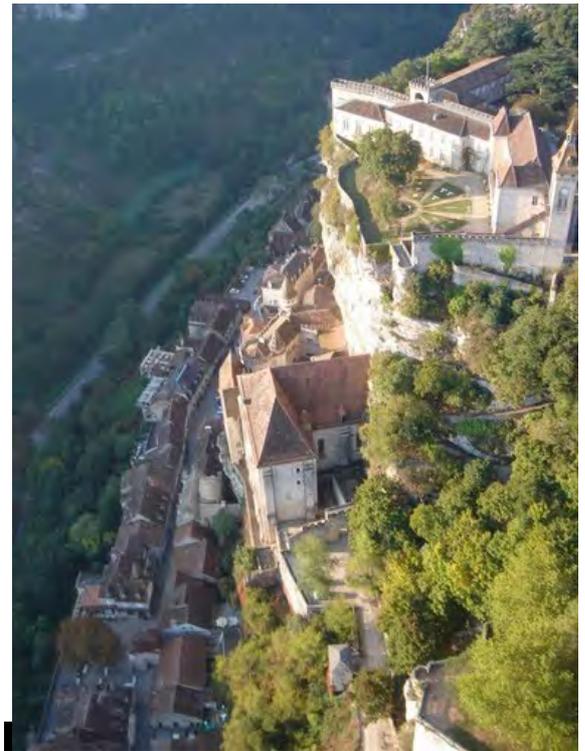


du **07/05/2011** au **08/05/2011**

avec *Marie-Hélène Carré*

Les Gorges de l'Alzou



Entre Gramat, capitale du Causse, et Rocamadour, village remarquable bâti dans la falaise, l'Alzou a creusé un canyon où l'eau abonde, ou bien se fait rare, au gré des saisons et des orages. Une ballade de vallées en falaises, pour apprécier le paysage minéral du Causse, ses gouffres (ou « igues »), autant que les villages remarquables, jusqu'au bout du cirque de Montvalent surplombant la Dordogne.

PROGRAMME :

Vendredi 06 mai : Rendez-vous à l'arrivée à la gare de GRAMAT (Lot). Départ possible de Paris le vendredi à 17h31, arrivée à 22h29 à GRAMAT (voir détails rubrique « transports »). Randonnée nocturne de mise en jambes pour rejoindre notre gîte d'étape (distance : 3 kms environ). Nuit et petit déjeuner en gîte-ferme accueil.

Samedi 07 avril : Retour à Gramat (319 m), puis cap vers l'ouest, sur le causse jusqu'à Lauzou, avant de descendre dans les gorges de l'Alzou, près des ruines du Moulin du Saut (200m). Le chemin suit le cours d'eau, l'enjambe pour passer sur l'une ou l'autre rive, grimpe parfois dans la falaise, jusqu'au pont de Rocamadour (140m) :

belle vue sur le village que nous approcherons de plus près le lendemain, remontée par un sentier assez raide sur le plateau (271 m) d'où nous dominons le canyon de l'Alzou, Igue de Biau, sommet de Mazet (312m), lac et dolmen de Magès (252 m), descente dans Combe longue (121 m), gouffres de Roumassen et de Cabouy, résurgence de Saint-Sauveur en aller-retour, la Fage (265 m). Hébergement en demi-pension au gîte de la Grelottière, 3 km à l'ouest de Rocamadour. Distance 34 km, + 700m environ.

Dimanche 08 avril : Départ du gîte assez tôt pour visiter Rocamadour avant l'arrivée de la foule des dimanches de printemps : descente dans la combe sèche de l'Alzou, chaos rocheux, arrivée à Rocamadour par l'ouest pour une autre vue sur le village perché sur son rocher, montée dans les ruelles escarpées (nombreux escaliers) ; après un dernier aperçu des gorges de l'Alzou, depuis le haut du village, nous prenons la direction de l'Hospitalet, puis nous mettons le cap au nord : les Allix, Puy de Gaspard (266 m), Borie Blanche, Montvalent (227m), creux de vallée, (201 m), Veysou (226 m), cirque de Montvalent (258 m), descente sur Floirac (140 m) avant la traversée de la Dordogne sur le pont suspendu, gare de Saint Denis près Martel.(110 m). TER à 18h57 pour Brive, arrivée Paris 23h25. Distance 32 km, + 500m environ.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel, et pourra être modifié, notamment en fonction des conditions météorologiques, des conditions de terrain, d'obstacles imprévus, de la forme des participants et de la cohésion du groupe, et pour d'autres raisons de sécurité.

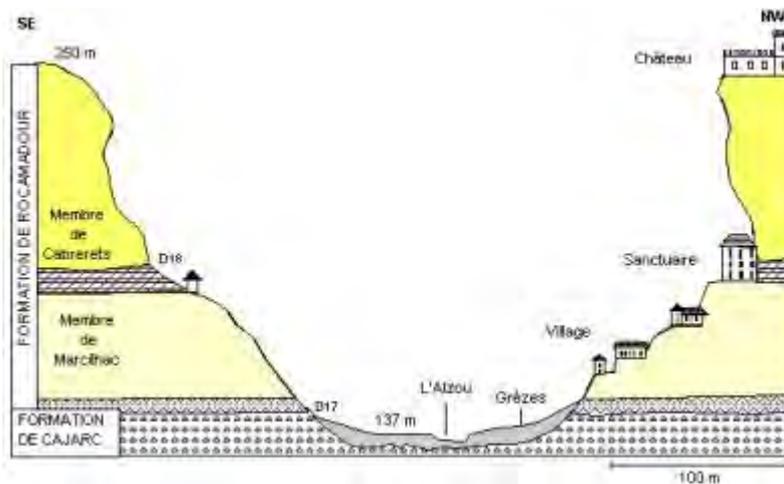


COÛT PREVISIONNEL

70 € comprenant les 2 nuits + les 2 petits déjeuners en gîte, ainsi que le repas du samedi soir, les frais CAF et les frais d'organisation. Ne sont pas compris : les en-cas, piques niques (2) et vivres de courses « tirés du sac », pots et souvenirs à Rocamadour, le transport jusqu'au point de rendez-vous et retour.

NIVEAU

Niveau Soutenu. Cette sortie se déroule principalement sur sentiers et est accessible aux randonneurs en bonne condition physique, habitués aux étapes un peu longues, et au portage de ses affaires personnelles. Le terrain est vallonné, et comporte des dénivelés qui se cumulent au fil de la journée. En période de précipitations, comme cela peut arriver au printemps, le niveau de l'Alzou peut monter de façon significative pendant quelques jours, rendant les passages de gués impraticables (traversée dans l'eau, ou contournement par des passages en rocher, parfois nécessaires).



CARTOGRAPHIE : carte IGN Top 25 n° 2136 ET.

HEBERGEMENT, RESTAURATION, RAVITAILLEMENT

Hébergement en gîte d'étape (couvertures fournies, prévoir drap-sac, serviette et affaires de toilette, chaussons ou chaussures légères). Les petits déjeuners seront pris au gîte; le repas du samedi soir sera pris au gîte en demi-pension. Les **repas du midi (2)** seront « tirés du sac » et pris sur le terrain. Ravitaillement sans doute possible à Rocamadour le dimanche matin (mais les commerces de Rocamadour vendent surtout des souvenirs et des spécialités).

EQUIPEMENT

Indispensable : un sac à dos contenant toutes vos affaires, chaussures de marche montantes et imperméables, déjà rôdées mais pas usées, gourde(s) contenance totale minimum **2 litres**, **sifflet** (léger, en plastique), lampe frontale (vérifiez les piles), polaire + veste, lunettes et crème solaire, chapeau, pharmacie personnelle, votre **carte du CAF**, couverture de survie, bâtons de marche, guêtres, chaussettes de rechange, piques niques (2), chaussures légères et tenue de rechange pour le soir, et bonne humeur en quantité illimitée.

Utile : sur-sac, cape de pluie, gants, boules Quiès, en option appareil photo, téléphone portable (éteint en cours de randonnée).....

TRANSPORTS : à la charge de chaque participant, chacun achète ses billets de train.

Aller vendredi 06 mai :

17h31 PARIS AUSTERLITZ

21h40 > 21h45 via BRIVE LA GAILLARDE

Téoz 3661

22h29 GRAMAT

ter 70169

Un peu de marche à pied, et un lit nous attend au gîte.....

Il y a aussi un train de nuit, qui arrive très tôt à Gramat, vous aurez alors 2 bonnes heures pour trouver le gîte où nous prendrons le petit déjeuner à 7h00....

22h56 **PARIS AUSTERLITZ**

04h50 **GRAMAT**

Lunés 3757

Et pour ceux qui peuvent partir en début d'après-midi de Paris, il est possible d'arriver à la gare de Gramat (et au gîte) plus tôt :

13h52 PARIS AUSTERLITZ
18h00 > 18h27 via BRIVE LA GAILLARDE
19h23 GRAMAT

TÉOZ
3641
ter 70167

Retour dimanche 08 mai :

18h39 ST DENIS PRES MARTEL
19h01 > 19h10 via BRIVE LA GAILLARDE
23h25 PARIS AUSTERLITZ

ter 70160
TÉOZ 3690

Il y a aussi un train de nuit

00h47 **J+1** ST DENIS PRES MARTEL
06h59 PARIS AUSTERLITZ

Lunéo 3756

attention le village de Martel est à environ 4 kms de la gare de St Denis près Martel, et sans doute pas très animé le dimanche soir...

INSCRIPTIONS :

à partir du jeudi 13 janvier 2011. Inscription effective après versement de 70€, auprès du secrétariat du CAF Ile de France, 12 rue Boissonade 75014 Paris.
Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat.

ORGANISATION ET NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 avec l'organisatrice. Merci de me contacter avant de vous inscrire (par le Kifaikoi pour ceux qui n'ont pas mon adresse courriel, ou par téléphone 06 30 49 03 21). Possibilité éventuelle de 1 ou 2 places supplémentaires, n'hésitez donc pas à vous inscrire en liste d'attente.

Renseignements complémentaires : Pour me contacter, envoyez- moi un courriel par le Kifaikoi.
A bientôt !

