

SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

ENTRE DORDOGNE ET PERIGORD

Randonnées Liberté en itinérance

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En hôtel ** et *** avec transfert des bagages tous les jours

Niveau :			Saison				Départ garanti 			
	Hôtel ** et ***	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
Moyen				J	A	S	O	N	D	



Depuis la vallée de la Dordogne et ses forêts de charmes ombragées jusqu'aux plateaux arides des Causses du Quercy, en passant par les vallées méconnues de l'Ouyse et de l'Alzou, au pied du prestigieux site de Rocamadour, vous pourrez accéder, loin des foules et hors des sentiers battus, à des sites insolites qui font l'âme véritable de cette région.

Entre nature, culture, histoire et traditions locales, ce raid encadré par des guides locaux passionnés permet de contenter à la fois les sportifs, les photographes amateurs, les naturalistes en herbe ainsi que les fins gastronomes. Les soirées étapes en hôtel de qualité permettent de découvrir et d'apprécier la gastronomie locale.

Les soirées étapes en hôtel de qualité permettent de découvrir et d'apprécier la gastronomie locale.

Le temps d'activité sportive ne dépasse pas 6h par jour, vous permettant ainsi de visiter d'autres sites, de vous détendre et de profiter à votre rythme des lieux traversés.

Nous vous proposons 6 étapes offrant une découverte profonde du Périgord Noir et du Quercy.

Grands sites, petits patrimoines, nature généreuses, marchés locaux etc... Chaque parcours offre deux distances en fonction de vos envies et de votre niveau de pratique.

Vous disposez également d'un topo afin d'agrémenter avec des visites votre séjour.

DATE 2021 :

De mai à septembre 2021, selon vos choix et en fonction des disponibilités de nos hébergeurs, au moment de votre réservation.

TARIF :

Base 2 à 3 personnes : 750 € par personne

LE TARIF COMPREND :

- 3 nuits en hôtel *** et 3 nuits en hôtel ** Logis de France en ½ pension **en formule liberté** et en pension complète **en formule accompagné**,
- 6 journées de randonnée pédestre adaptées à tout niveau de pratique,
- Topo + cartes 1/25 000 + Application Gps **en formule liberté** et un guide local en formule accompagné,
- Transfert des bagages entre chaque étape + Assistance en cas de besoin,
- Transfert en navette de Sarlat à Lacave et le transfert de retour au point de départ,

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les visites conseillées dans le programme,
- Les paniers repas (14 € le panier) **en formule liberté**,
- Supplément **Single : 195 €**,
- Nuit supplémentaire en ½ pension en *** : à partir de **80 €** par personne,

NOS POINTS FORTS

Prêt d'un GPS avec parcours et fonds de cartes intégrés

Découverte du patrimoine en Périgord (grands sites et petit patrimoine)

Des hébergements sélectionnés

Une découverte profonde du Périgord Noir et du Quercy

Découverte du sanctuaire de Rocamadour

Vallée de la Dordogne et ses forteresses médiévales

Transfert de bagages à chaque étape et transfert de retour au point de départ

POURBOIRES :

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.

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Assurance Annulation (2,5% du montant du séjour)

Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2% du montant du séjour)

Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID : (4,30% du montant du séjour)

Déroulement du séjour

Jour 1 : ACCUEIL



Accueil à l'hôtel*** de charme à Tamniès à partir de 17h00.

Repas de terroir aux couleurs locales et nuit

Jour 2 : DE TAMNIES A MARQUAY - LA LEGENDE DE COMMARQUE



Au départ de l'auberge de Tamniès, vous plongerez au coeur d'une petite vallée classée à l'UNESCO cachant une richesse incroyable de sites créés et occupés par l'homme depuis des milliers d'années. Sites préhistoriques, cluzeaux, forteresses et châteaux. Une atmosphère fantasmagorique vous envahira en traversant la Beune pour rejoindre le castrum de Commarque (Visite libre possible sur place et recommandée). Vous repartirez ensuite pour rejoindre Marquay pour votre soirée étape bien méritée.

(de 6 à 18 km / 336 m+)

Jour 3 : DE MARQUAY A BEYNAC - PETIT PATRIMOINE & PLEINE NATURE



Pour cette première étape vous arpenterez les coteaux de la Beune et rejoindrez les cabanes du Breuil, site insolite de cabanes de pierres sèches ou le temps semble s'être arrêté. Vous poursuivrez votre route en direction du château de Puymartin et le hameau de Cazenac qui offrira une vue panoramique sur la vallée de la Dordogne et ses châteaux. Vous continuerez en plongeant vers la forteresse de Beynac et son village accroché à la falaise. Dîner et nuit en hôtel Logis de France **. Visite du château recommandée en fin de journée

(de 15 à 23 km / 550+)

Jour 4 : BEYNAC A LA ROQUE GAGEAC



Vous découvrirez une succession de grands sites : le château fort de Castelnaud, le château des Milandes (Ancienne demeure de Joséphine Baker), le château de Marqueyssac, le château de Fayrac (Haut lieu de la résistance en Périgord) et vous rejoindrez le village classé de La Roque Gageac.

Découverte du fort troglodytique, du Manoir de Tarde et de son jardin exotique.

Soirée et nuit en chambre et table d'hôte chez des agriculteurs producteurs de noix. Hôtel Logis *** si complet, (de 15 à 25 km)

Jour 5 : ROQUE GAGEAC A SARLAT



Vous quitterez le village en arpentant d'anciennes voies romaines parsemées de cabanes de bergers, plus vous prendrez de la hauteur ; plus les paysages aux multiples couleurs seront à vos yeux un théâtre naturel des plus sympathique. Vous rejoindrez la bastide de Domme perchée sur son éperon rocheux (Visite guidée sur réservation). Vous terminerez votre escapade en traversant les coteaux de Sarlat et rejoindrez au coeur de la cité médiévale votre hôtel de charme ***. (Visite libre de la ville ou guidée sur réservation recommandée en nocturne). (de 16 à 25 km / 537+)

Jour 6 : TRANSFERT MINIBUS LES GROTTES LACAVE



Transfert en minibus de La Roque Gageac aux grottes de Lacave (45 mn). Visite possible des grottes de Lacave puis vous remontrerez la douce vallée encaissée de l'Ouyse. Vous découvrirez une succession de moulins fortifiés (Visite possible sans réservation). Vous rejoindrez ensuite Rocamadour et son sanctuaire.
Soirée et nuit sur Rocamadour
De 15 km et + 390 m **OU** 25 km et + 530 m

Jour 7 : ROCAMADOUR & FIN



Vous partirez à la découverte de la vallée de l'Alzou et son petit canyon abritant un des plus beaux moulins fortifiés, le moulin du Saut. Il est bien de réserver un temps libre pour découvrir et profiter de ce lieu insolite mais bruyant. Nous vous donnerons rendez-vous dans le village pour votre transfert de retour à Tamniès (1h). Possibilité d'organiser une liaison pour découvrir le gouffre de Padirac.
Ou petit boucle le matin
Fin de nos prestations et dispersion





Info séjour

NIVEAU : MOYEN

6 journées de randonnée consécutives. Entre 5h et 6h30 de marche par jour.

Randonnée en itinérance, aucun transfert durant le parcours.

Entre 400 et 700 mètres en dénivelée positive par jour, mais avec parfois de longues distances.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	FACILE	300 à 500 m	4 à 5h
	MOYEN	500 à 800 m	5 à 6h
	MODÉRÉ	800 à 1200 m	6 à 6h30
	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h30 à 8h

PORTAGE :

Rien à porter qu'un petit sac à dos avec vos affaires de la journée et le pique-nique.

Votre bagage est acheminé par un véhicule logistique d'étape en étape.

Le portage de vos affaires est assuré par véhicule.

GROUPE :

Dès 2 participants

ENCADREMENT :

Pas d'accompagnateur en montagne français sur les séjours Liberté.

En formule liberté, nous vous fournissons l'itinéraire détaillé (topo guide) ainsi que les cartes du circuit et toutes autres informations nécessaires au déroulement de votre séjour (coordonnées des hébergements, points GPS, heures de rendez-vous...).

HEBERGEMENT :

En hôtels ** et ***.

Nous vous proposons une sélection d'hébergements variés, traditionnels et de bonne qualité. La plupart des étapes se déroulant au cœur de la nature, il n'est pas toujours évident de trouver de quoi se restaurer.

REPAS :

Les petits déjeuners et dîners sont servis dans les hébergements.

Pour le midi, votre accompagnateur vous aura soigneusement préparé un pique-nique généralement composé de salades variées et de produits régionaux.

Cuisine du terroir, repas copieux.

RENDEZ-VOUS : le Jour 1 à Tamniès vers 17h.

DISPERSION : Transfert à Tamniès vers 14h

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- Un anorak, ou un "Gore Tex" + une fourrure polaire,
- Une cape de pluie ou un "Goretex",
- Un pull chaud ou une fourrure polaire,
- Un (des) pantalon de marche,
- Un (des) short,
- Un bonnet, un bob, trois bonnes paires de chaussettes,
- Une paire de chaussures de montagne confortables, avec bonne semelle, type Vibram, contrefort et une bonne imperméabilité. Choix de votre paire de chaussure : tige haute indispensable, semelle amortissante (important pour vos articulations) Etanchéité et respirabilité. Bonne tenue en torsion latérale et longitudinale, semelle crantée de bonne qualité, système de laçage performant avec blocage. Enfin, important : lors de l'achat de vos chaussures, allez y plutôt le soir (après une journée les pieds ont besoin d'espace dans les chaussures, et ne les prenez jamais trop juste. (Mieux vaut une pointure de plus que de souffrir le martyr avec des chaussures serrées.) Favoriser les modèles pas trop étroit à l'avant et tenant bien le talon. (Seul l'essayage peut vous renseigner convenablement),
- Une paire de tennis, style jogging : pour le soir, ou éventuellement pour marcher en cas de frottements intempestifs avec vos chaussures de marche (attention ! elles ne remplacent cependant pas vos chaussures de montagne...),
- Un sac à dos confortable pour la journée (20 à 35 litres),
- Un maillot de bain, car piscine dans certains hôtels,
- Une gourde d'1 litre, couteau, lampe électrique,
- Une boîte Tupperware pour les pique-niques du midi,
- Une paire de bonnes lunettes de soleil, crème solaire,
- Vos papiers d'identité,
- Affaires personnelles : autres vêtements et serviette de toilette,
- Une paire de bâtons de marche télescopiques (conseillé),
- Un sac de voyage ou un sac à dos pour mettre vos affaires à transporter tous les jours (maxi 10 kg),

- **Une mini-trousse de pharmacie** avec élastoplast, bio gaze ou "zème peau" (type Compeed), gaze, désinfectant et aspirine.
- Assiette, couteau et couverts
- Affaires personnelles : autres vêtements et serviette de toilette.
- En option : (recommandé) des bâtons télescopiques.
- bagages à suivre : un sac de voyage ou un sac à dos, (pas trop grand et en bon état.)

SAC A DOS pour la journée :

Prévoir un sac à dos confortable de 20 à 30 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.

En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442