

Un Grand Site, une rando

Albi
Auch
Cahors
Canal des Deux-Mers
Cauterets - Pont d'Espagne
Collection Ariège
Conques
Cordes sur Ciel
Figeac
Flaran - Baise - Armagnac
Gavarnie
Lourdes
Luchon

Marcillac
Moissac
Pic du Midi
Rocamadour
Rodez
St-Bertrand-de-Comminges
St-Cirq-Lapopie - Pech Merle
Sorrèze - Revel - Saint Ferréol
Toulouse
Vallée de la Dordogne
Viaduc de Millau
Villefranche de Rouergue - Najac

Découvrez et téléchargez
les fiches Rando Grands Sites sur

www.randonnees-midi-pyrenees.com

FFRandonnée Midi-Pyrénées
Maison des Sports – 190 rue Isatis
BP81908 – 31 319 Labège Cedex
Tél. 05 62 24 18 77 – contact@coramip.com
www.randonnees-midi-pyrenees.com

 Randonnée en Midi-Pyrénées
 @Rando_MidiPy  randomidipy

FFRandonnée Lot
Espace Clément Marot
Place Bessières 46000 Cahors
Tél. 05 65 23 06 28
cdrp46@orange.fr
lot.ffrandonnee.fr



Comité Régional du Tourisme Midi-Pyrénées
15 rue Rivals - CS 78543 - 31685 Toulouse Cedex
Tél. 05 61 13 55 55
www.tourisme-midi-pyrenees.com

Lot Tourisme
107 quai Cavaignac - BP 7 - 46001 Cahors Cedex 9
Tél. 05 65 35 07 09 - info@tourisme-lot.com
www.tourisme-lot.com

Office de Tourisme de Rocamadour
L'Hospitalet 46500 Rocamadour
Tél. 05 65 33 22 00
www.rocamadour.com

Découvrez la région à pied



Disponibles dans les points de vente habituels (librairies...) et sur
www.ffrandonnee.fr

RANDO

3h30 / 12,5 km

NIVEAU



mini 120 m - maxi 280 m



1 à 5 :  , 5 à 8 :  , 8 à 2 : 



au pied du bourg, dans la vallée



car, train



gué sur l'Alzou sur la variante

Les vallées de Rocamadour

© CRT Midi-Pyrénées / D.Viet



Grands Sites
Midi-Pyrénées

Rocamadour

LOT



© FFRandonnée Midi-Pyrénées
 Données : © Les contributeurs d'OpenStreetMap, ODbL | NASA SRTM, public domain | © ASTER GDEM, a product of METI and NASA.
 Cartographie : © Christophe Joannis PHILIBERT-CAILLAT, <http://www.francetopo.fr>, CC-BY-SA



Dominant le canyon de l'Alzou du haut de ses 150 m, la cité médiévale de Rocamadour est bâtie à flanc de falaise. Ses maisons, ses toits et ses églises semblent faire partie du rocher sur lequel elle s'accroche.

Situé sur le Parc Naturel Régional des Causses du Quercy, le site de Rocamadour est l'un des plus visités de France avec plus d'1,5 million de visiteurs par an.

Construite en paliers successifs, il faut gravir les 233 marches de l'escalier monumental de la cité pour atteindre les édifices religieux et découvrir une vue panoramique impressionnante à partir du château supérieur.

Rocamadour est remarquable par ses 7 chapelles qui composent le sanctuaire dédié à Notre Dame depuis le haut moyen-âge. Au XIIe siècle, les pèlerins venaient de l'Europe entière pour prier et se recueillir auprès des reliques de Saint-Amador et de la Vierge Noire.

L'église Saint-Sauveur et la crypte de Saint-Amador sont classées au patrimoine mondial de l'Unesco, au titre des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Parcourez les deux vallées de l'Ouyssse et de l'Alzou, reconnues pour la beauté de leurs paysages et la qualité de leurs milieux naturels, avant de retrouver la prestigieuse et mystique cité de Rocamadour.

Départ : Rocamadour, dans la vallée

1 Du parking, suivre la route (GR@6) qui descend dans la vallée de l'Alzou et mène au pied de Rocamadour.

2 Continuer tout droit par la route en direction de Caoulet. Elle s'enfonce entre les impressionnantes falaises du canyon de l'Alzou, franchit la rivière et s'élève vers le col de Magés.

> **variante** courte (3h, 10 km) : monter par le large chemin à droite, descendre à flanc par le sentier en direction de la Fage. Franchir l'Alzou à gué, puis gravir le sentier à droite, couper la D673 et poursuivre l'ascension. Le chemin parcourt le plateau et rejoint le point 6.

3 Au col, près de la croix, quitter la vallée de l'Alzou et descendre la route vers une des résurgences de l'Ouyssse (gouffre de Cabouy).

> A droite, gouffre de Saint-Sauveur [A/R 1h]

4 A la fourche, prendre le chemin qui part tout droit.

5 A la bifurcation, laisser le GR® et monter sur les flancs du Pech Teulou (vue sur la vallée de l'Ouyssse). Au sommet, descendre à droite vers l'Alzou ; la franchir sur une passerelle. Suivre la D673 à droite sur 200 m, puis une petite route à gauche sur 500 m. Prendre à droite le chemin qui franchit la combe des Fontaines. Au deuxième croisement, aller à droite sur le chemin qui s'élève fortement.

6 Au carrefour des Garoustiers, aller à droite à la Fage. A l'entrée du hameau, bifurquer à gauche. Au croisement, prendre la route à gauche sur 150 m, puis s'engager sur le chemin à droite. Couper la D673 et continuer tout droit par le chemin bordé de murets. A Marçayou, suivre la route à droite, laisser deux chemins à droite.

7 Emprunter la D200 à gauche sur 100 m. Descendre à droite le Chemin de croix. Déboucher dans la rue principale de Rocamadour.

8 La suivre à droite (GR@46) pour sortir du village.

2 En bas, prendre la route à gauche pour regagner le parking.

A VOIR EN CHEMIN

- Vallées de l'Ouyssse et de l'Alzou
- Rocamadour : la vierge Noire, cité médiévale, sanctuaire.
- Bornes loupes Espace Naturel Sensible

A DECOUVRIR AUX ALENTOURS

- Le gouffre de Padirac
- Ferme pédagogique de la Borie d'Imbert
- Gramat : jardins du Grand-Couvent



PARTAGEZ VOS PHOTOS ET IMPRESSIONS !

- sur Facebook : Randonnée en Midi-Pyrénées
- sur Instagram
- Sur Twitter

#RandoMidiPy



ref. REQ2