes



Semi-itinérant



Hôtel



Code : 1331

LES POINTS FORTS :

- Visite de sites historiques
- Découverte de la gastronomie périgourdine
- 3 sites d'exception : Lascaux / Montignac, Les Eyzies et Domme / Sarlat



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MONTIGNAC

Accueil en fin de journée à Montignac dans la vallée de la Vézère.
Choisir de préférence comme jour 1 un dimanche pour ainsi profiter le jour 7 du marché du samedi à Sarlat.
Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel à Montignac

JOUR 2 : VALLÉE DE LA VEZERE - MONTIGNAC - THONAC

Vous pouvez consacrer la matinée à la visite du nouveau Lascaux 4, le nouveau Centre international de l'Art Pariétal, abritant une copie à 100% de la grotte de Lascaux. Ce nouveau musée est à 1 km du centre de Montignac.
L'après midi, vous commencez votre randonnée dans la vallée de la Vézère. Montée vers les Quatre Chemins et le site du Thot et l'Espace Cro-Magnon, couplé au CIAP et complémentaire pour en savoir encore plus sur nos lointains ancêtres.
Descente vers le village de Thonac.
Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel à Thonac

 Distance parcourue : 8.5 km - Heure d'activité : 2.5 h environ - Dénivelé positif : 205 m - Dénivelé négatif : 215 m

JOUR 3 : SERGEAC - LES EYZIES

Par le hameau de Sergeac situé sur la rive gauche de la Vézère, l'itinéraire conduit rapidement aux abris préhistoriques authentiques de Castel Merle. Passage de la colline de La Souquète pour rejoindre l'exceptionnel site troglodytique de La Roque Saint-Christophe. Passage ensuite rive droite jusqu' à Lespinasse, puis Tursac sur l'autre rive. L'itinéraire final se fait par le haut du relief des Jarjottes, descente sur Les Eyzies, la capitale de la préhistoire avec son musée national et l'abri Cro-Magnon.
Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel aux Eyzies

 Distance parcourue : 21 km - Heure d'activité : 6 h environ - Dénivelé positif : 560 m - Dénivelé négatif : 560 m

JOUR 4 : LES EYZIES - BOYER / LAMY

Vous pouvez en partant des Eyzies, visiter l'incontournable grotte ornée de Font de Gaume (peintures polychromes). Ensuite, montée vers Le Repaire avant de traverser la vallée de la Petite Beune. Remontée vers le village de Sireuil avant d'atteindre le château de Commarque dans la vallée de la Beune, site un peu mystérieux...Retour vers la Petite Beune en passant non loin des cabanes de pierres sèches du Breuil, visite possible avec un petit détour. Etape sur la colline au coeur du Périgord forestier à Boyer ou Lamy.
Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel à Boyer ou Lamy.

 Distance parcourue : 16.5 km - Heure d'activité : 4.5 h environ - Dénivelé positif : 510 m - Dénivelé négatif : 415 m

JOUR 5 : VALLÉE DE LA DORDOGNE

Transfert jusqu'au château de Milandes sur la vallée de la Dordogne. L'itinéraire vous conduit à Castelnaud, magnifique village de pierre dorée blotti au pied de son château féodal. En suivant la rive gauche de la Dordogne, on rejoint Cénac, un aller-retour vous permet d'aller découvrir la Bastide de Domme et son magnifique point de vue sur la vallée.
Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel à Domme

 Distance parcourue : 14 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 450 m - Dénivelé négatif : 355 m



JOUR 6 : VALLÉE DE LA DORDOGNE

L'itinéraire du jour le long de - la rivière Espérance - par quelques uns des plus beaux villages de la vallée des châteaux. On rejoint rapidement La Roque-Gageac, blottie entre falaise et rivière. Peu après, vous passez à coté du château de Marqueyssac et ses magnifiques jardins de buis sculptés avant de traverser Vézac et atteindre Beynac et Cazenac, un autre village médiéval en bord de rivière, surplombé par une impressionnante forteresse. En fin d'après-midi, court transfert à Sarlat pour y passer la nuit.

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel à Sarlat



Distance parcourue : 12.5 km - Heure d'activité : 3.5 h environ - Dénivelé positif : 230 m - Dénivelé négatif : 215 m

JOUR 7 : SARLAT CAPITALE DU PÉRIGORD NOIR

Journée libre pour visiter Sarlat en toute quiétude, ses ruelles, maisons médiévales, son marché les mercredi matins et samedi

toute la journée, ses restaurants... Dans l'après-midi, transfert retour dans la vallée de la Vézère à Montignac.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

Les visites sont données à titre indicatif en tant que possibilités à inclure à la journée de randonnée, les visites ne sont pas comprises dans le forfait.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de nuit(s) supplémentaire(s) avant ou après votre randonnée en demi-pension à Montignac. Possible aussi sur Les Eyzies, Domme et Sarlat, nous consulter.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

3 à 5 h de marche par jour, dénivellation de 250 à 350 m, pas de difficultés techniques particulières.

NIVEAU TECHNIQUE :

Les itinéraires se déroulent sur des bons sentiers et chemins de randonnée avec quelques portions de petites routes de campagne. Attention, les temps de marches ne prennent pas en compte les temps de visites.

ENCADREMENT :

Topo guide et cartes

TOPO : DOSSIER DE VOYAGE :

- 2 cartes IGN au 1/ 25 000°
- extraits de cartes au 1/25 000° avec le tracés des itinéraires
- 1 topo-guide (descriptif des randonnées jour par jour)

Les circuits proposés empruntent certaines fois des sentiers de Grande Randonnée (GR) balisage rouge et blanc ainsi que des sentiers de Petite Randonnée (PR) balisage bleu, jaune ou vert. Certaines portions d'itinéraire ne sont pas balisées. Il est donc nécessaire de bien savoir utiliser la carte et la boussole.

Pour ce circuit nous fournissons gratuitement les traces GPS (format gpx compatibles toutes marques) dont les relevés ont été effectués sur le terrain. Après avoir soldé votre voyage vous pourrez, depuis notre site internet www.chamina-voyages.com, télécharger facilement ces traces sur votre GPS.

HÉBERGEMENT :

Accueil en demi-pension pour 6 nuits en hôtels ***. La plupart d'entre eux disposent d'un jardin et / ou d'une piscine.

RESTAURATION :

Les dîners et les petits-déjeuners sont pris dans les restaurants des hôtels qui vous accueillent ou dans des restaurants partenaires.

Pique-niques à votre charge, commerces à la plupart des étapes. Sur réservation à l'avance, certains hôtels peuvent fournir des paniers repas à emporter (non compris, à payer sur place).

TRANSPORT DES BAGAGES :

Uniquement les affaires de la journée

GROUPE :

A partir de 1 personnes



RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 accueil en fin de journée à Montignac. Choisir de préférence comme jour 1 un dimanche pour ainsi profiter le jour 7 du marché du samedi à Sarlat.

DISPERSION :

Le jour 7 à Montignac.

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Montignac se situe entre Brive la Gaillarde et Périgueux, accès par autoroute A89.
Pour préparer votre itinéraire, consulter les sites internet www.viamichelin.fr ou www.mappy.fr
À Montignac, parking gratuit à proximité de l'hôtel.



EN TRAIN

Gare SNCF de Brive ou Périgueux, puis taxi pour Montignac (45 km ou 60 km) :
Taxi LORIDAN à Montignac - Tél : 05 53 51 80 46



EN AVION

- Aéroport de Brive - Souillac, pour plus d'information consulter www.aeroport-brive-souillac.com/
 - Aéroport de Bergerac www.bergerac.aeroport.fr
- Puis taxi pour Montignac - Taxi LORIDAN à Montignac - Tél : 05 53 51 80 46

COMPLÉMENT :

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant.

Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départs du 1er avril au 31 octobre.

Chambre 2 personnes : 955 €

De 3 à 6 personnes : 845 €

NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement et les repas en demi-pension en hôtels *** du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Les transferts de bagages entre chaque étape
- Les transferts en taxi prévus au programme
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Les taxes de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas 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 de dossier

- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

EN OPTION :

- Chambre 2 personnes sans transport de bagages : 870 €
- De 3 à 6 personnes sans transport de bagages : 740 €
- Obligatoire pour les personnes seules :
Supplément chambre individuelle : 290 €
Supplément 1 seul participant : 255 €
Supplément 1 seul participant sans transport de bagages : 175 €



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ 1 sac à dos de 30 à 35 L aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...

✓ 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

Si vous choisissez la formule " sac au dos " ou pour les randonnées avec portage obligatoire pour 1 à 3 nuits prévoir :

✓ 1 sac à dos de 50 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir tous vos vêtements de rechange, sac de couchage, vêtements de protection en plus des vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...

VÊTEMENTS :

✓ Pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire ✓ veste de montagne et surpantalons avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

✓ pantalon de toile

✓ shorts

✓ T-shirts

✓ 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

✓ 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

✓ 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

✓ 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent

✓ 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

Pour l'étape :

✓ tenues de rechange et chaussures confortables

✓ boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "

✓ affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.



MATÉRIEL :

Pour la randonnée :

- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type "gore tex" ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut "casser" les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- ✓ 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- ✓ 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- ✓ 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- ✓ 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- ✓ 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- ✓ papier hygiénique, mouchoirs en papier
- ✓ 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée
- ✓ 1 boussole (recommandée)
- ✓ 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- ✓ 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

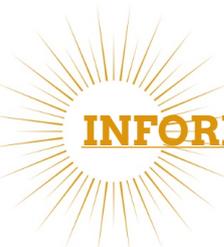
Pour l'étape :

- ✓ 1 paire de sandales légères

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Carte nationale d'identité ou passeport.



INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

On est dans le sud-ouest, le climat est doux, pouvant être assez chaud et sec en juillet et août.

BIBLIOGRAPHIE :

- Guide Vert Michelin Périgord
- Le Guide Dordogne Périgord, Édition Fanlac
- GéoGuide Périgord Dordogne, Éditions Gallimard loisirs



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 Samedi de 09h00 à 18h00



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 18/06/2021