



















Périgord et régions voisines 2012

Programme exclusif au Réseau À-Vie-Forme

Programme de 14 jours		Voyage de randonnée pédestre		Bienvenue à tous, membres et non-membres de nos clubs !		
	9 au 22 juin	23 juin au 6 juillet	Ce programme vous permettra de découvrir des paysages spectaculaires : Falaises sculptées, canal du midi, gouffres, grottes, etc. des villes et villages pittoresques : Carcassonne, Rocamadour, Conques, La Roque Gageac, etc. des monuments historiques : Maisons troglodytiques, châteaux, cathédrales, abbayes, etc. des mets régionaux : Foie gras, truffes, cassoulet, canard, desserts aux noix, etc.			
			Mise à jour le 29 novembre 2011			
Jour 1	9 juin	23 juin	Départ de Montréal Trudeau vol TS 362 d'Air Transat, prévu à 18 h 50			
Jour 2	10 juin	24 juin	<p>Arrivée à l'aéroport de Toulouse-Blagnac vers 08 h 00</p> <p>- Départ en direction de Carcassonne</p> <p>- Randonnée accompagnée sur les rives du Canal du Midi et à la découverte de la ville (Bastide Saint-Louis) Déniv. 10 m 6 km 2h00</p> <p>- Visite libre de la Cité de Carcassonne, ensemble architectural médiéval avec ses remparts, son château comtal, sa basilique Saint-Nazaire, ses ruelles, etc.</p> <p>Repas du soir et nuit en hôtel à Carcassonne</p>			
Jour 3	11 juin	25 juin	<p>- Départ en direction de Toulouse</p> <p>- Visite guidée des usines Airbus : Site de l'A 380 et circuit Héritage abritant la Caravelle, le Concorde, etc.</p> <p>- Visite libre de la ville de Toulouse</p> <p>Repas du soir et nuit en hôtel à Toulouse</p>			
Jour 4	12 juin	26 juin	<p>- Départ en direction de Millau</p> <p>- Visite libre de la vieille ville d'Albi, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO et de sa magnifique cathédrale</p> <p>Passage sur le viaduc de Millau, pont à haubans, le pont routier le plus haut du monde (343 m), culminant à 270 m au-dessus du Tarn, long de 2.460 m, le plus long pont à haubans du monde.</p> <p>- Visite guidée du viaduc</p> <p>Repas du soir et nuit en hôtel à Millau</p>			
Jour 5	13 juin	27 juin	<p>- Départ en direction de Roquefort</p> <p>- Randonnée accompagnée : Le sentier des échelles.... Un sentier qui conduit sur le plateau en empruntant les deux échelles qu'un employé de la ferme utilisait pour apporter le repas au berger. Très belle vue sur Roquefort et les environs ! Déniv. 250 m 6 km 2h30</p> <p>- Visite guidée des caves de Roquefort. Dégustation de fromages.</p> <p>Repas du soir et nuit en hôtel à Millau</p>			

Jour 6 jeudi	14 juin	28 juin	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en direction de Conques - Randonnée accompagnée : Sainte-Foy de Conques.... Cette randonnée vous fera découvrir ce joli village surplombant la vallée creusée par le Dourdou. - Visite guidée de l'abbatiale de Conques (XIe siècle), étape mythique du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. <p>Déniv. 322 m 7 km 2h50</p> <p>Repas du soir et nuit en hôtel à Figeac</p>	 
Jour 7 vendredi	15 juin	29 juin	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en direction de Saint Cirq Lapopie - Randonnée accompagnée : Randonnée sur le chemin de halage du Lot, taillé dans le roc de Bouziès, jusqu'à Saint Cirq Lapopie - Visite libre de la ville de Saint Cirq Lapopie - Croisière de Saint Cirq Lapopie à Bouziès - Repas du soir et soirée libres à Figeac <p>Déniv. 200 m 7 km 2h50</p> <p>Nuit en hôtel à Figeac</p>	 
Jour 8 samedi	16 juin	30 juin	<ul style="list-style-type: none"> - Départ en direction de Autoire - Randonnée accompagnée : Circuit de Autoire à Loubressac..... Ce circuit conduit du petit bourg cossu d'Autoire à l'élégant village perché de Loubressac, en passant par le cirque de la cascade. - Visite du gouffre de Padirac - Visite libre de Martel, remarquable village médiéval <p>Déniv. 185 m 8 km 2h30</p> <p>Repas du soir et nuit dans la région de Sarlat-la-Canéda</p>	  
Jour 9 dimanche	17 juin	1er juil.	<ul style="list-style-type: none"> - Randonnée accompagnée : les vallées de Rocamadour.... Parcourez les vallées de l'Ouyse et de l'Alzou, reconnues pour la beauté de leurs paysages et la qualité de leurs milieux naturels. - Visite libre de la prestigieuse et mystique cité de Rocamadour <p>Déniv. 160 m 13 km 4h00</p> <p>Repas du soir et nuit dans la région de Sarlat-la-Canéda</p>	  
Jour 10 lundi	18 juin	2 juil.	<ul style="list-style-type: none"> - Découverte des plus beaux villages du Périgord : Sarlat-la-Canéda, Domme, La Roque-Gageac. - Croisière sur la Dordogne au départ de La Roque-Gageac - Visite d'une truffière et dégustation <p>Repas du soir et nuit dans la région de Sarlat-la-Canéda</p>	  
Jour 11 mardi	19 juin	3 juil.	<ul style="list-style-type: none"> - Randonnée accompagnée : La boucle de gorge d'Enfer à proximité des Eyzies-de-Tayac " Voie royale de la préhistoire" avec une succession de grottes et d'abris dans un cadre impressionnant de falaises. - Visite de la grotte de Lascaux - Visite d'un producteur de foie gras et dégustation <p>Déniv. 100 m 10 km 3h30</p> <p>Repas du soir et nuit dans la région de Sarlat-la-Canéda</p>	 

Jour 12 mercredi	20 juin	4 juil.	Départ en direction de Bordeaux - Visite libre du village de Saint-Emilion. - Visite guidée d'une exploitation viticole et dégustation - Repas du soir et soirée libres à Bordeaux Nuit en hôtel à Bordeaux	  
Jour 13 jeudi	21 juin	5 juil.	- Grande Dune du Pyla : La plus haute dune d'Europe, atteint 107 m d'altitude - Traversée en bateau d'Arcachon au Cap Ferret - Randonnée accompagnée sur le Gr 8, de Cap Ferret à La Pointe aux Chevaux. Beaux points de vue sur l'océan et sur la Baie d'Arcachon - Dîner et soirée festive «Au revoir» Nuit en hôtel à Bordeaux	Déniv. 10 m 13 km 3h00  
Jour 14 vendredi	22 juin	6 juil.	Transfert en autocar à l'aéroport de Bordeaux Mérignac Retour sur Montréal par Air Transat vol 547 prévu pour 8 h 20 Arrivée Montréal vers 10 h 10	

Inclus : 8 randonnées variant de 6 à 13 km (avec options de parcours) 13 visites et excursions (frais d'accès inclus)
Hébergements en hôtel 2* incluant nuit et petit-déjeuner Autocar Grand Tourisme avec climatisation et toilette
Panier du randonneur fourni pour le repas de midi, du jour 2 au jour 13 10 repas du soir : boisson comprise (1/4 de vin par personne + café ou tisane)
Transport aérien Montréal / Toulouse puis Bordeaux / Montréal 1 soirée avec danses folkloriques + 1 soirée festive
2 accompagnateurs + membres de clubs de marche locaux
Prix par personne en occupation double : 3639 \$ TTC basé sur un groupe de 45 personnes

N.B. : Lors de nos randonnées en France, nous avons toujours des guides ou des membres de clubs de marche locaux qui se font un plaisir de nous faire des propositions intéressantes, tant pour ceux qui font le trajet complet que pour ceux qui choisissent l'alternative (plan B) d'un trajet plus court ou plus facile. De plus, l'autocar est à notre disposition à chaque jour et nos chauffeurs sont habituellement de très intéressants facilitateurs pour les alternatives que nous proposons lors des randonnées, par exemple faire un bout de sentier ou visiter le village d'où part la randonnée puis monter dans l'autocar pour se rendre au point d'arrivée et visiter aussi cet endroit. Comme ça, tous les participants y trouvent leur compte et peuvent profiter du voyage.

Bienvenue à tous, membres et non-membres de nos clubs de marche !



Programme exclusif pour le



Légende :
Randonnées accompagnées
Marche en visites libres
Activités avec frais d'accès inclus
Information et inscription
Fernand Rainville
450-926-1852
info@avieforme.ca
www.avieforme.ca