



*Un séjour de fin d'été en étoile de rêve !! Découverte de la Dordogne, randonnées et YOGA .....un programme à savourer !*

**LIEU :** MARTEL – LOT

**DATE :** du dimanche 14 septembre au samedi 20 septembre 2025

**DURÉE :** 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnées.

**ENCADREMENT :** Guilhemette DHOYER accompagnatrice en montagne et enseignante de yoga Tel : 06 64 43 28 00

**MAIL :** [sejours.atlas@gmail.com](mailto:sejours.atlas@gmail.com)

**NIVEAU :** FACILE

**HÉBERGEMENT :** GITE (propriété privée) (chambre de deux). Les repas seront préparés par nos soins (petit déjeuner et pique-nique). Le repas du soir sera préparé par un traiteur.

**GROUPE :** 5 à 12 personnes

**DEPART/ARRIVÉE :** Dimanche 14 septembre fin de journée, séparation le samedi 20 septembre en fin de matinée

Le lieu exact du RDV vous sera communiqué en temps voulu.

**PORTAGE :** vos affaires et le pique-nique chaque jour.

**CARTOGRAPHIE :** IGN TOP 25/2136 ET Rocamadour

**TARIF :** 620 € par personne

**Le prix comprend**

- L'hébergement en gite privé
- L'encadrement et les séances de yoga par 1 accompagnatrice en montagne diplômée d'état et enseignante de yoga
- La pension complète du jour 1 dîner, à jour 7, matin pique-nique tous les midis, vin compris le soir
- une séance de yoga et de relaxation tous les soirs
- le prêt des tapis, bolsters, plaids et coussins de yoga

**Le prix ne comprend pas**

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de séjour,
- Les assurances annulation et rapatriement

Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

## LES PLUS DE CE SEJOUR

Un séjour en étoile dans un lieu hors norme ....un cadre de rêve....des randonnées de rêve !

## PROGRAMME DU SÉJOUR

### Dim 14/9 RENDEZ-VOUS à 17h, MARTEL

Installation, présentation du programme du séjour, dîner, et nuit

### Lundi 15/9 DES ROCHERS ET DES HOMMES

Une randonnée de mise en jambe facile, au départ de Saint Sozy. Vue panoramique sur la Dordogne, entre Causse de Martel et Causse de Gramat. En chemin : hameaux de caractère et abris préhistoriques.  
*Dénivelé + 100 m /- 100 m - Temps de marche 3 hs - 8 km*

### Mardi 16/9 MONT MERCOU (316m)

Au départ de Martel : Très beaux points de vue sur la vallée, découverte du moulin de Cacreay, et quelques autres belles curiosités architecturales.  
*Dénivelé + 300 m /- 300 m - Temps de marche 4 hs - 12 km*

### Merc. 17/9 LES MOULINS DE ROCAMADOUR

Au départ de Rocamadour. Les gorges de l'Alzou nous accueillent pour une randonnée de toute beauté. Découvertes de nombreux moulins (du Saut, de Tournefeuille, de Sirogne. Visite de Rocamadour.  
*Dénivelé + 300 m /- 300 m - Temps de marche 4 hs - 12 km*

### Jeudi 18/9 LE MOULIN DE COUGNAGUET

Au départ de Cabouy : du gouffre à la résurgence, nous longeons la Dordogne jusqu'au Moulin de Cougnaguet. Retour par le Pech de la Gardelle et les ruines du château de Castel Giroux.  
*Dénivelé + 350 m /- 350 m - Temps de marche : 4 hs 30- 12km*

### Vend. 19/9 SOUS LES SOLEILS DE LURCAT

Au départ de Saint Céré : le matin : randonnée sur le causse de Loriol (673m) L'après-midi : montée au château de Saint Laurent les Tours : l'atelier-musée nous offre une émouvante découverte des tapisseries de Jean Lurçat.  
*Dénivelé + 350 m /- 350 m - Temps de marche : 3 hs - 9 km*

**Sam.20/9 :** Petit déjeuner. Rangement et nettoyage du gîte – Séparation fin de matinée.

*Ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants.*

*Tous les dénivelés sont donnés à titre indicatif, ils seront plus ou moins atteints*

## L'ÉQUIPEMENT

- Sac à dos de contenance 20/30 litres + « sur sac » de protection
- **Vos draps + taie d'oreiller et serviette de toilette**
- Tee-shirts manches courtes, respirant ou Mérinos
- 1 Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- 1 Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent.
- 1 Doudoune ou veste chaude
- Un short + un pantalon de marche
- Une tenue confortable pour le yoga le soir
- Chaussures de randonnée
- Sandales ou tongs
- Casquette ou chapeau
- Bâtons de marche
- Lunette de soleil. Crème solaire,
- Gourde 1 litre minimum
- Pharmacie personnelle + ordonnance s'il y a lieu
- Trousse de toilette + serviette
- Couteau, fourchette. Boîte type Tupperware, gobelet
- Papiers d'identité + argent et CB

## RENDEZ-VOUS, DISPERSION, REJOINDRE LE POINT DE DEPART

RENDEZ VOUS DIMANCHE 14 SEPTEMBRE VERS 17 heures

SEPARATION SAMEDI 20 SEPTEMBRE Fin de matinée.

**Pour venir à Martel :**

### PAR ROUTE

1° En venant de Toulouse il faut remonter par l'A 62 jusqu'avant Montauban puis l'A20 jusqu'à hauteur de Souillac. Là prendre la D 803 vers Baladou/Martel

2° En venant de Limoges / Brive ou de plus au nord en par l'A20 prendre la sortie 54 Gouffre de Padirac /Gramat/Rocamadour puis la D 840 jusqu'à Martel.

### PAR TRAIN

- Paris / Limoges / Brives : Gare d'Austerlitz - Une correspondance à Brive le Gaillarde pour Saint Denis lés Martel  
Gare de Saint Denis à 7 km du gîte en voiture (10/15 mn)

### FORMALITE

- Passeport ou carte d'identité en cours de validité + carte sécurité sociale
- RC : Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs).

### REGIMES ALIMENTAIRES ET SANTÉ

Il est de votre responsabilité de nous fournir tous renseignements concernant votre santé pouvant avoir une influence sur le déroulement et la conduite du séjour du séjour. Merci de nous communiquer vos régimes particuliers.

### ASSURANCE ET ANNULATION

Il est indispensable pour participer à nos séjours d'être assuré en responsabilité civile personnelle, par ailleurs vous devez être assurés pour l'assistance et le secours en cours de séjour, l'assurance annulation est fortement conseillée en cas d'annulation de votre séjour pour une cause qui serait de votre fait.

Si ce n'est pas le cas, ATLAS est en mesure de vous proposer des assurances aux conditions suivantes :

### CONTRATS ASSURANCES

**Assistance rapatriement - frais de secours : 1 %** du prix du séjour

**Annulation + bagages : 2, 8 %** du prix du séjour

Extrait de nos contrats d'assurances à consulter sur notre site internet. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement - secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance Rapatriement.

### LITIGE – MEDIATION DE LA CONSOMMATION

*En cas de litige entre le Client et l'entreprise, ceux-ci s'efforceront de le résoudre à l'amiable (le Client adressera une réclamation écrite auprès du professionnel ou, le cas échéant, auprès du Service Relations Clientèle du professionnel). A défaut d'accord amiable ou en l'absence de réponse du professionnel dans un délai raisonnable d'un (1) mois, le Client consommateur au sens de l'article L.133-4 du code de la consommation a la possibilité de saisir gratuitement, si un désaccord subsiste, le médiateur compétent inscrit sur la liste des médiateurs établie par la Commission d'évaluation et de contrôle de la médiation de la consommation en application de l'article L.615-1 du code de la consommation, à savoir : La Société Médiation Professionnelle [www.mediateur-consommation-smp.fr](http://www.mediateur-consommation-smp.fr) 24 rue Albert de Mun - 33000 Bordeaux*