

Saint-Jacques-de-Compostelle

De Conques à Cahors par Saint-Cirq-Lapopie

« Entre causses et vallée du Célé »

Circuit en itinérance, en liberté, en hôtel ou gîte d'étape

8 jours 7 nuits avec 7 jours de marche



Activité : Randonnée
Niveau : 3/5
Période : Avril à Octobre
Encadrement : En liberté

Les points forts :

- ✓ Des étapes équilibrées
- ✓ Des hébergements sélectionnés avec soin
- ✓ Conques et Saint-Cirq-Lapopie, classés parmi les plus beaux villages de France
- ✓ La vallée du Célé et ses villages construits à flanc de falaises
- ✓ La traversée des causses du Quercy

Cette variante du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, de Conques à Cahors, vous fait voyager entre les causses du Quercy et la vallée du Célé. Vous quittez les sentiers battus pour empruntez les gorges du Célé. L'effort est largement récompensé par les magnifiques points de vue qui s'offrent au marcheur.

Nombre de villages qui jalonnent ce parcours sont uniques car construits à même la falaise et suspendus au-dessus du vide, tels Saint-Sulpice ou Cabrerets. Vous traversez le Parc Naturel Régional des Causses du Quercy, vaste océan de pierre sous le soleil du Midi.

Vous passez par deux des plus beaux villages de France. D'abord Conques et son Abbatiale Sainte-Foy, véritable joyau d'architecture romane niché dans un écrin de verdure ; puis Saint-Cirq-Lapopie, perché sur un éperon rocheux au-dessus du Lot, source d'inspiration de nombreux artistes et écrivains.



Programme

Jour 1 : Arrivée à Conques

Arrivée à Conques dans la journée, profitez-en pour visiter la ville avant de vous rendre dans votre hébergement. Conques, lieu de pèlerinage et étape importante du Chemin de Saint Jacques, est un joyau de l'art roman. Ne manquez pas de visiter le centre ancien et ses belles maisons à colombages, l'Abbatiale Sainte-Foix et son cloître roman, la salle du Trésor.

Jour 2 : De Conques à Livinhac-le-Haut

Distance : 25,5 km / Durée approximative : 6h30 / Dénivelé + : 860 m / Dénivelé - : 940 m

Vous commencez cette journée par le passage du célèbre Pont des Pèlerins et montez sur un éperon rocheux jusqu'à la Chapelle Sainte-Foix offrant de superbes vues sur la cité abbatiale. Vous rejoignez Decazeville, ancienne ville minière depuis laquelle était acheminé le charbon par le Lot vers Bordeaux, dès le XVI^e siècle. Vous rejoignez ensuite le petit village de Livinhac-le-Haut, blotti dans un méandre du Lot.

Jour 3 : De Livinhac-le-Haut à Figeac

Distance : 25,5 km / Durée approximative : 6h30 / Dénivelé + : 520 m / Dénivelé - : 540 m

Vous quittez Livinhac-le-Haut et la vallée du Lot pour grimper sur un plateau calcaire et rejoindre la ville de Figeac, au bord du Célé. Vous passez dans les villages de Montredon, Guirande et Saint-Félix. Découvrez les églises et chapelles romanes qui jalonnent ce parcours. Vous arrivez à Figeac, importante cité marchande du Moyen-Age, et ses belles demeures avec pierres de grès et pans de bois. S'il vous reste du temps, allez donc visiter la place des Écritures et le musée Champollion, le plus célèbre enfant de Figeac.

Jour 4 : De Figeac à Espagnac-Sainte-Eulalie

Distance : 26,5 km / Durée approximative : 6h30 / Dénivelé + : 510 m / Dénivelé - : 530 m

En route pour les gorges du Célé et ses villages vertigineux accrochés à flanc de falaises. Vous entrez dans Bédier, forteresse ancienne de la famille de Lostanges qui domina un temps tout le territoire entre le Lot et le Célé. Vous passez par Boussac et Corn, villages adossés aux falaises calcaires et regardant le cours majestueux du Célé. Vous cheminez ensuite sur la rive gauche du Célé pour atteindre Espagnac, son église et les restes d'un monastère datant du XIII^e siècle.

Jour 5 : D'Espagnac-Sainte-Eulalie à Marcilhac-sur-Célé

Distance : 16 km / Durée approximative : 4h / Dénivelé + : 510 m / Dénivelé - : 510 m

Cette étape est courte mais sportive. Elle vous emmène d'Espagnac à Marcilhac en suivant les remarquables gorges du Célé. Vous grimpez à plusieurs reprises sur le causse, situé 150m au-dessus des gorges, cheminez à flanc de falaises, et redescendez dans les villages : Brengues, Saint-Sulpice et Marcilhac. Dans les gorges, les occasions de baignade ne manquent pas. D'autres curiosités vous attendent sur le chemin, le château des Anglais et les maisons troglodytiques, construits à même la falaise.

Jour 6 : De Marcilhac-sur-Célé à Cabrerets

Distance : 18 km / Durée approximative : 4h30 / Dénivelé + : 550 m / Dénivelé - : 570 m

Vous quittez Marcilhac-sur-Célé en direction de Cabrerets, autre perle de la vallée du Célé. Ici encore, vous grimpez sur le Causse plusieurs fois et redescendez dans les villages situés dans les gorges. Vous traversez des paysages propres aux causses du Quercy, vastes étendues calcaires et désolées. Vous passez par Le Vieux Sauliac et ses célèbres maisons accrochées à flanc de falaises, le château de Cuzals qui abrite aujourd'hui le musée ethnographique du Quercy (agriculture, arts et traditions populaires, architecture rurale...).

Jour 7 : De Cabrerets à Saint-Cirq-Lapopie

Distance : 11km / Durée approximative : 3h

Vous reprenez votre chemin en direction de Bouziès, à la confluence du Lot et du Célé. Vous passez par la célèbre grotte ornée de Pech Merle. Vous suivez un magnifique chemin de halage taillé dans la roche (XIVe) et passez devant plusieurs écluses (XVIIe). Saviez-vous que le Lot constituait un axe fluvial important dès le XIIIe siècle ? Vous arrivez à Saint-Cirq-Lapopie, village médiéval perché sur un éperon rocheux au-dessus du Lot. Souvent considéré comme le village préféré des français, Saint-Cirq-Lapopie a de tout temps exercé une certaine attraction, il a attiré notamment de nombreux artistes et écrivains dont André Breton, Henri Martin et Pierre Daura.

Jour 8 : De Saint-Cirq-Lapopie à Cahors

Distance : 30 km / Durée approximative : 8h

Possibilité de réduire l'étape en prenant un bus de ligne

Vous quittez Saint-Cirq-Lapopie par le magnifique chemin de halage et rejoignez Bouziès puis Pasturat. Vous grimpez de nouveau sur le causse offrant de belles vues sur la vallée avant de redescendre sur Arcambal et son château médiéval. Vous longez ensuite le cours tranquille du Lot jusqu'à Cahors. S'il vous reste un peu de temps, allez-donc voir le Pont Valentré (XIVe), la Cathédrale Saint-Étienne aux allures de forteresse (XIe, XIIe), son cloître (XVe) et le centre ancien de Cahors aux rues étroites bordées de maisons à colombages, ses halles couvertes et ses places animées.

Nuit en option à Cahors

Pour les groupes constitués, nous adaptons le niveau, la durée, le prix et le programme à la demande.

CONTACTEZ-NOUS

Pendant votre séjour

Encadrement

En liberté

Vous partez seuls, en couple, en famille ou entre amis. Nous nous occupons de l'hébergement, des repas, du transfert des bagages et groupe.

Vous avez une bonne expérience de la randonnée et vous savez vous orienter avec une carte. D'une étape à l'autre, vous suivez le topo guide que nous avons préparé avec soin.

Partir en liberté, c'est randonner léger, au rythme de chacun et profiter pleinement des plaisirs de la nature sans se préoccuper de la logistique du séjour. C'est aussi être libre d'interpréter et d'imaginer ce que raconte le Chemin de Compostelle.

Portage des bagages

Deux formules au choix :

- **Avec transfert de bagages** : le portage est limité aux affaires de la journée et au pique-nique. Les bagages sont transportés par véhicule. Merci de prévoir 1 bagage par personne, de maximum 15kg/bagage.
- **Sans transfert de bagages** : vous portez l'ensemble de vos affaires, aucun transfert de bagages par véhicule n'est prévu.

Hébergement

L'intégralité de votre séjour est en demi-pension (dîner, nuitée et petit-déjeuner). Deux formules au choix :

- **Hébergements Pèlerins** : logement en dortoir en hébergements rustique où vous vivrez pleinement l'aventure des pèlerins.
- **Hébergements Sélection**: en chambre double/ triple en gîte d'étape, chambres d'hôtes ou hôtel avec salle de bain et toilettes privatives dans la chambre la plupart du temps. Sur certaines étapes et selon les disponibilités, il peut vous être proposé des sanitaires sur le palier, soit privatifs, soit partagés avec d'autres chambres. Nous vous informerons alors sur ce point. Les draps et serviettes sont fournis.

Nourriture

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais c'est plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas.

Nombre de participants

A partir de 2 participants.

Avant votre départ

Tarifs

Voir la grille des prix sur notre site Internet <http://www.larebenne.com> .

S'inscrire

LaRébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages LaRébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide.

✉ contact@larebenne.com

☎ +33(0)5 61 65 20 93

☎ +33(0)6 81 53 77 75

Contrat de vente et acompte

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

Païement du solde :

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

Validation et convocation :

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

Formalités

- Carte d'identité en cours de validité.
- Assurance rapatriement conseillée.

Niveau (3/5)

Cette randonnée s'adresse à des personnes adultes en bonne condition physique pouvant marcher entre 4 et 8h par jour (pour les plus jeunes, nous consulter). L'itinéraire ne présente pas de difficultés techniques. Savoir s'orienter avec une carte et un topo-guide.

Le sentier est bien balisé.

Période

D'avril à octobre.

Départ et RDV

Départ de Conques.

Premier jour du circuit conseillé : le dimanche, départ de la marche le lundi.

Comment y aller :

- En voiture : D901 depuis Rodez, D42 depuis Decazeville.
- En train : gares SNCF Saint Christophe Vallon (22km).
- En bus : lignes régulières vers Rodez, Decazeville (Transport Verdié).
- En avion : aéroport Rodez-Aveyron (35km), puis taxi pour Conques.

Comment repartir de Cahors :

- En voiture : A20 pour Montauban ou Brive-la-Gaillarde.
- En train : gare SNCF Cahors, lignes régulières vers Paris (5h) ou Toulouse (1h30).
- En bus : lignes régulières vers Figeac, Montauban, Brive-la-Gaillarde.
- En avion : aéroport Toulouse-Blagnac (1h15), Brive-Vallée de la Dordogne (1h).

Le prix comprend

- L'hébergement en demi-pension pour les randonnées.
- Le transport des bagages (si formule « Transfert de bagages » sélectionnée).
- Carte IGN avec le tracé surligné, topo-guide et porte carte.
- Les traces GPS au format GPX.
- Les frais d'organisation et de logistique.

Le prix ne comprend pas

- Les boissons.
- Les pique-niques.
- Les assurances.
- Les dépenses personnelles et la visite des monuments.

Options

- Hébergement à la fin du séjour.
- Retour en minibus.
- Location de GPS avec traces enregistrées (50€).

Assurances

Conformément à la réglementation de notre profession, LaRébenne est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 2 formules au choix (souscrites auprès de la compagnie APRIL Voyages) :

- **Forfait n° 1 - La Multirisques** : elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.
- **Forfait n° 2 - Annulation** : elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :

<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

Matériel conseillé à emporter

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions (non exhaustif).

Votre bagage

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

Le sac à dos

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 55 litres)

Le fond de sac

- Boussole et altimètre pour les randonnées en liberté.
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie (à constituer avec votre médecin) : pansements double-peau, désinfectant bio-gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.
- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

Les chaussures

Bonnes chaussures de randonnée montant au-dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

Les vêtements

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...).
- Un gros pull ou une veste polaire.
- Un pantalon confortable pour la marche.
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants.
- Vêtements de rechange et linge personnel.
- Un bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

Couchage (pour les nuits en gîte, en dortoir)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules Quiès® (on ne sait jamais !).

Pique-nique

- Une boîte hermétique en plastique avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

Petit matériel

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes).
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger ».
- Lunettes de soleil et crème solaire, protections pour les lèvres.
- Chapeau, casquette ou bob.
- Une petite trousse de toilette, avec serviette et papier hygiénique.
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.

Et votre téléphone portable chargé avant chaque randonnée.

Après votre retour

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit.

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

 contact@larebenne.com

 +33(0)5 61 65 20 93

 +33(0)9 77 89 93 37

 +33(0)6 81 53 77 75

 : 1 place du 8 mai 1945 – 09000 Foix