



Bastides et villages perchés des Causses du Quercy

FRANCE - SUD OUEST



C'est dans le Lot, au cœur du Parc Naturel régional des Causses du Quercy, que nous proposons ce merveilleux séjour rando, pour découvrir ce joyau, classé Grand Site Occitanie. Blotti entre la Dordogne, les massifs volcaniques d'Auvergne, l'Aveyron et le Causse de Gramat, le Pays de Figeac offre aux randonneurs un territoire authentique, aux multiples reliefs. Les eaux tumultueuses du Lot et du Célé ont façonné un cadre naturel, riche de contrastes où se mêlent villages authentiques, collines, vallons, forêts, falaises et grands plateaux calcaires... L'homme y a trouvé sa place depuis plus de 200 000 ans, comme en témoigne le nombre important de grottes ornées. Et c'est ensuite que pendant des siècles, il a su bâtir et conserver un patrimoine architectural d'une qualité, d'une variété et d'une abondance rare. Une escapade hors du temps, au rythme de la nature pour découvrir un héritage unique son histoire, sa culture, sa gastronomie ou encore se laisser charmer par la beauté de ces petits villages.



7 jours / 6 nuits
5,5 jours de
randonnée



4 à 8 personnes



En étoile



Hôtel



Code : 1433

LES POINTS FORTS :

- Un itinéraire original et magnifique dans un secteur encore méconnu
- Paysages au relief doux, collines, vieux villages et bastides médiévales du Lot
- Un séjour entre nature, dégustation et culture



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : CAHORS

Rendez-vous à Cahors à 11h30. Transfert à notre hébergement. Nous déposons nos bagages, puis s'en suit une petite randonnée de mise en jambe, au départ de notre hébergement.

▲ 3h de marche, -/+200m de dénivelée

JOUR 2 : LE PLAN D'EAU DES SAGNES DE CARDAILLAC

C'est au départ du joli bourg de Cardaillac, berceau d'une des plus anciennes familles féodales de France que nous débutons notre première journée de randonnée. En traversant de vastes forêts de conifères, nous rejoignons le Moulin de Goules, moulin remarquable par son architecture et encore en état de marche, avant de longer des châtaigneraies pour rejoindre le plan d'eau de Sagnes, cadre verdoyant pour une petite pause au calme. Nous terminons cette journée par la visite du jardin Médiéval de Cardaillac.

▲ 4h de marche, +200m de dénivelée, 20min de transfert

JOUR 3 : ERRANCE LE LONG DU CELE DEPUIS MARCILHAC SUR CELE

Depuis le paisible petit village de Marcilhac sur Célé, dominé par d'imposantes falaises calcaires, nous empruntons aujourd'hui, le mythique chemin de Saint Jacques de Compostelle pour flâner le long des berges du Célé. Cet affluent du Lot s'écoule doucement et offre ses eaux limpides aux amateurs de canoë. Nous bouclons cette randonnée en passant par le village de Monteils. Visite de Marcilhac et de son abbaye romane.

▲ 4h30 de marche, +300m de dénivelée, 30min de transfert

JOUR 4 : LA BOUCLE DE LIVERNON, ASSIER ET VIAZAC

Un joli circuit au départ du charmant village de Livernon, qui emprunte des chemins du Causse, bordés par des murs en pierre sèche. Nous arrivons à Assier, petit bourg connu pour son château, au style architectural "Première Renaissance" (aux alentours de 1500) ayant appartenu à un des seigneurs de François 1er. Nous continuons en direction de Viazac, en passant à proximité de dolmens et de caselles, ces cabanes typiques en pierre sèche qui servaient d'abri aux bergers. Une journée riche en histoire...

▲ 4h30 de marche, -/+200m de dénivelée, 25min de transfert

JOUR 5 : LES "FALAISES" DU CELE DEPUIS ESPAGNAC SAINTE EULALIE

Espagnac est une halte privilégiée sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle, un écrin de verdure au bord du Célé. Nous longeons cette rivière avant de nous élever sur le Causse, qui offre de vastes panoramas sur la vallée. Des hameaux, des mas, reliés entre eux par un vaste réseau de murets en pierre sèche, témoignent d'une activité agricole ancestrale. Le passage sous le "château des Anglais", anciennes fortifications à flan de falaises, nous ramène vers le Prieuré d'Espagnac...

▲ 5h de marche, +400m de dénivelée, 30min de transfert



JOUR 6 : CAJARC, LA ROUTE DU SAFRAN

C'est encore une belle randonnée aujourd'hui, avec des paysages diversifiés, des bois, une végétation arbustive, abri sous roche, combes ou encore quelques prairies avec toujours des points de vue sur la vallée du Lot et sur Cajarc. Un beau sentier souvent ombragé, agréable pour marcher. Suivant la saison, la campagne se teinte de mauve, la couleur de la fleur de Safran, l'épice la plus chère au monde qui a fait son retour, ici, en terres Cajarcoises.

▲ 4h de marche, +400m de dénivelée, 30min de transfert

JOUR 7 : CAHORS

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...). 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.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

D'autres séjours dans la même région existent aussi en formule liberté : [Du Quercy au Périgord, terres de caractère](#) et [Traditions et cités médiévales du Quercy](#)

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Occasionnel

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

4h de marche en moyenne par jour, 200m à 400m de dénivelée.



NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat, connaissant bien la région.

HÉBERGEMENT :

➤ Pour le départ du 2 juin 2024 :

En gîte/chambre d'hôtes, en formule de 2 personnes par chambre (lits séparés ou lit double) avec sanitaire et salle d'eau privés.

Pas de chambre individuelle possible.

Une piscine est à votre disposition à partir du mois de mai, selon la météo.

➤ Pour tous les autres départs 2024 :

Maison familiale depuis près d'un siècle, notre petit hôtel 2* aux allures de maison d'hôtes accueille touristes, randonneurs et pèlerins. Avec vue sur les falaises, le château, la piscine ou la rivière, nos petites chambres vous recevront dans un cadre simple et authentique. Le matin, profitez sur les terrasses d'un petit-déjeuner composé de produits locaux, bio et fermier sélectionnés par nos soins.

Pour profiter au mieux de votre séjour, nous mettons à votre disposition une piscine, un accès direct aux berges de la rivière, une salle de sport, un terrain de pétanque, des jeux pour les enfants ainsi que des jeux de société pour toute la famille en cas de mauvais temps.

RESTAURATION :

Les pique-niques du midi sont préparés par votre accompagnateur, à base de produits locaux.

Tous les repas du soir sont pris dans le restaurant.

De plus en fin de journée, nous allons déguster les saveurs du terroir chez les producteurs locaux : foie gras, fromage de brebis, confitures, apéritif artisanal, safran...

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous portez uniquement vos affaires de la journée. Les bagages sont acheminés lors de nos transferts, avec notre minibus.

TRANSFERTS :

Nous sommes obligés de faire tous les jours, de courts transferts, pour se rendre sur les sites des randonnées choisies.

Ces durées de transferts seront de 15 à 35 minutes.

Nous faisons dans le secteur de la randonnée, une dégustation chez de petits producteurs locaux, en fin de journée, avant de revenir à notre hébergement.

GROUPE :

De 4 à 8 participants.

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à 11h30 en gare SNCF de Cahors.



DISPERSION :

Le jour 7 en gare SNCF de Cahors vers 10h30.

INFORMATIONS DIVERSES :

Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble.

MOYENS D'ACCÈS :



PARKING

Il y a un parking gratuit devant la chambre d'hôtes.



EN TRAIN

Gare d'accueil de Cahors

Horaires et tarifs : 36.35 ou www.sncf-connect.com



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 2*
- La pension complète du jour 1 à midi, au jour 7 après le petit déjeuner
- La taxe de séjour

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- 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 : 150€ (sous réserve de disponibilité)

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 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).

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



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 : 05/04/2024