



+33 (0)6 78 40 36 79

## LOT DE FIGEAC À CAHORS

**7 jours/ 6 nuits - 5 jours de randonnée**

Terre de calcaire, grottes et gouffres y sont nombreux, contenant souvent des peintures pariétales (grotte du Pech Merle ...). Aussi une des régions viticoles les plus anciennes de France (vins de Cahors connus dans le monde entier). De nombreux villages ont été classés parmi les plus beaux villages de France (Saint-Cirq-Lapopie ...). Créé en 1999, le PNR des Causses du Quercy contribue à préserver le patrimoine local. La randonnée le long des cours d'eau et les petits villages de campagne permet de découvrir le patrimoine bâti ainsi que le patrimoine naturel aux milles facettes.

### AU FIL DES JOURS

#### JOUR 1 : FIGEAC ( RDV) - BÉDUER( NUIT)

*Diner et nuit à BEDUER en gîte.*

Arrivée du groupe à Figeac (visite). Transfert voiture à Bédrier (12,5 km) d'où commencera la randonnée. Diner et nuit à BEDUER en gîte. Disposition du gîte - Ch de 3 (couple + 1 lit) / Ch de 5 (5 lits dont 1 superposé) /Ch de 4 (1 lit double + 2 lits superposés)  
Les véhicules resteront à Bédrier jusqu'à la fin du séjour. Mon minibus restera à Figeac afin de ramener les chauffeurs le dernier jour jusqu'à Bédrier afin de récupérer vos véhicules.

#### JOUR 2 : RANDONNÉE BEDUER - BRENGUES

*Gîte/ 4h à 5 h de marche / D+ : 402 m/D-498 /Distance à plat : 17.5 Km*

Etape en randonnée de Bédrier à Brengues.

Diner et nuit à Brengues en gîte.

Répartition chambres : 1 Ch de 3 / 1 ch de 5 / 1 ch de 2

#### JOUR 3 : RANDONNÉE BRENGUES - MARCILHAC SUR CÉLÉ

*Gîte/ 3 à 4h de marche / D+ : 300 m/D-316 /Distance à plat : 12 Km*

Etape de Brengues à Marcilhac sur Célé.

Diner et nuit en gîte. Répartition chambres : 4 ch de 2 + 1 ch de 3

#### JOUR 4 : RANDONNÉE MARCILHAC SUR CÉLÉ - CABRERETS

*Gîte/ 6h de marche / D+ : 551 m/D-478 /Distance à plat : 18.6 Km*

Etape de Marcilhac sur Célé à Cabrerets.

Diner et nuit en gîte. Répartition chambres : 4 à 6 chambres.

#### JOUR 5 : RANDONNÉE CABRERETS - ST CIRQ LAPOPIE

*Hôtel auberge/ 4h de marche / D+ : 440 m/D-372 /Distance à plat : 11 Km*

Etape de Cabrerets à Saint Cirq Lapopie.

Diner et nuit en hôtel. Répartition chambres : 4 chambres doubles et 1 chambre triple.

## JOUR 6 : RANDONNÉE ST CIRQ LAPOPIE - SAINT GÉRY (BUS POUR CAHORS) - CAHORS

Hôtel / 5 à 6h de marche / D+ : 353 m/D-446 /Distance à plat : 16 Km

Etape de Saint Cirq Lapopie à Saint Géry, puis bus jusqu'à Cahors.

Nuit à Cahors en hôtels. Diner en restaurant à Cahors.

Répartition chambres : 4 chambres doubles et 1 chambre triple.

## JOUR 7 : RETOUR DE CAHORS - FIGEAC

Retour en bus pour Figeac et récupération des véhicule à Beduer en matinée.

Après le petit déjeuner à l'hôtel, bus autour de 9h de Cahors à Figeac (1h48 de bus)

--

### **Avertissement**

*Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » et ses accompagnateurs, mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.*

## NIVEAU

### **TEMPS DE MARCHE OU D'ACTIVITÉ**

Les journées offrent 3h à 6h effectives de marche par jour, elles sont entrecoupées de pauses.

### **JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS**

7 jours jours de randonnée

### **PORTAGE PENDANT LA RANDONNÉE**

Seulement les affaires personnelles de la journée avec le pic nique. Les sacs de voyage pour le soir (Maximum 15 kg) sont acheminés par navettes d'étape en étape.

### **ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE**

Climat de méridional, pouvant être chaud en été.

### **ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR**

Randonnée de niveau moyen, marche sur sentiers sans difficulté technique. Sentiers, pistes forestières, très peu de routes.

### **EXPÉRIENCE REQUISE**

Pratiquer une activité sportive 1 à 2 heures par semaine, marcher régulièrement et 2 mois avant votre départ, renforcez votre endurance 2 fois par semaine.

## DATES & PRIX

*Pas de départ pour l'instant*

Du 08 au 14/08/2020

Groupe pré constitués, de 10 personnes.

Tarif 2020 à partir de 810 €/pers pour un groupe de 10 personnes.

## NOTRE PRIX COMPREND

### ACCOMPAGNATEUR

Un guide accompagnateur en montagne.

### MODE D'HÉBERGEMENT

Gîtes de groupe (4 nuits) et hôtels (2 nuits).

### REPAS

Pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7.

### TRANSPORT

Les sacs de voyage pour le soir (Maximum 15 kg/pers) sont acheminés par navette d'étape en étape.

Bus de Saint Géry à Cahors le 13/08 dans l'après-midi. Bus de Cahors à Figeac le 14/08 en matinée.

### MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective.

## NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

### REPAS

Boissons et extras personnels. Repas non cités dans la rubrique « Notre prix comprend ».

### TRANSPORT

Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous (Figeac-Bédrier).

### DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

Assurance Annulation-Bagages, Interruption et Rapatriement : 4.20 % du prix de votre voyage.

### Frais d'inscriptions facturés comme suit :

- A 30 jours et plus du départ : 15 € par dossier
- A moins de 30 jours du départ : 30 € par dossier
- Pour tout voyage sur mesure : 45 € par dossier

## DÉTAILS

## HÉBERGEMENT DURANT LE SÉJOUR

Gîtes de groupe (4 nuits) et hôtels (2 nuits).

## NOURRITURE

Les repas de midi sont pris sous forme de pique-nique les repas du soir sont chauds et cuisinés.

## ENCADREMENT DE LA RANDONNÉE

Accompagnateur en montagne

## COMMENT S'Y RENDRE ?

RDV en fin d'après-midi à FIGEAC ou à Bédrier directement au gîte. Horaire à définir

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ POUR LA RANDONNÉE

### UN PETIT SAC CONTENANT :

#### INDISPENSABLE

- Un chapeau ou une casquette
- Une paire de lunettes de soleil
- Une cape de pluie
- Un coupe-vent type K-Way ou mieux une veste en Gore-Tex
- Une petite pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Une gourde
- 1 couteau et des couverts
- 1 boîte type Tupperware pour les salades de midi
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps

#### POUR LES SOIRÉES (À TITRE INDICATIF)

- Un pantalon en toile ou jogging
- Une lampe de poche frontale pour la nuit
- Une paire de tennis ou autre pour le soir
- Une fourrure polaire vêtements de rechange et plusieurs sous-vêtements
- Un maillot de bain pour les éventuelles baignades
- Trousse de toilette avec une serviette de bain

#### POUR LES NUITS EN GÎTE (OBLIGATOIRE)

- Sac de couchage ou sac à viande
- Un linge de toilette

#### POUR VOUS CHAUSSER

- Une paire de chaussures de marche légères et de préférence déjà utilisées, ou pour les pieds sensibles, une bonne paire de tennis renforcées.