Atalante
L'ESPRIT TREK

MASSIF CENTRAL

Le chemin de Compostelle de Conques à Cahors

- La troisième étape du Chemin de Compostelle en liberté.
- La Vallée du Lot, les Causses du Quercy et villages pittoresques.
- Un trek itinérant de 6 jours dans un bel univers minéral.
- Le transport des bagages à chaque étape !

À PARTIR DE	**760 €**
DURÉE	8 jours
TYPE	Voyage en liberté
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Nombre de pèlerins des temps anciens ont parcouru le chemin de Compostelle aujourd'hui classé patrimoine mondial de l'UNESCO. A travers des paysages toujours changeants et des villages à l'ambiance différente, vous suivez les pas des pèlerins d'autrefois. Que ce soit par goût de l'effort ou par spiritualité, le chemin est un temps fort de la vie d'un voyageur.

De Conques à Cahors, le chemin de Saint Jacques de Compostelle vous emmène à travers la vallée du Lot avant de vous conduire sur les Causses du Quercy. Vous aurez l'occasion de passer par Figeac et de visiter la jolie cité de Champollion. Les spécialités gastronomiques locales vous mettront en appétit (truffe, vin...) après vos étapes de randonnée.

Itinéraire

JOUR 1

Conques

HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES OU HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Vous arrivez en fin d'après-midi à votre hébergement à Conques.Dîner et nuit à Conques

JOUR 2

Conques - Prayssac - Decazeville

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 560 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M |
HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES OU HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Dernière vue sur Conques avant de prendre le chemin en direction du hameau « Les Clémenties ». Après avoir franchi le cours d'eau de la Brousse, vous arrivez au village de Prayssac. Une dernière pente raide et vous atteindrez Decazeville.

JOUR 3

Decazeville - Montredon - Les Cordiers - Figeac

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 185 M |
HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES OU HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Vous entamez ici une série de 2 longues étapes, vous passez tout d'abord par Livinhac le Haut, puis Montredon, village très pittoresque, ensuite Les Cordiers, St Felix, avant de suivre la rivière du Célé qui vous guidera jusqu'à la vieille ville de Figeac.

JOUR 4

Figeac - Faycelles - Gréalou - Cajarc

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 160 M |
HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES OU HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Le chemin vous mène à la montagne locale de Figeac où se trouve sa gigantesque croix en béton. Vous passez au village de Faycelles d'où vous appréciez l'impressionnante vue sur la vallée du Lot, avant d'arriver à Gréalou. Arrivée à un dolmen (très répandu dans les Causses) où vous bifurquez pour le hameau du Verdier avant d'arriver à Cajarc. Vous avez la possibilité de raccourcir en faisant appel à un taxi (à vos frais).

JOUR 5

Cajarc - Gaillac - Limogne en Quercy

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M |
HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES OU HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Vous franchissez le Lot en direction de Gaillac, traversez plusieurs mas : Mas Del Pech, Mas de Bories et Mas de Palat. Le sentier passe à travers champs et bois avant d'arriver à Limogne.

JOUR 6

Limogne en Quercy - voie romaine du Cami Ferrat - Lalbenque

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 180 M |
HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES OU HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Cette étape vous fait sortir un peu du GR, pour pouvoir rejoindre votre hébergement (carte fournie avec le topo-guide). Traversée du Causse sur l'ancienne voie romaine du Cami Ferrat, dans la forêt de chênes du Bois de Grézal.

JOUR 7

Lalbenque - Moulin Bas - Cahors

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 280 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 120 M |
HÉBERGEMENT : CHAMBRE D'HÔTES OU HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Le chemin s'étire en bordure d'un ruisseau et vous conduit près du Moulin Bas. Entre forêts et chemins caillouteux, vous redescendez par un sentier en lacets vers Cahors à travers la vallée du Lot. Vous arrivez ici dans le domaine viticole de Cahors assez réputé (à consommer avec modération!).

JOUR 8

Cahors

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Fin de nos services après le petit-déjeuner.

Budget

(informations au 29/04/2024)

PÉRIODE RÉALISABLE : AVRIL À OCTOBRE

PRIX A PARTIR DE, DES 01/01/2024

Du 15 AVRIL au 31 OCTOBRE

Avec assistance bagages (13 KG maximum)

- Prix base 2 personnes (en chambre double) : 760 € par personne

Sans assistance bagages

-Prix base 2 personnes (en chambre double) : 705 € par personne

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement 1* et 2*
- Les petits-déjeuners du jour 02 au jour 08
- Les dîners du jour 01 au jour 07
- Le transfert des bagages
- La mise à disposition du carnet de route (1 dossier pour 1 à 4 personnes).

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'acheminement depuis/vers votre domicile
- Les frais de parking
- Le transfert pour récupérer votre voiture le jour 08 : Navette retour (à réserver et à régler à l'inscription) : 50 € par personne

***À payer sur place* :**

- Les piques-niques du midi
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les navettes ou taxis pour raccourcir certaines étapes

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

VOYAGE EN TRAIN

Nos prix sont calculés hors acheminement. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver vos trains pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix du plan de transport, de la compagnie, de la gare de départ, etc.).
- La transparence sur le prix du billet.
- Le tout pour un forfait fixe de 40 € / personne.

OPTIONS

- Le supplément chambre individuelle: 250 € par personne
- La navette retour Cahors / Conques : 45 € par personne (à réserver et à payer au moment de votre inscription, sous réserve de disponibilité)

Tarifs NAVETTE RETOUR (prix par personne) :

Départ de St Jean PdP > Navarrenx (30€) > Aire (55€) > Eauze (65€) > Condom (75€) > Lectoure (85€) > Moissac (95€) > Cahors (105€)

Départ de Navarrenx > Aire (40€) > Eauze (55€) > Condom (65€) > Lectoure (70€) > Moissac (85€) > Cahors (95€)

Départ d'Aire > Eauze (35€) > Condom (50€) > Lectoure (55€) > Moissac (65€) > Cahors (75€)

Départ d'Eauze > Condom (25€) > Lectoure (40€) > Moissac (55€) > Cahors (65€)

Départ de Condom > Moissac (45€) > Cahors (55€) > Figeac (80€) > Conques (100€)

Départ de Lectoure > Moissac (45€) > Cahors (50€) > Figeac (75€) > Conques (95€)

Départ de Moissac > Cahors (35€) > Figeac (55€) > Conques (75€)

Départ de Cahors > Figeac (30€) > Conques (50€)

Détail du voyage

NIVEAU

Circuit de niveau modéré avec de faibles dénivelés (50 à 350 m de dénivelés montant).
Cependant, les jours 3 et 4 prévoient entre 7 et 8h de marche/jour, distance de 30kms pour chaque étape.

ENCADREMENT

séjour sans accompagnateur avec carnet de route version papier (remis avant votre départ).

Nous vous enverrons, environ 1 mois avant le départ, le carnet de route Sentiers de St Jacques GR 65 (1 dossier pour 1 à 4 personnes).

ALIMENTATION

Les petits déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet).
Les dîners sont proposés sous forme d'un menu unique.

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 7 à 9 € par personne selon les établissements) ou les acheter dans les villages, aux commerces existants.

Les boissons restent à votre charge.

HÉBERGEMENT

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

ATTENTION : Les chambres ne seront disponibles qu'à partir de 16 H.

Lorsque 2 hébergements sont complets, 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 de réservation si le cas se produit. Un supplément peut vous être demandé

Informations :
Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements… (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

Vente en ligne : http://chemindecompostelle.com/punaisesdelit/index.html

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Le jour 01, en fin d'après-midi, à votre hébergement de Conques

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

ALLER

EN TRAIN

* Gare SNCF de Rodez.
Liaisons entre Conques et Rodez (38 Km) : Autocars VERDIE : 05 65 77 10 55 (pas de liaison les dimanches et jours fériés : www.verdie-autocars.com) – ligne 223.
* Gare SNCF de St Christophe Vallon.

--> Taxis : DIAZ à Marcillac Vallon (05 65 63 04 04) ou ALARY à Entraygues (05 65 44 53 34).
(Transfert non compris dans le tarif, à réserver par vos soins).

EN VOITURE

- Conques se situe dans l'Aveyron, à 605 Km de Paris. Carte Michelin nº 76 et 80 pli 1.

EN AVION

Aéroport de Rodez - Marcillac (Parking gratuit) Tèl : 05 65 42 20 30 ou par mail : aeroport-rodez-marcillac@wanadoo.fr - Ligne directe pour Paris et Lyon

RETOUR

EN TRAIN

Gare SNCF de Cahors : ligne Toulouse / Paris via Brive.
Eviter que votre jour de départ en fin de randonnée soit en week-end ou jour férié car les relations SNCF sont beaucoup plus difficiles ces jours là.

EN VOITURE

- Consultez-nous pour un transfert privé retour à Conques

EN AVION

Aéroport Toulouse- Blagnac Tèl : 0 825 380 000. Cahors se situe à 115 Km de Toulouse.

Vous pouvez contacter occasionnellement certains taxis pour raccourcir certaines étapes trop longues :

- Taxi DIAZ à Marcillac Vallon : 05 65 63 04 04
- Taxi NICKEL à Decazeville : 05 65 43 09 07
- Taxi ALARY à Entraygues : 05 65 44 53 34 ou 06 08 26 91 30
- Taxi SOULET à Figeac : 06 07 94 68 56
- Bernard Taxi à Figeac : 05 65 50 00 20 ou 06 07 19 02 41
- Taxi HERVE à Limogne : 06 24 66 08 76
- Taxi MONTAT'XI à Cahors : 06 76 60 08 84

DISPERSION

Le jour 08, après votre petit-déjeuner, à Cahors

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nuits supplémentaires, nous consulter.

PARKING PENDANT LE CIRCUIT

Le stationnement à Conques est réglementé et payant dans le village, s'adresser directement à la mairie ou à l'office de tourisme.

DÉPLACEMENT

Vos bagages seront transportés par une société de transport entre chaque étape en fin de matinée ou dans le courant de l'après-midi.
Livraison de vos bagages pour 18 h.

Eventuel supplément de prix pour le transport des bagages à partir d'octobre.

ATTENTION :

Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 H et de ne prévoir IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 13KG; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (13 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

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

Vous pouvez contacter occasionnellement certains taxis afin de raccourcir certaines étapes si vous les considérez trop longues :

- Taxi RODRIGUES au Puy en Velay : 06 87 68 35 60
- Taxi JP à Saugues : 06 83 47 06 63
- Taxi LOU' TAXI Mr LONJON à Saugues : 06 22 60 28 33
- Taxi MARGERIDE AMBULANCES à Saugues : 04 71 77 67 90
- Taxi TEISSANDIER à St Alban : 04 66 31 50 13
- Taxi GERVAIS à Aumont : 04 66 42 80 17 ou 06 83 86 44 05
- Taxi MONTIALOUX à Nasbinals : 04 66 32 52 80 ou 06 86 67 36 31

Vous pouvez également vous adressez directement aux offices de tourisme des étapes concernées ou aux hébergements.
Nous ne prenons pas en charge la réservation de ces taxis et ils ne sont pas compris dans le prix de la randonnée.

Compostel'Bus : Ligne de bus quotidienne entre Le Puy en Velay et Conques, du 15/04 au 15/10. Arrêt à toutes les étapes du chemin, sur réservation.
Horaires et tarifs : 04 71 02 43 23 ou www.compostelbus.com

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Chaussures de randonnée. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram" ,
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages.
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement,
- Pantalons de randonnée,
- Shorts,
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence),
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex,
- Chapeau,
- Paire de gants et bonnet (selon la saison),
- Maillot de bain et serviette de bain,

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Pochette à mettre autour du cou ou en ceinture pour votre passeport et/ou votre carte d'identité, votre permis de conduire, votre carnet de vaccination, votre carte européenne d'assurance maladie, votre dépliant assurance voyage, vos devises, votre carte de crédit et vos papiers personnels.
- Boite en plastique de taille moyenne avec couverts en plastique si vous souhaitez vous préparer certains repas.
- Sacs plastiques pour garantir l'étanchéité de vos affaires, appareils photos et vêtements.
- Sac à linge sale,
- Boules Quiés, toujours utiles!
- Bloc notes et stylo, livre, jeu de cartes
- Bâtons de marche (facultatifs).
- Paire de jumelles,
- Appareil photos,
- Téléphone portable,
- Trousse de toilette,
- Serviette de toilette,
- Paire de lunettes de soleil,
- Crème de protection solaire (visage et lèvre),
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange,
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme. Vous pouvez prévoir également une poche à eau de 2 litres. Cette dernière a l'avantage de permettre une consommation directe grâce à sa pipette. Vous n'êtes donc pas obligé de tomber le sac à dos pour saisir la gourde. Ainsi vous buvez plus régulièrement et en petite quantité ce qui est conseillé pour une bonne hydratation,

Astuce : avoir deux récipients permet de consommer l'un pendant que l'autre est en cours de traitement,

- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion),
- Papier hygiénique et briquet,
- Gel hygiénique,

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans deux sacs :

- 1 seul sac de voyage par personne . Prévoir un bagage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin et dont le poids ne dépasse pas 13KG. ATTENTION : si excès de poids du bagage, mise à disposition d'un sac par le transporteur pour répartir le poids et facturation de +8,50€ / étape et par bagage! (Possibilité de consigne au Puy en Velay si besoin et qu'un bagage en surpoids soit acheminé pour la dernière étape (avec supplément)).
- Un petit sac à dos d'une contenance d'environ 30 litres pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo, jumelles, petit matériel...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Il est recommandé de constituer votre propre trousse à pharmacie : crème solaire hydratante corps et lèvres, élastoplast et ciseaux, vitamines C, collyre, doliprane et/ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antibiotique courant (facultatif).

Pensez également à votre traitement en cours.

Carte européenne d'assurance maladie (remplace le formulaire E111). Disponible sur demande auprès de votre bureau CPAM.

Formalités & santé

PASSEPORT

Non

VISA

Non

CARTE D'IDENTITÉ

Oui

VACCINS

Non

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

.