



+33 (0) 6 74 28 70 98

RANDONNÉE ITINÉRANTE AU CŒUR DU PÉRIGORD NOIR

Randonnée itinérante 7 jours / 6 nuits

Cette randonnée itinérante au cœur du « Périgord noir » (qui tient son nom de la forêt de chênes verts à feuillage persistant qui occupe environ la moitié de sa surface) vous emmènera à la découverte de ce territoire préservé et de ses sites d'exception tels que Sarlat, Domme, Beynac, La Roque-Gageac ou encore Les Eyzies.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : SARLAT - CAPITALE DU PÉRIGORD NOIR

Nuit à l'hôtel en B&B

Selon votre arrivée, accueil à votre hôtel et temps libre pour visiter la ville de Sarlat en toute quiétude, ses ruelles, maisons médiévales, son marché couvert réhabilité par l'architecte Jean Nouvel, ses restaurants...

Nuit en B&B à Sarlat.

JOUR 2 : SARLAT - DOMME

Distance : 17,5,5 km / Temps de randonnée : 5 h / Dénivelé + 310 m / Dénivelé - 290 m

Vous quittez la capitale du Périgord Noir le long de la voie verte en direction du sud et du lac de Groléjac. Découverte de son marais via un parcours pédagogique, et possibilité de baignade. Dans l'après-midi, arrivée à Domme, l'une des plus belles bastides de la région, perchée sur un promontoire rocheux, à 150 m au-dessus de la Dordogne. Visite des remparts conseillée !

Hébergement / repas : Hôtel ou en chambre d'hôtes en 1/2 pension.

JOUR 3 : DOMME - LA ROQUE GAGEAC - BEYNAC

Distance : 12 km / Temps de randonnée : 4 à 5h / Dénivelé + 100 m / Dénivelé - 180 m

Au départ de Domme, vous prenez la direction de la Dordogne que vous traversez avant de rejoindre la Roque-Gageac, superbe cité troglodytique. Prenez le temps de découvrir ce village exceptionnel, son église du XIVe siècle, son clocher-mur, le site préhistorique du fort. Cette journée un peu plus courte vous permet de flâner. En fin de journée, arrivée à Beynac où vous aurez le temps de découvrir son château, ses ruelles, les maisons au toit de lauze, ou d'entreprendre une virée en gabarre sur la Dordogne.

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel

JOUR 4 : BEYNAC - SAINT CYPRIEN

Distance : 23 km / Temps de randonnée : de 6 à 7 h / Dénivelé +510 m - Dénivelé - 530 m

Depuis Beynac commence l'une des plus grosses journées de la semaine le long d'un itinéraire avec nombreux panoramas sur la vallée de la Dordogne et les châteaux. Au cours de la journée, découverte de petits villages

d'exception tels que Saint-Vincent-de-Cosse et ses anciens châteaux (non ouverts au public) ou encore Berbiguières et son église Saint-Denys. En fin d'étape, arrivée à Saint-Cyprien, village médiéval de caractère, créé par une petite communauté religieuse au VI^e siècle.

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel

JOUR 5 : LE BOISSON CADOUIN - LE BUGUE OU LIMEUIL

Distance : 9 ou 19 km / Temps de randonnée : 2h30 ou 6h30 / Dénivelé +180 ou 350 m - Dénivelé - 130 ou 350 m

Avant-dernière journée au cœur du Périgord Noir, entre Saint-Cyprien et le Bugue.

Le matin, vous prenez le train pour le Buisson-Cadouin d'où vous entamez votre randonnée. Journée de transition entre la vallée de la Dordogne et la vallée de la Vézère. La journée est marquée par la découverte du village de Limeuil qui se situe à la confluence de la rivière Vézère et de la rivière Dordogne. Prenez le temps de déambuler dans les petites ruelles et de profiter des bords de rivières, avant de continuer vers le nord en direction du Bugue, petite cité du XIX^e siècle.

Distance parcourue : 19 km - Heure d'activité : de 6 à 7 h - Dénivelé positif : 350 m - Dénivelé négatif : 350 m

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel ou chambre d'hôtes

Variante : Selon les disponibilités auprès de nos partenaires hébergeurs, vous pourrez être logés à Limeuil.

Dans ce cas, l'étape du jour sera raccourcie (l'étape du lendemain se fera donc de Limeuil aux Eyzies, en passant par le Bugue et sera ainsi plus longue).

Distance : 9 km - Dénivelé positif : 180 - Dénivelé négatif : 130 - Durée d'activité : 2 à 3 h environ

JOUR 6 : LE BUGUE - LES EYZIES

Distance : 13 ou 25 km / Temps de randonnée : 4 ou 7h / Dénivelé positif : 200 ou 450 m - Dénivelé négatif : 200 ou 510 - Durée

Dernière étape de cette belle itinérance entre villages médiévaux, cités de renom et sites historiques. Vous parcourez la campagne périgourdine et découvrez de petits villages préhistoriques tels que Saint-Cirq et sa grotte du Sorcier. Fin de parcours aux Eyzies, capitale mondiale de la Préhistoire. Le village offre une inimaginable succession de grottes et sites préhistoriques, dans un cadre impressionnant de falaises.

Distance parcourue : 13 km - Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 200 m - Dénivelé négatif : 200 m

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel

Variante : Si vous êtes hébergés à Limeuil la veille, vous rejoignez tout d'abord la petite cité du Bugue avant de traverser les derniers petits villages préhistoriques tels que Saint-Cirq et sa grotte du Sorcier. Fin de parcours aux Eyzies.

Distance : 25 km - Dénivelé positif : 450 - Dénivelé négatif : 510 - Durée d'activité : 7 h

JOUR 7 : LES EYZIES

Visite de la capitale de la préhistoire et de son musée national

Avant votre retour, et si vous n'avez pas pu le faire la veille, nous vous invitons à découvrir la capitale de la préhistoire avec son musée national et l'abri Cro-Magnon. Fin de nos prestations après le petit-déjeuner

--

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

3 à 5 heures de marche par jour (le jour 3 : 6 heures de marche).

Attention, les temps de marches ne prennent pas en compte les temps de visites.

DURÉE DU SÉJOUR ET NOMBRE DE JOURS DE MARCHÉ

7 jours / 6 nuits

5 jours de marche.

NIVEAU DE RANDONNÉE

Dénivelé: de 250 à 500 mètres en moyenne.

Pas de difficultés techniques particulières, mais profil très vallonné pour certaines étapes. Les itinéraires se déroulent sur des bons sentiers et chemins de randonnée, mais également portions de petites routes goudronnées de campagne. Attention, les temps de marches ne prennent pas en compte les temps de visites.

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 01 Avril au 31 Octobre

2 À 8 PERSONNES VOYAGEANT ENSEMBLE

Pour 2 personnes (chambre de 2) :

- Sac au Dos : 870 €
- Transport de bagages : 990 €

Supplément chambre single : 320 €

De 3 personnes (chambre de 3 personnes) :

- Sac au Dos : 850 €
- Transport de bagages : 930 €

Supplément chambre single : 320 €

De 4 à 8 personnes (chambre de 2) :

- Sac au Dos : 870 €
- Transport de bagages : 950 €

Supplément chambre single : 320 €

1 PERSONNE VOYAGEANT SEULE

- Sac au Dos : 1190 €
- Transport de bagages : 1430 €

OPTIONS

Nuit supplémentaire en hôtel*** à Sarlat en B&B :

- Chambre de 2 personnes (prix/pers) : 90 €/pers
- Single : 120 €/pers

Nuit supplémentaire en hôtel*** à Montignac en 1/2 pension :

- Chambre de 2 personnes (prix/pers) : 140 €/pers
- Single : 190 €/pers

NOTRE PRIX COMPREND

MODE D'HÉBERGEMENT ET REPAS

L'hébergement et les repas en demi-pension en hôtels du petit-déjeuner du jour 2 au petit-déjeuner du jour 7.

TRANSPORTS

Le transfert en train entre Saint-Cyprien et Le Buisson de Cadouin le jour 5.

Les transferts de bagages entre chaque étape selon option choisie.

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

Du jour 1 au jour 7

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Les déjeuners durant le séjour, le dîner du jour 1 à Sarlat.

Boissons et extras personnels.

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 demi-pension pour 5 nuits en hôtels et chambres d'hôtes, et une nuit en formule petit-déjeuner uniquement. La première nuit à Sarlat est prévue en nuit + petit-déjeuner, vous laissant ainsi le choix dans les nombreux petits restaurants locaux de la ville.

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, ils 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 Sarlat. Nombreux trains quotidiens Bordeaux - Sarlat. Depuis Paris, TGV pour Bordeaux puis TER pour Sarlat. Depuis la gare SNCF, et à certaines périodes de l'année, un bus rejoint le centre-ville :

Informations et contacts sur www.sarlat.fr/sarlat-bus/

Ce séjour en itinérance pédestre au cœur du Périgord Noir s'inscrit dans notre gamme de séjours bas-carbone, créée avec le soutien de la région Nouvelle-Aquitaine et du département de la Dordogne, vous propose une expérience « slow » et, porteuse de sens. Nous vous invitons donc à privilégier le train pour vous rendre sur place.

SI VOUS VOYAGEZ EN VOITURE

Le stationnement à Sarlat est réglementé. Tous les emplacements sont payants, et les hôtels avec qui nous travaillons n'ont pas forcément de places attribuées ou de garage. Prévoir un budget de 50 à 70 euros pour stationner votre voiture sur la semaine. Plan du stationnement et des parkings de la ville de Sarlat :

<https://www.sarlat.fr/stationnement/> Au retour, depuis Les Eyzies, nombreux trains pour Sarlat via Le Buisson de Cadouin.

SI VOUS VOYAGEZ EN AVION

- Aéroport de Brive - Souillac, pour plus d'information, consultez www.aeroport-brive-souillac.com/

- Aéroport de Bergerac www.bergerac.aeroport.fr Puis taxi pour Sarlat - Taxi Cyprotes basé aux Eyzies - Tél : 05 53 06 93 06

AVANT ET APRÈS SÉJOUR

Possibilité de nuit supplémentaire avant ou après votre randonnée en B&B à Sarlat.

Possible aussi sur Les Eyzies, Domme, nous consulter.

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

Ce séjour en itinérance pédestre au cœur du Périgord Noir s'inscrit dans notre gamme de séjours bas-carbone, créée avec le soutien de la région Nouvelle-Aquitaine et du département de la Dordogne, vous propose une expérience « slow » et, porteuse de sens. Accessible en train, ce séjour fait le choix des mobilités douces (transports en commun et randonnées pédestres), d'activités et hébergements à taille humaine engagés en faveur d'un tourisme durable, et de produits locaux, garanties d'un voyage responsable au cœur de notre territoire.

BAGAGES

- 1 sac à dos de 30 à 35 L aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

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
- plusieurs paires de chaussettes de randonnée
- 1 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 vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac. Pour les soirées (à titre indicatif) :
- 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 1 litre 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

- 1 paire de chaussures légères, type sandales.