

Du Quercy au Périgord, terres de caractère

FRANCE - MASSIF CENTRAL



Au départ de Figeac qui a vu naître Champollion, pour arriver aux Eyzies, capitale mondiale de la préhistoire, vous traverserez une partie du Lot où se trouve Rocamadour, pour pénétrer ensuite dans le Périgord. Vous traverserez des vallées verdoyantes et vous pourrez en vous y prenant à l'avance prendre le temps de visiter quelques grottes contenant les origines profondes de notre civilisation.



8 jours / 7 nuits
6 jours de randonnée



5 à 15 personnes



Itinérant



★★★★



Hôtel



Code : 1443

LES POINTS FORTS :

- Des paysages à couper le souffle, du Quercy au Périgord
- La découverte de Rocamadour, le deuxième site touristique de France
- Un logement en hôtel 2* et 3*



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : FIGEAC

Arrivée à l'hôtel en fin d'après-midi, dîner et nuit.

JOUR 2 : FIGEAC - LACAPELLE - MARIVAL

Départ de la ville qui a vu naître Champollion et qui est aussi située sur les chemins de St Jacques de Compostelle. Vous prenez la direction de Cardaillac. Votre chemin passe au préalable vers l'église de St Thomas, puis par la route qui mène au camping des Carmes et par le hameau de la Curie. Une fois à Cardaillac situé à 10 Km de Figeac, vous prenez la direction de St Bressou que vous traversez pour prendre la direction de Lacapelle Marival.

 5 à 6h de marche, +520m/-350m de dénivelé, 23km


JOUR 3 : LA CAPELLE - MARIVAL - GRAMAT

A voir château du XIIIe siècle, après être sorti du village par la N. 140, vous vous dirigez sur Rudelle que vous traversez (église du XIIIe siècle), vous passez ensuite Ruyres, puis Thémines, vous vous dirigez ensuite sur l'Hôpital de Beaulieu, pour arriver ensuite à Gramat.

 5 à 6h de marche, +210m/-280m de dénivelé, 23km

JOUR 4 : GRAMAT - ROCAMADOUR

Etape relativement courte et qui permet de pouvoir visiter Rocamadour, vous êtes au préalable passé par le Moulin du Saut. Il est à noter que par temps de pluie le tronçon Pont du Moulin de Saut - Rocamadour est impraticable, il est conseillé de prendre la route, en prenant la variante en direction de Blanat le souci.

 4 à 5h de marche, +110m/270m de dénivelé, 14km

JOUR 5 : ROCAMADOUR - SOUILLAC

Vous suivez, pour sortir de Rocamadour, une route qui monte sur la colline séparant les vallées de l'Alzou et de l'Ouyse, vous vous dirigez vers le Moulin de Caoulet, puis le Pont de la Peyre, pour arriver par la suite à Bertoux. vous prenez ensuite la direction de Pinsac que vous traversez pour vous diriger sur Souillac.

 6h de marche, +420m/-460m de dénivelé, 25km

JOUR 6 : SOUILLAC - SARLAT

Vous quittez la ville pour prendre la direction de Carlux, situé à 13 Km de Souillac, puis vous vous dirigez vers Le Communal qui est un groupe de fermes, et enfin Sarlat.

 7h30 de marche, +670m/-640m de dénivelé, 28km



JOUR 7 : SARLAT - LES EYZIES DE TAYAC

Avant d'arriver aux Eyzies vous êtes préalablement passé par La Bouyerie, par Bardenat, puis vous traversez le village de Sireuil.

Vous avez la possibilité de raccourcir l'étape en prenant la petite route sur la gauche juste avant Les Fargues. Cette route amène directement à Sireuil et l'étape est ainsi réduite à 25 km (car en suivant le GR initial, elle fait 31 km ...).

Sinon, vous pouvez réserver directement la veille un taxi de Sarlat (pour information : ALLO TAXI SARLAT au 05 53 59 02 43) pour vous raccourcir cette étape de quelques kilomètres. (Nous ne prenons pas en charge la réservation de ces taxis et ils ne sont pas compris dans le prix de la randonnée).

▲ 6h de marche, +420m/-360m de dénivelé, 25km

JOUR 8 : LES EYZIES DE TAYAC

Fin du séjour 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...).

PERSONNALISER SON VOYAGE :

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

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Confirmé

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.
4 à 7h30 de marche, 110 à 670m de dénivelé positif.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique.

ENCADREMENT :

Vous disposerez d'un topo-guide et de cartes.



TOPOGUIDE :

Au versement du solde, nous vous fournissons les notes de route (les indications ont été prises sur le topo guide GR6-64 Quercy - Périgord réf 605, qui n'est plus édité par la FFRP, mais nous avons leur autorisation pour le reproduire) ainsi que les extraits de cartes IGN au 1/25000ème (1 topo - guide pour 1 à 2 personnes). Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 15€ / dossier.

HÉBERGEMENT :

Hôtels 2* et 3*. Il se peut que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.

RESTAURATION :

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis vers 8 h ; Si vous souhaitez déjeuner plus tôt, veuillez prévenir et vous arranger avec l'hôtelier la veille.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements).

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix. Vous pouvez les commander directement la veille à l'hôtelier (à payer sur place, de 8 à 12 € par personne selon les établissements).

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vos bagages seront transportés par une entreprise de transport de bagage ou taxi entre chaque étape de marche en fin de matinée ou dans le courant de l'après-midi. Livraison pour 18 H.

Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 H et de ne prévoir IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 13 KG ; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (13 kg), le transporteur pourra vous facturer un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant. Ne prenez pas de valise mais plutôt un sac de voyage solide.

TRANSFERTS :

Ce séjour a été conçu pour limiter l'utilisation de modes de transport, afin de privilégier ainsi l'approche par la randonnée, et donc de vous assurer une véritable déconnexion. Aucun transfert à prévoir pendant ce parcours.

Vous avez la possibilité de raccourcir l'étape en prenant la petite route sur la gauche juste avant Les Fargues. Cette route amène directement à Sireuil et l'étape est ainsi réduite à 25 km (car en suivant le GR initial, elle fait 31 km ...). Sinon, vous pouvez réserver directement la veille un taxi de Sarlat (pour information : ALLO TAXI SARLAT au 05 53 59 02 43) pour vous raccourcir cette étape de quelques kilomètres. Nous ne prenons pas en charge la réservation de ces taxis et ils ne sont pas compris dans le prix de la randonnée.

GROUPE :

De 1 à 15 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à votre hôtel à Figeac.

DISPERSION :

Le matin du jour 8 aux Eyzies de Tayac.



MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Aller : Figeac se situe dans le Lot. Carte Michelin n° 75.
Vous pouvez laisser votre voiture à côté de l'hôtel à Figeac.

Retour : Transfert Les Eyzies / Figeac : Voici, à titre indicatif, les coordonnées de taxis susceptibles d'organiser pour vous ce transfert :

- BERNARD TAXI à Figeac : 05 65 50 00 20 ou 06 07 19 02 41
- Taxi des 2 Vallées aux Eyzies : 05 53 06 93 06



EN TRAIN

Aller : Gare SNCF de Figeac (05 65 80 28 55) Lignes Aurillac-Toulouse / Rodez-Bri

Retour : Gare SNCF des Eyzies.

Ligne Les Eyzies / Niversac / Brive la Gaillarde/ Figeac (sauf le dimanche et jours fériés).

Eviter que votre jour de départ en fin de randonnée soit un dimanche ou un jour férié car ces relations SNCF ne fonctionnent pas ces jours-là. Nous vous prions de bien vouloir vérifier vos trajets retour auprès de la SNCF : Informations SNCF : 36 35 ou www.voyages-sncf.com

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Entre le 01/04 et 01/11/2024, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hébergements.

Prix 1 participant : 1210€.

A partir de 2 et 3 participants : 1020€/pers.

A partir de 4 et 5 participants : 980€/pers.

- Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour 1 participant et pour les bases 3 participants.
- Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- La demi-pension
- Le transfert des bagages (selon option choisie)
- La taxe de séjour
- La mise à disposition des notes de routes et des cartes (1 topo-guide pour 1 à 2 personnes)

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le pique-nique de midi.
- Les assurances
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion
- Les navettes ou taxis pour récupérer votre voiture et pour raccourcir certaines étapes, les frais de parking
- Les frais d'inscription éventuels (+15€/pers)
- Le supplément chambre individuelle
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15€/dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-30
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué 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 : 290€/pers
- Remise si option sans transport de bagages : -90€/pers



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 (facultatif, 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 le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

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.



INFORMATIONS DESTINATION

BIBLIOGRAPHIE :

- Périgord Quercy .Ed. Ouest France
- Rocamadour .Editions Ouest France
- Connaître le Quercy .Ed. Gisserot
- Guide vert Périgord Quercy .Michelin
- Aimer le Quercy .Ed. Ouest France

ADRESSES UTILES :

- DFFRP de la Dordogne, 364 avenue Winston Churchill, 24660 COULOUNIEIX
- Dordogne Périgord tourisme, 25 rue Wilson, 24 000 PERIGUEUX
- Adresse d'un accompagnateur si vous voulez une visite guidée par exemple aux Eyzies : PERIGORD ESCAPADE, Le Bourg, 24 290 AURIAC DU PERIGORD, ,
www.perigord-escapades.com



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
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 : 30/03/2024