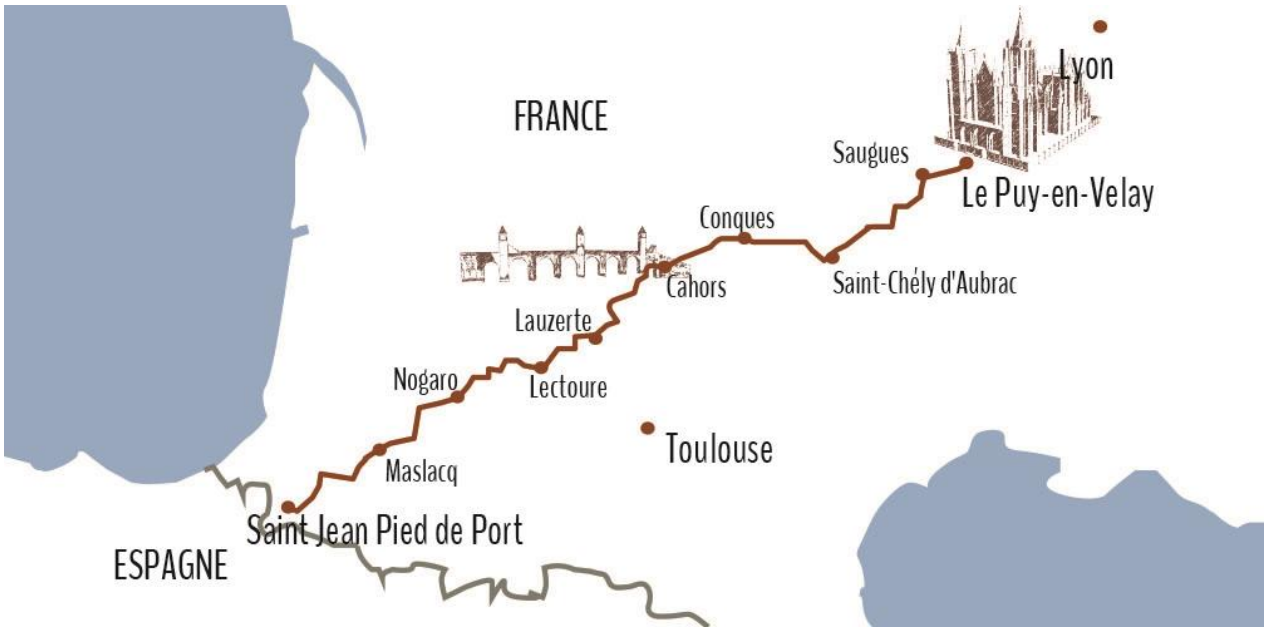
SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE
La partie française à vélo
DE CAHORS à SAINT JEAN PIED DE PORT (384 km)

Depuis des siècles, ces chemins ont été empruntés par pèlerins et randonneurs. Par ces sentiers chargés d'histoire et empruntant tant de régions différentes, vous serez séduit à la fois par la diversité et par la richesse de ces contrées. Cette randonnée est probablement la plus ancienne de tous les temps, suivant la "Via Agrippa" tracée par les romains de Lyon à Toulouse.

Sur des routes parallèles ou peu éloignées de ce chemin, nous vous proposons un parcours de 7 jours de cyclotourisme, avec la possibilité de moduler le nombre de kilomètres et cela jusqu'à Cahors.

Les étapes pour le soir ont été choisies en fonction du confort de l'hébergement et de l'intérêt du village ou de la ville.



LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied
32 Place Limozin 43170 SAUGUES
Tèl : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com

9 jours - 8 nuits - 7 jours de vélo.

JOUR 1 : ARRIVEE A CAHORS

Installation à votre hôtel et nuit en demi-pension.

JOUR 2 : CAHORS - LAUZERTE 40 km

D + 357 m

Vous sortez de Cahors pour vous diriger sur Labastide-Marnhac puis Lauzerte à 7 km où se trouve une forteresse du XIIe siècle.

JOUR 3 : LAUZERTE -MIRADOUX 64 km

D +667m

Vous continuez votre route jusqu'à Durfort-Lacapelette. Passage ensuite par la ville de Moissac, charmante avec des façades aux couleurs pastelles. Visite de l'église St Pierre et de son cloître. A partir de Moissac, vous traversez la Garonne et entrez dans le pays des Mousquetaires. Après un terrain assez plat, vous allez pédaler dans un paysage de collines verdoyantes à perte de vue, recouvertes de champs agricoles bien ordonnés. Vous traverserez Bayne puis Espalais avant de rejoindre Auvillar. La vieille ville d'Auvillar mérite une petite visite avec la Place à Couverts et sa halle circulaire sur colonnes, puis le passage voûté de la Tour de l'Horloge. Vous continuez en direction de Miradoux.

JOUR 4 : MIRADOUX – MONTREAL DU GERS 62 km.

D +813 m

L'itinéraire prend la direction de Condom puis Lectoure. Vous longez sur ce trajet des vignobles dont la production est destinée à la fabrication de l'Armagnac. La fin de l'étape entre Condom et Montréal du Gers est assez plate. À Montréal, le Chemin vers Compostelle dit « Le Chemin de Vézelay » rejoint le Chemin du Puy.

JOUR 5 : MONTREAL DU GERS – AIRE SUR L'ADOUR 67 km

D +757 m

A partir de Montréal du Gers vous rejoignez Eauze. Le centre d'Eauze mérite un petit arrêt. Eauze est la capitale romaine de la région avec un prieuré et des vieilles maisons en pierres. Vous continuez vers la petite ville de Nogaro plus connue pour son circuit automobile. Après Nogaro vous roulez vers Barcelonne-du-Gers puis jusqu'à Aire-sur-L'Adour où vous entrez dans le département des Landes et dans la région de l'Aquitaine. Vous ne quitterez plus l'Aquitaine jusqu'à la frontière espagnole.

JOUR 6 : AIRE SUR L'ADOUR - MASLACQ 68 km

D +772 m

Cette étape sera jalonnée de petites collines qui se succèdent. Vous passez à Arzacq-Arraziguet puis à partir de Mazerolles vous suivez un parcours assez plat en traversant des petits villages avant de rejoindre Arthez de Béarn. Vous traversez Le Gave de Pau avant de rejoindre Maslacq.

JOUR 7 : MASLACQ – SAINT PALAIS 48 km

D + 606 m

A partir de Maslacq vous roulez vers la Sauvelade et Vielleséqure sur terrain plat avant de descendre à Navarrenx. De Navarrenx vous traversez le pont du Gave d'Oloron et vous roulez en direction de Castetnau-Camblong puis jusqu'à St Palais. La ville de St palais est très typique et mérite une petite visite : 3 chemins de St Jacques se rejoignent près du bourg.

JOUR 8 : SAINT PALAIS – SAINT JEAN PIED DE PORT 35 km

D +600 m

Puis derniers coups de pédales avant de rejoindre votre dernière étape « St Jean pied de port ». Cette étape relativement facile vous permettra de visiter St Jean et ses ruelles encerclées de remparts qui protègent la ville. Dîner libre.

JOUR 9 : Saint Jean Pied de Port

Départ après le petit-déjeuner

- L'aventure du chemin à vélo, avec de belles étapes.
- Possibilité de visites historiques tout au long de ce bel itinéraire.
- La Pèlerine peut adapter votre demande et vous proposer des étapes « sur-mesure ».

***Note** : 1 - Il ne nous sera pas possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes et ce, pour des raisons évidentes d'organisation. Une fois le circuit commencé, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé, sauf raisons exceptionnelles (problèmes de sécurité liés à des conditions météorologiques particulières par exemple…).*
2 - Au cas où vous désireriez raccourcir des étapes, vous devrez prévenir et payer les taxis sur place.

DATES ET TARIFS

Du 1er avril à La Toussaint, aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hôtels. Merci d'indiquer sur le bulletin de réservation les autres dates qui vous conviendraient également (ex : possibilité de décaler la randonnée d'un ou deux jours avant ou après…) ; ceci au cas où un ou plusieurs hébergements ne seraient pas disponibles aux dates choisies. Nous vous demandons également de **réserver le plus tôt possible**. Nous n'avons pas de places réservées dans les hébergements et certains d'entre eux sont complets parfois plusieurs mois à l'avance.

Possibilité de location de vélo standard ou électrique (VTC) : nous consulter

Navette retour Saint Jean Pied de Port à Cahors (à réserver et à régler à l'inscription) :

Attention, cette navette n'est pas disponible le lundi. Si vous souhaitez ce service il est donc impératif que votre fin de séjour à Saint Jean Pied de Port ne tombe pas ce jour-là.

LE PRIX COMPREND

- La demi-pension sauf à Saint Jean Pied de Port
- Le transfert des bagages,
- La taxe de séjour,
- La mise à disposition d'un topo-guide (un par chambre réservée)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le pique-nique de midi, le dîner à Saint Jean Pied de Port
- Les assurances,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- La location de vélo,
- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion, les navettes ou taxis pour récupérer votre voiture ou pour raccourcir certaines étapes et les frais de parking.
- Les frais d'envoi à l'étranger (+15€/dossier),
- Les frais d'inscription (+15€/personne),
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier).

ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu au premier hôtel, à Cahors, la veille de votre premier jour de vélo.

Votre séjour se termine le lendemain matin de votre dernier jour de vélo à Saint Jean Pied de Port, après le petit-déjeuner.

NIVEAU

Nos étapes font entre 35 km et 68 km. L'itinéraire se déroule sur des petites routes de campagne. Il n'y a pas de grosses difficultés et le dénivelé des étapes reste raisonnable. Nous attirons votre attention sur le fait que nous pouvons ajuster les étapes à votre guise et en fonction du kilométrage journalier que vous souhaitez réaliser.

A noter que le parcours que l'on propose est un parcours en VTC. Si vous souhaitez réaliser le Chemin en VTT ou en Vélo de course, merci de prendre contact avec nous.

HEBERGEMENTS

Hôtels classés tourisme *, ** et ***, chambres d'hôtes. Il se peut que la douche et les WC se trouvent sur le palier ou à l'étage dans certains hébergements.

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements… (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

RESTAURATION

Les petits-déjeuners sont traditionnels (parfois sous forme de buffet) et sont servis à partir de 7h30.

Si vous désirez prendre vos petits-déjeuners plus tôt, voir avec chaque hébergement la veille si cela est possible.

Les dîners sont en général servis à partir de 19h30 ; ils sont composés la plupart du temps du menu du jour (pas de choix de menu dans la majorité des hébergements).

REPAS DE MIDI

Les paniers repas du midi ne sont pas inclus dans nos prix.
Vous pouvez les commander directement la veille à l'hôtelier (à payer sur place, de 6 à 8 € par personne selon les établissements) ou les acheter dans les villages, aux commerces existants.

TRANSPORT DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés par des sociétés de transport tout au long de votre séjour.

ATTENTION :
Nous vous demandons de déposer votre bagage dans le hall de chaque hébergement le matin à 8 H et de ne prévoir IMPERATIVEMENT QU'1 SEUL BAGAGE PAR PERSONNE NE DEPASSANT PAS 13KG; au-delà de ce nombre (1 sac) et de ce poids (13 kg), le transporteur pourra vous facturer, en fin de randonnée, un supplément ou refuser catégoriquement de transporter votre bagage s'il est trop encombrant.

Nous vous invitons à vous munir d'un petit sac à dos pour transporter vos effets personnels de la journée.

ACCES

Train :
*Aller : gare SNCF de Cahors (05 65 23 33 57) : ligne Paris / Toulouse via Brive.

*Retour : gare SNCF de Saint Jean Pied de Port
Eviter que votre jour de départ en fin de randonnée soit en week-end ou jour férié car les liaisons SNCF sont beaucoup plus difficiles ces jours-là.
Informations SNCF : 36 35 ou www.oui.sncf

Voiture :
*Aller :
Cahors se situe dans le Lot.
Carte Michelin N° 79

Vous pouvez laisser votre voiture au garage privé de l'hôtel (environ 8 € / nuit, à réserver auprès de l'hôtel directement) ou sur le parking de la gare (Place Gambetta) ou dans le parking couvert « Le Phare », place Emilien Imbert, (Tél : 05 65 20 88 71, fermé le dimanche) ou au parking de « l'amphithéâtre » au 06 21 63 03 16.

*Retour :
1) Train jusqu'à Cahors (connections à Bayonne et Toulouse)
2) Possibilité de navette retour à réserver à l'inscription, ou directement auprès du transporteur. Un transfert de votre véhicule peut être organisé durant votre séjour de marche afin de le récupérer en fin de séjour (nous consulter).

Attention, cette navette n'est pas disponible le lundi. Si vous souhaitez ce service il est donc impératif que votre fin de séjour à Saint Jean Pied de Port ne tombe pas ce jour-là.

Il est impératif de réserver le plus rapidement possible (nous vous conseillons de le faire dès notre confirmation de réservation)

DOSSIER DE VOYAGE

Un dossier de voyage comprenant un topo-guide vous sera remis à réception du solde de votre facture (1 par chambre réservée).

Si vous souhaitez un dossier de voyage supplémentaire, il vous sera facturé + 15€ / dossier.

>LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Pour vos **bagages transportés**, choisissez un sac souple (sac à dos ou sac de voyage en bon état). UN SEUL SAC PAR PERSONNE.

- 1 petit sac à dos pour la journée ou camel-back suffisamment grand.
- Éventuellement un sur-sac (pour le protéger de la pluie) + 1 sac plastique solide (permettant de protéger l'intérieur).
- Des vêtements de rechange pour le soir.
- 1 vêtement CHAUD pour le soir (type veste polaire...).
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.
- 1 maillot de bain.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protections latérales.
- 1 couteau de poche, une cuillère et une boîte plastique alimentaire (si vous choisissez de commander les pique-niques aux hébergements),
- Des vivres de courses (barres de céréales, fruits secs...).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement et de petite dimension.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche.
- 1 couverture de survie.
- Appareil - photo, jumelles (facultatif).
- Si vous portez des lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- Vitamine C.
- 1 pince à épiler.
- Stérilium gel (utile pour se laver/désinfecter les mains).

SPÉCIFIQUE VÉLO

- 1 tenue de vélo adaptée : cuissard, tee-shirts respirant (manches longues, manches courtes suivant la saison),
- 1 pantalon confortable pour le vélo,
- Des chaussures adaptées pour le vélo,
- 1 coupe-vent ou gore tex,
- Des gants de vélo, voire gants longs suivant la saison,
- 1 **casque vélo (obligatoire),**
- 1 bidon ou 2, le mieux étant les poches d'eau dorsales (type Camel Back),
- Des garde-boues peuvent être utiles.
- 2 chambres à air, rayons de rechange…
- **Une patte de dérailleur dite « patte fusible** ».
- 1 jeu de patins / plaquettes de frein
- Nécessaire de réparation (petit matériel) que vous prendrez soin de mettre dans une caisse à part (1 caisse de réparation pour l'ensemble du groupe). Néanmoins, les hébergements choisis disposent généralement de matériel.

Attention : il convient d'être autonome pour toutes les petites casses classiques occasionnées lors d'un raid comme celui-ci (crevaisons, réparation...) Si vous avez des freins à disque ou un vélo sophistiqué, prévoyez bien le matériel de réparation adéquat.

Une liste de mécaniciens de vélo vous sera donnée à votre départ. Ces informations sont remises à jour régulièrement. En aucun cas, nous ne sommes responsables de leurs prestations ou des modifications de leurs jours d'ouverture et en particulier les jours fériés.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE VOTRE INSCRIPTION