Compostelle : Cahors - Lectoure (PL05L)

Sud Ouest - France

8 jours

Prix à partir de 860.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Individuel
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 1 à 20 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté

Les points forts de ce voyage

- La diversité des paysages.
- La dimension culturelle avec la découverte du patrimoine, anciennes cités et villages.
- Les hébergements confortables et l'accueil de qualité.
- La possibilité de composer votre séjour en choisissant vos étapes et le nombre de jours.

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

Depuis des siècles, ces chemins de randonnée pédestre ont été empruntés par pélerins et randonneurs. Par ces sentiers chargés d'histoire et tant de régions différentes, vous serez séduit à la fois par la diversité et par la richesse de ces contrées.

Saint-Jacques-de-Compostelle Etape 4
Depuis des siècles, pèlerins et randonneurs empruntent les chemins chargés d'histoire de Saint-Jacques-de-Compostelle, découvrant de nombreuses régions. Une randonnée unique par sa diversité et sa richesse, probablement la plus ancienne de tous les temps, le long de la *via* Agrippa tracée par les Romains de Lyon à Toulouse.
Sept jours de marche sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle à travers le Quercy, sur les antiques terres des Cadourques, peuple celtique présent dans la région au moment de l'invasion romaine. A la croisée du Lot et du Tarn-et-Garonne, la région se divise en haut Quercy, aux dépressions fertiles et puits verticaux, et bas Quercy, ou Quercy blanc, aux grands plateaux calcaires. Longs chemins blancs, belle luminosité, c'est presque déjà le Midi !

J 1/ Arrivée à l'hôtel à Cahors (122 m) en fin d'après-midi
Pour toute arrivée après 18 h 30, merci de prévenir l'hébergement. Dîner non compris. Nuit à l'hôtel.

J 2/ Cahors (122 m) - Lascabanes
On laissera le pont Valentré sur la droite, on sortira de Cahors pour se diriger sur Labastide-Marnhac qui se trouve à 11km de Cahors, on sera passé au préalable par la Croix de Magne avec vue sur Cahors et ses environs. On prendra ensuite la direction de Lascabanes. Descendre sur le hameau de Baffalie avant d'arriver à Lascabanes.
Distance : 23 km, 5 h 30 de marche.

J 3/ Lascabanes (150 m) - Lauzerte(206 m)
Prendre la route de St Géry puis la D4 sur 400m jusqu'à Montcuq. Quitter Montcuq puis se diriger vers Rouillac que l'on laissera sur la droite, prendre la direction de Montlauzin, que l'on traversera avant d'arriver à Lauzerte 7 km plus loin, où se trouve une forteresse du XIIe siècle.
Distance : 23 km, D : 100 m, 5 à 6 h de marche.

J 4/ Lauzerte (206 m) - Moissac (75 m)
Au départ de Lauzerte on peut rejoindre le GR par la D16, pour arriver à St Martin de Durfort, puis on traversera le village de Montescot, avant de se diriger vers le Pont Canal; on passera sous le pont et on suivra le chemin de halage, puis en haut de l'escalier, on se dirigera sur Moissac. (Dénivelé le plus important -120m).
Distance : 24 km, D : - 120 m, 3 à 4 heures de marche.

J 5/ Moissac (75 m) - Auvillar (106 m)
Vous quittez Moissac en longeant le Tarn. Après franchissement d'une écluse, route en direction de Boudou (point de vue possible) puis Malause. Traversée du hameau de Timbrune avant d'arriver à Auvillar.
Distance : 21 km, peu de dénivelée, 5 à 6 heures de marche.

J 6/ Auvillar (106 m) - Miradoux (125 m)
D'Auvillar, le chemin traverse les villages de Bardigues, St Antoine, Flamarens, Miradoux.
Distance : 17 km, peu de dénivelée, 4 à 5 h de marche.

J 7/ Miradoux (125 m) - Lectoure
On passera ensuite par Le Château de Fieux, puis Castet Arrouy ; ce sera ensuite St Avit Frandat, avant d'arriver à Lectoure. (Dénivelé le plus important 130m).
Distance : 15 km, peu de dénivelée, 4 à 5 heures de marche.

J 8/ Lectoure
Fin du séjour après le petit déjeuner.

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

Accès

- En voiture :
Cahors se trouve dans le Lot. Vous pouvez consulter la carte Michelin n° 79.
Plus d'information sur www.viamichelin.fr
Stationnement
Vous pouvez laisser votre voiture au garage privé de l'hôtel (2.5 € / nuit, à réserver auprès de l'hôtel directement) ou sur le parking de la gare (Place Gambetta) ou dans le parking couvert « Le Phare », place Emilien Imbert, (Tél : 05 65 53 10 56, 22 € la semaine, fermé le dimanche).

- En train :
Gare SNCF de Cahors (05 65 23 33 57) : ligne Paris-Toulouse via Brive.

- **Rendez-vous le J1 en fin d'après midi à Cahors.**
- **Séparation le J 8 après le petit-déjeuner à Lectoure (transfert retour à Cahors en navette possible, à réserver et à régler avant le départ).**

L'hébergement
Hôtels 1, 2 et 3 étoiles. Il se peut que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.
Le J 1, chambre seulement disponibles à partir de 16 heures.
A noter : lorsque deux hébergements sont complets, nous sommes contraints de vous faire passer deux nuits dans le même hébergement et d'organiser un transfert avec supplément (ce qui ne change en rien le contenu de votre randonnée) ; ces précisions seront indiquées sur votre confirmation de réservation, et après votre accord, si le cas se produit. Un supplément pourra vous être demandé.

Les déplacements
- Transfert retour Lectoure-Cahors en train : gare SNCF d'Agen ou d'Auch. Bus SNCF entre Lectoure et Agen (50 mn environ) et entre Lectoure et Auch. Se renseigner auprès de l'office de tourisme de Lectoure (05 62 68 76 98). Eviter les week-ends et jours fériés, car les relations SNCF sont beaucoup plus difficiles ces jours-là. Informations SNCF : 3635 (0,34 €/mn) ou sur www.voyages-sncf.com
- Transfert retour Lectoure-Cahors en navette. Il est possible de réserver une navette retour entre Lectoure et Cahors (40 € par personne). Si vous souhaitez bénéficier de cette prestation, vous devrez directement réserver votre retour auprès de notre taxi partenaire. Vous trouverez dans le carnet de route les coordonnées du transporteur.

Le transport des bagages est assuré à chaque étape. Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 h et de ne prévoir qu'un seul bagage par personne ne dépassant pas 15 kg ; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (15 kg), le transporteur pourra vous facturer, à la fin de la randonnée, un supplément ou refuser de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Les repas
- Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet), servis à partir de 8 h. Si vous désirez prendre le petit déjeuner plus tôt, en faire la demande à l'hôtelier la veille.
- Les dîners sont servis à partir de 19 h 30 ; la plupart du temps menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements).
- Les repas de midi sont à votre charge. Sur demande, la veille, vos hôtes pourront vous préparer un pique-nique (à payer sur place, de 6 à 8 € par personne selon les établissements) ; vous pouvez également faire vos achats dans les commerces des villages traversés.

Les sentiers
Itinéraire bien balisé, reconnu au préalable par nos guides. Indications précises dans lecarnet de route qui vous sera remis avant le départ (cartes, plan descriptif, informations spécifiques...).

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	Compostelle : Cahors - Lectoure	01/04/2025	31/10/2025	8 jours	860.00 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

- L'hébergement en demi-pension sur la base de deux personnes.
- Le transfert des bagages.
- Le guide de voyage (1 topo guide pour 4 personnes).
- Les taxes de séjour.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation et/ou assistance.
- Les transferts jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- Les navettes ou taxis pour rejoindre votre véhicule ou écourter certaines étapes.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les pique-niques.
- Les boissons pendant et hors des repas.
- Les transferts de retour à la fin des randonnées.
- Les visites éventuelles.
- Toutes dépenses d'ordre personnel.

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.

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

- 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.

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

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.

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

> 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
- 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.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- 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