

FICHE TECHNIQUE

Tour des Causses du Quercy – Réf : 26-RW06

Date : du vendredi 19 septembre 2025 au jeudi 2 octobre 2025

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : T2

Nombre de personnes : 5 (y compris l'encadrante)

Début de validation des inscriptions : mardi 3 juin

Vendredi 19 septembre:

Rendez-vous **DANS la gare de Cahors à 14h11.**

Programme journalier

Date	Trajet – Distance - Dénivelé	Hébergement
Vendredi 19 septembre	Voyage aller. Visite de Cahors.	Auberge de Jeunesse de Cahors.
Samedi 20 septembre	Taxi jusqu'à Bach. Bach - Les Bories Basses - Concots - St Cirq Lapopie : 18 km ; +161 m ; -213 m	Gîte de St Cirq Lapopie.
Dimanche 21 septembre	St Cirq Lapopie – Bouziès – Cabrerets – Espinières : 15 km ; +303 m ; -277 m	Gîte d'Espinières.
Lundi 22 septembre	Espinières – Sauliac – Marcilhac sur Célé : 15 km ; +296 m ; -444 m	Gîte St Pierre-Bistrot Le Titruc à Marcilhac.
Mardi 23 septembre	Marcilhac – St Sulpice – Brengues – Espagnac : 15 km ; +372 m ; -394 m	Gîte communal d'Espagnac, ancien prieuré.
Mercredi 24 septembre	Espagnac – Corn – Boussac – Beduer – Faycelles : 17,6 km ; +108 m ; -135 m	Bar-restaurant-chambres La Petit'Pause à Faycelles.
Jeudi 25 septembre	Faycelles – La Cassagnole – Figeac : 7,4 km ; -150 m Puis, visite de Figeac.	Hôtel des Bains à Figeac.

Vendredi 26 septembre	Figeac – Cardaillac – St Bressou – Lacapelle Marival : 22,8 km ; +549 m ; -373 m	Gîte Le Cèdre Bleu à Lacapelle.
Samedi 27 septembre	Lacapelle – Gramat : 24,6 km ; +160 m ; -236 m	Gîte Les Petits Cailloux à Gramat.
Dimanche 28 septembre	Gramat – Rocamadour : 12 km ; +180 m ; -176 m Puis, visite de Rocamadour.	Le Relais du Pèlerin- centre d'accueil Notre- Dame à Rocamadour.
Lundi 29 septembre	Rocamadour – Couzou – Château Lacomté – Montfaucon : 20,4 km ; +498 m ; -495 m	Gîte pèlerin dans le presbytère de Montfaucon.
Mardi 30 septembre	Montfaucon – Labastide Murat – Cras : 18,1 km ; +343 m ; -396 m	Gîte La Commanderie de Cras.
Mercredi 1 ^{er} octobre	Cras – Vers – Arcambal : 19,6 km ; +202 m ; -302 m	Chambre d'hôtes Les 3 Cochons d'Olt à Arcambal.
Jeudi 2 octobre	Arcambal – Cahors : 10,8 km en longeant le Lot. Balade dans Cahors, puis voyage de retour.	

Transports

Le voyage aller jusqu'à Cahors et le retour depuis Cahors sont à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un départ de Paris-Gare d'Austerlitz **vendredi 19 septembre à 8h24, arrivée à Cahors à 14h11.**

Et pour le retour, il y a un départ de Cahors le **jeudi 2 octobre à 17h26, arrivée à Paris-Gare d'Austerlitz à 23h10.**

Hébergements, restauration

Les hébergements sont en gîte d'étape avec dortoirs collectifs ou chambres multiples.

Les petits-déjeuners et les dîners seront pris au gîte en demi-pension, parfois au restaurant, quand les gîtes ne proposent pas la demi-pension.

Pour les pique-niques de midi, il faudra nous débrouiller avec les épiceries de fortune que nous trouverons sur place ou avec nos restes de repas.

Difficultés

Ce circuit est destiné à des randonneurs pratiquant régulièrement la marche et ayant déjà une expérience de la randonnée itinérante avec portage du sac.

Les étapes sont assez courtes, surtout celles du début, et le rythme de marche sera lent.

Le fait de porter son sac tous les jours donne une impression de liberté à nulle autre pareille.

Cependant, souffrir n'est pas notre but. Il faudra donc préparer très soigneusement notre sac avec la volonté de nous délester du superflu.

De Cahors à Figeac, nous allons longer le Célé, grimper sur des falaises, emprunter de minuscules sentes au milieu des buis et traverser de splendides villages.

De Figeac à Rocamadour, quelques bonnes montées nous attendent pour grimper sur le causse de Gramat. Puis nous suivrons des chemins bordés de murets de pierres sèches, dans une végétation de buis, de chênes rabougris et de genévriers.

De Rocamadour à Cahors, nous rencontrerons très peu de villages. Nous alternerons de fréquentes montées sur de petits causses calcaires secs et des descentes dans des vallées verdoyantes.

Matériel indispensable : *toutes les affaires doivent tenir dans un sac à dos de 25 à 30 L que nous porterons au complet chaque jour:*

- ☐ Deux pantalons de randonnée et deux tee-shirts ou chemises en tissu ultra-léger et qui sèche vite.
- ☐ Trois paires de chaussettes de randonnée.
- ☐ Une polaire.
- ☐ Une veste « Goretex ».
- ☐ Une cape de pluie.
- ☐ Un sur-sac pour protéger le sac à dos en cas de pluie.
- ☐ Chaussures de randonnée avec semelle anti-dérapante.
- ☐ Bâtons de marche si vous en avez l'habitude.
- ☐ Gourde 1 L minimum.
- ☐ Couteau et couverts de pique-nique.

et pour le soir:

- ☐ drap-sac ultra-léger et taie d'oreiller de camping (il y a des oreillers, couettes et couvertures sur place).
- ☐ pyjama léger
- ☐ sandales légères.
- ☐ nécessaire de toilette avec serviette de toilette ultra-légère.
- ☐ petite pharmacie personnelle.

Dépense totale à prévoir : 475 € (240 € à l'inscription, 235 € le 05/08/2025)

Cette somme comprend : 13 nuitées, 8 petits-déjeuners et 4 repas du soir, les frais du CAF Île de France.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Cahors, le partage du taxi de Cahors à Bach (prévoir 10/15 €), 5 petits-déjeuners (prévoir 5/7 € chacun) et 9 repas du soir (prévoir 15/20 € chacun), les pique-niques du midi.

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés qui ne seront pas perçus tout de suite. Les places seront attribuées à partir du mardi 3 juin selon les règles de priorité du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#)

À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Si un accident grave survient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du club. Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>