

**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 2025 par Lot Tourisme
Agence de Développement Touristique du Lot
135 rue Pierre Mendès France, Cité Bessières
CS 90007 - 46000 Cahors
Avec la contribution 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 2026

Credits photo : C.Ferrand - Wildroad, A.Fornia - Itineria Magica, M.Audouard
Photo de couverture : Dans la vallée de l'Ussaye - M.Audouard

**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 découverrir 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.**

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 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 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.

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 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 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 préserve la flore
Je ne ramasse pas les espèces protégées.

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 reste sur les sentiers balisés
Je réduis mon impact environnemental.
Je respecte la tranquillité des habitants.

Je priviliege 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'entraînement.

Le balisage

Bonne direction	Tournez à gauche	Tournez à droite	Mauvaise direction
GR	—	—	X
GR	—	—	X
GR	—	—	X

**VALLÉES
LOT
& DORDOGNE**
OCCITANIE

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 librairies du département et sur : www.ffrandonnee.fr



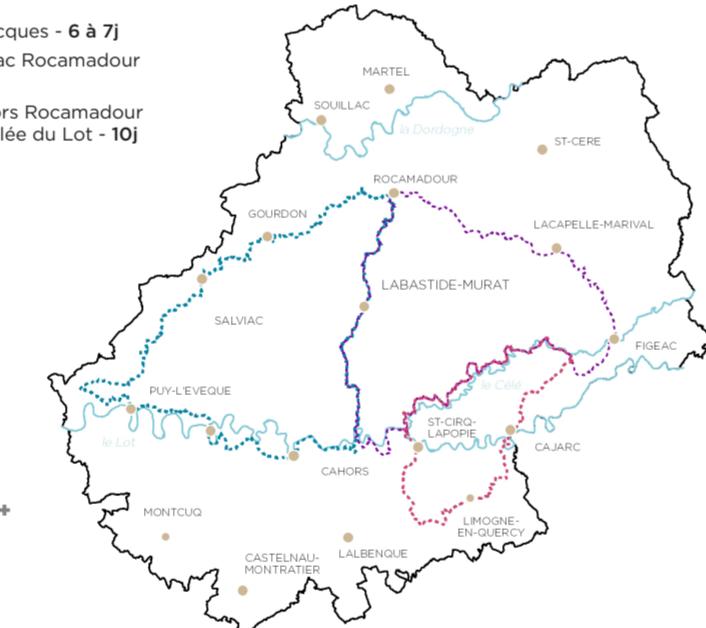
L'EXPÉRIENCE SAINT-JACQUES SUR QUELQUES JOURS

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®66 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 territoire 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

>> EN SAVOIR +



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 - 6j
- Entre causses et vallées, les 100 km du Quercy - 6j
- Via Causs'Mos - 3j

>> EN SAVOIR +



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...



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 - 6 à 7j

>> EN SAVOIR +



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

Une randonnée itinérante très riche en petits patrimoines, découverte des sites du Géoparc du Quercy, avec de très beaux points de vues dans la vallée du Lot et pour couronner le tout un moment fort à Saint-Cirq-Lapopie et aux grottes de Pech Merle.

>> EN SAVOIR +



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 +



RANDONNER SUR LA VIA CAUSS'MOS UNE EXPÉRIENCE ARTISTIQUE

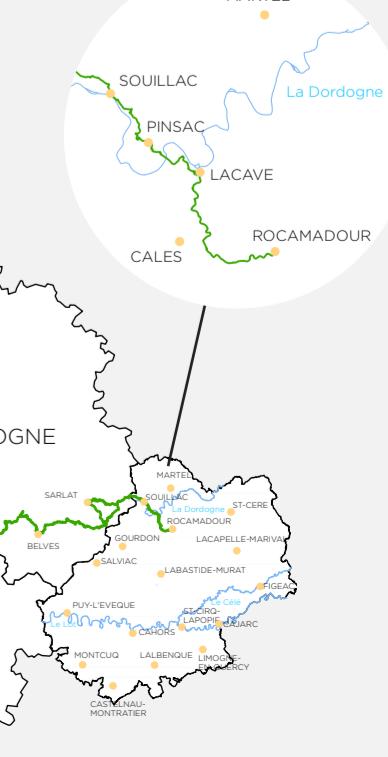
La Via Causs'mos est une boucle d'itinérance artistique et une expérience sensible au cœur des trois vallées du Vers, du Lot et du Célé. En trois étapes d'une vingtaine de kilomètres, elle vous conduira sur les bords des Causses de Gramat, de Saint-Chels et de L'omagne, à la découverte des milieux naturels 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 +



DE SOULAC À ROCAMADOUR LE CHEMIN D'AMADOUR

Le chemin d'Amadour (GR®81) 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 élaboré 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.



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€.

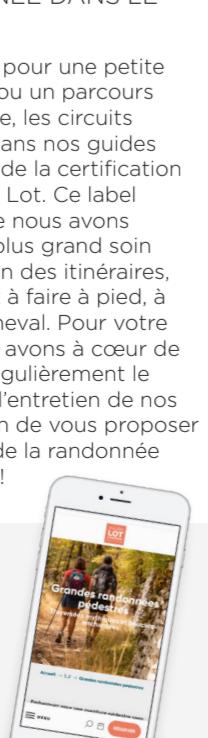


RDV SUR NOTRE E-BOUTIQUE



TOUS NOS ITINÉRAIRES SUR WWW.TOURISME-LOT.COM

Retrouvez en ligne toutes les informations pour préparer votre randonnée : itinéraires, cartes, tracés gpx, hébergements, conseils, expériences vécues...



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 16 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 ce topoguide.



GRAND FIGEAC, VALLEE DU LOT ET DU CELE 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, VALLEE 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.

