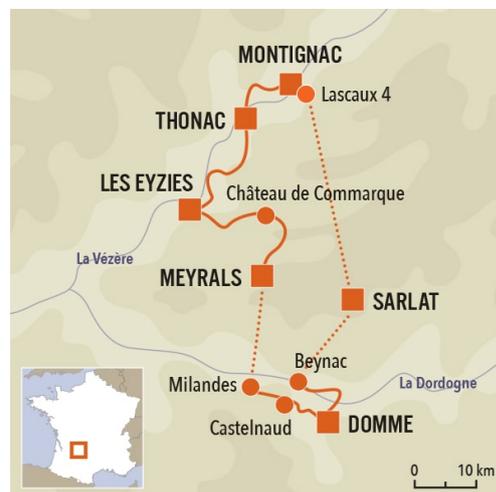


## Le triangle d'or du Périgord noir

7 jours / 6 nuits - Niveau Facile



## VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

Berceau de la préhistoire, le Périgord regorge de trésors divers et variés : grottes préhistoriques et sites troglodytes, villages médiévaux et bastides, châteaux dominant les vallées, les abbayes, les églises romanes... Le relief est caractérisé par des plateaux calcaires creusés par la Vézère et la Dordogne, offrant de jolies vallées bordées de hautes falaises. La forêt de chênes à feuillage persistant qui occupe environ la moitié de la surface du territoire est à l'origine de son nom " Périgord Noir ".

Mais le Périgord, c'est aussi une gastronomie hors du commun associant tous les produits du terroir dans une cuisine riche et inventive.

Cette randonnée relie trois sites d'exception : Lascaux / Montignac, Les Eyzies et Domme / Sarlat.

## Vous apprécierez

Sites historiques de renommée mondiale : Lascaux 4, les Eyzies, Sarlat...

Repas gourmands et découverte de la gastronomie Périgourdine

Si arrivée dimanche ou jeudi, le grand marché à Sarlat le jour 7

Retour au point de départ inclus

## Programme

### JOUR 1 : MONTIGNAC

Accueil en fin de journée à Montignac dans la vallée de la Vézère.

Choisir de préférence comme jour 1 un dimanche pour ainsi profiter le jour 7 du marché du samedi à Sarlat.

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel à Montignac

### JOUR 2 : VALLÉE DE LA VEZERE - MONTIGNAC - THONAC

Vous pouvez consacrer la matinée à la visite du nouveau Lascaux 4, le nouveau Centre international de l'Art Pariétal, abritant une copie à 100% de la grotte de Lascaux. Ce nouveau musée est à 1 km du centre de Montignac.

L'après midi, vous commencez votre randonnée dans la vallée de la Vézère. Montée vers les Quatre Chemins et le site du Thot et l'Espace Cro-Magnon, couplé au CIAP et complémentaire pour en savoir encore plus sur nos lointains ancêtres. Descente vers le village de Thonac.

Distance parcourue : 8.5 km - Heure d'activité : 2.5 h environ - Dénivelé positif : 205 m - Dénivelé négatif : 215 m

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel à Thonac

### JOUR 3 : SERGEAC - LES EYZIES

Par le hameau de Sergeac situé sur la rive gauche de la Vézère, l'itinéraire conduit rapidement aux abris préhistoriques

authentiques de Castel Merle. Passage de la colline de La Souquète pour rejoindre l'exceptionnel site troglodytique de La Roque Saint-Christophe. Passage ensuite rive droite jusqu' à Lespinasse, puis Tursac sur l'autre rive. L'itinéraire final se fait par le haut du relief des Jarjottes, descente sur Les Eyzies, la capitale de la préhistoire avec son musée national et l'abri Cro-Magnon.

Distance parcourue : 21 km - Heure d'activité : 6 h environ - Dénivelé positif : 560 m - Dénivelé négatif : 560 m

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel aux Eyzies

#### JOUR 4 : LES EYZIES - BOYER / LAMY

Vous pouvez en partant des Eyzies, visiter l'incontournable grotte ornée de Font de Gaume (peintures polychromes). Ensuite, montée vers Le Repaire avant de traverser la vallée de la Petite Beune. Remontée vers le village de Sireuil avant d'atteindre le château de Commarque dans la vallée de la Beune, site un peu mystérieux...Retour vers la Petite Beune en passant non loin des cabanes de pierres sèches du Breuil, visite possible avec un petit détour. Etape sur la colline au cœur du Périgord forestier à Boyer ou Lamy.

Distance parcourue : 16.5 km - Heure d'activité : 4.5 h environ - Dénivelé positif : 510 m - Dénivelé négatif : 415 m

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel à Boyer ou Lamy.

#### JOUR 5 : VALLÉE DE LA DORDOGNE

Transfert jusqu'au château de Milandes sur la vallée de la Dordogne. L'itinéraire vous conduit à Castelnaud, magnifique village de pierre dorée blotti au pied de son château féodal. En suivant la rive gauche de la Dordogne, on rejoint Cénac, un aller-retour vous permet d'aller découvrir la Bastide de Domme et son magnifique point de vue sur la vallée.

14 km - 4 à 5 h de marche - montée : 450 m - descente 355 m.

Distance parcourue : 14 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 450 m - Dénivelé négatif : 355 m

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel à Domme

#### JOUR 6 : VALLÉE DE LA DORDOGNE

L'itinéraire du jour le long de - la rivière Espérance - par quelques uns des plus beaux villages de la vallée des châteaux. On rejoint rapidement La Roque-Gageac, blottie entre falaise et rivière. Peu après, vous passez à coté du château de Marqueyssac et ses magnifiques jardins de buis sculptés avant de traverser Vézac et atteindre Beynac et Cazenac, un autre village médiéval en bord de rivière, surplombé par une impressionnante forteresse. En fin d'après-midi, court transfert à Sarlat pour y passer la nuit

Distance parcourue : 12.5 km - Heure d'activité : 3.5 h environ - Dénivelé positif : 230 m - Dénivelé négatif : 215 m

Hébergement / repas : Demi-pension en hôtel à Sarlat

#### JOUR 7 : SARLAT CAPITALE DU PÉRIGORD NOIR

Journée libre pour visiter Sarlat en toute quiétude, ses ruelles, maisons médiévales, son marché les mercredi matins et samedi toute la journée, ses restaurants... Dans l'après-midi, transfert retour dans la vallée de la Vézère à Montignac.

Les visites sont données à titre indicatif en tant que possibilités à inclure à la journée de randonnée, les visites ne sont pas comprises dans le forfait.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

## Niveau

3 à 5 h de marche par jour, dénivellation de 250 à 350 m, pas de difficultés techniques particulières. Les itinéraires se déroulent sur des bons sentiers et chemins de randonnée avec quelques portions de petites routes de campagne. Attention, les temps de marches ne prennent pas en compte les temps de visites.

## Hébergement - repas

Hébergement :

Accueil en demi-pension pour 6 nuits en hôtels \*\*\*. La plupart d'entre eux disposent d'un jardin et / ou d'une piscine.

Repas :

Les dîners et les petits-déjeuners sont pris dans les restaurants des hôtels qui vous accueillent ou dans des restaurants partenaires.

Pique-niques à votre charge, commerces à la plupart des étapes. Sur réservation à l'avance, certains hôtels peuvent fournir des paniers repas à emporter (non compris, à payer sur place).

## Extension de séjour

Possibilité de nuit(s) supplémentaire(s) avant ou après votre randonnée en demi-pension à Montignac. Possible aussi sur Les Eyzies, Domme et Sarlat, nous consulter.

## Documentation fournie

- 2 cartes IGN au 1/ 25 000°
- extraits de cartes au 1/25 000° avec le tracés des itinéraires
- 1 topo-guide (descriptif des randonnées jour par jour)

## Balisage

Les circuits proposés empruntent certaines fois des sentiers de Grande Randonnée (GR) balisage rouge et blanc ainsi que des sentiers de Petite Randonnée (PR) balisage bleu, jaune ou vert. Certaines portions d'itinéraire ne sont pas balisées. Il est donc nécessaire de bien savoir utiliser la carte et la boussole.

Pour ce circuit nous fournissons gratuitement les traces GPS (format gpx compatibles toutes marques) dont les relevés ont été effectués sur le terrain. Après avoir soldé votre voyage vous pourrez, depuis notre site internet [www.chamina-voyages.com](http://www.chamina-voyages.com), télécharger facilement ces traces sur votre GPS.

## Le prix comprend

- L'hébergement et les repas en demi-pension en hôtels \*\*\* du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Les transferts de bagages entre chaque étape
- Les transferts en taxi prévus au programme
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Les taxes de séjour

## Le prix ne comprend pas

- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance
- Les frais d'inscription

## Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) par exemple.

### SI VOUS VOYAGEZ EN TRAIN

Gare SNCF de Brive ou Périgueux, puis taxi pour Montignac (45 km ou 60 km) :  
Taxi LORIDAN à Montignac - Tél : 05 53 51 80 46

Service plus : Chamina-Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité.

Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée, contactez-nous : [transport@chamina-voyages.com](mailto:transport@chamina-voyages.com).

### SI VOUS VOYAGEZ EN VOITURE

Montignac se situe entre Brive la Gaillarde et Périgueux, accès par autoroute A89.  
Pour préparer votre itinéraire, consulter les sites internet [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)  
À Montignac, parking gratuit à proximité de l'hôtel.

### SI VOUS VOYAGEZ EN AVION

- Aéroport de Brive - Souillac, pour plus d'information consulter [www.aeroport-brive-souillac.com/](http://www.aeroport-brive-souillac.com/)  
- Aéroport de Bergerac [www.bergerac.aeroport.fr](http://www.bergerac.aeroport.fr)  
Puis taxi pour Montignac - Taxi LORIDAN à Montignac - Tél : 05 53 51 80 46

## Environnement

Pour développer une synergie entre les politiques Espaces Naturels Sensibles et Education à l'environnement, le Département a adopté, par délibération du Conseil Général en date du 24 mars 2000, le principe de labelliser certains lieux d'accueil du public, sous la dénomination " POLLEN PÉRIGORD " (Pôles Labellisés Environnement).

Par cette labellisation, le Département souhaite encourager la sensibilisation de tous les publics : scolaires, professionnels, scientifiques ou touristes à la richesse du patrimoine naturel de la Dordogne et, plus largement, à la préservation de notre environnement.

Le développement local de sa politique en matière de valorisation et de protection des milieux naturels, la mise en réseau de ces différents lieux d'accueil.

À ce jour, 12 structures réparties sur l'ensemble du département ont obtenu le label POLLEN par la signature d'une Charte qui définit les objectifs du réseau, son champ d'application, ainsi que les engagements du Département et de l'organisme signataire. Les structures labellisées POLLEN ont des origines et des compétences particulières, dans des domaines très variés. Elles proposent un large panel d'activités qui s'adressent à la fois aux enfants (établissements scolaires, centres de loisirs, étudiants, etc.) et aux adultes.

## Climat

On est dans le sud-ouest, le climat est doux, pouvant être assez chaud et sec en juillet et août.

---

## ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



### Tourisme responsable et durable

#### AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

#### LA CHARTE EUROPÉENNE DU TOURISME DURABLE DANS LES ESPACES PROTÉGÉS

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parcs-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

## Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

---

## SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

### Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalons avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac.

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

## Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type " gore tex " ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut " casser " les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée
- 1 boussole (recommandée)
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères

## Bagages

- 1 sac à dos de 30 à 35 L aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

Si vous choisissez la formule " sac au dos " ou pour les randonnées avec portage obligatoire pour 1 à 3 nuits prévoir :

- 1 sac à dos de 50 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir tous vos vêtements de rechange, sac de couchage, vêtements de protection en plus des vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...

## Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un évènement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

## Bibliographie

- Guide Vert Michelin Périgord
- Le Guide Dordogne Périgord, Édition Fanlac
- GéoGuide Périgord Dordogne, Éditions Gallimard loisirs

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :  
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

## CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 02/12/2019.