

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 PERCHÉS DU LOT

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

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

En chambre d'hôtes, en formule Twin ou Double, avec une table d'hôtes proposant des produits frais, locaux et bio

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



C'est au cœur du Lot, dans le Parc Naturel régional des **Causes du Quercy**, que nous proposons ce superbe séjour rando, à partir d'une magnifique chambre et table d'hôtes, 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 chambre d'hôtes exceptionnelle, au calme, proposant une table d'hôtes avec des produits frais, locaux et bio,
- Une parenthèse au pays du bon vivre, avec de belles randonnées dans des paysages au doux relief; collines, vieux villages et bastides médiévales du Lot

DATES

| | |
|------------------------|------------------------|
| Du 06/04 au 12/04/2025 | Du 14/09 au 20/09/2025 |
| Du 08/06 au 14/06/2025 | Du 09/11 au 15/11/2025 |
| Du 22/06 au 28/06/2025 | Du 16/11 au 22/11/2025 |

TARIF

985 € par personne (pas de chambre single possible)

LE TARIF COMPREND

- ✚ l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne,
- ✚ l'hébergement en chambre d'hôtes, 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 à la mi-avril,
- ✚ la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

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

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

À 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.

FIDÉLITÉ

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

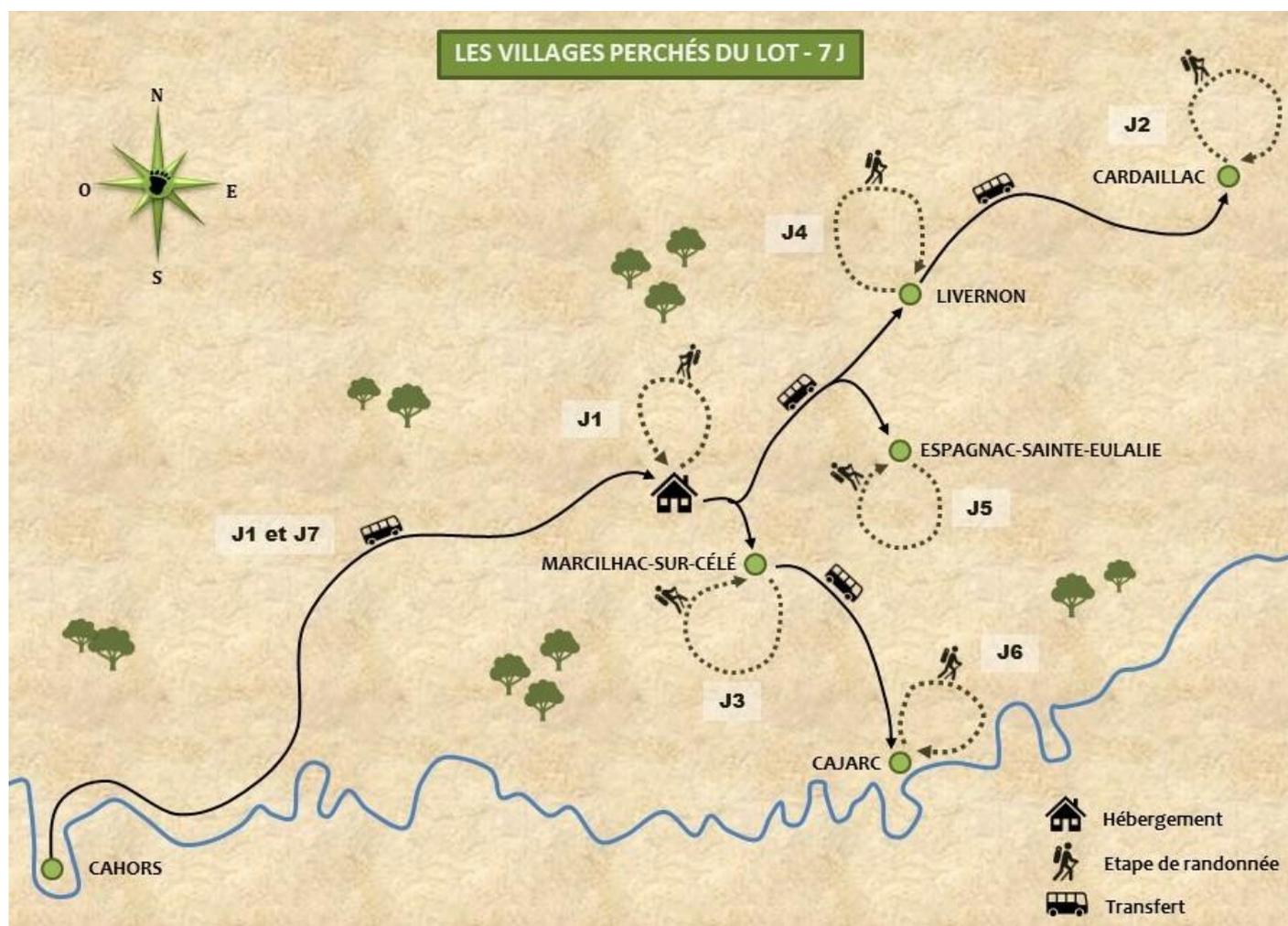
RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***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 À CAHORS ET BALADE DE DÉCOUVERTE



RDV à Cahors à 15h00. (**Soyez déjà en tenue de randonnée**)

Transfert à notre hébergement.

Dépose des bagages et ensuite, petite balade de mise en jambe, au départ de notre camp de base.

2h 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 CÉLÉ DEPUIS MARCILHAC SUR CÉLÉ



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 CÉLÉ 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 DU SÉJOUR

Fin du séjour après le déjeuner.

À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables.

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 + |

PORTAGE :

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

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

RENDEZ-VOUS : Le jour 1 à 15h00 en gare SNCF de Cahors (Soyez déjà en tenue de randonnée...)

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

ACCÈS :

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 8 personnes.

ENCADREMENT :

Par un **accompagnateur en montagne diplômé** connaissant bien le pays, le massif et les parcours.

Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

HÉBERGEMENT :

En chambre et table d'hôtes, au calme et éloigné du village, avec une piscine extérieure chauffée et ouverte à partir de la mi avril.

Configuration possible des chambres : 3 Twins + 1 Double **ou** 3 Doubles + 1 Twin

RESTAURATION :

- Tous les repas sont préparés à base de produits locaux, de qualité et sont « faits maison » et ils vous seront servis dans la salle à manger de la chambre d'hôtes.

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur, sous forme de salades composées à base de produits locaux. Équilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

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

DÉGUSTATIONS :

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 :

En minibus, pour le transfert du premier jour et du dernier jour et pour se rendre au départ des randonnées. La durée des transferts varie de 15 à 35 minutes.

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

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer sur les sentiers côtiers, dans la montagne ou ailleurs, emportez toujours vos poubelles jusqu'à l'hébergement du soir !
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

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

Pour la chambre et table d'hôtes

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires, durant le séjour (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / une serviette microfibre
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

POUR LA RANDONNÉE : Équipement vestimentaire et matériel

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

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



ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste chaude ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- 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 surpantalon imperméable
- Une cape de pluie (facultative)
- Un short
- Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)
- Casquette ou chapeau de soleil
- Tour de cou
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.



MATÉRIEL

- Un sac à dos de 30/50 litres avec **une ceinture ventrale** avec une housse de protection
- Un duvet ou drap de sac (pour les grands treks uniquement)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une paire de bâtons de marche
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos (facultatif)
- Protection solaire (crème 50+ et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une gourde si possible isotherme
- Une boîte alimentaire avec un couvercle étanche
- 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*)
- Une lampe frontale
- Un briquet (facultatif)
- Une couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange



Une petite pharmacie personnelle **(Votre guide à 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
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Micropur (pour les destinations à l'étranger)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

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
- 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
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