

 <p>ASCPA Rando</p> <p>27, avenue J.-F. Kennedy 33600 PESSAC</p> <p>Tel : 05.56.69.18.49</p> <p>Email : admin@ascparando.com</p>	<p>Assurance R.C.P :</p> <p>WTW France - Département Sport et évènement –Tour Hekla, 52 avenue du Général de Gaulle - CS 10427 - 92800 PUTEAUX Tél. : 09 72 72 01 19 – fr.ffrandonnee@wtwco.com - Contrat n° : 41789295M /0002</p> <p>Garantie financière : GROUPAMA Assurance-crédit & Caution - 132 rue des Trois Fontanot - 92000 Nanterre - Tel 33(0)9 69 32 23 36 - Contrat n° : 4000716162 /1</p>
--	---

NOTICE D'INFORMATION

Pessac, le 10 février 2026

A la découverte du Lot-et-Garonne

4 jours – Marche Nordique



Photo Albret tourisme

L'Albret

Un condensé de l'esprit et de l'hospitalité gasconne

Toute la **Gascogne** résonne dans l'Albret ! Entre l'**or vert** de ses **paysages vallonnés** et fertiles, le **rubis** de son vignoble de **Buzet**, et l'éclat de son fief **Nérac**, la région regorge de **trésors** à dénicher.

Accueillante par nature, l'**âme** de la Gascogne réside aussi dans les **rencontres**. Celle de l'illustre **famille d'Albret** et du bon **Henri IV**, dont l'Histoire reste gravée dans chaque **pierre**. Celle des **traditions**, avec la gastronomie locale et sa **générosité** portée en étendard. Rencontre avec la charmante **Baïse** enfin, au rythme d'une **croisière fluviale** ou d'une balade rafraîchissante.

En quête de **sensations** ? Le **Moulin des Tours de Barbaste** et son puissant pont roman, la **sauvage Gélise** ainsi que la **gastronomie locale** n'attendent que vous.

La sortie est ouverte aux adhérents de l'ASCPA Randonnée pédestre, titulaires de la licence FFRandonnée en cours de validité avec assurance.

Nombre de participants : 10 minimum, 12 maximum.

Dates : du jeudi 7 au dimanche 10 mai 2026

Déplacements : sans objet. La mise en place, les déplacements pendant le séjour et le retour sont à organiser par les participants.

PROGRAMME :

Jeudi 7 mai 2026 :

Le matin

Rendez-vous à 08h15 pour un départ à 8h30 du siège de l'ASCPA à Pessac, en covoiturage à organiser par les participants, pour rejoindre la place de la mairie à Saint-Pierre-de-Buzet, à environ 1h15, 112 km.



Photo Albret Tourisme

Nous débiterons par une séance de marche nordique.

Le parcours de la marche nordique sera d'environ 7 km, et le dénivelé de 170m au cœur du vignoble de Buzet mais aussi en forêt où les pins se mêlent parfois à une essence méditerranéenne, le chêne vert. Ce sera l'occasion de découvrir Saint-Pierre-de-Buzet et son église romane bien conservée et peu remaniée.

Cette séance de marche nordique pourra contenir des renforcements musculaires.

Elle se terminera par des étirements adaptés à la séance.

Déjeuner : Nous serons récompensés de notre effort en allant déjeuner dans un agréable restaurant à Damazan, environ 5 km 10 min.

L'après-midi

Nous aurons le plaisir de visiter Damazan, commune située au bord du Canal Latéral à la Garonne, dominant la plaine de Garonne à une altitude de 55 mètres, à la naissance de la forêt des Landes et du Vignoble de Buzet. Un raconteur passionné par Damazan devrait nous partager sa passion (prestation à confirmer).

La Bastide de Damazan fut nommée à son origine Castrum-Comitale (Château Comtal) pour rappeler qu'elle avait été construite sous l'inspiration et par l'ordre du Comte de Poitiers, son suzerain, frère de St-Louis, Roi de France. Sa fondation date de 1259. Objet de la rivalité franco-anglaise lors de la guerre de cent ans, elle fut prise et reprise en plusieurs occasions et eut à souffrir plus tard des luttes religieuses.

Ensuite, nous pourrons soit rejoindre le village de Buzet-sur-Baïse, environ 6 km, 10 min soit directement notre hébergement en fonction de l'horaire d'accueil possible pour celui-ci :

Le bois de Cadène, 302 route de Bayonne, Lieu-dit : Cadène, 47160 Saint-Pierre-de-Buzet, environ 2 km du centre de Buzet-sur-Baïse.



Nous pourrions visiter librement à pied Buzet-sur-Baïse avant de dîner dans un restaurant de la ville. Son vin classé AOC est connu mondialement, mais ce n'est pas le seul charme de ce village. Son port constitue un carrefour relativement important entre Canal, Baïse, Garonne et Lot. La commune compte deux châteaux privés marqués par le Moyen-Age et la Renaissance.
A visiter : le parc du Château de Buzet avec sa chapelle ancienne, église paroissiale sur le Haut-Buzet, mais aussi l'église Notre-Dame dans le bourg de Buzet (néo-gothique).

Vendredi 8 mai 2026 :

Petit déjeuner à l'hébergement puis départ pour le moulin des Tours à Barbaste (15 minutes en voiture) d'où nous partirons pour notre séance de marche nordique du jour.

Le matin

Marche nordique d'environ 11 km, 200m de dénivelé positif.

En chemin nous découvrirons le moulin des Tours, la maison forte de Cauderou et le pont roman de Barbaste. La rivière balise les dernières dunes du massif landais. L'itinéraire permet de longer et de franchir, cette étroite frontière des riches coteaux agricoles à la vieille forêt mixte.
Le moulin des Tours est un ensemble fortifié, constitué d'un corps de logis central flanqué de quatre tours d'inégales largeur et hauteur. La légende raconte que le meunier qui le fit bâtir avait quatre filles de taille différente. La famille d'Albret en devint propriétaire et Henri IV l'hérita de sa mère. Il aimait se faire appeler « lou Moulié dé Barbaste » (le meunier de Barbaste).

Cette séance de marche nordique se terminera par des étirements adaptés à la séance.

Selon l'horaire, nous pourrions profiter de la visite extérieure du moulin.

Déjeuner : Nous déjeunerons au restaurant l'Atypik à Vianne.

L'après-midi

A l'issue, nous visiterons Vianne, sa bastide, magnifique témoignage du passé médiéval de l'Albret, son église édifée 150 ans environ avant la bastide, qui faisait partie d'un village Gallo-romain nommé Villelongue, son pont suspendu, les tombes pourrissoirs du cimetière, la place des marronniers, ses quatre tours portes, son écluse, son lavoir.



Bordant la rivière Baïse, Vianne est un magnifique témoignage du passé médiéval de l'Albret, une des rares bastides qui ait su préserver l'ensemble de ses fortifications des assauts du temps et des hommes. Cette ville neuve apparaît à la fin du XIIIe siècle, à une époque où l'Aquitaine était tiraillée entre rois de France et d'Angleterre, depuis 1154. En cette année, la duchesse d'Aquitaine, Aliénor, épousa Henri Plantagenêt, peu après avoir été répudiée par Louis VII, roi de France. Quand son nouvel époux fut couronné roi d'Angleterre, devenant Henri II Plantagenêt, Aliénor avait déjà déposé l'Aquitaine dans sa corbeille de mariée.

Enfin, nous nous rendrons à Xaintrailles, commune du Lot-et-Garonne, pour visiter librement son magnifique château.



Photos Albret Tourisme

Retour à l'hébergement. Dîner à Buzet-sur-Baïse.

Samedi 9 mai 2026 :

Petit déjeuner à l'hébergement puis départ pour Port-Sainte-Marie (13 km, 15 minutes).

Le matin

Marche nordique de 9 km, 320m de dénivelé positif sur les chemins de Port-Sainte-Marie.

Carrefour de trois voies romaines, Ténarèze, Clermontoise et Toulousaine, ce sont aujourd'hui les pèlerins en route vers Compostelle qui passent en ces lieux.

Cela nous permettra de découvrir la vieille ville et d'avoir des points de vue sur la vallée de la Garonne mais également l'église de Saint-Julien et une fontaine-lavoir.

Cette séance de marche nordique pourra contenir des renforcements musculaires.

Elle se terminera par des étirements adaptés à la séance.

Petite cité bâtie tout en longueur entre le fleuve et le pied d'un coteau abrupt, Port-Sainte-Marie présente des maisons anciennes à colombage et encorbellement autour de l'église Notre-Dame qui date du XVIème siècle et de celle des Templiers qui affiche fièrement ses 700 ans. La Garonne est au fil des saisons, tantôt limpide et nonchalante, tantôt boueuse et inquiétante. Grâce à la richesse de ses alluvions, les légumes et les fruits y poussent généreusement. L'élévation progressive du circuit au-dessus des clochers et des toits de la ville, ouvre le paysage sur l'étendue de la plaine garonnaise où s'étalent des cultures en damier.

Située entre fleuve et coteau, Port-Sainte-Marie possède un riche passé millénaire étroitement lié à la Garonne. Entre **vestiges gallo-romains, architecture médiévale et monuments du XIXème siècle**, le patrimoine de Port-Sainte-Marie recèle de nombreux trésors.

Ancien prieuré templier au XIIIème siècle et lieu de rencontres historiques comme celles entre Henri de Navarre et la reine Margot, Port-Sainte-Marie foisonne d'anecdotes entre histoire locale et grande Histoire.

Aussi, de nombreux **sentiers de randonnée** offrent des panoramas magnifiques sur les plaines de la Garonne et les villages voisins de Clermont-Dessous et Bazens. Sur la rive opposée, à Saint-Laurent, **le sentier des Échos de Garonne** présente des panneaux retraçant l'histoire de l'activité fluviale de la région.



Photo Albret Tourisme

Déjeuner : au bistrot de Garonne.

L'après-midi

Direction la ferme et musée du Pruneau à Lafitte-sur-Lot, à environ 24 km, 24 min pour une petite visite.



Photo Albret Tourisme

Puis direction Lacépède et le lac de Salabert (environ 12 km 15 minutes).

Objectif héron, héron, petit patapon : géocaching autour du lac par équipes. Depuis 2001, l'association le héron organise des z'activités de sensibilisation à l'environnement. Au travers d'un parcours que nous découvrirons au fur et à mesure des réponses à des questions, nous pourrons profiter de ce lieu réservé, peuplé d'une faune et d'une flore remarquables.

Nous pourrons visiter avant ou après la maison de la noisette à 5 minutes en voiture.

Retour à l'hébergement, environ 21 km, 25 min. Dîner à Buzet-sur-Baïse.

Dimanche 10 mai 2026 :

Petit déjeuner à l'hébergement puis départ pour Nérac (20 km, 30 minutes).

Le matin

Marche nordique de 11,5 km, 200m de dénivelé positif autour de Nérac et au bord de la Baïse.

Depuis la capitale de l'Albret, nous découvrirons le Val de Baïse, des coteaux à la plaine. Nous aurons un point de vue sur la ville, des panoramas sur de larges paysages et des fenêtres sur la rivière.

Elle se terminera par des étirements adaptés à la séance.

Déjeuner :

Nous pourrons ensuite profiter d'un déjeuner croisière de deux heures pour découvrir Nérac sous un angle différent.



Port fluvial de Nérac par Albret Tourisme

L'après-midi

Pour digérer avant le retour à Pessac

Nérac : balade de la Garenne de 4,5 km. Cette balade débute par la Garenne, enjambe la Baïse avant de parcourir les rues historiques de Nérac autour du château Henri IV (rues médiévales, pont roman), puis celles de Petit-Nérac, dominant la rivière, rive droite (table d'orientation).

Le parc royal de la Garenne comporte de jolies fontaines, des lavoirs et bains du Roy.

Puis retour à Pessac en fin de journée, environ 130 km, 1h30.

Remarques importantes :

Les séances de marche nordique pourront durer plus longtemps que le dimanche à Pessac afin de profiter des lieux sur notre passage et d'avoir des boucles touristiques.

Les circuits et les visites pourront être modifiés en fonction de la reconnaissance qui sera effectuée un peu avant le séjour (terrain, difficulté, etc.) mais l'offre proposée sera équivalente.

Afin de bénéficier de circuits touristiques et pas seulement nordiques, il se peut que certaines marches ne permettent pas de pratiquer le geste de marche nordique sur toute la longueur du circuit. L'objectif de ce séjour est de réunir les marcheurs nordiques du club qui le souhaitent autour d'une activité de plein air et de découvrir des sites très intéressants proches de chez nous.

HEBERGEMENT :

Nous serons hébergés au Bois de Cadène à Saint-Pierre-de-Buzet, en chambre de deux, une option chambre individuelle est possible avec un coût supplémentaire.

Les draps et les serviettes de toilette sont fournis. Salle d'eau et toilettes pouvant être communes pour deux chambres.

Pour les repas préciser lors de la préinscription s'il y a des régimes à prendre en compte (allergies, végétariens, etc.).

MODALITES DU SEJOUR

• **Conditions :**

- Être adhérent à l'ASCPA randonnée pédestre,
- Être licencié (licence avec responsabilité civile et accident 2025-2026),
- Être apte médicalement à la marche nordique,
- Maîtriser la marche nordique sur terrain plat, être capable de réaliser des marches plusieurs jours de suite, avec un dénivelé positif de 300m,
- Pratiquer régulièrement la marche nordique au sein de l'ASCPA,
- Être équipé pour la marche nordique,
- Partager et participer à la vie du groupe toute la durée du séjour,
- Être autonome pour se rendre au point de départ et revenir à Pessac ou s'organiser avec d'autres participants pour covoiturer.

• **Matériel nécessaire :**

- 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.
- 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.
- Une trousse individuelle de secours, adaptée à vos besoins et contenant, outre vos éventuels médicaments, le nécessaire permettant de faire face aux petits tracas (ampoules, coupures, piqûres, etc...), couverture de survie,
- Vos affaires personnelles (nécessaire de toilette, changes, etc.),
- Nécessaire pour le pique-nique (couverts, gobelet, boîte),

- 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 :
 - Licence, carte d'identité, carte vitale,
 - Votre [fiche de renseignements d'urgence actualisée](#),
 - Le coupe-vent et/ou la polaire,
 - Un encas et de l'eau, une poche à eau avec « pipette » est idéale 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,
 - Vos médicaments si vous êtes en cours de traitement.

COUT DU SEJOUR

Le coût du séjour est fixé à **360 €** par personne prix ferme et définitif non révisable,

Ce prix comprend :

- L'hébergement en pension complète, du déjeuner du 1^{er} jour au déjeuner du dernier jour,
- L'accompagnement des marches nordiques par un animateur certifié de l'association,
- La taxe de séjour,
- Les visites de Damazan, de la maison de la noisette, du moulin des Tours, du château de Xaintrailles, le déjeuner croisière de deux heures, le raconteur (sous réserve),
- La contribution immatriculation tourisme.

Ne sont pas compris :

- 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 (organisation non gérée par le club et 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 et non comprises,
- Les dépenses personnelles.
- L'option chambre individuelle qui est de 40 € pour les 3 nuits,
- D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué comme compris.

INSCRIPTIONS :

• Préinscriptions :

Par mail à karin.sonier@orange.fr en précisant :

- Nom, prénom, n° de licence,
- Volontariat pour prendre voiture personnelle et si oui nombre de places offertes,
- Si besoin régime particulier pour les repas, végétarien, ou allergies ou autre (préciser),
- Si vous souhaitez l'option chambre individuelle.

Date limite de préinscription : 04/02/2026

Si nécessaire, une liste d'attente sera établie.

Suivant le nombre de préinscrits, la décision de réaliser ou non ce séjour, sera prise le 05/02/2026.

S'il est décidé de réaliser ce séjour, l'Association adressera aux préinscrits un bulletin d'inscription.

• Inscriptions :

Votre inscription sera définitive lorsque vous aurez renvoyé votre bulletin d'inscription signé, accompagné du montant du séjour avec éventuellement le prix de l'option chambre individuelle et des éventuelles primes d'assurance facultatives par chèque à l'ordre de l'ASCPA Randonnée pédestre ou par carte bancaire.

Si paiement par chèque, courrier à adresser à :

Thierry Sonier
31 rue Mouloudji
33600 Pessac

Pour les paiements par carte bancaire, le bulletin d'inscription signé peut être envoyé par mail à famille.sonier@orange.fr.

Inscriptions avant le 03/03/2026.

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/sorties-decouverte/>)

PAIEMENTS :

Le paiement du séjour peut se faire :

- Par chèques à l'ordre de l'ASCPA randonnée pédestre et envoyés à l'adresse indiquée sur le mail d'envoi du bulletin d'inscription :
 - o un chèque de 360 € (+ 40€ si option chambre individuelle) à l'inscription, avant le 03/03/2026,
 - o un éventuel chèque pour les primes d'assurance facultatives à l'inscription (chèque spécifique),
- Par carte bancaire via le site de paiement en ligne dont l'accès vous sera communiqué lors de l'envoi du bulletin d'inscription. Il vous sera alors demandé :
 - De payer la totalité du séjour soit 360 € (+ 40€ si option chambre individuelle) à l'inscription, avant le 03/03/2026.

Nota : en payant par carte bancaire,

- Vous bénéficiez de l'assurance voyage liée à ce moyen de paiement. Notez cependant que les niveaux de couverture varient d'une carte bancaire à une autre. Une même carte (Visa ou Mastercard) peut proposer des prestations différentes (plafonds ou franchises, exclusions...) selon la banque qui l'émet. Assurez-vous donc de connaître parfaitement les garanties de la vôtre. Prêtez attention aux conditions spécifiques qui s'appliquent.
- Vous avez toujours la possibilité de souscrire aux assurances facultatives du contrat fédéral/Groupama. Dans ce cas, le montant des primes d'assurances est à régler en même temps que le séjour.

DISPOSITIONS CONCERNANT LES DEPLACEMENTS :

Les trajets, pour rejoindre le point de rendez-vous du séjour, sur place et le retour, ne sont pas inclus dans le séjour. Pour réduire l'impact écologique des déplacements, les participants peuvent utiliser les moyens de transport en commun quand ils existent ou s'organiser entre eux pour covoiturer sous leur responsabilité. Chaque équipage constitué gèrera la contribution de chacun aux frais du déplacement.

FRAIS DE RESOLUTION OU D'ANNULATION DE L'INSCRIPTION :

Le voyageur peut annuler son voyage à tout moment aux conditions financières suivantes :

- Annulation avant le 03/03/2026, restitution des sommes versées,
- Annulation après le 03/03/2026, versement de 360 € conservé (+ 40€ si option chambre individuelle), + éventuelle prime d'assurance facultative souscrite, soit la totalité du montant du séjour.

DIVERS :

Selon les conditions climatiques sur place, les activités prévues pourront être modifiées. Selon les conditions sanitaires, le séjour pourra être modifié ou annulé.

En cas d'annulation, le remboursement pourra se faire selon les prescriptions gouvernementales. Elles ne pourront en aucun cas donner lieu à une compensation financière.

CESSION DU SEJOUR :

Au moins 7 jours avant le départ, un voyageur peut céder son séjour à un autre membre de l'ASCPA Rando remplissant les mêmes conditions que lui. Il en informera alors immédiatement et formellement l'organisateur. Le participant remplaçant (cessionnaire) devra remplir aussitôt un bulletin d'inscription en double exemplaire et s'acquitter sans délai du montant du séjour et éventuellement des primes d'assurances facultatives. Les sommes versées par le cédant lui seront remboursées après déduction de la contribution EIT et UEIT, des primes d'assurances éventuellement souscrites, du surcoût des éventuelles options, et des éventuels frais administratifs associés au changement de participant.

RESPONSABLES DE LA SORTIE :

Karin SONIER

Thierry SONIER

CORRESPONDANT TOURISME :

Thierry SONIER

Conditions générales de vente et notice sur les assurances consultables sur [le site Internet](#) de l'ASCPA Rando.