

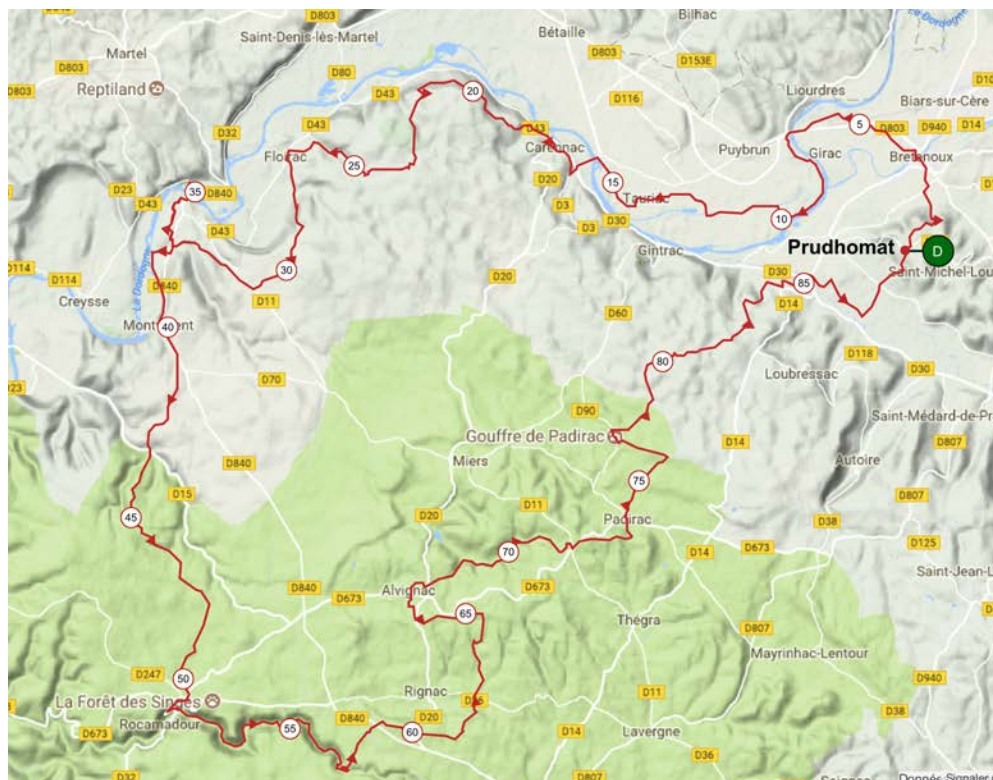


**PARTAGEZ VOS PHOTOS
AVEC #TOURISMELOTDORDOGNE !**

VALLÉES
LOT
& DORDOGNE
OCCITANIE

**SLOW RANDO
EN VALLÉE DE LA DORDOGNE**

Randonnée itinérante en liberté



Source :
Openrunner 2018



Infos pratiques :

89 km + circuits promenade
Au départ de Prudhomat
(possibilité d'accès en TER gare de Bretenoux)
12 jours / 11 jours de marche
ou 6 jours / 5 jours de marche
11 à 18 km par jour
Balilage : passage sur chemins balisés et portions hors balisage.
Niveau : randonneurs confirmés

Gîte d'étape Le Cuvier de Saint-Martin - Mélissa Ayroles

Saint-Martin des Bois - 46130 Prudhomat

Tél. 05 65 38 63 34 - melissa.ayroles@gmail.com

Vous avez aimé ?

Retrouvez d'autres circuits de randonnée et laissez nous votre témoignage sur www.tourisme-lot.com

Pourquoi c'est sympa ?



Un itinéraire de randonnée qui vous permet à la fois de voir les plus beaux sites de la Vallée de la Dordogne comme Rocamadour, le gouffre de Padirac ou les plus beaux villages de France tout en prenant le temps d'en profiter. 2 nuits par hébergement sont prévues pour pouvoir vous reposer ou bien, poursuivre votre découverte en boucle autour de votre lieu de séjour pour ne rien manquer des paysages, du patrimoine et de la gastronomie du Lot.

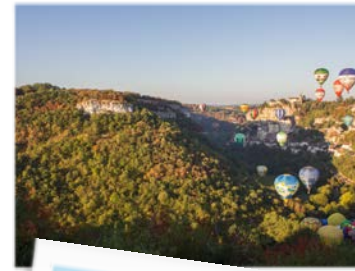
JOUR 1 PRUDHOMAT St Martin des Bois
Arrivée au gîte d'étape Le Cuvier de St Martin.
Installation et présentation du circuit par Mélissa.
Remise des documents et des cartes. Nuitée sur place.

JOUR 2 Promenade LOUBRESSAC/
AUTOIRE
17 km en boucle
Village de Loubressac. Village d'Autoire, son cirque, sa cascade et son château des Anglais. Vues sur la vallée de la Dordogne.

JOUR 3
Etape PRUDHOMAT Le Cuvier de St Martin - CARENNAC
18,6 km
Vous allez rejoindre le plus beau village de France de Carennac en passant par Bretenoux puis vous longerez la rivière Dordogne pour enfin rallier Carennac.
Bastide de Bretenoux. Village de Carennac et son ancien monastère bénédictin. Vues sur la vallée de la Dordogne et baignade possible. Peintures murales du XVI^e siècle de la petite église de Tauriac.

JOUR 4 Promenade CARENNAC/
TAILLEFER
11 km en boucle
Ruines du château de Taillefer. Vues sur les villages et châteaux de la vallée de la Dordogne.

JOUR 5 Etape CARENNAC - GLUGES
18 km
Vous aurez le choix de rentrer au Cuvier de St Martin ou de continuer votre itinérance. Vous rejoindrez ainsi un autre village de la vallée, Gluges, mais en empruntant le plateau calcaire du Causse de Gramat par le GR 652.
Village de Gluges niché dans la falaise, baignade et activités sur l'eau possible. Murets de pierre sèche du causse de Gramat. Cirque de Montvalent/Floirac.



JOUR 6 Promenade GLUGES/MARTEL
11 km en boucle
Martel, ancienne cité marchande. Panoramas sur le petit village de Gluges et sur les méandres de la rivière Dordogne.

JOUR 7 Etape GLUGES - ROCAMADOUR
15,6 km
A la manière des pèlerins vous allez prendre la direction de la cité mariale de Rocamadour '1000 ans d'histoire sur 120m de rocher'.
Cité médiévale fortifiée de Montvalent. Paysages du Parc Naturel Régional des Causses du Quercy. Cité de Rocamadour, ses remparts...

JOUR 8 Promenade CANYONS DE
L'OUYSSSE ET DE L'ALZOU
14 km en boucle
Canyons de l'Ouyssse et de l'Alzou, espaces naturels sensibles riches en faune et flore.

JOUR 9 Etape ROCAMADOUR - ALVIGNAC
16,6 km
Vous quittez Rocamadour en vous enfonçant dans la ripisylve du canyon de l'Alzou à la recherche des ruines des anciens moulins à eau.
Canyon de l'Alzou avec ses anciens moulins dont le spectaculaire Moulin du Saut. Ancienne cité thermale d'Alvignac.

JOUR 10 Promenade ALVIGNAC
17 km en boucle
Fort du Cantal. Dolmens. Site préhistorique des Fieux. Source thermale de Miers-Alvignac.

JOUR 11 Etape ALVIGNAC - PADIRAC
6,8 km
Ce parcours linéaire est volontairement court pour vous permettre la découverte du célèbre **Gouffre de Padirac.**

JOUR 12 Etape PADIRAC - PRUDHOMAT
Le Cuvier de St Martin
15,3 km
Traversée de paysages karstiques avant de rejoindre la vallée.
Pont médiéval de Maday sur la Bave.