



Siège social : Foyer A.S.C.P.A.
27 avenue Kennedy - 33600 PESSAC
Téléphone : 05.56.36.05.62 Fax : 05.56.36.95.44

Activité et convivialité



Marche nordique

Comité départemental
Gironde

Pessac, le 28 octobre 2018



NOTICE D'INFORMATION

Dordogne - Périgord noir

2 jours de marche nordique du 12 au 14 avril 2019

Le Périgord noir est situé au sud-est du département de la Dordogne. Il est entouré au nord par le Périgord central et le Bassin de Brive, à l'est par le Causse de Martel et le Causse de Gramat, au sud par la Bouriane et à l'ouest par le Haut-Agenais et le Bergeracois.

Le village de la Roque-Gageac, classé parmi les Plus Beaux Villages de France, est niché entre sa falaise et la Dordogne. Il bénéficie d'un microclimat, presque méditerranéen, grâce à son exposition plein sud.

A côté de l'église à mi falaise et grâce à ce solarium naturel, s'épanouit un étonnant jardin exotique composé de palmiers, bananiers, agaves, figuiers, cactus, bambous ...

Pour découvrir le village depuis la rivière, le meilleur moyen est d'embarquer à bord des fameuses gabarres : ces bateaux traditionnels à fond plat utilisés autrefois pour transporter les marchandises le long de la Dordogne. La majorité des gabarres naviguant sur cette partie de la rivière ne faisaient que la descendre car elles étaient démontées à l'arrivée pour être vendues en tant que bois de chauffage.

A.S.C.P.A. Déclarée le 05/05/66 Préfecture de la Gironde N° 7992, le 12/09/74 plan national N° 33-5-72

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382
Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION : tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

1. PROGRAMME

Vendredi 12 avril :

Départ à 15h de l'ASCPA Pessac en covoiturage pour rejoindre La Roque Gageac (à environ 3 heures, 200km).

Installation à la ferme fleurie, ferme familiale à l'architecture typiquement périgourdine située à 4 km de la Roque Gageac. Dîner sur place.



Samedi 13 avril :

Petit déjeuner à l'hébergement.

Saint-Vincent de Cosse (à environ 12km, 20mn)

Le matin

Au départ de la place de l'église, parcours de 13,6 km et 451m de dénivelé positif. Possibilité de parcours plus facile en fonction de la météo ou en cas de difficulté en cours de parcours. Etirements adaptés à la séance.

Déjeuner : pique-nique fourni par la ferme fleurie, eau non fournie.

L'après-midi

Visite de Saint-Vincent de Cosse :

Village typique au cœur du Périgord Noir, proche de Sarlat, Lascaux et les Eyzies, Saint-Vincent de Cosse borde la vallée de la Dordogne. Il tient son charme de ses maisons de pierres ocre aux traditionnels toits de lauze, qui bordent les ruelles du bourg, de son magnifique porche, de son chemin datant de l'époque gallo-romaine, la Chartreuse, de nombreuses maisons de caractère et du Moulin à eau qui alimente encore tout le village en eau potable.

Retour à l'hébergement pour se rafraîchir.

Balade commentée en gabare au départ de la Roque Gageac :

A.S.C.P.A. Déclarée le 05/05/66 Préfecture de la Gironde N° 7992, le 12/09/74 plan national N° 33-5-72

Association utilisatrice de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382
Tél. 01 44 89 93 90 - fax 01 40 35 85 48 CENTRE D'INFORMATION: tél. 01 44 89 93 93 - fax 01 40 35 85 67

La Fédération Française de la Randonnée Pédestre est une association reconnue d'utilité publique. Agréée et délégataire du Ministère chargé des Sports pour la randonnée pédestre et le Longe Côte.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre Code APE : 9319Z - SIRET : 303 588 164 00051.

De La Roque Gageac « 3e village préféré des Français » au pont de Castelnaud dominé par le château du 18e siècle, cette partie du fleuve offre un aperçu unique de l'histoire du Périgord et de ses châteaux mais aussi une façon originale de découvrir la nature, sa faune et sa flore. Durée 55 minutes, boucle de 6,5 km.

Visite du village de La Roque Gageac.



La Roque-Gageac aligne les façades blanches et ocre de ses maisons. De nombreuses petites ruelles mènent au pied de la falaise, depuis laquelle on peut profiter d'une vue magnifique sur la rivière.

A côté de l'église à mi falaise et grâce à ce solarium naturel, s'épanouit un étonnant jardin exotique composé de palmiers, bananiers, agaves, figuiers, cactus, bambous ...

En prolongeant votre promenade, vous découvrirez le Manoir de Tarde, vestige de la Renaissance qui domine toujours le cœur du village.

La Roque-Gageac et ses habitants, les Laroquois, vous réservent chaque année un accueil chaleureux, dans ce pays de fine gastronomie.

Dîner à l'hébergement.

Dimanche 14 avril :

Petit déjeuner à l'hébergement.

Campagnac-lès-Quercy (à environ 20km, 30mn)

Le matin

Parcours de 9,3 km et 170m de dénivelé positif. Possibilité de parcours plus facile en fonction de la météo ou en cas de difficulté en cours de parcours. Etirements adaptés à la séance.

Déjeuner : pique-nique fourni par la ferme fleurie, eau non fournie.

L'après-midi

Visite de Domme (à environ 20km, 30mn)



C'est vers 1281 que le roi Philippe III dit « le hardi » décide de créer une bastide sur « la barre », cette falaise qui domine la rivière Dordogne de plus de 150 mètres. La bastide fut construite selon les « normes » c'est-à-dire un plan régulier, des rues se coupant à angle droit, des places carrées, une halle etc.... Au travers des restaurations, cette bastide a survécu et témoigne encore de nos jours, de la richesse de son passé.

Même si l'époque préhistorique a laissé de nombreuses traces, c'est surtout au moyen âge que Domme a connu ses heures les plus passionnantes. Les divers épisodes de la guerre de 100 ans sont encore lisibles entre les pierres jaunes et usées et Domme n'aurait jamais été construite sur une si haute falaise si les menaces ennemies n'avaient pas été si nombreuses.

Les plus imposants vestiges de cet aspect militaire font de la bastide de Domme un site remarquable. En effet, les remparts qui ceinturent le village et les différentes portes qui en permettaient l'accès, sont encore largement présents dans un extraordinaire état de conservation. Le plus impressionnant est sans nul doute la Porte des Tours, qui démontre à quel point le roi voulait dérouter les éventuels assaillants C'est vers 1281 que le roi Philippe III dit « le hardi » décide de créer une bastide sur « la barre », cette falaise qui domine la rivière Dordogne de plus de 150 mètres. La bastide fut construite selon les « normes » c'est-à-dire un plan régulier, des rues se coupant à angle droit, des places carrées, une halle etc.... Au travers des restaurations, cette bastide a survécu et témoigne encore de nos jours, de la richesse de son passé.

Retour à Pessac à environ 220km et 3 heures de route. Retour vers 18 heures.

2. HEBERGEMENT

L'hébergement sera assuré dans un gîte d'étape, la ferme fleurie, ferme familiale, le colombier 24250 LA ROQUE GAGEAC, 05.53.28.33.39, qui assurera la fourniture des repas avec pique-nique pour le déjeuner. Apéritif et café compris pour le dîner. Chambre de 4 personnes avec sanitaire privatif. Linge de toilette et linge de lit fournis.

3. MODALITES DU SEJOUR

Nombre de participants :

12 personnes maximum, 4 personnes minimum.

Conditions :

- Etre adhérent à l'ASCPA randonnée pédestre,
- Etre licencié (licence individuelle avec responsabilité civile 2018-2019).
- Participer régulièrement aux séances de marche nordique au sein de l'ASCPA/Randonnée pédestre.
- Maîtriser la marche nordique sur terrain plat, être capable de réaliser deux marches consécutives avec un dénivelé positif de 300m.
- Transport en covoiturage avec les voitures personnelles.

Matériel pour la marche nordique :

- Chaussures type trail (semelle épaisse, antidérapante, de préférence souple et imperméable) ou des chaussures de randonnées souples non montantes. Eviter les chaussures de course à pied qui n'accrochent pas assez.
- Vos bâtons de marche nordique.
- Une tenue adaptée aux conditions atmosphériques permettant une bonne liberté de mouvement, prévoir pour la pluie, le froid, le vent et le chaud. A cette période, tous les temps sont possibles.
- Un sac à dos de taille moyenne adapté à la marche nordique (type course à pied ou cycle, c'est-à-dire étroit pour ne pas gêner le mouvement) permettant de transporter le coupe-vent et/ou la polaire, un encas et de l'eau. Une poche à eau avec « pipette » est idéale pour les parcours avec dénivelé afin de boire plus régulièrement en fonction de ses propres besoins ; il existe aussi des tuyaux adaptables aux bouteilles d'eau du commerce (sauf marque enseignes) et à certaines gourdes.
- **Vous devrez avoir dans votre sac votre licence et votre carte vitale.**

4. COUT DU SEJOUR

Prix : 117€ par personne.

- Ce prix comprend :
 - L'hébergement en pension complète, du dîner du 1^{er} jour au déjeuner du dernier jour (pique-nique).
 - L'accompagnement des marches nordiques par un animateur de l'association.
 - La taxe de séjour.
 - La balade en gabarre.
 - la contribution immatriculation tourisme.
- Ce prix ne comprend pas :
 - La souscription aux assurances facultatives : « annulation et interruption de voyage », « bagages », « assistance voyageur ». (voir notice d'assurance sur [le site internet du club](#)).
 - Les covoiturages (prix déterminés par les conducteurs).
 - Les aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, chocolat) que vous mettrez dans votre sac.
 - Les boissons consommées à l'hébergement et non comprises dans les repas.
 - Les dépenses personnelles.
 - D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme compris.

5. INSCRIPTION

Pré-inscription :

Par mail à karin.sonier@orange.fr en précisant : nom, prénom, n° de licence, volontariat éventuel pour prendre voiture personnelle et si oui nombre de places offertes.

Date limite de préinscription : 19/11/2018

Si nécessaire, une liste d'attente sera établie.

Inscriptions :

Votre inscription sera définitive lorsque vous aurez renvoyé votre bulletin d'inscription signé, accompagné du chèque d'acompte et de l'éventuel chèque du montant des primes d'assurance facultatives à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre. Courrier à adresser à Karin Sonier - 31 rue Mouloudji - 33600 PESSAC.

Inscriptions avant le 18/12/2018.

6. PAIEMENT

- Acompte de 55€ à l'inscription, avant le 18/12/2018.
- Primes d'assurance facultatives à l'inscription (chèque spécifique).
- Solde de 62 € au plus tard le 5 mars 2019.

Tous les chèques doivent être à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre et à envoyer à Karin Sonier - 31 rue Mouloudji - 33600 PESSAC.

Nota : vous pouvez joindre lors de votre inscription les 2 chèques (55 et 62 €). Le second ne sera pas encaissé avant le 05/03/2019.

7. CONDITIONS D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION

Toute annulation postérieure à l'inscription ne donnera lieu à aucun remboursement des sommes versées.

Annulation entre le 18/12/2018 et le 5 mars 2019, versement de 55€ conservé.

Annulation après le 5 mars 2019, versement de 117€ conservé, soit la totalité du montant du séjour.

8. ASSURANCES FACULTATIVES

Vous aurez la possibilité de souscrire, lors de l'inscription définitive, aux assurances individuelles facultatives au moyen du bulletin de souscription assurances mis à votre disposition au moment de l'envoi du bulletin d'inscription.

Les conditions générales de vente sont disponibles sur le site internet du club (<https://ascparando.com/les-modalites/>)

9. RESPONSABLES DE LA SORTIE

Karin SONIER

Anne DUSSUBIEUX

10. RESPONSABLE TOURISME

Anne DUSSUBIEUX

Résidence Château du Vallon Bât.D2 - 75 av Léon Blum - 33600 Pessac.

Tél. : 06.30.89.52.87 Mail : anne.dussubieux@orange.fr