

Zone N° 3 Région :		<b>Midi Pyrénées</b>	
Titre :		<b>Balade au pays de Rocamadour</b>	
Département : lot 46 Commune de départ : Alvignac Situation géographique : près de Rocamadour		Accès : R.N. 140 - Figeac - Brive et D. 673	
Rando effectuée le :  26 et 27 octobre 2006	Contact : M. Longuet  Tel : 05.65.42.47.15.	Club : Sainte Radegonde  E.mail : longuetm@wanadoo.fr	
Type de rando : • Linéaire • Circuit • <input type="checkbox"/> Etoile	Distance totale : .....35....km.  Durée totale : .....2.... jours		
Caractéristiques : 2 boucles dont les départs sont à 10 Km environ. Rocamadour et Alvignac	Niveau de difficulté : *      **      *** <input type="checkbox"/> facile    moyen    difficile	Longueur des étapes ou temps de marche: 5 heures env. avec les arrêts.  Denivelé : 200 m. environ sur chaque circuit	
Difficultés particulières : sans difficultés			

	Hébergements :	Renseignements (capacité d'accueil et restauration), ravitaillement, contact .	Appréciation bof / moyen / bien / super
1	Chambres d'hôtes Marie et Yves Lacoste – Le Roc de Mazeyrac 46500 ALVIGNAC tel : 05.65.33.70.18.	11 personnes (possibilité d'augmenter la capacité avec les voisins). A examiner avec Mme Lacoste Le prix de la chambre en chambres d'hôtes est de 38 € pour deux avec le petit déjeuner. Le prix du repas est de 17 € par personne. En nombre le prix doit pouvoir se négocier.	Très bien

Carte IGN : Top 25 2136 ET	Topo guide : Midi Pyrénées à pied Dépliant au S.I. d'Alvignac
Guides ou accompagnateurs locaux : Pas d'accompagnateur.	
<p>Descriptif :</p> <p>1<sup>er</sup> journée : "Le Moulin de Cougnaguet" à Rocamadour (fiche 79 de Midi Pyrénées à pied). Mieux vaut se garer dans la vallée il y a de nombreux parkings en descendant et en traversant Rocamadour, cela permet de terminer la rando par la visite du site. Chemin mal balisé entre 6 et La Gardelle. Le départ du sentier 6 n'est pas indiqué (Panneau interdit aux moteurs).</p> <p>2<sup>ème</sup> journée : "Le grand tour d'Alvignac" (fiche carte au S.I. d'Alvignac et renseignements très précis sur le site : [<a href="http://www.Randonnéeslotoise.net">www.Randonnéeslotoise.net</a>] rubrique circuits. Circuit bien balisé en jaune ou orange et panneaux de bois indiquant "Le grand tour d'Alvignac" (carte jointe dans dossier consultable au C.D.R.P. 12.) Le départ est préférable à la grange de Salgues plutôt qu'au S.I., on évite de cette façon une route très fréquentée.</p>	
<p>Remarques :</p> <p>Ces deux circuits ne présentent pas de difficultés. Il est préférable d'éviter les fortes chaleurs pour parcourir le premier. Pour ce premier parcours il est recommandé de voir "la loge végétale" (abri pour animaux) qui n'est pas indiquée sur le topo. A droite après le moulin de Caoulet.</p>	
<p><b>Accéder à la carte</b> sur le site [<a href="http://www.geoportail.fr/">http://www.geoportail.fr/</a>] / taper le nom de la commune de départ indiqué sur cette fiche,/ choisir l'option carte,/ ajuster l'échelle aux environs des 1/10000 pour visualiser les GR,/ circulez sur la carte en utilisant la main.</p>	

**Comité départemental de l'Aveyron** [www.aveyronsport.com/cdrp12](http://www.aveyronsport.com/cdrp12)

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail [cdrp12@wanadoo.fr](mailto:cdrp12@wanadoo.fr)

**Fédération Française de la Randonnée Pédestre** [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.  
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.