



Mélissa AYROLES LAVERDET
Guide conférencière, AH 03 46 003P
Siren : 440 095 925
Tél : 06 31 04 64 68

Séjour randonnée : Association Loisir Amical Sportif de Gujan Mestras septembre 2023

Lundi 18 septembre 2023 : Collonges-la-Rouge, un des plus beaux villages de France en Corrèze

Départ 13h30 : Rendez-vous parking Marchadial (près de l'aire de camping-car) à Collonges-la-Rouge. Visite guidée de Collonges-la-Rouge. Boucle autour de Collonges le long des anciens lavoirs.

Boucle de 7.5 km, dénivelé + 130m, - 130m, 3h de marche. Km-effort : 9.2 km

Mardi 19 septembre 2023 : le canyon de l'Ouyse: Espace Naturel Sensible

Départ 9h30 : Rendez-vous à Calès devant l'église du village. Découverte de l'espace naturel sensible du canyon de l'Ouyse et de ses anciens moulins à eau. Passage aux deux résurgences principales de la rivière souterraine de l'Ouyse : Cabouy et Saint Sauveur.

Boucle de 12.7 km, dénivelé + 358m, - 356m, 5h00 de marche. Km-Effort : 17,4 km

Fin d'après-midi visite du moulin de Cougnaguet : prévoir 3 €/pers.

Mercredi 20 septembre 2023 : Montvalent : cité fortifiée de la Vicomté de Turenne

Départ 9h : rendez-vous au sommet de Montvalent rue de la poutine près intersection avec D 840. Découverte du petit bourg médiéval et de ses vues dégagées sur la vallée de la Dordogne. Parcours sur le plateau au-dessus du village.

Boucle de 7.8 km, dénivelé + 168m, - 162 m, 3h de marche, km-Effort : 9.5 km

Possibilité de se rendre ensuite en voiture jusqu'au gouffre St Georges (3 km) : résurgence principale de la rivière souterraine de Padirac, près d'une plage au bord de la Dordogne.

J1	<p style="text-align: center;">Collonges-la-Rouge</p> 	
J2	<p style="text-align: center;">Gouffre St Sauveur</p> 	<p style="text-align: center;">Moulin de Cougnaguet</p> 
J3	<p style="text-align: center;">Montvalent</p> 	<p style="text-align: center;">Vue sur la Dordogne</p> 