Le Périgord (AM30E)

Sud Ouest - France

8 jours

Prix à partir de 1050.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 14 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté

Les points forts de ce voyage

- Visite de Rocamadour, deuxième site touristique de France
- Découverte des origines de notre civilisation
- Paysages verdoyants du Quercy et du Périgord

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Un voyage au coeur de notre « douce France » à la rencontre d'une terre de traditions qui conservent des secrets bien à elle pour nous rappeler l'histoire de l'Homme et les mystères de notre existence.

Au départ de Figeac qui a vu naître Champollion, pour arriver aux Eyzies, capitale mondiale de la préhistoire, vous traverserez une partie du Lot où se trouve Rocamadour, pour pénétrer ensuite dans le Périgord. Vous traverserez des vallées verdoyantes et vous pourrez en vous y prenant à l'avance prendre le temps de visiter quelques grottes contenant les origines profondes de notre civilisation.

Jour 1 : FIGEAC (244m)
Arrivée à l'hôtel en fin d'après-midi, dîner et nuit.

JOUR 2 : FIGEAC - LACAPELLE-MARIVAL (400m) 19 Km
Départ de la ville qui a vu naître Champollion et qui est aussi situé sur les chemins de St Jacques de Compostelle. On prendra la direction de Cardaillac et l'on sera passé au préalable vers l'église de St Thomas, puis par la route qui mène au camping des Carmes et par le hameau de la Curie. Une fois à Cardillac situé à 10 Km de Figeac, on prendra la direction de St Bressou que l'on traversera pour prendre la direction de Lacapelle Marival.

JOUR 3 : LACAPELLE - MARIVAL - GRAMAT (309m) 21 Km
A voir château du XIIIe siècle, après être sorti du village par la N. 140, on se dirigera sur Rudelle que l'on traversera (église du XIIIe siècle), on traversera ensuite Rueyres, puis Themines, on se dirigera ensuite sur l'Hôpital de Beaulieu situé à 4 Km de Themines, pour arriver ensuite à Gramat.

JOUR 4 : GRAMAT - ROCAMADOUR (140m) 16 Km
Etape relativement courte et qui permet de pouvoir visiter Rocamadour, on sera au préalable passé par le Moulin du Saut. Il est à noter que par temps de pluie le tronçon Pont du Moulin de Saut - Rocamadour est impraticable , il est conseillé de prendre la route, en prenant la variante en direction de Blanat le souci.

JOUR 5 : ROCAMADOUR - SOUILLAC (104m) 24 Km
Rocamadour, deuxième site touristique de France, avec de nombreux points d'intérêt. On suivra pour sortir de Rocamadour une route qui monte sur la colline séparant les vallées de l'Alzou et de l'Ouysse, on se dirigera vers le Moulin de Caoulet, puis le Pont de la Peyre, pour arriver par la suite à Bertoux. On prendra ensuite la direction de Pinsac que l'on traversera pour se diriger sur Souillac.

JOUR 6 : SOUILLAC - SARLAT (242m) 26 Km
On quittera la ville pour prendre la direction de Carlux, situé à 13 Km de Souillac, puis on se dirige vers Le Communal qui est un groupe de fermes, et enfin Sarlat.

JOUR 7 : SARLAT - LES EYZIES DE TAYAC (69m) 25 Km
Avant d'arriver aux Eyzies on sera préalablement passé par La Bouyerie, par Bardenat, puis on traversera le village de Sireuil.

JOUR 8 : LES EYZIES DE TAYAC
Fin du séjour après le petit déjeuner.

ACCUEIL / DISPERSION :

L'accueil a lieu au premier hôtel, la veille de votre premier jour de marche. Pour ceux qui viennent en voiture, parking à 200 m de l'hôtel.

Votre séjour se termine le lendemain matin de votre dernier jour de randonnée, après le petit déjeuner.

HEBERGEMENT :

Hôtels **. Il se peut que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

ATTENTION : **Les chambres sont disponibles à partir de 16 H**

Lorsqu'un hébergement est complet, nous sommes contraints de vous faire passer 2 nuits au même hébergement et d'organiser un transfert (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée) ; ces précisions vous seront indiquées sur votre confirmation d'inscription si le cas se produit. **Un supplément peut vous être demandé**.

RESTAURATION :

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis vers 8 h ; si vous souhaitez déjeuner plus tôt, veuillez prévenir et vous arranger avec l'hôtelier la veille.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements).

REPAS DE MIDI :

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.

Vous pouvez les commander directement la veille à l'hôtelier (à payer sur place, de 6 à 10 € par personne selon les établissements).

Nous vous fournirons une liste des lieux où vous pourrez trouver des commerces, permettant un ravitaillement si vous préférez acheter votre pique-nique.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vos bagages seront transportés entre chaque étape par un taxi ou par les hôteliers en fin de matinée ou dans le courant de l'après-midi.

Nous vous demandons de les déposer dans le hall de chaque hébergement le matin avant votre départ en randonnée et de ne prévoir qu'**un seul bagage par personne ne dépassant pas 15 kg.**

Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos pour transporter vos effets personnels de la journée.

IMPORTANT : Nous vous demandons d'indiquer sur vos étiquettes valises le NOM de la personne qui a réservé la randonnée ou du responsable du groupe.

MOYENS D'ACCES :

Train :

*****Aller : Gare SNCF de Figeac

*Retour : Gare SNCF des Eyzies

Ligne Les Eyzies / Niversac / Brive la Gaillarde/ Figeac (sauf le dimanche et jours fériés).

Eviter que votre jour de départ en fin de randonnée soit un dimanche ou un jour férié car ces relations SNCF ne fonctionnent pas ces jours là.

Voiture :

*****Aller : Figeac se situe dans le Lot. Carte Michelin n° 75.

Vous pouvez laisser votre voiture à côté de l'hôtel à Figeac.

*Retour :

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Transfert Les Eyzies / Figeac : En taxi (Nous vous communiquerons des coordonnées de taxis à l'inscription)

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Sud Ouest	Le Périgord	01/04/2025	31/10/2025	8 jours	1050.00 EUR

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Sud Ouest

Les contreforts ouest et le sud du Massif central occupent une part importante du Grand Sud-Ouest dont ils constituent la bordure est. Ici les altitudes sont plus modestes (entre 300 et 1 600 m) : Pic de Finiels (1 699 m), Mont Aigoual (1 567 m), Truc de Fortunio (1 552 m), Signal de Mailhebiau (1 469 m), Pic de Nore (1 211 m), Pic du Pal (1 155 m), Caroux-Espinouse (1 124 m), Merdelou (1 100 m), Mont Caroux (1 091 m), Mont Bessou (977 m), mais les paysages n'en demeurent pas moins particulièrement contrastés.

Formalités administratives

France
La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France
Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l' Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- La ½ pension,
- Le transfert des bagages,
- La taxe de séjour,
- La mise à disposition des notes de routes et des cartes (l topo-guide pour 1 à 4 personnes).

Le prix ne comprend pas

- Le pique-nique de midi,
- Les assurances,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion,
- Les navettes ou taxis pour récupérer votre voiture et pour raccourcir certaines étapes
- Les frais de parkings.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ)si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25