

## Dans la Vallée de l'Homme et au Paradis

Du vendredi 02 septembre au dimanche 04 septembre 2016

**Niveau : Moyen**

Nombre de personnes : 6 (y compris l'organisatrice)

Date de validation des inscriptions : mardi 07 juin 2016

Sur les traces des premiers habitants de la « Vallée de l'Homme » en Dordogne, pour un week-end bucolique et culturel, du « petit bonheur » au « paradis » : une randonnée itinérante avec des étapes calculées pour laisser du temps pour des visites en journée et des baignades en fin d'après-midi.....car il peut faire chaud en Dordogne !



### PROGRAMME

**Vendredi 02 septembre (J1)** : Rendez-vous à la gare de Terrasson-la-Villedieu à l'arrivée du TER à 11h31 (voir rubrique « Transports » ci-dessous). A la sortie de la gare, à la « frontière » de la Corrèze et de la Dordogne, après une 1<sup>ère</sup> traversée de la Vézère, la montée est raide vers les remparts de la vieille ville, où nous prendrons peut-être le temps d'un café ou d'un apéro, au « café de la liberté » à moins de préférer le « Petit Bonheur ». Visite de la ville et déjeuner tiré du sac, puis départ vers l'ouest sur le GR 461 jusqu'à Saint-Amand-de-Coly. Visite de son abbaye romane et/ou détente dans la piscine du camping...

*Distance : 13 km, durée : 4h00 environ, dénivelé cumulé : + 480m / - 200m.*

**Samedi 03 septembre (J2)** : de Saint-Amand-de-Coly à Montignac, beau village traversé par la Vézère.

Puis cap au sud en dominant la rivière jusqu'à Saint-Léon-sur-Vézère, « plus beau village de France ». Le GR passe devant le site de Lascaux II, que nous pourrons visiter en fin de matinée (visite guidée de 45'). Sérénité assurée pour la soirée : nous serons hébergés au camping « Le Paradis », pas très loin du centre bouddhiste implanté dans le village.

*Distance : 26 km, durée 6h30 environ, dénivelé cumulé : + 450 m / - 600 m.*

**Dimanche 04 septembre (J3)** : de Saint Léon sur Vézère jusqu'au site des Eyzies. L'étape, vallonnée, n'est pas très longue et l'objectif est d'arriver assez tôt pour avoir du temps pour visiter le Musée National de la Préhistoire (entrée gratuite tous les 1ers dimanches du mois) avant de reprendre le train du retour à 16h00.

*Distance : 18 km, durée : 5h00 environ, dénivelé cumulé : + 450 m / - 430 m.*

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice 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 baignades en option dans les piscines des campings ou dans la Vézère depuis les pontons éventuellement aménagés se dérouleront à l'initiative et sous la responsabilité de chacun (et sont déconseillées à ceux qui ne savent pas nager).

**NIVEAU M** : Le parcours se déroule principalement sur des sentiers bucoliques, avec quelques portions de petites routes, et ne présente pas de difficultés particulières. Le profil du parcours est cependant assez vallonné (environ 500m de dénivelé positif par jour en cumulé), avec une succession de montées et de descentes, parfois un peu raides mais ça ne dure jamais longtemps.... Cette randonnée est itinérante avec portage de ses affaires personnelles.

## TRANSPORTS

Le transport est libre, à la charge et à l'initiative de chacun. La sortie est cependant adaptée aux transports collectifs, dont les horaires au départ de l'île de France sont les suivants :

A l'aller, le vendredi 02 septembre, départ de Paris Austerlitz à 6h41 → Brive 10h57/ puis TER Brive 11h16 → arrivée à Terrasson-la-Villedieu à 11h31.

Au retour, le dimanche 04 septembre - Départ des Eyzies-de-Tayac par TER à 16h04 → Périgueux 16h33/ 17h35 → Limoges 18h58 / puis Intercités départ Limoges 19h06 → arrivée à Paris Austerlitz à 22h18. Retour possible via Agen ou Libourne et Paris Montparnasse en TGV (mais c'est plus cher).

**HEBERGEMENT** : en chalets, bungalows ou mobil-homes, équipés avec sanitaires, sur des terrains de camping situés dans un environnement verdoyant, avec piscines chauffées en accès libre. Les chalets sont équipés avec douche et sanitaires à l'intérieur, chambres à 2 ou 3 lits, coin cuisine et terrasse. Nous serons cependant en formule en demi-pension (les dîners et petits déjeuners seront pris au restaurant sur place). Les oreillers et couvertures sont fournis, mais pas les draps ni les serviettes. **N'oubliez pas votre drap sac ni votre serviette de toilette.**

Les **REPAS DE MIDI** sont à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Prévoir au minimum le pique-nique du 1<sup>er</sup> jour, puis le ravitaillement ou un complément sera éventuellement possible dans les villages traversés ou à la supérette du camping.

**COUT PREVISIONNEL : 125 €** comprenant l'hébergement en demi-pension (2 nuits), les visites citées au programme, les frais CAF, les frais d'organisation (courrier, cartes, etc...), mais ne comprenant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, les achats personnels, souvenirs, etc... **ni les transports SNCF jusqu'au lieu de rendez-vous et retour.**

## EQUIPEMENT : faites un sac le plus léger possible !

**Indispensable** : chaussures de marche montantes et imperméables, déjà rôdées mais pas usées, **poche à eau** ou gourde(s) **contenance totale minimum 1,5 litre** (il peut faire chaud !), **sac à dos contenant toutes vos affaires**, polaire, veste, vêtements de pluie et sur-sac, chaussettes et affaires de rechange, **chapeau**, **crème solaire**, pharmacie personnelle, papier toilette, votre **carte du CAF à jour de cotisation**, **sifflet** (léger, en plastique), **couverture de survie**, piques niques et en-cas, **drap sac et taie d'oreiller pour les gîtes**, affaires de toilette et serviette légère, chaussures légères pour le soir, lampe frontale, boules Quiès, maillot de bain. **En option** : bâtons de marche, appareil photo, téléphone portable (sur mode silence en cours de randonnée, appels personnels discrètement passés à l'écart du groupe).

**INSCRIPTION** : dès la parution de cette fiche technique, soit en ligne, soit par courrier ou directement auprès du secrétariat du CAF Ile de France, validation des inscriptions à partir du **mardi 07 juin 2016**.

*Il s'agit du report de la sortie 16-RW 72, annulée suite aux difficultés de transport (inondations en région parisienne + grèves).* **Les participants inscrits initialement en juin seront prioritaires lors de l'ouverture des inscriptions.**

Attention seules les inscriptions accompagnées du paiement sont prises en compte le jour de la validation. Il existe une assurance annulation (se renseigner au secrétariat du CAF).

**CARTOGRAPHIE** : cartes IGN 1/25 000 n°1936 ET, 2035 E, 2035O.

## ET POUR PREPARER LA SORTIE :

<http://www.lascaux.culture.fr>

<http://musee-prehistoire-eyzies.fr/>

<http://www.saint-leon-sur-vezere.fr/>

*Crédit photos : office de tourisme de Lascaux / Vallée de la Vézère*