

## PROGRAMME 2025 SECTION RANDONNEE

PROPOSITIONS AS/AL 2025	Prix <b>envisagé</b> (hors transport)	Durée	Dates ou périodes <b>envisagées</b>	Description	Estimation Participation
<b>Vallée du Célé</b> <i>Mi-mai</i> <i>À confirmer</i>	800 €	10 nuitées <i>À confirmer</i>	Mi-mai <i>À confirmer</i>	- Boucle Figeac – Figeac de gîte en gîte. - Moyenne de 15 à 20km / jour. - 1 jour de repos à Cahors ? - 1 étape en canoë ?	10
<b>4 jours Chantonnay</b> <i>28 mai – 2 juin</i>	450 €	5 nuitées	28 mai – 2 juin	Randonnées tous niveaux En étoile	10
<b>Tour des Combins</b> <i>Entre</i> <i>23 juin et 3 juillet</i> <i>Ou</i> <i>Entre</i> <i>5 et 15 septembre</i>	900 €	10 nuitées	Entre 23 juin et 3 juillet Ou Entre 5 et 15 septembre	- Magnifique randonnée entre Cervin, Mont-Blanc et Grand Paradis, autour du Grand Combin (4309m) dans le Valais. - Sentiers de moyenne à haute montagne entre Suisse et Italie. - 7 jours de marche de refuge, 2 jours de « repos » pour passer le col du Grand St Bernard en bus, nuits en refuge ou hôtel. - Altitude min : 1280m. Altitude max = 3000m. - Dénivelé quotidien moyen de +800m / -800m. (max +1000m / -1400m).	6
<b>Blois – Saumur (vélo)</b> <i>2e quinzaine de septembre</i> <i>A confirmer</i>	600 €	6 nuitées	2e quinzaine de septembre <i>A confirmer</i>	- Visites de châteaux en châteaux le long de la Loire. - Par exemple : Cheverny, Chaumont, Chenonceau, Amboise, Chambord, Villandry, Chinon, Fontevraud, Saumur. - 272 km en 5 jours (vélo). - Nuits en gîte.	6
<b>Ronde des villages</b> <i>10 au 13 oct</i>	350 €	4 nuitées	10 au 13 oct	Randonnées tous niveaux. En étoile.	28



## Randonnée : Boucle FIGEAC ROCAMADOUR CAHORS ET RETOUR FIGEAC PAR LA VOIE DU CELE

Du Jeudi 12 au lundi 23 juin 2025 \*

\* Attention : Les dates indiquées sont probables mais non certaines. Elles pourront varier d'un ou deux jours en fonction de la disponibilité des refuges lors des réservations qui s'effectueront à l'issue des inscriptions.

**Inscriptions du 20 décembre au 03 janvier 2025**

12 jours de randonnée itinérante auto-encadrée



## **AVANT TOUT, NOUS VOUS INVITONS A LIRE LA BROCHURE DE LA SECTION ...**

**PROGRAMME** (*indicatif : susceptible d'être modifié*) ( Distances et dénivelés en fin de fiche )

### **1ere partie : de FIGEAC à Cahors voie de Rocamadour**

Le sentier est magnifique, presque **sans goudron**, et l'arrivée au pied de la cité sainte par la vallée de l'Alzou restera un des moments forts de notre voyage.

#### **Rendez-vous sur place : Figeac (lieu à préciser)**

#### **Jour 1** – de Figeac à Lacapelle-Marival

Vous traverserez des forêts où courent de nombreux ruisseaux en passant près du village et du pic de Saint Bressou qui culmine à 618 m Le chemin vous conduit vers le superbe bourg médiéval de Cardaillac, regroupé autour de son fort et situé sur un plateau abrupt couvert de châtaigniers.

#### **Jour 2** – de Lacapelle Marival à Gramat

Vous voici sur le Causse couvert d'une végétation chétive avec quelques arbres rabougris où de petits murs de pierres sèches délimitent de maigres prairies où paissent des moutons à lunettes de race caussenarde. Puis le chemin vous conduit à Thémines, ancien village dont le seul vestige de son riche passé est cette halle du 13e siècle. Il ne reste plus rien du château qui s'élevait dans le village. Vous traversez le Limargue, terre d'élevage, d'herbages et de céréales. Vous rejoindrez l'ancienne bastide de Rudelle fondée en 1250 qui possède une magnifique église fortifiée. Puis vous apercevrez l'imposant château de Lacapelle-Marival, petite ville ancienne qui possède aussi une belle halle et quelques maisons typique de la région.

#### **Jour 3** – de Gramat à Rocamadour

Courte mais très belle étape qui vous laissera du temps pour visiter Rocamadour. Le chemin chaotique par endroits saute d'une rive à l'autre de moulins en moulins pour arriver au pied du village de Rocamadour où la vallée s'est élargit. La vue est saisissante. Le village est un vrai nid d'aigle accroché à la falaise . Dans la semi-pénombre d'un sous-bois dense et humide vous découvrirez les ruines de plusieurs moulins qui autrefois utilisaient le courant rapide de la rivière. Le plus spectaculaire est sans doute le moulin du Saut, construit sur un banc rocheux dans un étranglement du lit de la rivière. Vous traverserez de nouveau le Causse et atteindrez Gramat, petite ville dont l'origine remonte à plusieurs millénaires et qui fut toujours une ville de marchands sur la route du pèlerinage de Rocamadour.

#### **Jour 4** – de Rocamadour à Labastide-Murat

Vous rejoindrez le petit village de Couzon et contournerez celui de Montfaucon avant de gagner le lac de Boutanes et ses lavoirs. Vous entamerez la traversée du Causse. Vous passerez les lacs de Saint Namphaise, en fait des mares taillées dean de grandes dalles calcaires qui retiennent les eaux de pluie et qui selon la légende auraient été taillées par un officier de Charlemagne. Touché par la foi, il se retira sur le Causse. Vous descendrez de nouveau dans la vallée de l'Alzou pour remonter sur le plateau par la fontaine de Berthiol.

#### **Jour 5** – de Labastide Murat à VERS

Vous continuerez votre chemin le long du Vers dans une vallée encaissée qui vous offre de belles vues sur les falaises et rejoindrez le village de Vers près du Lot. . Puis vous contournerez le village de Cras avant un long passage en sous-bois et le long d'une rivière (bien agréable par fortes chaleurs) qui passe au pied du château de la Gironde. Une longue descente vous conduit du village vers la combe des Londes où vous longerez un ruisseau. Vous remontrerez vers le village de Montigny à travers des pâturages et quelques vignes. Enfin vous atteindrez Labastide-Murat, lieu de naissance du général Murat, futur roi de Naples

#### **Jour 6** – de Vers à Cahors

Cette étape se fera en bus. Nous passerons la journée à Cahors avec visite de la ville, repos.

## **2eme partie : de Cahors à Figeac par vallée du CELE**

L'itinéraire par la vallée du Célé est sans conteste le plus beau pour rejoindre Figeac. Vous cheminerez le long de la rivière, sur les falaises ou à travers le Causse à la découverte de sites remarquables riches en témoignages du passé : châteaux, abbayes, demeures anciennes, villages médiévaux au charme fou jalonnent l'itinéraire sans oublier la grotte de Pech Merle, une merveille de la Nature décorée par les premiers hommes du Paléolithique. Vous rejoindrez directement la vallée du Lot à la hauteur de Bouziès et suivrez la rivière sur le chemin de halage ou sur les hauteurs pour rejoindre Cahors, vieille ville, deux fois millénaire, qui a conservé un très riche patrimoine médiéval. Nous ferons une petite escapade à St Cirq Lapopie et nous emprunterons depuis Bouziès le chemin de halage taillé dans la falaise  
Ci-dessous le détail des jours

### **Jour 7 – de Cahors à St Cirq Lapopie (ou Bouziès suivant disponibilité logements)**

Une partie du trajet se fera en bus depuis Cahors (arrêt station Pont St Gely) Franchissement du Lot à Bouziès par le pont suspendu pour poursuivre ensuite sur le chemin de halage taillé dans le rocher. Destination Saint-Cirq-Lapopie pour visiter ce village perché sur son éperon rocheux au-dessus du Lot et classé comme l'un des plus beaux villages de France.

### **Jour 8 – de St Cirq Lapopie à Cabrerets**

Vous grimpez vers la très belle grotte de Pech Merle qui offre un cadre naturel unique et exceptionnel. La grotte présente une grande variété de concrétions, colonnes, draperies, disque s de calcite et abrite de nombreuses peintures et gravures préhistoriques vieilles de ans. Vous y verrez des gravures de mammoths de chevaux, de bisons, de mains et de silhouettes humaines... une vraie merveille et un site majeur de l'art paléolithique en Europe

### **Jour 9 – de Cabrerets à Marcilhac**

Vous passez par le Causse et le pittoresque village de Sauliac-sur-Célé accroché au roc, avec des grottes fortifiées qui servaient de refuge pendant les guerres. Le chemin en balcon domine le village et offre un joli panorama sur la vallée du Célé.

### **Jour 10 –Marcilhac**

Descente du Cele en canoë jusqu'à Cabreret (20km)

### **Jour 11 – de Marcilhac à Espagnac (ou Corn suivant disponibilités logements)**

Marche qui alterne entre la vallée et les falaises et qui offre un panorama d'une rive à l'autre. Vous passerez à côté du château de Saint Sulpice et du Château des Anglais datant du XIIème siècle, au village de Brengues.

### **Jour 12– de Espagnac à Figeac**

Vous passez à Corn qui était jadis le Fief des familles de Cardillac et c'est à Beduer que vous quitterez la variante par la vallée du Célé et rejoignez le GR65 pour atteindre Figeac.

***Le caractère itinérant, le portage de son paquetage, quelques bons dénivelés demandent une bonne forme physique. Un équipement adapté est également requis (chaussures de montagne ou de très bonnes chaussures de marche en bon état, bâtons, vêtements, ...)***

Étapes de 6 à 8 heures de marche sans difficulté technique mais toutefois, redisons-le, une bonne forme physique est nécessaire !

## **HEBERGEMENT :**

Différents types d'hébergements style refuge, camping , dortoirs en chambre d'hôte, hôtels, ...

**RESTAURATION:** Demi-pension (*possibilité de commander le pique-nique pour environ 8 a 10€*)

**NOMBRE DE PLACES :** 10 personnes.

**ENCADREMENT :** Sortie auto-encadrée. Accompagnement assuré par Marie-Hélène Lavaud.

**NIVEAU :** Etapes de 6 à 8 heures de marche sans difficulté technique.  
*Toutefois, une bonne condition physique est nécessaire.*

**TRANSPORT :** Rendez-vous sur place FIGEAC).

**PROGRAMME** (*indicatif : susceptible d'être modifié*)

Le programme détaillé est joint dans un fichier associé à cette fiche d'activité.

## **ATTENTION :**

**le programme peut être modifié en fonction de la disponibilité des hébergements.**

⇒ **PRIX DE REVIENT :** **Estimation** (*Transport et pique-niques non pris en charge*)

**Le cout estimé à ce jour (hors transport et pique-niques) est**  
**entre 950 et 1050€/ pers.**

**Le coût définitif sera déterminé à la fin des réservations et nous ajusterons le**  
**reste à payer pour le paiement du solde .**

⇒ **PAIEMENT :**

**Acompte de 400 €** à l'inscription (*assurez-vous d'avoir réglé votre adhésion avant*)  
**Solde à verser au plus tard fin avril.**

=> Une **subvention** (voir Brochure AL) étant possible pour les adhérents ex salariés de Thalès AVS France Vélizy-Villacoublay :

***Bien préciser à l'inscription si vous souhaitez affecter cette subvention à cette activité.***

**Le prix comprend :**

L'hébergement en demi-pension. L'activité canoë. Les transferts en bus.

**Le prix ne comprend pas :**

Le trajet A/R, les pique-niques et les dépenses personnelles ainsi que toute prestation non décrite dans le présent programme.

**En cas de désistement, les sommes dues vous seront facturées.**

**Nous faisons tout pour tenir le budget prévu pour cette sortie mais en cas de dépassement un complément pourra être demandé aux participants (voir brochure).**

⇒ **CRITERES DE PRIORITE :**

**Priorité aux plus anciens adhérents.**

Nous ferons, avec grand plaisir, tout notre possible pour accepter les plus récents et les nouveaux en fonction du nombre de places disponibles.

⇒ **REGLEMENT :**

- **Attention :** bien vous assurer que vous êtes *adhérent à la section AL pour 2025 avant de vous inscrire à l'activité*. <http://asthalesidf.net/inscriptions>

- **Virement(s) bancaire(s) uniquement** sur le compte **CREDIT MUTUEL** de la section :  
**IBAN = FR76 1027 8060 9400 0266 7754 072**  
**BIC = CMCIFR2A**

**Merci :**

- D'indiquer l'objet du virement. exemple : « adhésion + nom de l'activité »
- De faire une info à
  - [asthales@aol.com](mailto:asthales@aol.com)
  - la trésorière de la section Christiane ZELISZEWSKI [chrizel78@laposte.net](mailto:chrizel78@laposte.net)
  - et à l'organisateur de la sortie.

**Contact : Marie Hélène Lavaud Tél : 06 07 33 31 09**  
**(mariehelene.lavaud@gmail.com)**

Randonnée FIGEAC ROCAMADOUR et VOIE du CELE depuis CAHORS						
Départ	Arrivée	KM	Dénivellé +(m)	Jour	Hébergement	Commentaires
Train pour Figeac	FIGEAC			Aller	LE COQUELICOT OU AUTRE	
FIGEAC	LACAPELLE-MARIVAL	20	350	J1		
LACAPELLE-MARIVAL	GRAMAT	24,5	NON	J2	ACCUEIL ST PIERRE	possibilité pour ceux qui ne veulent pas trop marcher de se rendre à pied à Assier (8km) et de prendre un train pour Gramat (train vers 12h)
GRAMAT	ROCAMADOUR	13	318	J3		
ROCAMADOUR	LABASTIDE-MURAT	25	450	J4		Possibilité de gagner quelques KM en changeant un peu le chemin mais la aussi plus de route mais départementales. Ces chemins restent à tracer
LABASTIDE-MURAT	VERS	25	160	J5		Possibilité de gagner 2km sur une partie du chemin (route départementale sur 10km). Ces chemins restent à tracer
VERS	CAHORS	Bus : 20 min		J6		VISITE CAHORS
CAHORS	ST CIRQ LAPOPIE	17	100	J7		ON prend le bus de Cahors à ST GELY(arret pont) sinon trop de km
ST CIRQ LAPOPIE	CABRERET	11	non	J8		Visite du Village de ST CIRQ LAPOPIE on marche l'après midi
CABRERET	MARCILHAC sur CELE	19	500	J9		
MARCILHAC sur CELE				J10	Journée Canoe ou farniente	Descente en canoe 20km jusqu'à Cabreret autour de 30€
MARCILHAC sur CELE	ESPAGNAC	18	400	J11		
ESPAGNAC	FIGEAC	25	NON	J12		
Retour Paris				Retour		
<b>Cout Boucle Total</b>						





## Randonnée : Boucle FIGEAC ROCAMADOUR CAHORS ET RETOUR FIGEAC PAR LA VOIE DU CELE

Du Jeudi 12 au lundi 23 juin 2025 \*

\* *Attention : Les dates indiquées sont probables mais non certaines. Elles pourront varier d'un ou deux jours en fonction de la disponibilité des refuges lors des réservations qui s'effectueront à l'issue des inscriptions.*

**Inscriptions du 20 décembre au 03 janvier 2025**

12 jours de randonnée itinérante auto-encadrée



## **AVANT TOUT, NOUS VOUS INVITONS A LIRE LA BROCHURE DE LA SECTION ...**

**PROGRAMME** (*indicatif : susceptible d'être modifié*) ( Distances et dénivelés en fin de fiche )

### **1ere partie : de FIGEAC à Cahors voie de Rocamadour**

Le sentier est magnifique, presque **sans goudron**, et l'arrivée au pied de la cité sainte par la vallée de l'Alzou restera un des moments forts de notre voyage.

#### **Rendez-vous sur place : Figeac (lieu à préciser)**

#### **Jour 1** – de Figeac à Lacapelle-Marival

Vous traverserez des forêts où courent de nombreux ruisseaux en passant près du village et du pic de Saint Bressou qui culmine à 618 m Le chemin vous conduit vers le superbe bourg médiéval de Cardaillac, regroupé autour de son fort et situé sur un plateau abrupt couvert de châtaigniers.

#### **Jour 2** – de Lacapelle Marival à Gramat

Vous voici sur le Causse couvert d'une végétation chétive avec quelques arbres rabougris où de petits murs de pierres sèches délimitent de maigres prairies où paissent des moutons à lunettes de race caussenarde. Puis le chemin vous conduit à Thémines, ancien village dont le seul vestige de son riche passé est cette halle du 13e siècle. Il ne reste plus rien du château qui s'élevait dans le village. Vous traversez le Limargue, terre d'élevage, d'herbages et de céréales. Vous rejoindrez l'ancienne bastide de Rudelle fondée en 1250 qui possède une magnifique église fortifiée. Puis vous apercevrez l'imposant château de Lacapelle-Marival, petite ville ancienne qui possède aussi une belle halle et quelques maisons typique de la région.

#### **Jour 3** – de Gramat à Rocamadour

Courte mais très belle étape qui vous laissera du temps pour visiter Rocamadour. Le chemin chaotique par endroits saute d'une rive à l'autre de moulins en moulins pour arriver au pied du village de Rocamadour où la vallée s'est élargit. La vue est saisissante. Le village est un vrai nid d'aigle accroché à la falaise . Dans la semi-pénombre d'un sous-bois dense et humide vous découvrirez les ruines de plusieurs moulins qui autrefois utilisaient le courant rapide de la rivière. Le plus spectaculaire est sans doute le moulin du Saut, construit sur un banc rocheux dans un étranglement du lit de la rivière. Vous traverserez de nouveau le Causse et atteindrez Gramat, petite ville dont l'origine remonte à plusieurs millénaires et qui fut toujours une ville de marchands sur la route du pèlerinage de Rocamadour.

#### **Jour 4** – de Rocamadour à Labastide-Murat

Vous rejoindrez le petit village de Couzon et contournerez celui de Montfaucon avant de gagner le lac de Boutanes et ses lavoirs. Vous entamerez la traversée du Causse. Vous passerez les lacs de Saint Namphaise, en fait des mares taillées dean de grandes dalles calcaires qui retiennent les eaux de pluie et qui selon la légende auraient été taillées par un officier de Charlemagne. Touché par la foi, il se retira sur le Causse. Vous descendrez de nouveau dans la vallée de l'Alzou pour remonter sur le plateau par la fontaine de Berthiol.

#### **Jour 5** – de Labastide Murat à VERS

Vous continuerez votre chemin le long du Vers dans une vallée encaissée qui vous offre de belles vues sur les falaises et rejoindrez le village de Vers près du Lot. . Puis vous contournerez le village de Cras avant un long passage en sous-bois et le long d'une rivière (bien agréable par fortes chaleurs) qui passe au pied du château de la Gironde. Une longue descente vous conduit du village vers la combe des Londes où vous longerez un ruisseau. Vous remontrerez vers le village de Montigny à travers des pâturages et quelques vignes. Enfin vous atteindrez Labastide-Murat, lieu de naissance du général Murat, futur roi de Naples

#### **Jour 6** – de Vers à Cahors

Cette étape se fera en bus. Nous passerons la journée à Cahors avec visite de la ville, repos.



## **2eme partie : de Cahors à Figeac par vallée du CELE**

L'itinéraire par la vallée du Célé est sans conteste le plus beau pour rejoindre Figeac. Vous cheminerez le long de la rivière, sur les falaises ou à travers le Causse à la découverte de sites remarquables riches en témoignages du passé : châteaux, abbayes, demeures anciennes, villages médiévaux au charme fou jalonnent l'itinéraire sans oublier la grotte de Pech Merle, une merveille de la Nature décorée par les premiers hommes du Paléolithique. Vous rejoindrez directement la vallée du Lot à la hauteur de Bouziès et suivrez la rivière sur le chemin de halage ou sur les hauteurs pour rejoindre Cahors, vieille ville, deux fois millénaire, qui a conservé un très riche patrimoine médiéval. Nous ferons une petite escapade à St Cirq Lapopie et nous emprunterons depuis Bouziès le chemin de halage taillé dans la falaise  
Ci-dessous le détail des jours

### **Jour 7** – de Cahors à St Cirq Lapopie (ou Bouziès suivant disponibilité logements)

Une partie du trajet se fera en bus depuis Cahors (arrêt station Pont St Gely) Franchissement du Lot à Bouziès par le pont suspendu pour poursuivre ensuite sur le chemin de halage taillé dans le rocher. Destination Saint-Cirq-Lapopie pour visiter ce village perché sur son éperon rocheux au-dessus du Lot et classé comme l'un des plus beaux villages de France.

### **Jour 8** – de St Cirq Lapopie à Cabrerets

Vous grimpez vers la très belle grotte de Pech Merle qui offre un cadre naturel unique et exceptionnel. La grotte présente une grande variété de concrétions, colonnes, draperies, disque s de calcite et abrite de nombreuses peintures et gravures préhistoriques vieilles de ans. Vous y verrez des gravures de mammoths de chevaux, de bisons, de mains et de silhouettes humaines... une vraie merveille et un site majeur de l'art paléolithique en Europe

### **Jour 9** – de Cabrerets à Marcilhac

Vous passez par le Causse et le pittoresque village de Sauliac-sur-Célé accroché au roc, avec des grottes fortifiées qui servaient de refuge pendant les guerres. Le chemin en balcon domine le village et offre un joli panorama sur la vallée du Célé.

### **Jour 10** –Marcilhac

Descente du Cele en canoë jusqu'à Cabreret (20km)

### **Jour 11** – de Marcilhac à Espagnac (ou Corn suivant disponibilités logements)

Marche qui alterne entre la vallée et les falaises et qui offre un panorama d'une rive à l'autre. Vous passerez à côté du château de Saint Sulpice et du Château des Anglais datant du XIIème siècle, au village de Brengues.

### **Jour 12**– de Espagnac à Figeac

Vous passez à Corn qui était jadis le Fief des familles de Cardillac et c'est à Beduer que vous quitterez la variante par la vallée du Célé et rejoignez le GR65 pour atteindre Figeac.

***Le caractère itinérant, le portage de son paquetage, quelques bons dénivelés demandent une bonne forme physique. Un équipement adapté est également requis (chaussures de montagne ou de très bonnes chaussures de marche en bon état, bâtons, vêtements, ...)***

Étapes de 6 à 8 heures de marche sans difficulté technique mais toutefois, redisons-le, une bonne forme physique est nécessaire !

## **HEBERGEMENT :**

Différents types d'hébergements style refuge, camping , dortoirs en chambre d'hôte, hôtels, ...

**RESTAURATION:** Demi-pension (*possibilité de commander le pique-nique pour environ 8 a 10€*)

**NOMBRE DE PLACES :** 10 personnes.

**ENCADREMENT :** Sortie auto-encadrée. Accompagnement assuré par Marie-Hélène Lavaud.

**NIVEAU :** Etapes de 6 à 8 heures de marche sans difficulté technique.  
*Toutefois, une bonne condition physique est nécessaire.*

**TRANSPORT :** Rendez-vous sur place FIGEAC).

**PROGRAMME** (*indicatif : susceptible d'être modifié*)

Le programme détaillé est joint dans un fichier associé à cette fiche d'activité.

## **ATTENTION :**

**le programme peut être modifié en fonction de la disponibilité des hébergements.**

⇒ **PRIX DE REVIENT :** **Estimation** (*Transport et pique-niques non pris en charge*)

**Le cout estimé à ce jour (hors transport et pique-niques) est**  
**entre 950 et 1050€/ pers.**

**Le coût définitif sera déterminé à la fin des réservations et nous ajusterons le**  
**reste à payer pour le paiement du solde .**

⇒ **PAIEMENT :**

**Acompte de 400 €** à l'inscription (*assurez-vous d'avoir réglé votre adhésion avant*)  
**Solde à verser au plus tard fin avril.**

=> Une **subvention** (voir Brochure AL) étant possible pour les adhérents ex salariés de Thalès AVS France Vélizy-Villacoublay :

***Bien préciser à l'inscription si vous souhaitez affecter cette subvention à cette activité.***

**Le prix comprend :**

L'hébergement en demi-pension. L'activité canoë. Les transferts en bus.

**Le prix ne comprend pas :**

Le trajet A/R, les pique-niques et les dépenses personnelles ainsi que toute prestation non décrite dans le présent programme.

**En cas de désistement, les sommes dues vous seront facturées.**

**Nous faisons tout pour tenir le budget prévu pour cette sortie mais en cas de dépassement un complément pourra être demandé aux participants (voir brochure).**

⇒ **CRITERES DE PRIORITE :**

**Priorité aux plus anciens adhérents.**

Nous ferons, avec grand plaisir, tout notre possible pour accepter les plus récents et les nouveaux en fonction du nombre de places disponibles.

⇒ **REGLEMENT :**

- **Attention :** bien vous assurer que vous êtes *adhérent à la section AL pour 2025 avant de vous inscrire à l'activité.* <http://asthalesidf.net/inscriptions>

- **Virement(s) bancaire(s) uniquement** sur le compte CREDIT MUTUEL de la section :  
**IBAN = FR76 1027 8060 9400 0266 7754 072**  
**BIC = CMCIFR2A**

Merci :

- D'indiquer l'objet du virement. exemple : « adhésion + nom de l'activité »
- De faire une info à
  - [asthales@aol.com](mailto:asthales@aol.com)
  - la trésorière de la section Christiane ZELISZEWSKI [chrizel78@laposte.net](mailto:chrizel78@laposte.net)
  - et à l'organisateur de la sortie.

**Contact : Marie Hélène Lavaud Tél : 06 07 33 31 09**  
**(mariehelene.lavaud@gmail.com)**

Randonnée FIGEAC ROCAMADOUR et VOIE du CELE depuis CAHORS						
Départ	Arrivée	KM	Dénivellé +(m)	Jour	Hébergement	Commentaires
Train pour Figeac	FIGEAC			Aller	LE COQUELICOT OU AUTRE	
FIGEAC	LACAPELLE-MARIVAL	20	350	J1		
LACAPELLE-MARIVAL	GRAMAT	24,5	NON	J2	ACCUEIL ST PIERRE	possibilité pour ceux qui ne veulent pas trop marcher de se rendre à pied à Assier (8km) et de prendre un train pour Gramat (train vers 12h)
GRAMAT	ROCAMADOUR	13	318	J3		
ROCAMADOUR	LABASTIDE-MURAT	25	450	J4		Possibilité de gagner quelques KM en changeant un peu le chemin mais la aussi plus de route mais départementales. Ces chemins restent à tracer
LABASTIDE-MURAT	VERS	25	160	J5		Possibilité de gagner 2km sur une partie du chemin (route départementale sur 10km). Ces chemins restent à tracer
VERS	CAHORS	Bus : 20 min		J6		VISITE CAHORS
CAHORS	ST CIRQ LAPOPIE	17	100	J7		ON prend le bus de Cahors à ST GELY(arret pont) sinon trop de km
ST CIRQ LAPOPIE	CABRERET	11	non	J8		Visite du Village de ST CIRQ LAPOPIE on marche l'après midi
CABRERET	MARCILHAC sur CELE	19	500	J9		
MARCILHAC sur CELE				J10	Journée Canoe ou farniente	Descente en canoe 20km jusqu'à Cabreret autour de 30€
MARCILHAC sur CELE	ESPAGNAC	18	400	J11		
ESPAGNAC	FIGEAC	25	NON	J12		
Retour Paris				Retour		
<b>Cout Boucle Total</b>						

**Page blanche**

**Fiche du Tour des Combins page suivante**



## Tour des Combins

### Du Lundi 8 au Jeudi 18 septembre 2025 \*

\* *Attention : Les dates indiquées sont probables mais non certaines. Elles pourront varier d'un ou deux jours en fonction de la disponibilité des refuges lors des réservations qui s'effectueront à l'issue des inscriptions.*

**Inscriptions du 10 au 20 janvier 2025**

9 jours de randonnée itinérante auto-encadrée  
(Boucle entre Suisse et Italie autour du massif des Combins)

Tour emblématique des Alpes, le tour des Combins est souvent cité comme le petit voisin du tour du Mont Blanc. Certainement un peu moins célèbre, il n'en est pas moins intéressant pour autant ! Et ce qui le distingue également de son voisin c'est qu'il est BEAUCOUP moins fréquenté.



Le lac de Mauvoisin



Le glacier de Corbassière



La cabane de Mille



La passerelle de Panossière





Situé entre la Suisse et l'Italie, le massif est dominé par le **Grand Combin** et ses 4314m. Magnifique randonnée qui puise son originalité dans la grande variété des sites traversés : alpages, panoramas sur des univers rocheux et glaciers.

Ce parcours peut se faire en six étapes mais je vous propose de le faire en neuf... et vous verrez que cela le mérite ! De plus, l'étape qui franchit le col du Grand St Bernard empreinte les larges vallées, Italienne puis Suisse qui sont parcourues par la route... Nous prendrons donc un bus, ce qui nous permettra de faire une pause à Etroubles, joli petit village au pied du col ainsi qu'à l'Hospice du Grand St Bernard.

***Le caractère itinérant, les dénivelés relativement importants (800m à 1400 m), le type de terrain et l'altitude (entre 1280m et 2850m) demandent une bonne forme physique et une connaissance du milieu montagnard. Un équipement adapté est également requis (chaussures de montagne en bon état, bâtons, vêtements, ...)***

Étapes de 6 à 9 heures de marche sans difficulté technique mais toutefois, redisons-le, une bonne forme physique est nécessaire !

**HEBERGEMENT** : 7 Refuges (dortoirs) et 2 Hôtels (2xMauvoisin et Etroubles).

**RESTAURATION**: Demi-pension (*possibilité de commander un pic-nic – non compris au budget*)

**DUREE** : 9 jours (10 nuitées - 7 jours de marche)

**NOMBRE DE PLACES** : 10 personnes.

**ENCADREMENT** : Sortie auto-encadrée. Accompagnement assuré par Michel Boissier.

**NIVEAU** : Etapes de 6 à 9 heures de marche sans difficulté technique.

*Toutefois, une bonne condition physique et une connaissance de la montagne sont nécessaires.*

**MATERIEL** : Il est indispensable d'avoir de bonnes chaussures montantes et tout l'équipement du bon randonneur en montagne (**chaussures de montagne, vêtements chauds, bâtons, ...**)

N'oubliez pas votre **sac de couchage et votre linge de toilette**.

**RAVITAILLEMENT** : possible à mi-parcours au village d'Etroubles.

**TRANSPORT** : Rendez-vous sur place (Mauvoisin (620km de Paris)).

## AVANT TOUT, NOUS VOUS INVITONS A LIRE LA BROCHURE DE LA SECTION ...

### PROGRAMME (indicatif : susceptible d'être modifié)

#### Rendez-vous lundi 8 septembre 18h :

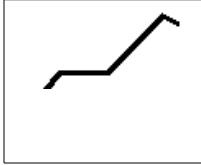
Hôtel de Mauvoisin, Route de Mauvoisin 543, 1948 Fionnay, Suisse, Tél: +41 (0) 27 776 1022

<https://hoteldemauvoisin.com>

Souper + Nuit en chambre (salle de bain commune) + petit déjeuner.

#### Etape 1 : Mauvoisin (1850m) - Cabane Chanrion (2462m) +950m / -350m sur 12km

Profil :  
mardi 9

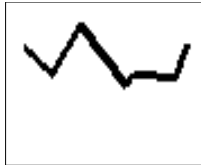


Afin de débiter sans trop de dénivelé et se réserver pour la longue étape de demain, nous resterons rive gauche du lac après avoir rejoint le barrage par un tunnel. Une piste longeant le lac nous mènera à la montée vers le refuge (qui se dit « cabane » en Suisse) Chanrion.

Nuit en dortoir. <https://www.chanrion.ch>

#### Etape 2 : Cabane Chanrion (2462m) - Cabane Champillon (2465m) +1200m / -1300m sur 23km

Profil :  
mercredi 10



Longue journée qui nous fera passer en Italie, versant Aoste, à la fenêtre Durand (2805m).

Difficile de trouver un hébergement intermédiaire à moins de descendre loin dans la vallée... et remonter le lendemain !

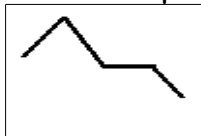
Nous débuterons par une descente de 300m pour traverser le torrent (Dranse de Bagnes) qui alimente le lac de Mauvoisin puis monterons les 600m qui mène à la fenêtre Durand (2805m) où se situe la frontière Suisse/Italie.

Une descente de quelques 800m se poursuivant par la piste d'accès aux alpages sera suivie d'une petite remontée nous permettant d'aborder un Ru (Bisse pour les Suisses = chemin d'irrigation... donc plat !) qui nous mènera sur près de 7km à la dernière mais rude montée (surtout en cette fin de journée) de 400m vers la cabane Champillon (2465m)... Ouf !!! Et sauna pour les amateurs !!!

Nuit en dortoir. <https://rifugio-champillon.it>

#### Etape 3 : Cabane Champillon (2465m) - Etroubles (1280m) +300m / -1400m sur 20km

Profil :  
jeudi 11



Journée un peu plus courte que la veille mais non moins longue par sa descente, sans difficulté mais « interminable », nous faisant retrouver l'étage forestier et... un hôtel confortable !

La seule vraie montée de la journée nous transportera après 250m au col Champillon (2709m) avec une superbe vue sur la face italienne du Mont Blanc. Puis une très longue descente (1400m), plus ou moins sévère, se terminant par un sentier forestier, nous amènera à notre étape, au village d'Etroubles à l'hôtel ... Beauséjour !

Nuit en chambre. <https://www.beausejour.it>

#### Etape 4 : Etroubles (1280m) - Col du Grand Saint Bernard (2473m) vendredi 12

Cette journée de repos sera la bienvenue ! Elle nous permettra, en fonction de l'heure du bus qui nous montera à l'hospice du Grand St Bernard (2473m), de nous promener dans le beau petit village d'Etroubles (possibilité de se ravitailler pour les pique-niques) et/ou de découvrir l'environnement autour du col et visiter le musée consacré au fameux chiens de sauvetage qui en ont fait la réputation.

Nuit à l'hospice. Ambiance pèlerinage (nous sommes sur la Via Francigena qui va de Canterbury à Rome !)

Nuit en dortoir. <https://gsbernard.com/>

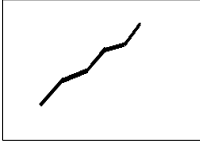
### Etape 5 : Col du Grand Saint Bernard (2473m) - Chandonne (Liddes) (1450m) samedi 13

Nouvelle journée de « repos » puisque nous reprendrons le bus pour descendre côté Suisse et rejoindre, après une courte montée d'environ 150m, notre gîte d'étape à Chandonne, (commune de Liddes) où il faudra gérer notre souper et notre petit déjeuner.

Nuit en gîte (chambres et/ou dortoirs). <https://chandonne.ch/location-gites>

### Etape 6 : Chandonne (1450m) - Cabane de Mille (2473m) +1000m sur 10km

Profil :  
dimanche 14

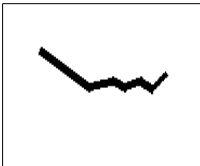


Journée où les descentes seront rares ! Nous rejoignons le parcours « officiel » du Tour des Combins pour atteindre la cabane de Mille avec son superbe panorama.

Nuit en dortoir <https://www.cabanedemille.ch>

### Etape 7 : Cabane de Mille (2473m) - Cabane Brunet (2103m) +200m / -600m sur 8km

Profil :  
lundi 15



Etape sans doute la plus facile du parcours qui offre de beaux coups d'œil sur le Val de Bagnes et le village de Verbier.

Après une descente d'environ 300m, c'est un sentier balcon alternant les bosses qui nous guidera vers la cabane Brunet à 2103m.

Nuit en dortoir. <https://www.cabanebrunet.ch>

### Etape 8 : Cabane Brunet (2103m) - Cabane FXB Panossière (2641m) +650m / -100m sur 8km

Profil :  
mardi 16

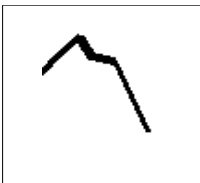


Cette journée, à nouveau sans difficulté, sera agrémentée par la traversée du glacier de Corbassière. Malheureusement sa fonte soulève une pointe de tristesse. Elle a justifié la pose d'une passerelle himalayenne impressionnante de 190m de long, inaugurée en 2014. Il ne nous restera alors plus que 2km mais 250m de D+ pour rejoindre notre couchage le plus élevé du parcours à 2641m.

Nuit en dortoir. <https://panossiere.ch/fr/>

### Etape 9 : Cabane FXB Panossière (2641m) - Mauvoisin (1850m) +200m / -1000m sur 7 km

Profil :  
mercredi 17



Nous bouclons la boucle avec ce passage au point le plus élevé du parcours (le Col des Otanes à 2850m). Une longue descente depuis l'environnement minéral du col nous ramène à notre point de départ que l'on dominera longtemps avant de « plonger » dessus !

Nuit en chambre. <https://hoteldemauvoisin.com>

Retour au domicile de chacun dans la journée du jeudi 18 septembre.

#### Sources :

<https://www.novo-monde.com/tour-des-combins/#tour-des-combins-presentation-de-litinaire>

<https://www.youtube.com/watch?v=MCsB1t5iDTs&t=4s>

⇒ **PRIX DE REVIENT** : Estimation (*Transport et pique-niques non pris en charge*)

Le cout estimé à ce jour (hors transport et pique-niques) est  
**entre 950 et 1050€/ pers.**

Le coût définitif sera déterminé à la fin des réservations et nous ajusterons le reste à payer pour le paiement du solde en juin.

⇒ **PAIEMENT** :

**Acompte de 400€** à l'inscription (*assurez-vous d'avoir réglé votre adhésion avant*)  
**Solde à verser au plus tard fin juin.**

=> Une **subvention** (voir Brochure AL) étant possible pour les adhérents ex salariés de Thalès AVS France Vélizy-Villacoublay :

**Bien préciser à l'inscription** si vous souhaitez affecter cette subvention à cette activité.

**Le prix comprend :**

L'hébergement en demi-pension. Le bus pour passer le col du Grand St Bernard.

**Le prix ne comprend pas :**

Le trajet A/R, les pique-niques et les dépenses personnelles ainsi que toute prestation non décrite dans le présent programme.

**En cas de désistement, les sommes dues vous seront facturées.**

**Nous faisons tout pour tenir le budget prévu pour cette sortie mais en cas de dépassement un complément pourra être demandé aux participants (voir brochure).**

⇒ **CRITERES DE PRIORITE** :

**Priorité aux plus anciens adhérents.**

Nous ferons, avec grand plaisir, tout notre possible pour accepter les plus récents et les nouveaux en fonction du nombre de places disponibles.

⇒ **REGLEMENT** :

- **Attention** : bien vous assurer que vous êtes *adhérent à la section AL pour 2025 avant de vous inscrire à l'activité*. <http://asthalesidf.net/inscriptions>

- **Virement(s) bancaire(s) uniquement** sur le compte **CREDIT MUTUEL** de la section :

**IBAN = FR76 1027 8060 9400 0266 7754 072**

**BIC = CMCIFR2A**

Merci :

○ D'indiquer l'objet du virement. exemple : « adhésion + nom de l'activité »

○ De faire une info à

▪ [asthales@aol.com](mailto:asthales@aol.com)

▪ la trésorière de la section Christiane ZELISZEWSKI [chriszel78@laposte.net](mailto:chriszel78@laposte.net)

▪ et à l'organisateur de la sortie [michelaunepal@hotmail.fr](mailto:michelaunepal@hotmail.fr)

**Contact : Michel Boissier Tél : 02 51 27 80 89**

**michelaunepal@hotmail.fr**