

Causses, Causses encore à Rocamadour 31 octobre au 04 novembre 2012

Nombre de personnes : 12 (organisateurs compris)
Date d'ouverture des inscriptions : Mercredi 04 Juillet 2012

Soumis à l'accord de l'organisateur : Adrien AUTRET

Description : Terre Dom et Kerkouac Aventures vous proposent une bonne détente en Quercy pays de la Truffe et de Rocamadour.

Cette randonnée d'automne nous mènera de Figeac dans le Lot à Turenne en Corrèze. Elle nous permettra de découvrir successivement les Causses de Gramat et de Martel et de franchir quelques canyons encaissés où l'eau abonde comme dans les gorges de l'Alzou.

Au programme également de nombreux villages témoins de la vie très animée de cette région de France au Moyen-âge: Cardaillac - Lacapelle Marival - Martel et naturellement Rocamadour sur le chemin de Saint-Jacques que nous croiserons.

Niveau : Le niveau est moyen + et les étapes pas trop longues sont prévues pour nous permettre de visiter villages médiévaux et sites des Causses. Nous aurons également le temps de profiter de la bonne cuisine locale. Ajoutons-y tous une dose de bonne humeur et cette rando Quercy sera un vrai régal.

Bonne condition physique requise. Accord obligatoire préalable à l'inscription : contact : Adrien Autret : 06 89 09 32 58

Budget , Inscription, Participants :

Coût global, hors transport train, de l'ordre de 230 Euros. Ce coût inclut les frais administratifs du CAF, les transports locaux, et l'hébergement en ½ Pension. Les repas du midi sont tirés du sac (possibilité de ravitaillement pratiquement tous les jours en cours de route, mais prévoir au minimum le pique-nique du premier jour). Versement de 230 Euros à l'inscription, régularisation éventuelle à la fin de la randonnée.

Ce coût n'inclut pas le transport train A/R Paris, à la charge de chacun, les boissons et les pique-nique du midi.

Nota: pour l'inscription: le participant devra être à jour de son adhésion sinon son inscription sera annulée. Le renouvellement des adhésions sera possible dès le 03 septembre 2012. Pour les nouveaux adhérents, leur inscription ne sera possible qu'à partir de cette même date s'ils ne veulent pas payer la cotisation de la saison précédente. (Rappel: ouverture des inscriptions dès le 4 juillet 2012)

Participants : 12 participants, les organisateurs inclus.

Transport: Train à la charge de chacun (prix : aller/retour: de l'ordre de 75 à 95 €, en fonction du choix tarif Prem's ou Loisirs.)

***Aller* : Mardi soir 30 octobre 2012: Gare Austerlitz (rendez-vous 17h35 devant l'entrée de la voie du train.)**

Paris – Brive/La/Gaillarde - Figeac : départ Paris Austerlitz 17h53 arr. Brive 22h train Intercités 3661. Départ Brive 22h10 pour Figeac arr. 23h27 (train à destination de Rodez).

***Retour* : Dimanche 4 novembre 2012 : Brive-La-Gaillarde - Paris-Austerlitz:
Brive : dép. 17h03 train Intercités 3672, arr. Paris/Austerlitz : 21h07.**

Hébergement Restauration

Un hôtel à Martel sinon des gîtes chaque soir, en ½ pension à partir du 31/10.

Nota : Impérativement amener sa carte du Club Alpin.

Itinéraire prévu : *(Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques) :*

- Nuit de mardi 30 au mercredi 31: Figeac Gîte du Gua. Nous y aurons également le petit déjeuner du mercredi matin. La propriétaire est charmante et nous attendra vers 23h40. Il y a 10 mn à pied de la Gare à chez elle. Tél 05 81 71 50 28

- Mercredi 31 octobre: Figeac (214m) Lacapelle-Marival (400m)

Nous jetterons un coup d'œil à la vieille ville de Figeac, riche en maisons du moyen-âge et commencerons notre randonnée plein nord par le GR 6 qui nous mènera successivement au village pittoresque de Cardaillac (trois Tours et de nombreuses maisons médiévales), à Saint- Bressou puis à Lacapelle- Marival (400m- château du 13ème, église du 15ème)

22 km. C'est un beau terrain mouvementé de collines et l'expérience prouve que l'on y fait facilement de 700 à 800 m de dénivelé à la journée.

Gîte d'étape La Halte.Tél:05 81 71 61 47. Ici on laisse son sac en bas. On dort à l'étage dans des draps fournis.

- Jeudi 1^{er} novembre: Lacapelle-Marival (400m) Gramat (305m)

Nous passons la journée sur le Causse de Gramat. Le terrain est plus plat; c'est le paysage classique des Causses. Ici, c'est le Quercy, le pays des petits chênes et des truffes. Nous y sommes! Et nous sommes toujours sur le GR 6 qui nous fait passer par quelques beaux villages médiévaux: Rudelle, Thémines, l'Hôpital-Beaulieu.

Nous sommes sur le Causse calcaire et il a ses particularités. Ici, à Thémines, à 299 m la rivière l'Ouyse disparaît dans un gouffre. Nous la retrouverons 150m plus bas et un jour plus tard au Gouffre de Cabouy 20 km à l'ouest.

23 km. Peu de dénivelés. Gîte Pierre Bonhomme. Tél: 05 81 24 04 11- 06 09 26 07 54.

Comme celui-ci n'a que 8 lits, notre hôtesse en a trouvé 4 autres chez les Religieuses voisines à 50m. Le dîner se prendra dans un petit restaurant tout proche.

- Vendredi 2 novembre: Gramat (305m) – Rocamadour (265m).

Il y a peu de Gramat à Rocamadour mais nous allons abandonner le GR 6 après 6 km et prendre le chemin des écoliers. Nous suivons le GR sur le Causse avant de descendre dans les gorges de l'Alzou que nous atteignons au Moulin du Saut 100 m plus bas. Là, nous quittons le GR et prenons plein ouest. Le chemin va nous mener au Château de la Pannonie, au Mazet, à un dolmen, puis par la Combe Longue au gouffre de Cabouy. C'est là que nous retrouvons notre rivière disparue la veille. Nous voici de nouveau sur le GR 6 mais que nous prenons à rebours pour rejoindre Rocamadour. Nous visitons Rocamadour (265m) avant de rejoindre notre gîte à La Fage à 2 km à l'ouest.

22 km. Un peu plus de dénivelé que la veille. Gîte "La Grelottière" Tél:05 65 33 67 16

- Samedi 3 novembre: Rocamadour/ouest, La Fage –Martel

Nous reprenons notre chemin plein nord en bordure ouest du Causse de Gramat. La Fage (265m) Borie Delpech, Borie d'Imbert, Bois des Alix, côte 268. Là nous rejoignons le GR 46 qui, plein nord, nous amène à Montvalent où nous rejoignons la Dordogne que nous allons franchir au port de Gluges (130m) – Remontée sur le Causse - Martel (237m) vieille cité au passé prestigieux, la ville des sept tours (nombreux monuments Renaissance) Nous visiterons le soir.

24 km. Un peu de dénivelé au passage de la Dordogne.

Hôtel Le Quercy-Turenne tél: 05 65 37 30 30.

- Dimanche 4 novembre: Martel – L'Hôpital Saint Jean – Turenne.

Pour notre dernière journée, nous continuons plein nord la traversée du Causse Martel en suivant le GR 46: côte 198 – traversée de la Doue – croix de Malefon (288m) – côte 313 – L'Hôpital Saint-Jean – La Gironie – Turenne également vieille ville médiévale.

18 km. Fin de la randonnée - Taxi pour la gare de Brive - la- Gaillarde pour notre train de 17h03.

Selon l'avancement de la marche, nous ferons venir les taxis à Turenne (16 km de Brive) ou à L'Hôpital Saint Jean (21 km de Brive)

Cartographie IGN 1/25.000 : 2238 E/ Figeac - 2237 E/ Latronquière -2237 O/ Lacapelle-Marival - 2136 ET/ Rocamadour - 2135 O/Brive-la-Gaillarde

Top 100 au 1 /100 000: 154 Brive-la-Gaillarde / Figeac.

Equipement : *Habituel au randonneur en mi- montagne avec dénivelés : bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram, en bon état mais pas neuves (rodées), protection efficace contre la pluie, le froid, le soleil, bâtons fortement conseillés. Pharmacie personnelle, rechanges, sac à viande, chaussures légères pour le soir, papiers d'identité, carte CAF obligatoire. Prévoir les casse- croûte du midi, ravitaillement possible pratiquement tous les jours en cours de route. Il est bon d'avoir avec soi des barres énergétiques. Capacité eau minimum 1,5 litre*