

CAUSSE de GRAMAT et QUERCY BLANC

Du samedi 28 octobre 2017 au mercredi 1^{er} novembre 2017 (5 jours)

niveau : moyen +

Nombre de personnes : 12 organisateurs compris

Date de validation des inscriptions : **mardi 4 juillet 2017**

Nous débutons cette randonnée sur le rude causse de Gramat avec ses canyons encaissés de l'Ousse et de l'Alzou ; nous poursuivons vers Rocamadour, agrippée à sa falaise - « citée libre de l'Europe médiévale » - puis Souillac à la frontière du Périgord.

Après un rapide transfert vers Cahors, nous partons à la découverte du Quercy blanc, ainsi nommé en raison de la blancheur de sa pierre calcaire, émaillé de ses jolis villages : Montcuq, Lauzerte (classé parmi les plus beaux villages de France) etc. , pour terminer en pays de Serres avec ses coteaux couverts de vignes, ses plantations fruitières, et Moissac, halte majeure sur la route de Compostelle, avec son abbaye Saint-Pierre abritant des chefs d'œuvre de l'art roman.



Village de Montcuq-Castelnau

PROGRAMME

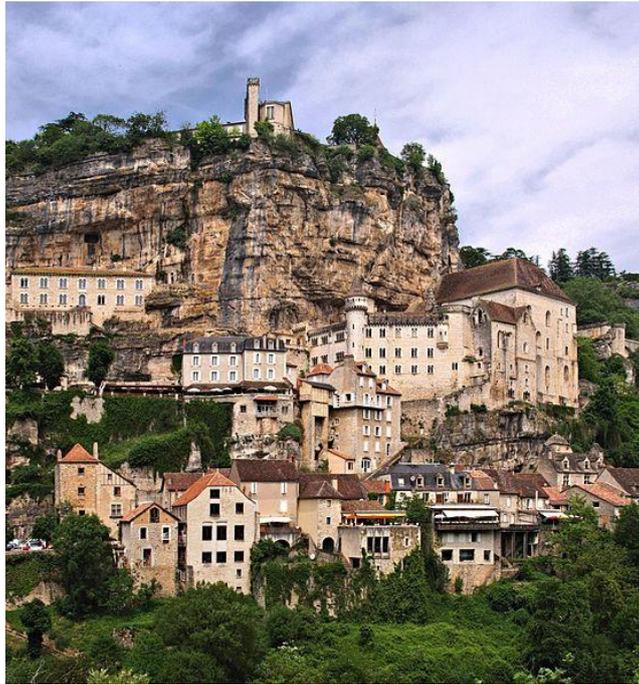
Nous nous retrouvons tous à la gare de Gramat le samedi 28 octobre 2017 à 14h20
 Vous devrez avoir déjeuné auparavant car nous partons immédiatement.

Samedi 28 octobre 2017 : Gramat à Rocamadour

Le sentier nous conduit à Lauzou puis descend jusqu'à L'Azou (site naturel préservé) , le gouffre du Saut de la Pucelle, les grottes de la Roque, Fumade, et les moulins de Tournefeuille, de la Mouline, de Serogne pour arriver sur Rocamadour.

Distance étape : 14 km, durée : 4h environ.

Hébergement : hôtel le Lion d'Or (05 65 33 62 04)

**Dimanche 29 octobre : Rocamadour à Souillac**

Le gouffre de Cabouy, le moulin de Caoulet, le château de Belcastel, Pinsac, avec, sur la rive gauche de la Dordogne, le château de la Treyne (XVI et XVIIème siècle) sur la falaise dominant la rivière puis Souillac (encore en Quercy mais déjà dans le Périgord).

Distance étape : 24 km, durée : 6h30 environ.

Transfert rapide pour Cahors en transports SNCF (**billet de groupe sauf si vous avez la gratuité – nous prévenir**)

Hébergement : Auberge de jeunesse de Cahors (05 36 04 00 80)

Lundi 30 octobre : Cahors à Lascabannes

Nous quittons Cahors par le pont Valentré (emblème de la ville) pour grimper sur la falaise vers Croix Magne (vue sur le méandre du Lot), les Mathieux, la Bastide -Marnhac (vue sur le château), situé à la porte du Quercy blanc, la combe Fourcade, Lascabannes

Distance étape : 26 km, durée : 6h45 environ.

Hébergement : gîte le nid des anges (05 65 31 86 38)

Mardi 31 octobre : Lascabannes à Lauzerte

La chapelle Saint Jean « source miraculeuse utilisée à l'époque druidique », Moncuq, Berty, la chapelle de Rouillac, Lauzerte (maisons des XIII et XV ème , église Saint-Barthélémy)

Distance étape : 28 km, durée : 7h environ.

Hébergement : gîte des Figuiers

Mercredi 1^{er} novembre 2017 : Lazerte à Moissac

Saint-Sernin, Durfort-Lacapelette (étrange village sans centre-ville et, chose rare, sans église), Saint-Martin (chêne multiséculaire). Nous cheminons à travers vergers et vignes (le fameux chasselas blanc récompensé par l'AOC depuis 1953), Moissac avec son abbaye clunisienne la plus importante de tout le sud-ouest de la France.



Cloître de l'abbaye de Moissac

Distance étape : 25 km, durée : 6h45 environ.

Un « plus » facultatif le 2 novembre 2017 : visite libre de Moissac

Joël et Monique resteront sur place pour visiter cette très belle ville. Si vous souhaitez nous imiter, nous pouvons réserver votre nuitée du 1 au 2 : nous prévenir le plus tôt possible.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Coût prévisionnel : **230 €** comprenant les demi-pensions, la participation aux frais de fonctionnement du CAF, les frais de transfert SNCF entre Souillac et Cahors, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF départ et arrivée.

Les participants devront être à jour de leur cotisation CAF 2017/2018 au moment du départ....

RENSEIGNEMENTS

Niveau technique : terrain non montagneux

Niveau physique : moyen +

Horaires de train :

Aller : samedi 28 octobre 2017 – départ de Paris Austerlitz par train Intercités n° eco3705 à 8h29, changement à Brive-la-Gaillarde (12h58 / 13h27), arrivée à Gramat à 14h14 – horaires à vérifier.

Retour : mercredi 1^{er} novembre – départ de Moissac par train TER n° 71844 à 18h17, changements à Agen (18h44 / 19h18) et à Bordeaux (20h32 / 21h04) , arrivée à Paris-Montparnasse à 23h08 (à vérifier).

Un train de nuit partirait à 20h51 pour arriver à Paris-Austerlitz à 6h52 (à vérifier).

Repas du midi : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain.

Hébergement : hôtel, gîtes, auberge de jeunesse

Équipement et matériels à emporter : classiques de la randonnée : chaussures de marche, chaussettes de randonnée, t-shirt, polo ou chemise de randonnée, sous-vêtements, coupe-vent ou veste imperméable, gourde, vivres de course, drap-sac dit « sac à viande », trousse de toilette, serviette, médicaments si nécessaire, un sac pour enfermer vos effets qui seront transportés par véhicule lors de certaines étapes (ce sac sera transporté dans votre propre sac à dos lors des autres étapes – donc veiller à son poids et à sa taille).

Et les facultatifs : veste polaire ou pull, bâtons de marche, chaussures légères et confortables pour l'étape, crème solaire, lampe, sursac à dos, appareil photos, boules Quiès, cartes IGN, etc...

Inscription : en ligne ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès la parution de la fiche technique, date de validation des inscriptions à partir du mardi 4 juillet 2017 selon la règle définies par le Club si la demande est supérieure aux places disponibles ce jour-là. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 230€. Il existe une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.