

Rando découverte du Périgord Noir

FRANCE - SUD OUEST



Le département de la Dordogne est certainement avant tout connu, pour sa gastronomie gourmande et généreuse...Le foie gras d'oie, le canard, la truffe, la noix ou encore les vins de Bergerac, pour ne citer que ces principaux produits du Terroir, tous issus d'un savoir-faire ancestral.

Il fait partie intégrante du Périgord Noir, région historique disposant d'un important patrimoine culturel, archéologique et naturel.

Nous avons fait le choix d'y séjourner, et nous découvrons la richesse de ces Terres millénaires, le long ou au fil de l'eau et à travers ses plus belles randonnées.

C'est entre les forêts de chênes, les doux reliefs vallonnés et collinaires, les grottes ou falaises, façonnées par l'omniprésence de l'eau ou bien ses châteaux médiévaux, ses bastides ou encore ses églises de style Roman que le Périgord dévoile devant nous, tous ses trésors...



7 jours / 6 nuits
5,5 jours de marche



4 à 8 personnes



En étoile



★★



Hôtel



Code : 1490

LES POINTS FORTS :

- La découverte des plus beaux villages de la Dordogne
- Un hôtel de charme avec piscine couverte et chauffée
- Un restaurant qui privilégie la cuisine traditionnelle du Périgord Noir
- Le choix des plus belles randonnées de la région




PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : SOUILLAC - MONTFORT

Accueil à la gare SNCF de Souillac à 14h00 et transfert à notre hébergement. Dépose des bagages et ensuite, une petite randonnée au départ de notre hôtel, pour découvrir ce Bourg perché sur son plateau, ainsi que le village de Montfort et son château médiéval.


Pour prolonger notre balade, nous faisons un petit détour pour flâner sur le port et faire connaissance avec un animal légendaire, le Drac...

 3h de marche, -/+240m de dénivelé

JOUR 2 : SAINT LEON-SUR-VEZERE - RIVIERE VEZERE - LA ROQUE SAINT - CHRISTOPHE

C'est au départ d'un des plus beaux villages de France, Saint Léon-sur-Vézère, que nous randonnons, le long de la rivière Vézère, en partie sur l'ancien chemin de halage ou sur le GR 36.


Passage obligé par La Roque Saint-Christophe, site troglodyte chargé d'histoire, accroché sur un escarpement calcaire long d'un kilomètre et haut de 80 mètres.

 5h de marche, +350m de dénivelé, 40mn de transfert

JOUR 3 : RIVIERE DE DORDOGNE - ROQUE-GAGEAC

Après un bon petit déjeuner, nous partons aujourd'hui sur les hauteurs de la rivière Dordogne, qui conflue avec la Garonne, ce qui forme l'estuaire de la Gironde.

Une belle boucle qui nous amène au village pittoresque de La Roque-Gageac, également classé comme un des plus beaux villages de France, niché entre la falaise et le cours d'eau.

 5h de marche, -/+450m de dénivelé

JOUR 4 : BEYNAC - CAZENAC

Court transfert en direction du village de Beynac et Cazenac, charmant village médiéval avec son château fort du XIIème, qui trône fièrement au sommet d'une falaise calcaire vertigineuse. Perché à 150 m, il nous offre une vue inoubliable sur la vallée de la Dordogne. Nous faisons une boucle autour de ce village singulier. Dans l'après-midi, nous embarquons sur une gabarre, pour revivre la formidable épopée de la batellerie du 18 et 19ème siècle.


 3h de marche, -/+240m de dénivelé, 15mn de transfert

JOUR 5 : BASTIDE DE DOMME - GIVERZAC

En quittant notre hôtel, nous récupérerons le GR64 qui nous conduit jusqu'à la noble bastide de Domme.

Site remarquable, construit vers 1280 sur la falaise de la « Barre », elle domine la Dordogne du haut de ses 150m.

Nous bouclons cet itinéraire en passant par Giverzac, petite commune sur laquelle se dresse un dolmen, un monolithe datant du Néolithique.

 5h de marche, -/+400m de dénivelé



JOUR 6 : CASTELNAUD-LA-CHAPELLE

Pour cette dernière journée, nous partons à Castelnaud-la-Chapelle et son célèbre château, situé en surplomb du confluent de la Dordogne et du Céou. Cette belle boucle nous permet de découvrir de magnifiques demeures Périgourdines, deux fameux châteaux, le tout dans un environnement verdoyant. Nous terminons cette journée par une visite surprise! Un beau programme en perspective, pour clôturer notre séjour...

▲ 4H de marche, -/+350m de dénivelé, 20 mn de transfert

JOUR 7 : SARLAT - SOUILLAC

Après le déjeuner et la visite du marché de Sarlat, retour sur la gare SNCF de Souillac pour 12h00.

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.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

Possibilité de nuits supplémentaires (nous consulter).

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur régulier
- Pour marcheur motivé, en forme, pratiquant une activité physique variée et régulière. Dénivelées positives de 240 à 450m et des étapes de 3h à 5h par jour en moyenne.



NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté technique particulière, nous randonnons sur terrain facile de montagne ou sentier de campagne

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours.

HÉBERGEMENT :

En hôtel 3* très confortable, en formule chambre de 1 ou 2 personnes.

RESTAURATION :

➤ En pension complète.

- Le petit déjeuner est souvent proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, gâteaux, céréales, yaourts et fruits...)

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur ou par les hôtels, sous forme de salades composées à base de produits locaux. Equilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

- Le chef vous proposera des menus élaborés à base de produits régionaux, comme le magret de canard, la salade de gésiers ou encore un dessert aux noix..."

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique.

TRANSFERTS :

En minibus, pour le transfert du premier jour et du dernier jour et pour aller au départ des randonnées.

GROUPE :

De 4 à 8 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le premier jour à la gare SNCF de Souillac (46) à 14h00.

DISPERSION :

Le samedi matin après le petit déjeuner et la visite du marché, retour sur la gare de SNCF de Souillac (46) pour 12h00.

MOYENS D'ACCÈS :



EN TRAIN

➤ Gare SNCF de Souillac (46).

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com/fr>

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

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 FFRandonnée – remise -5%

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 :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en hôtel, en pension complète du jour 1 au soir, au jour 7 après le petit déjeuner,
- La taxe de séjour,
- Les transferts A/R depuis la gare et aux départs des randonnées,
- Les visites ou entrées prévues au programme

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons avant, pendant et après les repas du soir,
- Les dépenses personnelles,
- Les assurances
- 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 (sous réserve de disponibilité au moment de l'inscription) : 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).

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 conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ 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).

Pour les séjours en Europe, de votre carte européenne d'assurance maladie. Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens, cette carte est à demander au moins 15 jours à l'avance à votre centre de sécurité sociale.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

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.

AUTRES INFORMATIONS :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.



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



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 29/01/2024