Les Chemins de St Jacques de Compostelle

De Cahors à Lectoure

France | Code voyage : FRALP0062

Randonnée liberté • Voyage itinérant | 7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5

La « via Podiensis » conduisait jadis les pèlerins de Notre-Dame du Puy-en-Velay au but ultime : Santiago de Compostela. Le poid autant symbolique qu'historique fait de ce chemin un grand classique. Il débute dans le pays du Gévaudan, puis mène en terres d'Aubrac, poursuit dans la vallée du Lot, avec l'incontournable village de Conques, en direction du sud-ouest et des Pyrénées.

Durant six étapes d'une longueur homogène, le parcours permet de rencontrer des plateaux calcaires entaillés par de petites vallées, puis des coteaux argilo-calcaires jusqu'à la plaine de la Garonne. Après Moissac, il rejoint des paysages de collines douces et des vallons verdoyants travaillés par l'homme.

Points forts

- La découverte des traces de l'histoire, bourgs, bastides et castelnaux remarquables (Cahors, Montcuq, Moissac, Saint-Antoine, Lectoure) par leur nombre et leur architecture.
- Multitude de petites chapelles romanes et d'églises aux murs massifs constellant la campagne
- De 15 à 24,5 km de marche par jour

PROGRAMME

J1 Cahors
Arrivée en fin d'après-midi à Cahors et installation à votre hébergement en nuit et petit-déjeuner.

J2 Cahors – Lascabanes
Départ de Cahors et dernière vision de son célèbre pont Valentré. Contemplation depuis la croix de Magne, d'un beau point de vue sur la ville de Cahors bâtie dans un des méandres du Lot. Le sentier aborde ensuite le Quercy Blanc et, en fin d'étape, arrive au village de Lascabanes. Accueil en demi-pension.
25 km, 6 à 7 h de marche environ.

J3 Lascabanes - Lauzerte
Étape de transition pour rejoindre Montcuq. Découverte de ce village bâti au sommet d'une colline. Il reste en haut de celle-ci perché au sommet d'un monticule au cœur du village, un donjon carré haut de 24 m, seul vestige du château fort détruit par Louis XI. Arrivée à Lauzerte, ancienne bastide crée au XIIème siècle classée « Plus Beaux Villages de France » et entrée dans le département du Tarn et Garonne.
5 à 6 h de marche, 23 km.

J4 Lauzerte – Moissac
Départ par le promontoire de Lauzerte pour traverser le ruisseau du Landou. En milieu de journée, arrivée à Durfort-Lacapelette, étrange village qui longe un coteau, qui n'a pas de centre-ville et, chose rare, pas d'église. Puis c'est la longue descente vers la ville de Moissac bien connue pour son abbaye Saint- Pierre dont le tympan et le cloître sont classés au patrimoine mondial par l'UNESCO. Découverte du pont canal du Cacor inscrit aux monuments historiques et long de 356 m qui permet au canal latéral de la Garonne de franchir le Tarn.
6 à 7 h de marche, 24,5 km.

J5 Moissac – Auvillar
Départ devant le parvis de l'abbatiale de Moissac pour quitter la ville et longer le Tarn avant de retrouver la Garonne et son canal latéral. Entrée en pays de Lomagne ou « Gascogne bossue », région naturelle verte aux contours un peu flous. A cheval sur le Tarn et Garonne et le Gers, cette ancienne dépendance du duché de Gascogne est le pays de l'ail blanc, des bastides et des églises romanes. Étape dans le village d'Auvillar construit sur un promontoire et classé « Plus beau village de France ». Découverte de sa halle aux grains circulaire, de sa tour de l'horloge et de ses maisons anciennes.
Sur la version gîte en dortoir pas de petit déjeuner au gîte de Auvillar / uniquement nuitée et diner
5 à 6 h de marche, 21 km.

J6 Auvillar - Miradoux
Au cours de cette étape, départ du département du Tarn et Garonne pour pénétrer dans celui du Gers et de la « France profonde ». L'itinéraire est encore jalonné de quelques villages pittoresques comme ceux de Bardigues, Saint-Antoine, Flamarens… avant d'atteindre Miradoux.
4 à 5 h de marche, 17,5 km.

J7 Miradoux – Lectoure

Cours cheminement pour rejoindre Lectoure via le village de Castel Arrouy. De forme ovale, sa place centrale est creusée autour d'un puits gallo-romain. Cette région très rurale offre des produits du terroir comme les pruneaux, les noisettes, les melons, de l'ail mais aussi du foie gras et du confit. Fin de programme et de nos prestations à Lectoure en fin d'après-midi.

4 h de marche, 15 km.

Itinéraire

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué au niveau de l'organisation : problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc... Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

Lorsqu'il n'y a pas de disponibilité à une étape du programme décrit ci-dessus, nous vous proposons deux nuits consécutives à l'étape précédente ou à l'étape suivante et nous organisons les transferts correspondants (supplément possible). Votre itinéraire à pied n'est pas modifié. Pour pouvoir réaliser les étapes du programme, nous vous conseillons de réserver le plus tôt possible.

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 2/5

Facile à moyen. 4 à 7 heures de marche par jour, sans difficulté technique, mais parfois fortes chaleurs en été (prévoir un départ tôt le matin) … Tout le sentier est balisé : GR (blanc et rouge) et/ou coquille

Transport des bagages

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à la fin de l'étape. Vos bagages sont transportés par véhicule et sont limités à un bagage par personne **n'excédant pas 10 kg.**

Groupe

A partir de 2 personnes

Durée

7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée.

Dossier de voyage

Nous vous enverrons un carnet de voyage comprenant tous les documents nécessaires à la réalisation de votre randonnée : topo-guide et cartes, étiquettes pour vos bagages, feuille de route comprenant les coordonnées des hébergements.
1 dossier de voyage par dossier d'inscription. Dossier de voyage supplémentaire en option avec supplément (35 € / dossier en +)

Confort

► Hébergement

Accueil en demi-pension, sauf le dîner à Cahors pour la formule gite, sauf les 2 diners (Cahors et Moissac) pour la formule hôtel/chambre d'hôtes.

Deux formules au choix :
- en gîtes d'étape : le gîte d'étape est réservé aux randonneurs itinérants. Le couchage s'effectue en dortoirs ou au mieux en chambres de 4 à 8 lits ; dans les deux cas il est partagé avec d'autres personnes, couvertures fournies, draps et linge de toilette non fourni (le plus souvent, possibilité de location sur place - non compris, à payer sur place). Les blocs sanitaires (douches, lavabos et WC) sont situés à l'extérieur des chambres. Pour plus de convivialité, les repas servis à heure fixe sont pris en commun.

- en hôtels de différentes catégories ou en chambres d'hôtes selon les disponibilités (douche ou bain et WC dans la chambre le plus souvent). Vous serez logés en chambre de 1 à 3 personnes en fonction de votre demande et des disponibilités.

Pour des raisons organisationnelles, ménage, approvisionnement, repos des propriétaires…, l'accueil et l'installation dans les gîtes d'étapes et chambres d'hôtes ne peut se faire avant 16h/16h30.

► Restauration

- Dîners : servis à partir de 19h/19h30 ; la plupart du temps, ils correspondent au menu pèlerin du jour (entrée, plat et dessert). Au cours de votre randonnée, vous découvrirez les spécialités régionales.

- Petit déjeuners : servis à partir de 7h30, à table ou sous forme de buffet, ils sont composés le plus souvent d'une boisson chaude, de pain et/ou viennoiseries, beurre et confiture, et parfois, d'un jus de fruits, d'un yaourt, de céréales sucrées.

- Pique-niques : la plupart des hébergements proposent des paniers pique-niques (non compris, à payer sur place), le topo-guide fourni dans votre carnet de route vous renseigne sur les possibilités de ravitaillement dans les commerces, à l'étape et/ou sur le chemin.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

► Précautions / hygiène

Tous nos hébergements ont été sélectionnés pour leurs qualités d'accueil, de confort et de propreté. Malgré cela, certains d'entre eux nous ont signalé le retour des punaises de lit qui sont le plus souvent véhiculées par des randonneurs. Pour aider les hébergeurs à éradiquer ce fléau mais aussi pour limiter les risques de piqures, il convient de pulvériser l'intérieur et l'extérieur de vos bagages (sac à dos de la journée et bagage suiveur), ainsi que tous vos vêtements et vos chaussures. Des sprays sont en vente dans les pharmacies et dans certains hébergements ; quelques produits sont 100% naturels et labellisés ECOCERT. Afin de limiter les risques de propagation, nous vous demandons de suivre scrupuleusement les consignes mises en place par les hébergeurs sans les prendre comme des brimades (par exemple l'interdiction d'emporter vos bagages et sacs à dos dans les chambres ou dortoirs). De retour à la maison, en cas de doute, nous vous conseillons de laver l'ensemble de vos affaires à 65°C ou sinon, de mettre vos affaires pendant 2 jours dans un congélateur (la punaise ne survit pas aux températures inférieures à 0°C).

► Classification Hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme. Si nous indiquons par ex un niveau de confort « 3* ou équivalent » : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3*.

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1 : en fin d'après-midi à votre hébergement Cahors.

► Dispersion

Le J8 : en fin d'après-midi à Lectoure.

► Période de départ

Départ à votre convenance de début avril à mi-octobre

► Les prix comprennent

- La demi-pension sauf 1 dîner à Cahors et à Auvillar pas de petit-déjeuner en formule gîte
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Le transport des bagages entre les hébergements selon formule choisie
- Les taxes de séjour

► Les prix ne comprennent pas

- Les déjeuners et le dîner à Cahors, le petit-déjeuner à Auvillar en formule gîte
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- L'assurance
- Les frais d'inscription
- Tout ce qui n'est pas noté dans « le prix comprend »

► Options, suppléments et réductions

- supplément chambre seule
- nuit supplémentaire à Lectoure en demi-pension
- supplément possible en octobre pour les transports de bagages
- le transfert retour en minibus de Lectoure à Cahors (départ 9h45 / nuit supplémentaire obligatoire)
- dossier de voyage supplémentaire en option

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (https://www.grandangle.fr/conditions-vente) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinium).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM, Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco. Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En train

Gare SNCF à Cahors (ligne Paris –Toulouse via Brive).
En fin de circuit : Gare SNCF de Lectoure. Retour en train à Cahors (4 à 5 h de trajet). Pour obtenir les horaires en cours, consultez le site ou renseignez-vous auprès de la gare la plus proche.

► En voiture

Site Internet.
Garage privé environ 3 € / voiture / jour (hors forfait, à payer sur place).
En formule gite : vous pourrez vous garer au parking Ludo Rolle à proximité du gite.
Rapatriement de(s) véhicule(s) : contacter les Transports Claudine, Tél : 05-62-28-67-92 ou 06-74-91-90-65.

► En taxi/minibus

Pour un retour de Lectoure à Cahors (2 h 30 de trajet environ), contacter les Transports Claudine, Tél : 05-62-28-67-92 ou 06-74-91-90-65

► Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

► Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…).

► Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

► Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog : blog.grandangle.fr.

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifié par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR.

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la charte éthique du voyageur.

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Etre certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors.

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable.

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; **limité à 10kg**

Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement)
- Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de na pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc…).
D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boite ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'un litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un drap sac ou duvet pour la formule en gite d'étape uniquement
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos … (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)
- Maillot de bain + serviette

Cette liste est donnée à titre indicatif et doit être adaptée en fonction du séjour et de la saison à laquelle vous partez.
L'équipe Grand Angle est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, n'hésitez donc pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités

► Papiers

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.

► Monnaie

Euro

Adresses utiles

Office de Tourisme Cahors / Saint-Cirq Lapopie
Villa Cahors Malbec
Place François Mitterrand
CS 40162
46003 CAHORS Cedex

Bibliographie

Des livres de photographies aux essais historiques en passant par les récits et les romans, le chemin a inspiré de nombreux auteurs.

Ouvrages généraux :

-Les Chemins de Saint-Jacques de Compostelle – Bernard BRIAIS, Editions de Borée (octobre 2013), 240 pages. Au travers de photographies, ce beau livre nous fait découvrir ou redécouvrir les beaux sites, les monuments historiques et les sites naturels qui jalonnent les quatre routes historiques du chemin de Saint-Jacques

-Mille ans vers Compostelle : l'aventure des pèlerins sur les chemins de Saint-Jacques – Patrick HUCHET, Editions Ouest France - Collection Album (octobre 2012), 204 pages. Cet ouvrage retrace toute l'histoire du pèlerinage de Compostelle, de sa fondation au IXème siècle à sa renaissance au XXème siècle

-Le pèlerin de Compostelle – Paulo COELHO, Editions 84 - Collection J'ai Lu (avril 2009), 256 pages. Dans ce roman, l'auteur, qui a lui-même entreprit le pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle, restitue dans un style simple et fluide son voyage initiatique comme une expérience universelle

Guides culturels et touristiques

- Guide Gallimard SAINT JACQUES
- Huchet / Yvon Boelle, Sur les Chemins de Compostelle, Patrick- Rennes, Ouest France - 1999 (regroupe la partie française et espagnole)
- Guides de poche du randonneur et du pèlerin sur le Chemin de Saint Jacques De Compostelle - F. Lepère. Ed. Lepère – février 2009

Essais historiques

- Yves BOTINEAU, Les Chemins de St-Jacques - - Ed. Arthaud. (En réimpression).
- Xavier Barral, Compostelle, le Grand Chemin, Découverte Gallimard
- Les chemins de St Jacques de Compostelle Collection In Situ Ed MSM
- Jacques de Voragine, La légende dorée -, Point Seuil 1998. Ce livre ne se soucie pas tant de l'histoire que de romancer la vie des saints : où comment se construisent les légendes.

Internet
- Association des Amis du Chemin de St Jacques
- Chemins Compostelle
- La Croisée des chemins

Le carnet du pèlerin ou « credencial » ou « créanciale » :
Ce document est bien connu des pèlerins, il permet de garder une trace écrite de son parcours. Ce passeport est un signe fort d'appartenance à la communauté des marcheurs du Saint Jacques. Il est à tamponner à chaque étape et atteste de votre état de pèlerin. Il est délivré par les associations jacquaires - site Internet : www.chemindecompostelle.com/Associations/Associations.html mais vous pouvez également vous le procurer au départ du Puy-en-Velay.

Environnement

Les randonnées se déroulent dans la zone du parc naturel régional des Causses du Quercy ; à ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en terme de protection: respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat) et lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on ne dérange pas les animaux qui sont chez eux et on n'arrache pas les fleurs car elles ne repoussent pas !

Le Parc naturel régional des Causses du Quercy possède des milieux naturels remarquablement préservés et diversifiés qui sont le support d'une faune et d'une flore particulièrement riches. A ce jour, ont été observées : 198 espèces d'oiseaux, 58 espèces de mammifères, 15 espèces de reptiles, 14 espèces d'amphibiens, 102 espèces de papillons, 48 espèces de libellules, 51 espèces d'orthoptères (insectes). Plus de 1000 espèces végétales parmi lesquelles 150 sont considérées comme remarquables. Plusieurs sont d'intérêt national ou européen : Tortue Cistude d'Europe, Crapaud sonneur à ventre jaune, Ecrevisse à pattes blanches, Cuivré des marais, Loutre, Hibou Grand-duc, Circaète Jean-le-blanc, Oedicnème criard, Lézard ocellé. Et concernant les espèces végétales : Sabline des chaumes, Crapaudine de Guillon.