

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

### LES VILLAGES PERCHES DU LOT

Randonnées accompagnées, en étoile, avec dégustation chez les petits producteurs

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours ½ de randonnée

En chambre d'hôte, en formule Twin ou Double et Single possible, avec que des produits frais, locaux et bio

				Saison		Départ garanti 				
1 à 2 Chaussures	En chambre d'hôte avec piscine	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



C'est au cœur du Lot, dans le Parc Naturel régional des Causses du Quercy, que nous proposons ce superbe séjour rando, à partir d'une magnifique table et chambre d'hôte, confortable, avec une piscine extérieure, pour découvrir ce joyau, classé Grand Site Occitanie.

Blotti entre la Dordogne, l'Aveyron et le Causse de Gramat, le Pays de Figeac offre aux randonneurs un territoire authentique, aux multiples reliefs. Les eaux tumultueuses du Lot et du Célé ont façonné un cadre naturel, riche de contrastes où se mêlent villages authentiques, collines, vallons, forêts, falaises et grands plateaux calcaires...

L'homme y a trouvé sa place depuis plus de 200 000 ans, comme en témoigne le nombre important de grottes ornées. Et c'est ensuite que pendant des siècles, il a su bâtir et conserver un patrimoine architectural d'une qualité, d'une variété et d'une abondance rare.

Une escapade hors du temps, au rythme de la nature pour découvrir un héritage unique son histoire, sa culture, sa gastronomie ou encore se laisser charmer par la beauté de ces petits villages.

## NOS POINTS FORTS

- un séjour Randonnée Découverte au cœur des Causses du Quercy, entre nature, dégustation et culture,
- une table et chambre d'hôte, exceptionnelle, au calme, avec que des produits frais, locaux et bio,
- une parenthèse au pays du bon vivre, avec de belles randonnées dans des paysages au relief doux ; collines, vieux villages et bastides médiévales du Lot,

## DATES

17/11 au 23/11/2024	19/01 au 25/01/2025	06/04 au 12/04/2025	14/09 au 20/09/2025
01/12 au 07/12/2024	09/03 au 15/03/2025	08/06 au 14/06/2025	09/11 au 15/11/2025
	16/03 au 22/03/2025	22/06 au 28/06/2025	16/11 au 22/11/2025
	30/03 au 05/04/2025		

## TARIF

985 € par personne

**Tarif Single : + 210 €** (*2 Single maximum par date*)

### LE TARIF COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne,
- l'hébergement en chambre d'hôte, en pension complète du jour 1 à midi, au jour 7 après le petit déjeuner, nourriture bio et locale,
- une piscine extérieure chauffée, qui ouvre en mi-avril,
- pique-nique pris le matin avant le départ,
- la taxe de séjour.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- les boissons, avant, pendant et après les repas,
- les assurances,
- les pourboires.

### **POURBOIRES :**

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

### **REGLEMENT :**

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

### **LES ASSURANCES :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).  
Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

### FIDELITE

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

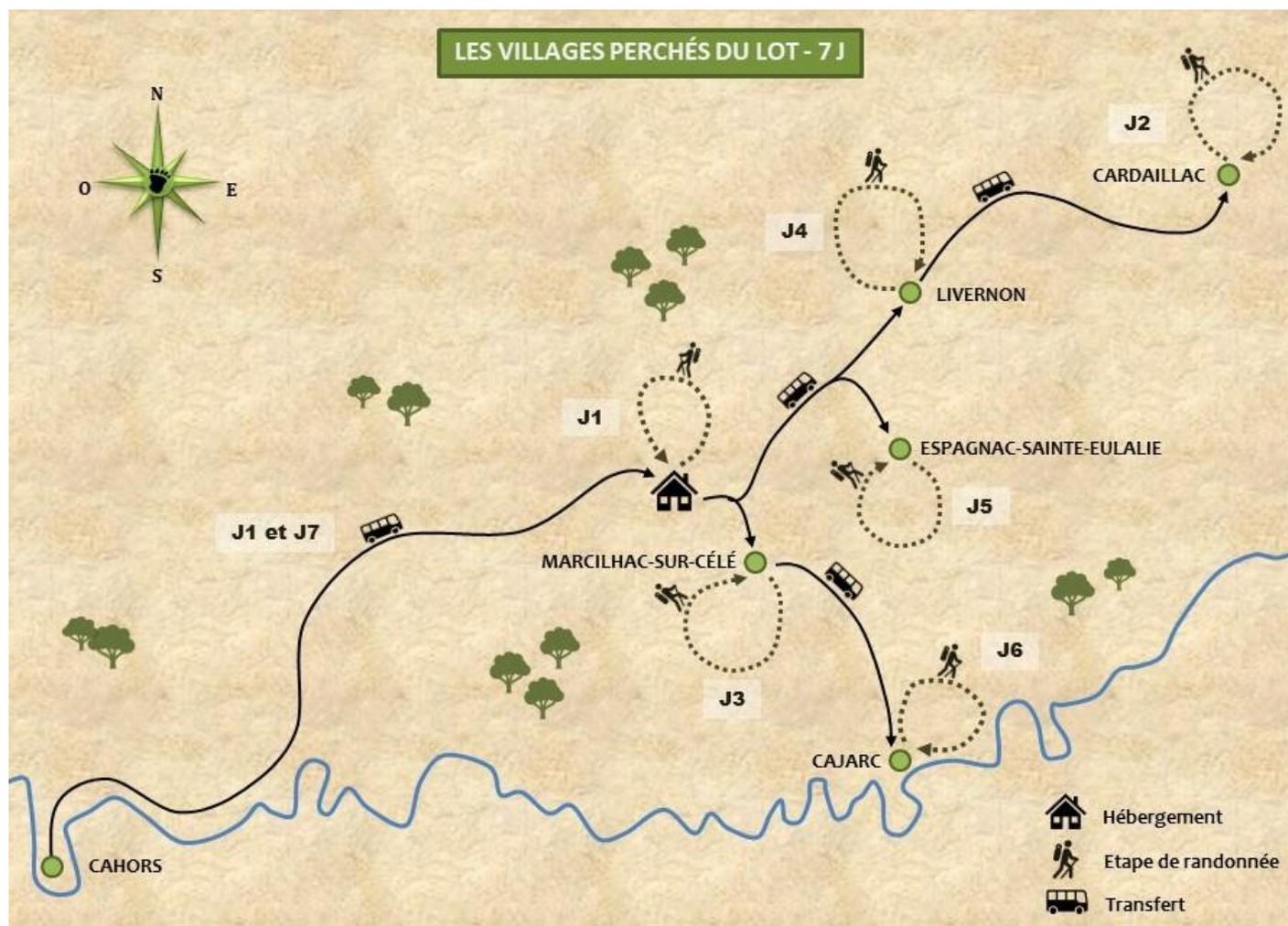
#### REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

**\*5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

## Votre itinéraire



# Déroulement du séjour

## Jour 1 : RDV A CAHORS



RDV à Cahors à 11h30.  
Transfert à notre hébergement.  
Dépose des bagages et ensuite, petite randonnée de mise en jambe, au départ de notre camp de base.

*3h de marche pour 200 m de dénivelé positif et négatif*

## Jour 2 : LE PLAN D'EAU DES SAGNES DE CARDAILLAC



C'est au départ du joli bourg de Cardaillac, berceau d'une des plus anciennes familles féodales de France que nous débuterons notre première journée de randonnée. En traversant de vastes forêts de conifères, nous rejoindrons le Moulin de Goules, moulin remarquable par son architecture et encore en état de marche, avant de longer des châtaigneraies pour rejoindre le plan d'eau de Sagnes, cadre verdoyant pour une petite pause au calme. Nous terminerons cette journée par la visite du jardin Médiéval de Cardaillac.

*Transfert de 20 mn, 4h de marche pour 200 m de dénivelé positif*

## Jour 3 : ERRANCE LE LONG DU CELE DEPUIS MARCILHAC SUR CELE



Depuis le paisible petit village de Marcilhac sur Célé, dominé par d'imposantes falaises calcaires, nous emprunterons aujourd'hui, le mythique chemin de Saint Jacques de Compostelle pour flâner le long des berges du Célé. Cet affluent du Lot s'écoule doucement et offre ses eaux limpides aux amateurs de canoë. Nous bouclerons cette randonnée en passant par le village de Monteils.  
Visite de Marcilhac et de son abbaye romane.

*Transfert de 30 mn, 4h30 de marche pour 300 m de dénivelé positif*

## Jour 4 : LA BOUCLE DE LIVERNON, ASSIER ET VIAZAC



Un joli circuit au départ du charmant village de Livernon, qui emprunte des chemins du Causse, bordés par des murs en pierre sèche. Nous arriverons à Assier, petit bourg connu pour son château, au style architectural "Première Renaissance" (aux alentours de 1500) ayant appartenu à un des seigneurs de François 1er.  
Nous continuerons en direction de Viazac, en passant à proximité de dolmens et de caselles, ces cabanes typiques en pierre sèche qui servaient d'abri aux bergers. Une journée riche en histoire...

*Transfert de 25 mn, 4h30 de marche pour + ou - 200 m de dénivelé positif.*

## Jour 5 : LES FALAISES DU CELE DEPUIS ESPAGNAC SAINTE EULALIE



Espagnac est une halte privilégiée sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle, un écrin de verdure au bord du Célé. Nous longerons cette rivière avant de nous élever sur le Causse, qui offre de vastes panoramas sur la vallée. Des hameaux, des mas, reliés entre eux par un vaste réseau de murets en pierre sèche, témoignent d'une activité agricole ancestrale. Le passage sous le "château des Anglais", anciennes fortifications à flan de falaises, nous ramènera vers le Prieuré d'Espagnac...

*Transfert de 30 mn, 5h de marche pour 400 m de dénivelé positif*

## Jour 6 : CAJARC LA ROUTE DU SAFRAN



C'est encore une belle randonnée aujourd'hui, avec des paysages diversifiés, des bois, une végétation arbustive, abri sous roche, combes ou encore quelques prairies avec toujours des points de vue sur la vallée du Lot et sur Cajarc. Un beau sentier souvent ombragé, agréable pour marcher.

Suivant la saison, la campagne se teintera de mauve, la couleur de la fleur de Safran, l'épice la plus chère au monde qui a fait son retour, ici, en terres Cajarcoises.

*Transfert de 30 mn, 4h de marche pour 400 m de dénivelé positif.*

## Jour 7 : FIN

Fin du séjour après le déjeuner.

**Note :** nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

# Info Séjour rando

## NIVEAU : 1 à 2 CHAUSSURES

200 à 400 m de dénivelé positif et 3 à 5h de marche environ chaque jour.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

**RENDEZ-VOUS :** Le jour 1 à 11h30 en gare SNCF de Cahors

**DISPERSION :** Le jour 7 en gare SNCF de Cahors vers 10h30

### ACCES :

**En train :** gare d'accueil de Cahors

Horaires et tarifs : Tél. 36 35 ou <https://www.sncf-connect.com/>

### LE GROUPE :

Le groupe sera composé de 4 à 12 personnes. Les derniers inscrits pourront venir et suivre avec leur véhicule personnel (réduction de – 50 € que pour le conducteur du véhicule).

### ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne, connaissant le secteur et les randonnées.

### HEBERGEMENT :

En Chambre et table d'hôtes, à l'écart de la route, au calme, loin du village, avec une piscine extérieure chauffée et ouverte vers mi avril.

Toute la nourriture des repas est locale, avec des produits locaux de qualité et fait maison. Même les yaourts sont faits maison.

### RESTAURATION :

Les pique-niques du midi seront préparés par votre accompagnateur, à base de produits locaux. Tous les repas du soir seront pris dans la salle à manger de la table d'hôte.

### DEGUSTATIONS :

De plus en fin de journée, nous irons déguster les saveurs du terroir chez les producteurs locaux : foie gras, fromage de brebis, confitures, apéritif artisanal, safran...

### **TRANSFERTS LOCAUX**

En minibus, pour le transfert du premier jour et du dernier jour et pour aller au départ des randonnées. Transferts tous les jours afin de rayonner autour de notre camp de base, situé dans un authentique village de montagne de 15 à 35 minutes.

Notre groupe pourra se composer de 12 personnes maximum, avec un défraiement pour les personnes qui voudront bien prendre leur véhicule durant le séjour.

Une fois le minibus complet, les dernières inscriptions, se verront proposer de prendre leur véhicule, avec défraiement (- **50 € que pour le conducteur**) durant le séjour.

Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées, pour la journée.

Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées pour la journée.

Nous ferons dans le secteur de la randonnée, une dégustation chez de petits producteurs locaux, en fin de journée, avant de revenir à notre hébergement.

### **LE PORTAGE :**

Uniquement les affaires de la journée et le pique-nique.

Les bagages seront acheminés lors de nos transferts, avec notre minibus.

### **PRATIQUE**

Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 05 61 97 66 04, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.

Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir à déguster ensemble !

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### Pour la chambre et table d'hôte

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

### Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

## En vous souhaitant un agréable séjour dans le Lot...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442