VALLÉES LOT & DORDOGNE OCCITANIE

WWW.TOURISME-LOT.COM

#TOURISMELOT
Retrouvez-nous sur

Vous aimez le Lot, venez y vivre
WWW.CHOISIRLELOT.FR

Document réalisé en décembre 2024 par Lot Tourisme
Agence de Développement Touristique du Lot
135 rue Pierre Mendès France, Cité Bessières
CS 90007 - 46000 Cahors
Avec le concours de : l'ADRT Corrèze et l'Office de Tourisme de la Vallée de la Dordogne
Maquette et mise en page : Lot Tourisme
Impression : Grapho 12 - Édition 2025

Crédits photo © C.Ferrand - Wildroad, A.Fornia - Itinera Magica, M.Carcel - Chantille de Lincourt - Wait and sea, M.Audouard
Photo de couverture : Panorama sur Saint-Cirq-Lapopie et le Géoparc des causses du Quercy - Wait and sea

IL ÉTAIT UNE FOIS, UN TOURISME PLUS RESPONSABLE

Le Lot est un territoire préservé qui se prête parfaitement à la pratique de la randonnée. Chaque année de plus en plus de visiteurs viennent en découvrir ses joyaux. Pour préserver la nature et le patrimoine, voici quelques actions à connaître pour devenir un randonneur responsable. En adoptant ces principes simples, vous devenez un acteur du changement positif. Vous contribuez à préserver la beauté du Lot et à laisser un bel héritage pour les générations futures.

À NOUS D'EN FAIRE UNE HISTOIRE VRAIE.

Tous les jours, renseignez-vous sur les conditions météo mais aussi sur les prévisions de niveaux et de débit de la rivière grâce aux applications : RiverApp, Vigicrues...

Je laisse la nature propre

Je ne jette pas mes déchets n'importe où, même s'il n'y a pas de poubelle à ma disposition à proximité.

J'emporte un sac poubelle pour stocker mes déchets

J'utilise une gourde plutôt que des bouteilles en plastique

Je prévois un cendrier de poche si je suis fumeur

Je préserve la flore

Je ne ramasse pas les espèces protégées

Je protège la nature des incendies

Je ne fais pas de feu en extérieur.

Je ne jette pas mon mégot au sol et je ne fume pas aux abords des forêts et des terrains secs. J'emporte toujours avec moi un cendrier de poche

Je pars en randonnée bien équipé

De bonnes chaussures confortables, résistantes et adaptées au terrain

Des vêtements choisis en fonction de la météo

De l'eau en quantité suffisante et des en-cas

Je referme les barrières et clôtures derrière moi

Présentes sur certains sentiers, les barrières et/ou clôtures permettent d'éviter que les troupeaux ne se dispersent

Je respecte la tranquillité des habitants

Je suis discret lors de mon passage dans les lieux habités. Je ne laisse aucun déchet

Je demande toujours la permission avant de prendre une photo de maison ou de personne

Je ne m'embarque pas sur des propriétés ou chemin privés

Je ne bloque pas les accès en stationnant mon véhicule

J'admire le patrimoine avec mes yeux

Je ne monte pas sur les caselles ou les murets

Je ne grave rien sur les pierres

Je ne laisse aucune trace de mon passage

Je reste sur les sentiers balisés

Je réduis mon impact environnemental

Je respecte la tranquillité des habitants

Je privilégie les lieux de baignade aménagés

Les plages en rivière, les plans d'eau, les parcs aquatiques...

Je me renseigne sur la qualité des eaux

BIEN PRÉPARER
SA RANDO

Avant de partir, renseignez-vous sur la difficulté de l'itinéraire que vous souhaitez parcourir. Choisissez-le en fonction de votre forme physique et de votre niveau d'entrainement.

Le balisage

	Bonne direction	Tournez à gauche	Tournez à droite	Mauvaise direction
PR®				
GR®				
GR®				

CARTE ITINÉRANCE

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 **Saint-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 reconnu au patrimoine mondial de l'UNESCO.

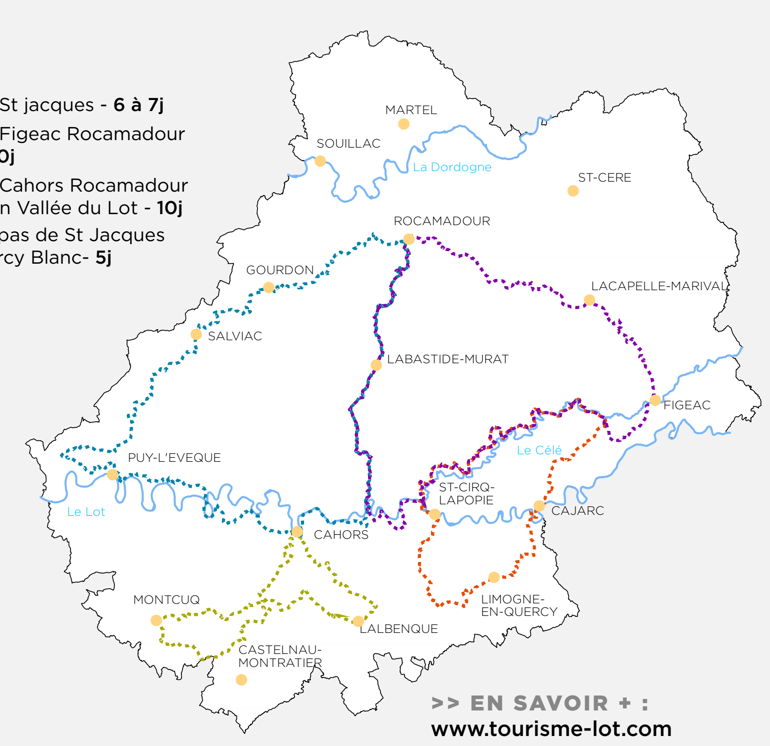
TOPOGUIDES **SENTIERS GR®**
En vente dans les libraires du département et sur : **www.ffrandonnee.fr**

L'EXPÉRIENCE SAINT-JACQUES
SUR QUELQUES JOURS

Randonnez en itinérance sur les pas de Saint Jacques à travers les chemins de Grande Randonnée balisés en rouge et blanc, qui sillonnent le département d'est en ouest. Du mythique GR®65 en passant par la variante du GR®651 dans la vallée du Célé, au GR®652 qui relie la Vallée de la Cère à la Vallée du Lot, au GR®6 qui relie Figeac à Cahors par Rocamadour et le GR®46, les possibilités sont infinies.

Les différents itinéraires proposés, adaptés à tous niveaux, vous offrent la possibilité d'explorer plus en profondeur la richesse du terroir lotois, union de plusieurs entités paysagères bien distinctes : Le Limargue à l'est, le Pays Bourian à l'ouest en passant par les Causses du Quercy au centre et le Quercy Blanc au sud.

- Boucle St jacques - **6 à 7j**
- Boucle Figeac Rocamadour Vers - **10j**
- Boucle Cahors Rocamadour Gourdon Vallée du Lot - **10j**
- Sur les pas de St Jacques en Quercy Blanc- **5j**

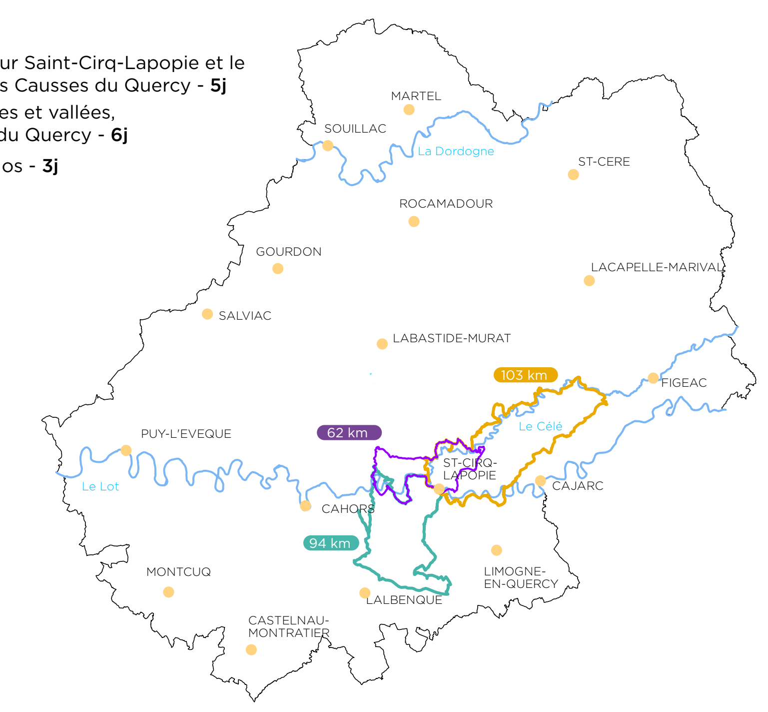


>> EN SAVOIR + :
www.tourisme-lot.com

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 de randonner en boucle et de revenir à son point de départ !

- Panorama sur Saint-Cirq-Lapopie et le Géoparc des Causses du Quercy - **5j**
- Entre causses et vallées, les 100 km du Quercy - **6j**
- Via Causs'Mos - **3j**



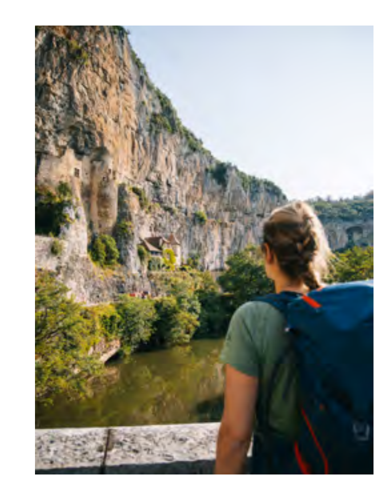
LES HÉBERGEMENTS
« RANDO ÉTAPE »

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-niques appropriés à sa pratique, un service de buanderie et un local pour entreposer son matériel et le nettoyer...

PARORAMA SUR SAINT-CIRQ-LAPOPIE
ET LE GÉOPARC DES CAUSSES DU QUERCY

Embarquez à la découverte des merveilles du Causse de Limogne nichées au cœur des territoires karstiques lotois. Cette randonnée itinérante vous dévoilera les sites labellisés par l'UNESCO inscrits dans le cadre du Géoparc des Causses du Quercy : Igues d'Aujols, Cirque de Venès, Phosphatières des Tempories et du Cloup d'Aural. Vous apprécierez également les très beaux points de vue sur Saint-Cirq-Lapopie et le Lot.

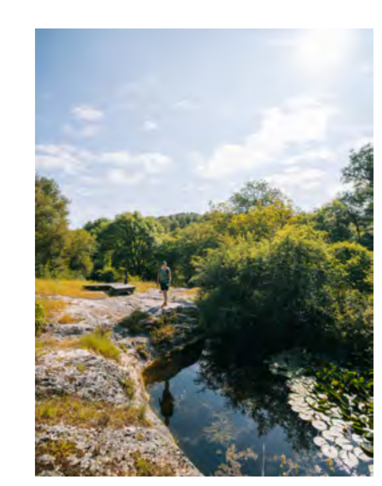
>> EN SAVOIR + :
www.tourisme-lot.com



ENTRE CAUSSES ET VALLÉES
LES 100 KM DU QUERCY

Cette randonnée en autonomie vous mènera à la découverte des Causses du Quercy en passant par la secrète vallée du Célé d'une part et la majestueuse rivière Lot, d'autre part qui vous gratifieront d'époustouflantes vues. Un périple à la fois sauvage, authentique et rempli de curiosités, qui vous conduira ici et là dans le passé médiéval de ces vallées autrefois si animées. Pour les plus téméraires, une alternative existe également avec des étapes en canoë et en VTT.

>> EN SAVOIR + :
www.tourisme-lot.com



RANDONNER SUR LA VIA CAUSS'MOS
UNE EXPÉRIENCE ARTISTIQUE

La Via Causs'mos est une boucle d'itinérance artistique et une expérience sensible au cœur des trois vallées du Vers, du Lot et du Célé. En trois étapes d'une vingtaine de kilomètres, elle vous conduira sur les bords des Causses de Gramat, de Saint-Chels et de Limogne, à la découverte des milieux naturels remarquables et du patrimoine bâti des vallées. Tout au long du chemin, des œuvres d'art vous invitent à vous arrêter pour contempler le paysage !

>> EN SAVOIR + :
www.parc-causses-du-quercy.fr/viacaussmos

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

« QUALI RANDO »
LE MEILLEUR DE LA RANDONNÉE DANS LE LOT !

En « mode » petite randonnée ou en itinérance, les circuits de randonnées proposés dans nos guides sont certifiés QualiRando Lot. Ce label garantit que nous avons apporté le plus grand soin à la sélection des itinéraires, qu'ils soient à faire à pied, à vélo ou à cheval. Pour votre plaisir, nous avons à cœur de contrôler régulièrement le balisage et l'entretien de nos chemins afin de vous proposer le meilleur de la randonnée dans le Lot !

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION
CIRCUITS LOT & DORDOGNE

Le Lot sur votre téléphone mobile : 40 circuits de découverte à parcourir en voiture, à pied, à vélo et même en bateau ; et plus de 200 itinéraires de randonnée.

5 TOPOGUIDES
POUR EXPLORER LE LOT

PAYS BOURIAN
27 BALADES DE 3 À 18 KMS

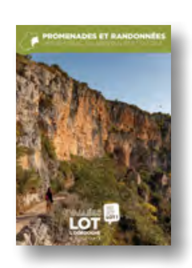
Randonner à travers la Bouriane est l'occasion de découvrir une mosaïque de paysages uniques dans le Lot. Car plus qu'une simple région naturelle, le Pays Bourian est un ensemble de micro-pays dont chacun dispose de sa propre identité. Partez à sa découverte grâce aux 27 circuits proposés dans ce topoguide.

PARC NATUREL RÉGIONAL DES CAUSSES DU QUERCY
32 BALADES DE 4 À 15 KMS

Posez-vous et respirez : vous êtes dans le PNR des Causses du Quercy, un espace préservé où se conjuguent nature, histoire et art de vivre. Une mosaïque de paysages préservés, des villages authentiques, une faune et une flore exceptionnelle vous attendent à travers les 32 circuits proposés dans le topoguide.

VALLÉE DE LA DORDOGNE
35 BALADES DE 5 À 16 KMS

Au nord du Lot, la vallée de la Dordogne est un dépaysement étonnant offrant trois entités paysagères très différentes : Causses, Ségala et Limargue traversées par une rivière, la Dordogne, labellisée à l'Unesco depuis 2012. Découvrez ce territoire grâce aux 35 circuits proposés dans le topoguide.



GRAND FIGEAC, VALLÉE DU LOT ET DU CÉLÉ
35 BALADES DE 2 À 16 KMS

Empruntez les sentiers secrets du Grand-Figeac et voyagez dans le temps et dans l'espace. Alchimie subtile de cinq paysages à la nature, à l'histoire et aux couleurs aussi uniques que pittoresques, ce territoire offre un cadre propice à l'émerveillement. Partez à sa découverte grâce aux 35 circuits proposés dans le topoguide.

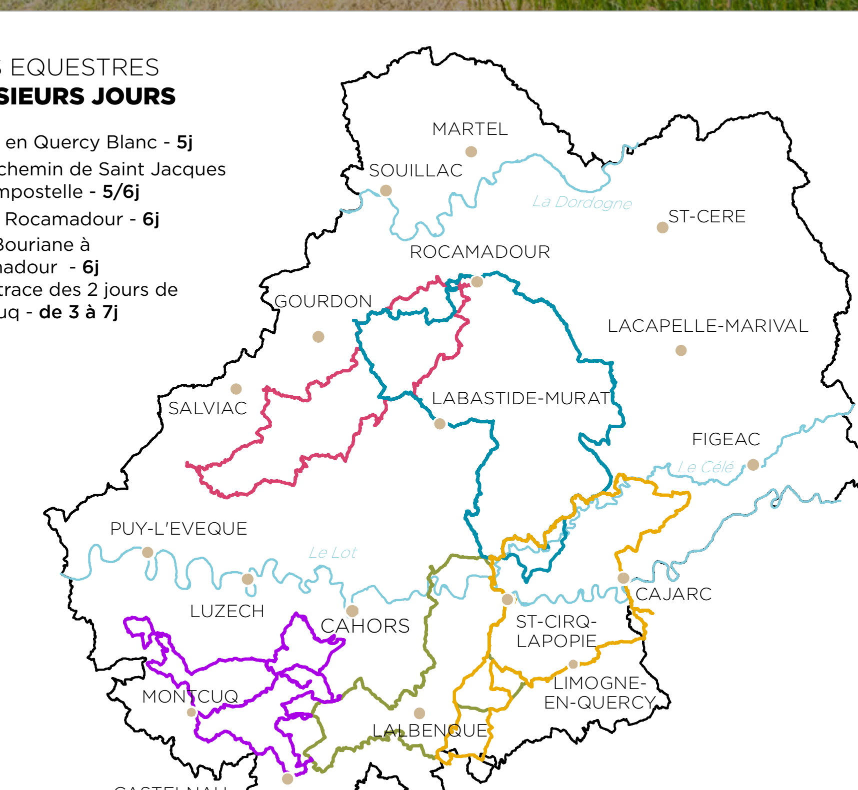
PAYS DE CAHORS, VALLÉE DU LOT, QUERCY BLANC
35 BALADES DE 4 À 16 KMS

Au sud-ouest du Lot, deux grandes régions naturelles forment le flanc sud du Quercy. Le Pays de Cahors, tout en contrastes, borde la rivière Lot en aval de Cahors tandis que le Quercy Blanc, tout en douceur, héberge le grenier à fruits du Lot. Partez à leur découverte grâce aux 35 circuits proposés dans le topoguide.

CHEVAUCHER EN LIBERTÉ SUR DES CIRCUITS ÉQUESTRES

CIRCUITS EQUESTRES
SUR PLUSIEURS JOURS

- Circuit en Quercy Blanc - **5j**
- Sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle - **5/6j**
- Rando Rocamadour - **6j**
- De la Bouriane à Rocamadour - **6j**
- Sur la trace des 2 jours de Montcuq - **de 3 à 7j**



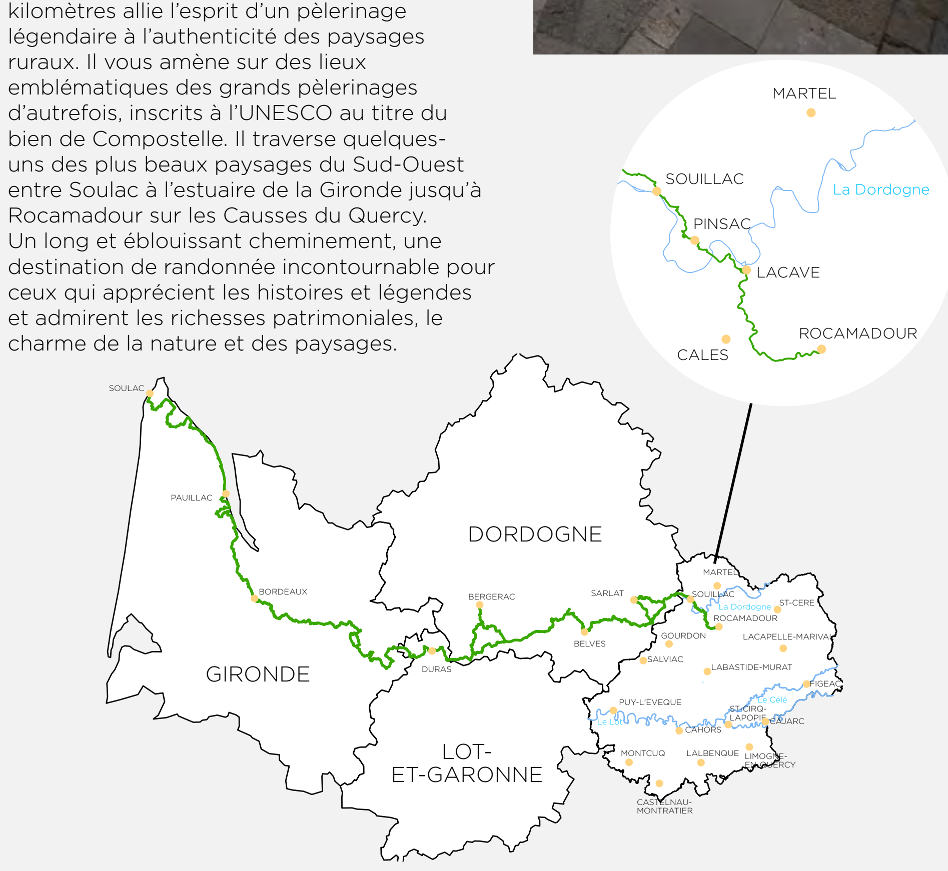
>> EN SAVOIR + :
www.tourisme-lot.com

www.cheval-lot.com

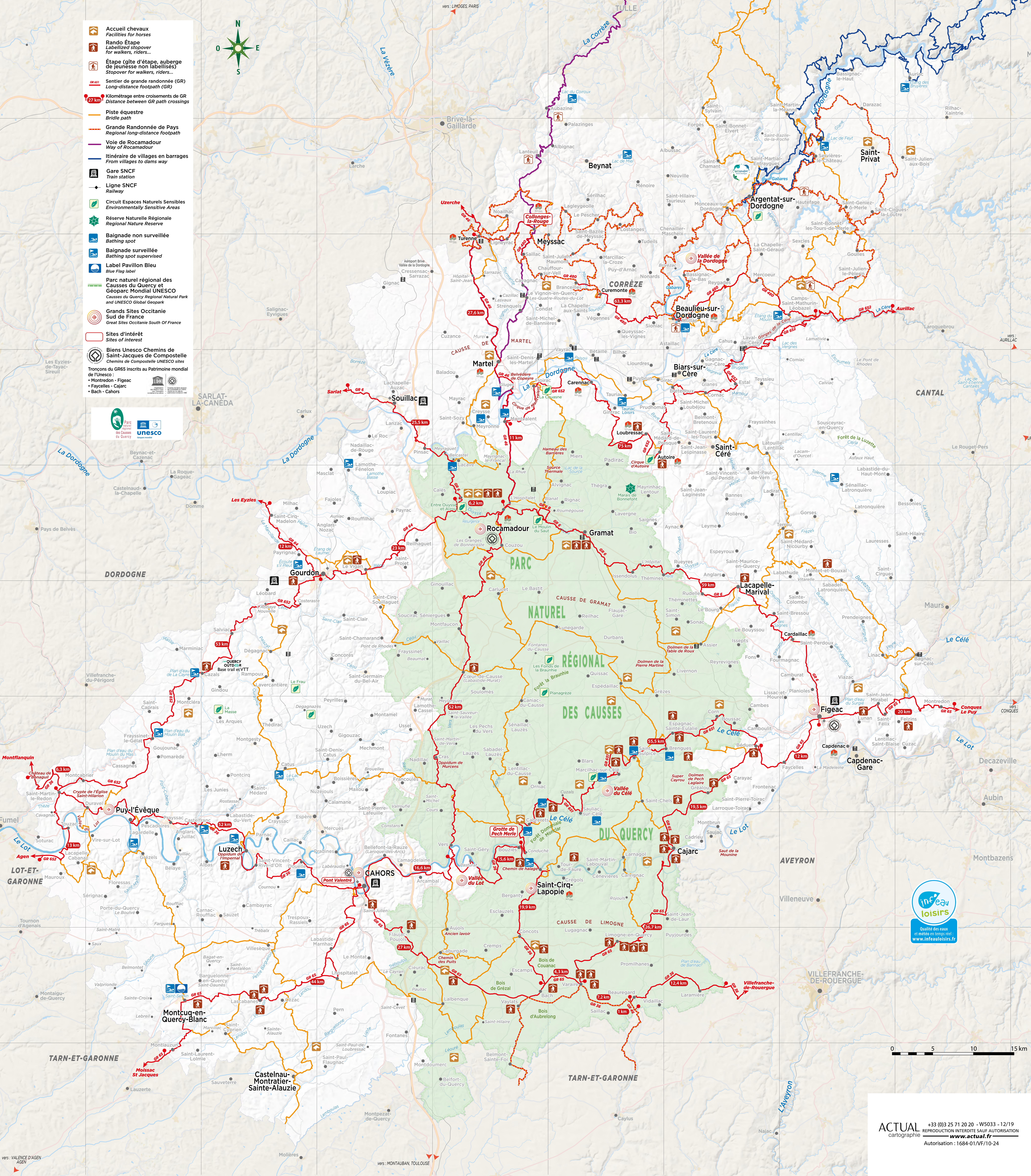
Association de Tourisme Equestre du Lot du Lot
06 64 79 12 93
atelot46@gmail.com

DE SOULAC À ROCAMADOUR LE CHEMIN D'AMADOUR

Le chemin d'Amadour avec ses 500 kilomètres allie l'esprit d'un pèlerinage légendaire à l'authenticité des paysages ruraux. Il vous amène sur des lieux emblématiques des grands pèlerinages d'autrefois, inscrits à l'UNESCO au titre du bien de Compostelle. Il traverse quelques-uns des plus beaux paysages du Sud-Ouest entre Soulac à l'estuaire de la Gironde jusqu'à Rocamadour sur les Causses du Quercy.
Un long et éblouissant cheminement, une destination de randonnée incontournable pour ceux qui apprécient les histoires et légendes et admirent les richesses patrimoniales, le charme de la nature et des paysages.



>> TOUTE L'INFO SUR : www.chemin-amadour.fr


Accueil chevaux
Facilities for horses
Rando Étape
Labellized stopover for walkers, riders...
Étape (gîte d'étape, auberge de jeunesse non labellisés)
Stopover for walkers, riders...
Sentier de grande randonnée (GR)
Long-distance footpath (GR)
Kilométrage entre croisements de GR
Distance between GR path crossings
Piste équestre
Bridle path
Grande Randonnée de Pays
Regional long-distance footpath
Voie de Rocamadour
Way of Rocamadour
Itinéraire de villages en barrages
From villages to dams way
Gare SNCF
Train station
Ligne SNCF
Railway
Circuit Espaces Naturels Sensibles
Environmentally Sensitive Areas
Réserve Naturelle Régionale
Regional Nature Reserve
Baignade non surveillée
Bathing spot
Baignade surveillée
Bathing spot supervised
Label Pavillon Bleu
Blue Flag label
Parc naturel régional des Causses du Quercy et Géoparc Mondial UNESCO
Causses du Quercy Regional Natural Park and UNESCO Global Geopark
Grands Sites Occitanie Sud de France
Great Sites Occitanie South Of France
Sites d'intérêt
Sites of interest
Biens Unesco Chemins de Saint-Jacques de Compostelle
Chemins de Compostelle UNESCO sites
Tronçons du GR65 inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco :
• Montredon - Figeac
• Faycelles - Cajarc
• Bach - Cahors
PARC NATUREL RÉGIONAL DES CAUSSES DU QUERCY
CAUSSE DE MARTEL
CAUSSE DE GRAMAT
CAUSSE DE LIMOGNE
CORRÈZE
CANTAL
DORDOGNE
LOT-ET-GARONNE
TARN-ET-GARONNE
AVEYRON
Brive-la-Gaillarde
Tulle
Beynat
Meyssac
Collonges-la-Rouge
Turenne
Argentat-sur-Dordogne
Saint-Privat
Beaulieu-sur-Dordogne
Vallée de la Dordogne
Aurillac
Martel
Souillac
Sarlat-la-Canéda
Biars-sur-Cère
Saint-Céré
Rocamadour
Gramat
Gourdon
Lacapelle-Marival
Figeac
Capdenac-Gare
Conques Le Puy
Puy-l'Évêque
Luzech
Cahors
Saint-Cirq-Lapopie
Cajarc
Vallée du Lot
Vallée du Célé
Grotte de Pech Merle
Montcuq-en-Quercy-Blanc
Castelnau-Montratier-Sainte-Alauzie
Villefranche-de-Rouergue
Decazeville
La Dordogne
Le Lot
Le Célé
La Vézère
La Corrèze
L'Aveyron
vers : LIMOGES, PARIS
vers : AURILLAC
vers : CONQUES
vers : MONTAUBAN, TOULOUSE
vers : VALENCE D'AGEN AGEN
0 5 10 15 km
Qualité des eaux et météo en temps réel : www.infeauloisirs.fr
ACTUAL cartographie
+33 (0)3 25 71 20 20 - W5033 - 12/19
REPRODUCTION INTERDITE SAUF AUTORISATION
www.actual.fr
Autorisation : 1684-01/VF/10-24