

« VALLÉE DE LA DORDOGNE ET PÉRIGORD NOIR » (RANDONNÉE-CAMPING)

Pont du Jeudi 11 au Dimanche 14 novembre 2010 - Itinérant niveau M+

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr



Voici une randonnée au pays du bien-être gastronomique. Bien sûr, le but de cette sortie est de randonner et de camper mais aussi de profiter des atouts de cette belle région qu'est le Périgord Noir, avec ses nombreux châteaux, traversée par les méandres de la Dordogne que nous surplomberons depuis des belvédères panoramiques. Départ de Gourdon en limite du Haut-Quercy puis visite de quelques villages classés parmi les plus beaux de France (Beynac-et-Cazenac, Domme, La Roque Gageac) et bien d'autres encore ; si notre emploi du temps le permet nous ferons la visite des jardins suspendus de Marqueyssac. Arrivée à Sarlat-la-Canéda, terme de notre randonnée où ceux qui le souhaitent pourront déguster les spécialités régionales au restaurant le dimanche midi.



La Roque-Gageac : une gabarre sur la Dordogne.

Niveau requis : **moyen+** (voir définitions sur le site du Caf Idf) ; pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 5 à 8 heures effectives de marche par jour sur sentiers en terrain vallonné et accoutumés aux contraintes du bivouac (manque de confort, marche plus longue pour trouver un terrain adapté, intempéries, poids du sac,...). La totalité du trajet est d'environ 65 km, les dénivelées, bien que non négligeables, ne sont pas très importantes.

Description du parcours : à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie. La découpe précise des étapes ainsi que le sens du parcours ne sont pas figés.

1^{ère} étape

Jeudi 11 novembre.

Arrivée en gare de Gourdon, capitale de la Bouriane où nous chercherons un coin tranquille pour prendre un petit-déjeuner (à prévoir dans votre sac à dos) en attendant le lever du jour. Départ en direction de St-Cirq-Madelon puis recherche d'un lieu sauvage pour l'installation du camp.

2^{ème} étape

Vendredi 12 novembre.

Journée cruciale : après Domme et le château de Castelnaud, irons-nous ou pas aux jardins suspendus de Marqueyssac ? : cela dépendra de notre avancement d'hier et de notre heure de départ de ce matin car les horaires de visite sont restreints. Installation du camp.

3^{ème} étape

Samedi 13 novembre.

Vallée de la Dordogne. Beynac-et-Cazenac, La Roque-Gageac, Vitrac, Monfort et son cinacle. Installation du camp.

4^{ème} étape

Dimanche 14 novembre.

Départ matinal pour Sarlat-la-Canéda, terme de notre randonnée, déjeuner facultatif dans un restaurant où nous pourrions déguster les spécialités régionales, visite libre de la ville puis car Sncf pour Souillac et train Téo pour Paris.



Domme



Les jardins suspendus de Marqueyssac



La Roque-Gageac

Inscription : il est recommandé de vous inscrire auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France **dès la diffusion de cette fiche** en retournant un bulletin d'inscription et un paiement de 13 € pour les frais administratifs. Ouverture officielle des inscriptions le mercredi 4 août selon modalités en vigueur. 10 participants environ y compris l'organisateur.

Toutes les dépenses sur place (visites, pauses bistrots, gîte ou hôtel éventuel en cas de mauvais temps, transports, restaurant du dimanche midi, etc) sont à votre charge.

Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billet SNCF aller Paris/Gourdon et retour Sarlat/Paris via Souillac selon détail ci-dessous.

Rendez-vous facultatif mercredi 10 novembre à 22h30 sous le tableau des départs de la salle intérieure à Austerlitz, puis à Gourdon le 11 novembre à 05h00.

Horaires SNCF : (voir info importante en page 3)

Trajet aller :	Mercredi 10 novembre
Paris-Austerlitz	départ 22h56, train couchettes Lunéa n° 3753
Gourdon	arrivée 04h57 (le jeudi 11 novembre)
Trajet retour :	Dimanche 14 novembre
Sarlat	départ 16h10, car SNCF n° 50609
Souillac	arrivée 16h45 / départ 16h57, train TéoZ n° 3672
Paris-Austerlitz	arrivée 21h28

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures de randonnée étanches, vêtements contre la pluie et le froid, bâtons de marche, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse ou autogonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules, votre carte d'adhésion au Caf, de la monnaie pour les petites dépenses (bar, restaurant, ...).

Cartes facultatives : IGN n° 2037E, 2037O, TOP25 n° 1936ET et 2036ET.

Nourriture : des ravitaillements seront possibles sur le parcours, toutefois ne nous n'arriverons pas toujours dans les villages aux heures d'ouverture des magasins d'alimentation, donc prévoyez dès le départ tout ou partie de vos repas du jeudi matin au dimanche matin, prenez des aliments lyophilisés et énergétiques si vous voulez limiter le poids..

Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.

N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

INFORMATION IMPORTANTE CONCERNANT LES TRANSPORTS SNCF :

Au moment où j'ai rédigé cette fiche technique les informations concernant le transport aller étaient variables selon les sources et le moment où j'ai interrogé le serveur de la SNCF.

Début juillet le trajet Paris/Gourdon apparaissait bien sur le site national de la SNCF mais avait disparu quelques jours plus tard. Sur le site TER Midi-Pyrénées le tronçon Souillac/Gourdon, que nous empruntons, apparaît toujours pour ce train.

Et quand on crée sa fiche horaire personnalisée Paris-Gourdon au 10 novembre, ça marche ...

Mon « informateur » à la SNCF m'a confirmé que le « sillon » était bien programmé pour ce train.

Sûrement un bogue de la SNCF, je commence à avoir l'habitude.

Donc le 10 août (c'est à dire à J - 3 mois) si le problème n'est pas résolu, je vous conseille de prendre votre mal en patience et de réitérer ultérieurement votre demande de billet.

En extrême limite, nous prendrions le premier train du samedi matin, mais la matinée serait perdue.

Pour le retour à prendre à partir du 14 août le parcours Sarlat/Paris via Souillac ne semble pas poser de problème car il apparaît bien sur le site de la SNCF.

Alors bonne chance dans l'achat de vos billets et à bientôt.

Ci-après fiches horaires personnalisées pour notre trajet.

Pascal Baud

Votre fiche horaire

Valide le 10/11/2010

PARIS > GOURDON

Train	Départ		Arrivée	Durée	Jours de circ.
 	22h56	direct	04h57	06h01	- 01

Ces horaires ne tiennent pas compte des événements exceptionnels tels que mouvement sociaux ou intempéries.

 Correspondance à pied

01 Seulement 10/11/2010

Votre fiche horaire

Valide le 14/11/2010

SARLAT > PARIS

CAR	16h10 SARLAT	SOUILLAC 16h45	
	16h57 SOUILLAC	PARIS AUSTERLITZ 21h28	05h18 01

 Correspondance à pied

01 Seulement 14/11/2010