+33 (0) 6 74 28 70 98

PÉRIGORD EN AUTOTOUR

Randonnée liberté itinérante 7 jours/6 nuits

Les vallées de la Vézère et de la Dordogne sont riches de nombreux sites préhistoriques et historiques.
Ce territoire se prête particulièrement bien à un voyage en autotour pour profiter à la fois des plus belles balades au fil des deux rivières et des nombreux sites du pays de Cro Magnon. Profitez pleinement des trésors du Périgord à votre rythme.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : VALLÉE DE LA VÉZÈRE - MONTIGNAC

*Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel *** à Montignac*

Accueil en fin de journée à Montignac pour 2 nuits dans la vallée de la Vézère.
Choisir de préférence comme jour 1 un dimanche pour ainsi profiter le jour 7 du marché à Sarlat.

JOUR 2 : MONTIGNAC - THONAC - LASCAUX

Distance : 18.5 km - Temps : 5.5 h environ - Dénivelé : + 415 m / - 415 m

Randonnée en boucle au départ de Montignac. Montée par les Quatre Chemins et visite possible sur l'itinéraire du site du Thot et l'Espace Cro-Magnon, pour en savoir encore plus sur nos lointains ancêtres. Descente vers le village de Thonac et découverte de la vallée de la Vézère, via Valojoulx et Brenac. De retour à Montignac, vous pourrez consacrer un moment 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.

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel *** à Montignac

JOUR 3 : THONAC - ST LÉON SUR VÉZÈRE - LES EYSIES

Distance : 22.8 km - Temps : 6.5 h environ - Dénivelé : + 565 m / - 565 m

Trajet pour Thonac et randonnée en boucle au départ de Thonac 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 Saint-Léon-sur-Vézère par la crête de Chaban. Route (16 km) pour Les Eyzies après la randonnée, hébergement pour 2 nuits.

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel*** aux Eyzies

JOUR 4 : LES EYSIES - TURSAC

Distance : 18.7 km - Temps : 5 h environ - Dénivelé : + 530 m / - 530 m

Randonnée en boucle au départ des Eyzies par les falaises et la grotte du grand Roc, puis par les abris troglodytiques de La Madeleine. Traversée de la Vézère à Lespinasse, on rejoint ensuite Les Eyzies par Tursac et le sommet du relief. Les Eyzies sont la capitale mondiale de la préhistoire: abri Cro-Magnon, musée de la préhistoire, tailleurs de silex...

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel*** aux Eyzies

JOUR 5 : SIREUIL - CHÂTEAU DE COMMARQUE - SARLAT

Distance : 14 km - Temps : 4 h environ - Dénivelé : + 370 m / - 370 m

Au départ du village de Sireuil (à 6 km de Eyzies), randonnée en boucle vers le château de Commarque, un site un peu mystérieux ... passage ensuite aux cabanes du Breuil, hameau entièrement construit en pierres sèches (les bories) et encore habité. Retour par la vallée de la Petite Beune et le Roc de la Cazelle. Route (16 km) pour la cité médiévale de Sarlat après le randonnée, hébergement pour 2 nuits.

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel*** à Sarlat

JOUR 6 : SARLAT - LA ROQUE GAGEAC - BEYNAC, VALLÉE DE LA DORDOGNE

Distance : 22.4 km - Temps : 6.5 h environ - Dénivelé : + 340 m / - 340 m

Au départ de Castelnaud , randonnée en boucle par quelques uns des plus beaux villages de la vallée des châteaux : 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. Retour le long de la Dordogne vers Castelnaud et son château féodal, puis Saint-Julien et Cenac.

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel*** à Sarlat

JOUR 7 : VALLÉE DE LA DORDOGNE OU SARLAT

Distance : 20 km - Temps : 6 h environ - Dénivelé : + 505 m / - 505 m

Pour cette dernière journée, vous avez le choix de randonner ou de visiter Sarlat, la capitale médiéval du Périgord.

Au départ de Vitrac, randonnée en boucle vers le château de Montfort surplombant le cingle (méandre de Montfort). Retour au Port-de-Domme par Le Colombier.
ou
Journée libre pour visiter Sarlat en toute quiétude, ses ruelles, maisons médiévales, son marché les mercredi matins et samedi
toute la journée, ses restaurants...

--

Avertissement
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.

NIVEAU

TEMPS DE RANDONNÉ ET ACTIVITÉS
4 à 6 h 30 de marche par jour . Attention, les temps de marches ne prennent pas en compte les temps de visites

DURÉE DU SÉJOUR ET NOMBRE DE JOURS DE MARCHE
7 jours / 6 nuits : 5 ou 6 jours de rando.

NIVEAU DE RANDONNÉE
En Moyenne D+ 350m/jour
Aucune difficulté technique particulière. Les itinéraires se déroulent sur de bons sentiers et des sentiers de randonnée avec quelques portions de petites routes de campagne.

EXPÉRIENCE REQUISE
Pratiquez une activité sportive 1 à 2 heures par semaine, marchez régulièrement et 2 mois avant votre départ, renforcez votre endurance 2 fois par semaine.

DATES & PRIX

TARIFS 2024 : Du 20 avril au 10 octobre

Pour 2 personnes (chambre de 2) : 940 €/pers
Supplément chambre single : 320 €/pers

Pour 1 personne voyageant seul : 45 €

OPTIONS
Nuit supplémentaire en 1/2 pension à Sarlat :
Chambre de 2 personnes (prix/pers) : 120 €/pers
Single : 155 €/pers

Notre prix comprend
MODE D'HÉBERGEMENT
L'hébergement en hôtel ***

REPAS
Repas en demi-pension en hôtel *** du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7

MATÉRIELS
Le Carnet de Route (documentation pour la réalisation de la randonnée)
Un Carnet de Route est fourni par dossier d'inscription
Les taxes de séjour

Notre prix comprend
REPAS
Les déjeuners
Les boissons et dépenses personnelles
Les visites
L'assurance
Les frais d'inscription
La location de voiture (compris / non-compris voir éléments spécifiques du contrat)

DIVERS
Les visites ne sont pas comprises dans le forfait ; elles sont données à titre indicatif en tant que possibilité à inclure à la journée de randonnée.

ASSURANCE VOYAGE
Assurance annulation, bagages, interruption de séjours et assistance-rapatriement: 4.90 % du prix de votre voyage.

FRAIS DE DOSSIER
A 30 jours et plus du départ : 12 €/pers
A moins de 30 jours du départ : 20 €/pers
Pour tout voyage sur mesure : 30 € + 12 €/pers

DÉTAILS

HÉBERGEMENT
Accueil en 1/2 pension en hôtels *** de très bonne qualité
La plupart d'entre eux disposent d'un jardin et / ou d'une piscine.

NOURRITURE
Les dîners et les petits-déjeuners sont pris dans les restaurants des hôtels ou dans des restaurants partenaires.
Pique-niques à votre charge, commerces à la plupart des étapes.
Sur réservation à l'avance, certains hôtel peuvent fournir des paniers repas à emporter (non compris, à payer sur place).

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

COMMENT S'Y RENDRE
Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant.
Pour vos pré-acheminements en véhicule personnel, pensez au co-voiturage.
Exemple : http://www.covoiturage.fr site sur lequel vous pourrez rechercher une annonce ou déposer la vôtre.

SI VOUS VOYAGEZ EN TRAIN
Gare SNCF de Brive ou Périgueux, puis taxi pour Montignac (45 km ou 60 km)

SI VOUS VOYAGEZ EN VOITURE
Ce voyage est organisé en autotour, voiture indispensable, la vôtre ou voiture de location.
Montignac et Thonac se situent dans la vallée de la Vézère entre Brive-la-Gaillarde et Périgueux, accès par autoroute A89.
Sarlat est plus au sud proche de la vallée de la Dordogne

DOCUMENTATION FOURNIE POUR CETTE RANDONNÉE
2 cartes IGN au 1/ 25 000°
Extraits de cartes au 1/25 000° avec le tracé des itinéraires

1 topo-guide (descriptif des randonnées jour par jour)

BALISAGE

Les circuits proposés empruntent, de temps en temps, 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.

ENVIRONNEMENT

Pour développer une synergie entre les politiques Espaces Naturels Sensibles et Education à l'environnement, le Département a adopté, par délibération du Conseil Général en date du 24 mars 2000, le principe de labelliser certains lieux d'accueil du public, sous la dénomination " POLLEN PERIGORD " (Pôles Labellisés Environnement).
Par cette labellisation, le Département souhaite encourager la sensibilisation de tous les publics : scolaires, professionnels, scientifiques ou touristes à la richesse du patrimoine naturel de la Dordogne et, plus largement, à la préservation de notre environnement.
Le développement local de sa politique en matière de valorisation et de protection des milieux naturels, la mise en réseau de ces différents lieux d'accueil.
A ce jour, 12 structures réparties sur l'ensemble du département ont obtenu le label POLLEN par la signature d'une Charte qui définie les objectifs du réseau, son champ d'application, ainsi que les engagements du Département et de l'organisme signataire. Les structures labellisées POLLEN ont des origines et des compétences particulières, dans des domaines très variés.
Elles proposent un large panel d'activités qui s'adressent à la fois aux enfants (établissements scolaires, centres de loisirs, étudiants, etc.) et aux adultes.

EQUIPEMENT CONSEILLÉ

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 surpantalon 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
- 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 vent1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

<u>Pour les soirées (à titre indicatif)</u> :

- 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.

Pour vous chausser :

- 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…

MATÉRIEL DIVERS

- 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 1litre minimum. Boire est indispensable en randonnée,
- 2 gourdes de 1 à 1,5 litre 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 le soir :

1 paire de chaussures légères, type sandales.