

WWW.TOURISME-LOT.COM

#TOURISMELOTDORDOGNE

Retrouvez-nous sur  
Find us on social network

Vous aimez le Lot, venez y vivre

WWW.CHOISIRLELOT.FR

Document réalisé en décembre 2019 par Lot Tourisme  
Agence de Développement Touristique du Lot  
Rue Pierre Mendès France, Cité Bessières  
CS 90007 - 46000 Cahors  
Avec le concours de l'ADRT Corréze et l'Office  
de Tourisme de la Vallée de la Dordogne  
Maquette et mise en page : Lot Tourisme  
Impression : Imprimerie Champagnac - Edition 2020



Crédits photo © Lot Tourisme - P. Foresti - Mediar1350,  
G. Giuglio, M. Nicolas, C. Orly, P. Soissons, T. Verneuil,  
ATE Lot - B. Norris, PNRGQ - R. Bechu.

## PÉDALER SUR DES VÉLOROUTES ET VOIES VERTES

Le Lot et ses vallées sont idéals pour une pratique douce du vélo. Peu de dénivelé, des parcours fléchés, des longueurs variées... De quoi satisfaire autant les familles avec enfants que les randonneurs avertis, avec au choix : 3 véloroutes et 2 voies vertes !

### ENTRE VIGNES ET RIVIÈRE LA VÉLOROUTE VALLÉE DU LOT

On aime beaucoup l'incontournable véloroute Vallée du Lot et ses 160 kms d'itinéraire entre Cahors et Aiguillon avec peu de dénivelé, sélectionné et jalonné. Cet itinéraire permet de rejoindre la véloroute des 2 mers en faisant étape chez les hébergeurs labellisés ACCUEIL VÉLO.

Optez sinon pour la véloroute Promenade en Bouriane de Gourdon à Sarlat (21 km) ou pour celle de La Vallée du Céou de Léobard à Castelnaud-la-Chapelle (23 km). N'oubliez pas de tester en famille les voies vertes de Douelle à Mercuès et de Cazoules à Sarlat (25 km).



### LA VÉLOROUTE DU LOT À PORTÉE DE MAIN

Amateurs de balades cyclistes, en famille ou entre amis, la véloroute Vallée du Lot fera le bonheur des flâneurs en quête de découvertes, qu'elles soient culturelles, gastronomiques ou humaines.

Carte disponible dans tous les offices de tourisme présents le long de la vallée du Lot et en téléchargement sur :  
www.tourisme-lot.com



WWW.TOURISME-LOT.COM

## MARCHER SUR LE CHEMIN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

Le Lot compte plus de 750 kms de sentiers de Grande Randonnée, dont la voie historique de **St Jacques de Compostelle**, le GR®65

Seul ou par petits groupes, les yeux rivés vers l'horizon, vers Saint-Jacques de Compostelle, les pèlerins continuent d'emprunter les GR qui mènent jusqu'à la ville sacrée. Plusieurs itinéraires parcourent le département, des routes qui, de cathédrales en abbayes, de gués en ponts romans, unissent les esprits dans une même communion. De Figeac, porte d'entrée de cette Via Podiensis, en filant vers Moissac, le Lot révèle ses causses, offre son patrimoine pétri d'histoire. En toute simplicité, avec une retenue pleine de grâce qui lui a d'ailleurs valu d'être honoré par l'Unesco. Son chemin est en effet classé au patrimoine mondial depuis 1998.



TOPOGUIDES SENTIERS GR  
En vente dans les librairies du département et sur : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## PARTIR À VOTRE RYTHME SUR LE TOUR DU LOT



Riche de ses petites routes tranquilles et d'un maillage de sentiers, le Lot offre un espace privilégié à ceux qui prennent le temps de circuler et de s'arrêter... pour regarder.



À pied, à cheval ou à VTT, le patrimoine naturel, architectural et culturel des vallées de la Dordogne et du Lot, Le Ségala, la Bouriane, les Causses et le Quercy Blanc, se laissent découvrir en douceur et en lumière sur un itinéraire de 400 kms balisés, empruntant des chemins de Grande Randonnée et des Pistes Équestres.



## CHEMINER PLUSIEURS JOURS SUR DES BOUCLES ITINÉRANTES

S'aventurer pendant plusieurs jours sur des circuits reconnus dans les paysages variés du Lot ! C'est expérimenter la liberté de randonner en itinérance, c'est partir avec tranquillité grâce aux fiches conseils des hébergeurs référents, c'est la facilité en revenant à son point de départ !

- Panorama sur St Cirq Lapopie et le Géoparc des Causses du Quercy - 5j
- Entre causses et vallées, les 100 km du Quercy - 6j
- Sur les pas de St Jacques en Quercy Blanc - 5j
- Slow rando dans la vallée de la Dordogne - 5 à 10j
- Boucle St Jacques - 6 à 7j
- Boucle Figeac Rocamadour Cahors - 10j
- Boucle Cahors Rocamadour Vallée du Lot - 10j



## CHEVAUCHER EN LIBERTÉ SUR DES CIRCUITS ÉQUESTRES

Le Lot pour ses proches chevauchées c'est opter pour une exceptionnelle terre d'endurance et un réseau unique de circuits et d'hébergements de qualité.



### RANDONNER PLUSIEURS JOURS AVEC UN ÂNE DE BÂT

Pour une balade paisible ou pour une randonnée plus longue, avec bagages portés et circuits tracés, randonnez différemment accompagnés d'ânes bâtés.

### CIRCUITS ÉQUESTRES SUR PLUSIEURS JOURS

- Sur le chemin de St Jacques de Compostelle - 5/6j
- Dans la vallée de la Dordogne - 5j
- Le Ségala, terre de seigle - 5j
- Rando Rocamadour - 6j
- Rando dans le vignoble de Cahors - 5j
- Circuit en Quercy Blanc - 5j



Retrouvez plus d'informations sur :  
[www.cheval-lot.com](http://www.cheval-lot.com)  
ATE CDT de Lot  
06 64 79 12 93  
[atotel46@gmail.com](mailto:atotel46@gmail.com)

## AVOIR À PORTÉE DE MAIN TOUTES LES RANDONNÉES

### MUSARDER SUR DES CIRCUITS DE PETITES RANDONNÉES

Retrouvez tous nos circuits de Promenades et Randonnées de 1h à 1 journée dans nos 5 guides pays disponibles en Office de Tourisme et librairies du département à partir de 8€.



RDV SUR NOTRE  
E-BOUTIQUE  
[www.tourisme-lot-ressources.com/boutique-en-ligne](http://www.tourisme-lot-ressources.com/boutique-en-ligne)

### LES BOUCLES LOTOISES 37 CIRCUITS VÉLO & 39 CIRCUITS VTT

En vente à 10 €, les Boucles Lotoises (circuits de 1h à 1 journée) sont disponibles dans les Offices de Tourisme, les librairies du Lot et sur notre boutique en ligne.

## NAVIGUER ET PAGAYER SUR 3 RIVIÈRES PRÉSERVÉES



### PLUSIEURS JOURS EN CANOË SUR LA DORDOGNE, LE LOT OU LE CÉLÉ

Les trois rivières offrent une multitude de possibilités pour pratiquer le canoë-kayak : en liberté ou guidée, d'une heure à plusieurs jours. Mais elles offrent surtout un cadre exceptionnel - on aime le Céle pour son caractère intimiste et ses falaises de calcaire, le Lot pour partir à la recherche de curiosités patrimoniales, mais aussi la Dordogne pour ses méandres entre villages pittoresques et spots pique-nique.



### PARCOURIR LA RIVIÈRE LOT SUR UN BATEAU HABITABLE

D'avril à octobre, venez sillonner une rivière préservée entourée de paysages grandioses : de Luzech à Larnagol en passant par Cahors, la faune comme la flore vous séduiront.

Le permis n'est pas nécessaire pour devenir capitaine de ces embarcations mais quelques manœuvres sont nécessaires pour franchir les 17 écluses manuelles !

La location de mini-gabares à la journée est également possible. À la barre de votre embarcation, vous organiserez votre périple au rythme de vos envies !

- LOUEURS DE BATEAUX
- LOUEURS DE CANOËS
- NAVIGATION FLUVIALE



## S'APPUYER SUR DES OFFRES DE SERVICES DE QUALITÉ

### LES HÉBERGEMENTS « RANDO ÉTAPE »

Le randonneur faisant étape dans les hébergements qualifiés **Rando Étape** sera certain de trouver sur place : un accueil et des services adaptés à ses besoins, la proposition de repas et de pique-nique appropriés à sa pratique, un service de buanderie et un local pour entreposer son matériel et le nettoyer...



### LES SERVICES « ACCUEIL CHEVAL »

Le cavalier faisant halte dans les structures équestres qualifiées sera certain de trouver sur place : un point d'attache à l'arrivée, un point d'eau, des paddocks clôturés, un local pour entreposer le matériel, du foin de qualité...



### LA QUALITÉ « ACCUEIL VÉLO »

Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables pour les cyclistes en itinérance.

Accueil Vélo, c'est la garantie pour le cycliste de :

- Être à moins de 5 km d'une piste cyclable
- Disposer d'un équipement adapté pour les cyclistes : abri vélo sécurisé, kit de réparation.
- Bénéficier d'un accueil chaleureux (informations et conseils utiles itinéraires, météo, etc...)
- Disposer de services adaptés aux cyclistes : transfert des bagages, lavage et séchage du linge, location de vélos, lavage des vélos...



## TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION CIRCUITS LOT & DORDOGNE

Le Lot sur votre téléphone mobile : 36 circuits de découverte à parcourir en voiture, à pied, à vélo et même en bateau ; et plus de 200 itinéraires de randonnée.

Disponibles sur  
App Store et Google Play



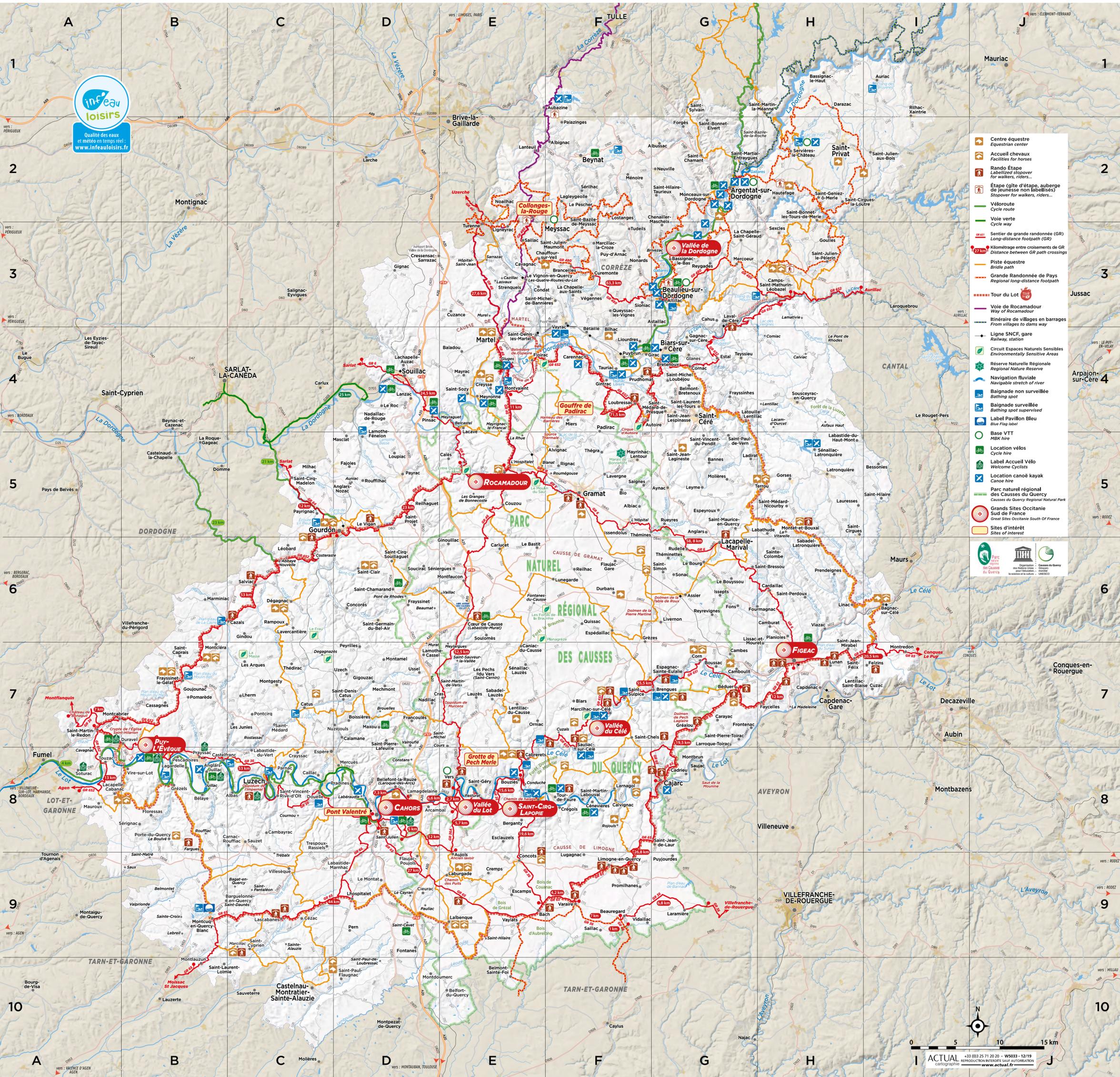


## ACTIVEZ VOS ÉMOTIONS

Le Lot puise son caractère dans ses causses entaillés par les vallées du Lot, de la Dordogne et du Célé. Il est jalonné de grands sites et de beaux villages comme Rocamadour, Cahors, Figeac et Saint-Cirq-Lapopie...

Côté des paysages à couper le souffle en pratiquant votre activité préférée.

Randonner sur les causses, se balader à vélo dans le vignoble, descendre le Lot en bateau ou pratiquer le canoë sur la Dordogne, le Lot est une incomparable destination de pleine nature.



- Centre équestre  
Equestrian center
- Accueil chevaux  
Facilities for horses
- Rando Étape  
Labelized stopover  
For walkers, riders...
- Étape (gîte d'étape, auberge de jeunesse non labellisés)  
Stopover for walkers, riders...
- Véloroute  
Cycle route
- Voie verte  
Cycle way
- Sentier de grande randonnée (GR)  
Long-distance footpath (GR)
- Kilométrage entre croisements de GR  
Distance between GR path crossings
- Piste équestre  
Equestrian path
- Grande Randonnée de Pays  
Regional long-distance footpath
- Tour du Lot
- Voie de Rocamadour  
Way of Rocamadour
- Itinéraire de villages en barriques  
From villages to dams in way
- Ligne SNCF, gare  
Railway, station
- Circuit Espaces Naturels Sensibles  
Environmentally Sensitive Areas
- Réserve Naturelle Régionale  
Regional Nature Reserve
- Navigation fluviale  
Navigable stretch of river
- Baignade non surveillée  
Bathing spot
- Baignade surveillée  
Bathing spot supervised
- Label Pavillon Bleu  
Blue Flag label
- Base VTT  
MTB hire
- Location vélos  
Cycle hire
- Label Accueil Vélo  
Welcome Cyclists
- Location canoë kayak  
Canoe hire
- Parc naturel régional des Causses du Quercy  
Causses du Quercy Regional Natural Park
- Grands Sites Occitane Sud de France  
Great Sites Occitane South Of France
- Sites d'intérêt  
Sites of interest