

# Randonnée en itinérance



- Au départ de Sarlat
- 5 jours de randonnée
- 72 kilomètres
- 1960 mètres de dénivelé
- 7 villages traversés



Office de Tourisme Sarlat Périgord Noir  
3 Rue Tourny - 24200 SARLAT  
05 53 31 45 45  
[sarlat-tourisme.com](http://sarlat-tourisme.com)



# Randonnée

## en Itinérance

**Au départ de Sarlat avec 7 villages et hameaux  
à traverser !**

**5 jours de randonnée**

**72 kilomètres**

**1960 mètres de dénivelé**



Office de Tourisme Sarlat Périgord Noir  
3 Rue Tourny - 24200 SARLAT  
05 53 31 45 45  
[sarlat-tourisme.com](http://sarlat-tourisme.com)



## — Jour 1 : 15,5 km et 360 m D+ —

Au départ de la gare de Sarlat, ce premier segment jusqu'à Saint-André d'Allas sera le plus long et celui qui présente le plus de dénivelé.

En sortant de Sarlat, la randonnée s'échappe rapidement de l'animation urbaine pour gagner une campagne boisée et vallonnée. On progresse sur de petits chemins creux bordés de murets en pierre, typiques du Sarladais, en alternant sous-bois ombragés et zones dégagées. Le relief s'accroît parfois, révélant de belles vues sur les collines et les toitures de lauze de fermes isolées. L'ambiance est paisible, entre sentiers forestiers et hameaux discrets. À l'approche de Saint-André-d'Allas, les maisons en pierre blonde annoncent le patrimoine bâti du village, posé en surplomb d'un vallon.

Situé aux portes de Sarlat, Saint-André-d'Allas dévoile un patrimoine rural préservé. L'église romane du XII<sup>e</sup> siècle, les maisons en pierre aux toits de lauze, les hameaux dispersés et les murets de pierre sèche témoignent d'un bâti traditionnel typique du Périgord Noir. Ce village paisible offre un cadre authentique, entre bois, vallons et traces d'histoire.



Les possibilités d'hébergement autour de Saint-André-d'Allas sont limitées et se concentrent principalement en amont du village sur votre parcours.



### Camping La ferme de villeneuve



[camping-la-ferme-de-villeneuve](https://www.camping-la-ferme-de-villeneuve.com)

De nombreux gîtes et hébergements sont accessibles à proximité du parcours, vous pouvez les retrouver sur le site de l'office de tourisme.

Si vous disposez encore d'un peu d'énergie, une petite boucle supplémentaire vous amènera jusqu'au château du Roch. La légende raconte qu'il aurait été construit sur ordre de Louis XV, qui souhaitait y loger sa maîtresse pour l'éloigner de la cour.

Ce château se distingue par son authenticité : bâti en pierre locale, il a conservé ses volumes d'origine, son architecture sobre typique de l'époque, ainsi que de nombreux éléments d'époque préservés. Il incarne le charme discret des demeures historiques qui ont traversé les siècles sans perdre leur âme.





## Jour 2 : 10 km et 180d+

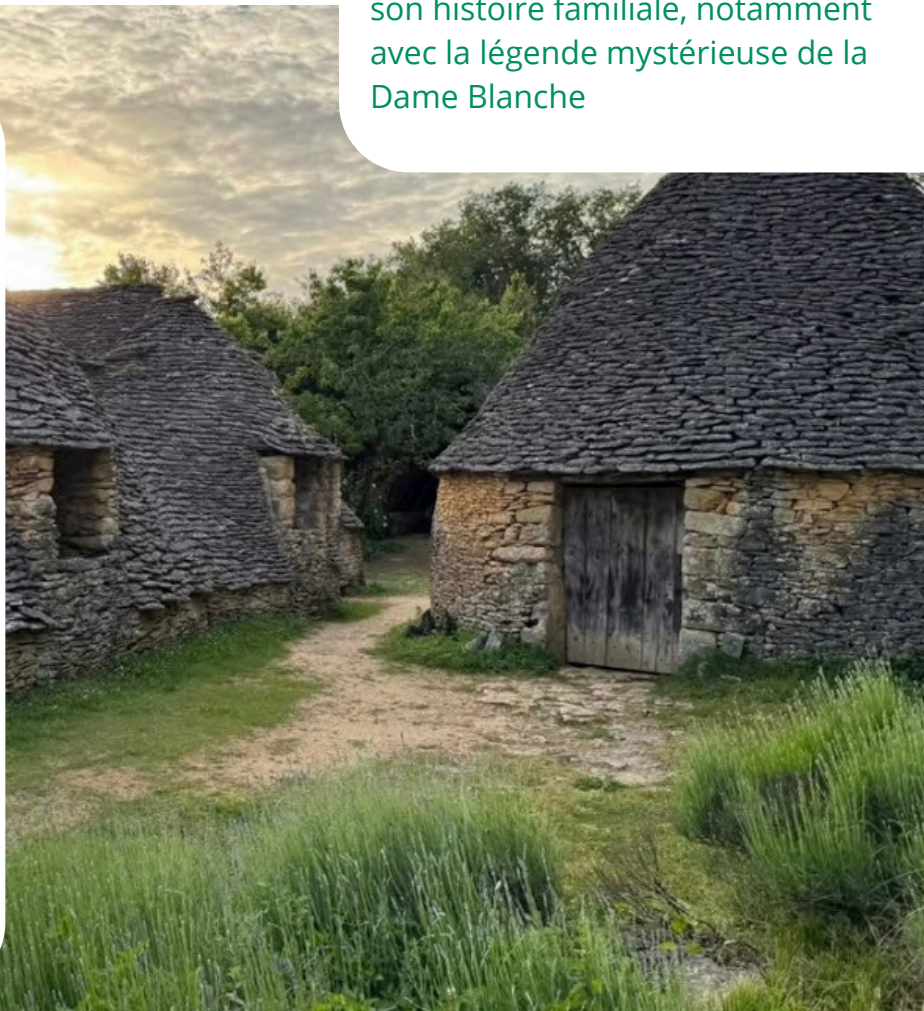


Cette seconde journée de randonnée vous amènera de la ferme de Villeneuve jusqu'au majestueux château de Commarque



Dès votre départ, empruntez la route communale qui descend jusqu'à la départementale (route très fréquentée, soyez vigilants). Ensuite, vous vous engagez sur un superbe chemin qui vous conduira aux abords de Puymartin, un magnifique château du XIII<sup>e</sup> siècle. Ce lieu impressionne autant par son architecture que par la richesse de son histoire familiale, notamment avec la légende mystérieuse de la Dame Blanche

L'itinéraire se prolonge ensuite par la route principale, avant de rejoindre de charmants sentiers bordés de pins. Le parcours vous conduit jusqu'à l'un des sites emblématiques du territoire : les Cabanes du Breuil. Anciennement utilisées comme lieux de travail par les habitants, ces constructions remarquables datent de 1492. Leur méthode de construction reste encore aujourd'hui entourée de mystère. Chargé d'histoire, ce site reflète à la fois la vie paysanne traditionnelle et le patrimoine familial du territoire.



Pour conclure votre journée, faites une halte au château de Commarque, édifié sur un éperon rocheux entre le XII<sup>e</sup> et le XVI<sup>e</sup> siècle.

Ce site, marqué par les conflits médiévaux, a été en grande partie restauré.

On y découvre un donjon roman, une chapelle, ainsi que des habitats troglodytiques creusés dans la falaise.

Une grotte préhistorique ornée de gravures, bien que non accessible, est présentée via une projection dans le donjon.

Un lieu riche d'histoire, entre patrimoine féodal, rural et archéologique.



Le camping Le Mas de Sireuil est une option d'hébergement légèrement en amont du château de Commarque. Vous retrouverez également des gîtes et chambres d'hôtes à proximité sur [sarlat-tourisme.com](https://www.sarlat-tourisme.com).



**Camping le Mas de sireuil**



<https://www.campinglemas.com>

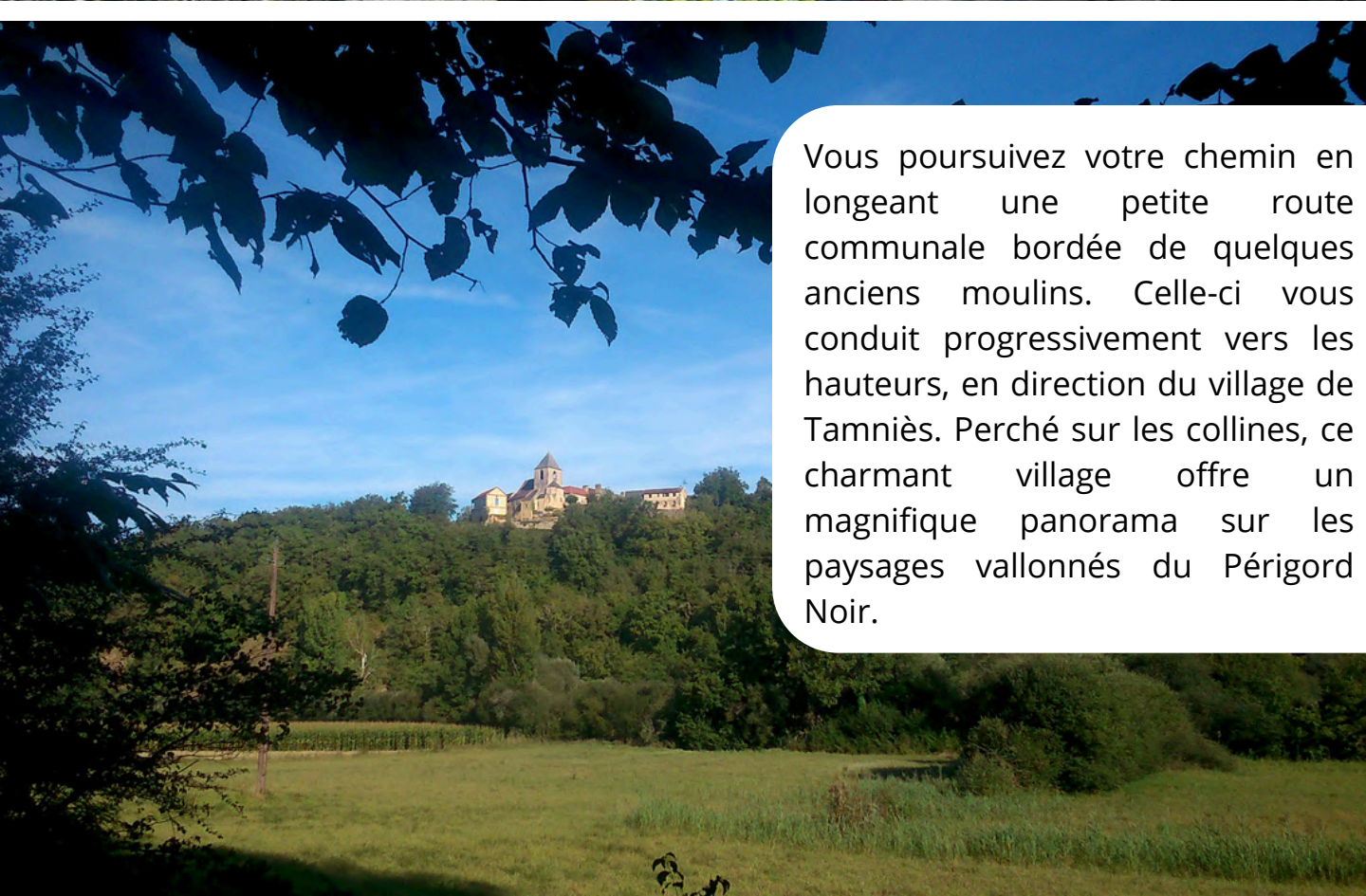
## Jour 3 : 92 km et 450d+

Pour ce troisième jour, parcourez le cœur du Périgord pour atteindre le village de Tamniès. Ce sera la journée la plus exigeante de votre séjour en termes de distance et de dénivelé.

En quittant Commarque, vous longerez la Beune, un affluent de la Vézère, pour ensuite vous diriger vers Marquay, un petit village périgourdin typique, à l'écart des grands axes touristiques mais chargé de charme et d'histoire. Prenez le temps d'explorer ses ruelles et d'admirer les points de vue qui s'offrent à vous à la sortie du village.



Vous poursuivez votre chemin en longeant une petite route communale bordée de quelques anciens moulins. Celle-ci vous conduit progressivement vers les hauteurs, en direction du village de Tamniès. Perché sur les collines, ce charmant village offre un magnifique panorama sur les paysages vallonnés du Périgord Noir.



Vous terminez votre troisième journée en atteignant l'étang de Tamniès. Cet étang artificiel, aménagé à l'origine pour des usages agricoles et la gestion de l'eau, a depuis été transformé en une base de loisirs. On y trouve aujourd'hui une zone de baignade surveillée en été, des sentiers de promenade, ainsi que des espaces de détente, offrant un cadre agréable pour se ressourcer.



Plusieurs options d'hébergement sont disponibles autour du village de **Tamniès**.



**Camping le pont de Mazerat**



[camping-le-pont-de-mazerat](https://www.camping-le-pont-de-mazerat.com)



**Hôtel Laborderie**



[hotel-restaurant-laborderie](https://www.hotel-laborderie.com)

Vous pouvez également retrouver une sélection de gîtes de vacances sur <https://www.sarlat-tourisme.com/>

## Jour 4 : 17 km et 230d+

Pour cette avant-dernière journée, vous prendrez la direction du village de Proissans

Vous débuterez votre journée en suivant le cours de la Grande Beune pendant environ trois kilomètres. Ce tronçon vous offre une agréable mise en jambe le long de cette vallée verdoyante, où l'eau serpente entre prairies et sous-bois. Puis, vous quitterez la rivière pour vous enfoncer dans la campagne périgourdine, à travers un paysage de collines, de forêts et de chemins bordés de murets en pierre sèche.



Tout au long de votre parcours, vous aurez l'occasion d'apercevoir de nombreux étangs disséminés dans la campagne. Creusés artificiellement afin de répondre aux besoins en eau des cultures agricoles, ces plans d'eau remplissent aujourd'hui un double rôle essentiel. En plus de soutenir l'irrigation, ils offrent un habitat précieux à une faune aquatique variée.



Votre journée s'achève à Proissans, charmant village du Périgord Noir qui a su préserver son authenticité.

Le village s'organise autour de son église romane, sobre et élégante, et de quelques belles demeures en pierre ocre, coiffées de toits en lauze ou en tuiles anciennes. Les ruelles, discrètes et fleuries, invitent à la flânerie et à l'observation des petits détails : un ancien puits, un portail sculpté, un jardin potager bien ordonné...

Le camping le Val d'Ussel vous demandera de vous écarter légèrement de votre parcours, un détour d'environ 30 minutes supplémentaires



**Camping le Val d'Ussel**



[camping-val-dussel](https://www.camping-val-dussel.com)

**Camping La roussie**



[camping-la-roussie-proissans](https://www.camping-la-roussie-proissans.com)

## — Jour 5 : 7,5 km et 230d+ —

Il est temps de boucler le parcours en rejoignant Sarlat. Cette journée sera moins exigeante physiquement et vous permettra de profiter pleinement des trésors que renferme la ville de Sarlat.

Pour clore en beauté ces cinq jours de balade, vous emprunterez dans la matinée un tronçon de la Flow Vélo, un itinéraire cyclable aménagé et sécurisé, idéal pour une fin de séjour tout en douceur, qui vous conduira en toute sécurité jusqu'à Sarlat



La balade vous mènera jusqu'au cœur du centre historique de Sarlat, véritable joyau du Périgord Noir. Prenez le temps de flâner dans ses ruelles pavées, bordées de façades médiévales magnifiquement préservées. Chaque coin de rue révèle une part de son histoire : maisons nobles aux toits de lauze, placettes ombragées, marchés animés et monuments emblématiques comme la cathédrale Saint-Sacerdos ou la maison de La Boétie.

**Pour en apprendre davantage sur les sites à visiter, les visites guidées, les événements culturels ou les bonnes adresses locales, n'hésitez pas à consulter le site officiel de l'Office de Tourisme de Sarlat : vous y trouverez toutes les informations utiles pour prolonger la découverte à votre rythme.**

