

La vallée du Lot à vélo

Laissez-vous séduire par La vallée du Lot à vélo ! Depuis le confluent avec la Garonne jusqu'à La Canourgue aux portes de la Lozère (près de 480 km fléchés).

**DE CAPDENAC-GARÉ À LA CANOURGUE / 160KM
3 À 5 JOURS SELON VOTRE RYTHME
COMPTEZ 1 À 2 JOURS POUR LA VOIE DE CONQUES**

Amateurs de balades à vélo nature en quête de challenges, laissez-vous tenter par cette partie plus sportive de l'itinéraire. Traverser le département de l'Aveyron et le sud du Cantal - de Capdenac à La Canourgue en Lozère.

Vous découvrirez au fil du Lot, dans une nature luxuriante préservée, de nombreux sites et villages de caractère aux toits de Lauze. Déambulez dans leurs ruelles pittoresques et admirez leur patrimoine bâti remarquable. Prenez le temps de vous arrêter sur les marchés pour rencontrer nos producteurs et déguster les nombreuses spécialités locales. N'hésitez pas à vous rafraîchir en profitant d'une escapade en bateau ou en canoë, ou tout simplement en faisant une halte au bord de l'eau.

Le projet La vallée du Lot à vélo ambitionne de relier le confluent de la Garonne - et donc le Canal des 2 mers - avec le mont Lozère remontant ainsi la rivière Lot jusqu'à sa source. Cet itinéraire proposera à terme près de 700 km balisés avec ses variantes La voie de Conques et la voie de l'Aubrac.

Depuis Aiguillon jusqu'à Capdenac, 240 km d'itinéraire fléché au fil de la rivière Lot. Avis aux amateurs de balades à vélo nature, plus accessible aux familles sur la partie aval et plus sportive après Cahors.

OFFICES DE TOURISME DE LA VALLÉE DU LOT... Entre Capdenac-Gare et La Canourgue

OFFICE DE TOURISME DU GRAND FIGEAC
BUREAU DE CAPDENAC-GARÉ
www.tourisme-figeac.com
boulevard Paul Ramadier | 12700 CAPDENAC-GARÉ
+33(0)5 65 34 06 25
capdenac-gare@tourisme-figeac.com

OFFICE DE TOURISME ET DU THERMALISME DE DECAZEVILLE COMMUNAUTE
www.tourisme-paysdecazevillois.fr
tourisme@decazeville-communaute.fr
Bureau de Decazeville
Square Jean Ségalat | 12300 DECAZEVILLE
+33(0)5 65 43 18 36
Bureau de Flagnac
19 route de la Sole | 12300 FLAGNAC | +33(0)5 65 63 27 96

OFFICE DE TOURISME CONQUES-MARILLAC
www.tourisme-conques.fr | contact@tourisme-conques.fr
12320 CONQUES-EN-ROUERGUE | +33(0)5 65 72 85 00

OFFICE DE TOURISME TERRES D'AVEYRON
www.terresdaveyron.fr | accueil@terresdaveyron.fr
+33(0)5 65 44 10 63

BOZOUIS
Bureau d'Espalion
2, boulevard Joseph Poulenc | 12500 ESPALION
Bureau de Bozouls | 2 bis, place de la Mairie | 12340 BOZOUIS
Bureau d'Estaing | 24, rue François d'Estaing | 12190 ESTAING
Bureau d'Entraygues-sur-Truyère
Place de la République | 12140 ENTRAYGUES-SUR-TRUYÈRE
Bureau de Saint-Côme-d'Olt
Rés de Castelnaud | 12500 SAINT COME D'OLT
Bureau de Villecomtal | 1 Pl. Jean XXIII | 12580 VILLECOMTAL

OFFICE DE TOURISME DES CAUSSES À LAUBRAC
www.causse-aubrac-tourisme.com
contact@causse-aubrac-tourisme.com
Bureau de Saint-Geniez-d'Olt
www.tourisme-aveyron.com/fr/decouvrir/villes-et-villages/saint-geniez-d-olt
Le cloître | +33(0)5 65 70 43 42
stgeniedolt@causse-aubrac-tourisme.com
Bureau de Sainte-Eulalie-d'Olt
www.tourisme-aveyron.com/fr/voir-faire/decouvrir-aveyron/villes-et-villages/sainte-eulalie-d-olt/decouvrir-sainte-eulalie-d-olt
Espace Louis Marilhac | +33(0)5 65 47 82 68
steualiedolt@causse-aubrac-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME LA CHÂTAIGNERIAIE
www.chataigneraiie-cantal.com | info@chataigneraiie-cantal.com
+33(0)4 71 46 94 82

OFFICE DE TOURISME DE LAUBRAC GORGES DU TARN
www.aubrac-gorgesdutarn.com
contact@aubrac-gorgesdutarn.com
Bureau de La Canourgue | +33(0)4 66 32 83 67
18 rue de la ville - 48500 LA CANOURGUE

LA CANOURGUE
OT AUBRAC GORGES DU TARN
+33(0)4 66 32 83 67
Week-end moto - Avenue du Lot
+33(0)6 58 62 70 72
Olivier Merie
+33(0)4 66 32 82 16

VIEILLEVILLE
ASVOLT Base Canoë Sport Nature
Entraygues
+33(0)4 71 49 95 81

INFORMATIONS PRATIQUES SUR L'ITINÉRAIRE

L'itinéraire, composé principalement de petites routes, est fléché sur 160 km de Capdenac-Gare à Saint-Laurent d'Olt avec la possibilité de rejoindre La Canourgue en Lozère. S'y ajoutent les 70 km de la « voie de Conques ». Une échappée belle qui permet de réaliser une grande boucle de toute beauté. Quelques sections s'adressent à un public plutôt sportif ou équipé d'un vélo à assistance électrique, les portions en voies vertes peuvent se faire avec des enfants en toute sécurité. Pour préparer votre parcours, lisez attentivement cette carte qui indique les côtes d'altitude et les secteurs à forte pente avec des chevrons. Vous trouverez aussi les services disponibles sous forme de pictogrammes décrits dans la légende. Restez prudents sur les sections partagées avec le trafic automobile et respectez le code de la route. L'itinéraire est parcouru sous la responsabilité de chacun. L'éditeur ne serait être tenu responsable des incidents survenant le parcours décrit.

PARLONS VÉLO

• **Véloroute** : c'est un itinéraire cyclable touristique à moyenne ou longue distance, fléché et sécurisé, reliant villes et régions entre elles, sur des petites routes à faible circulation et, autant que possible, sur des pistes cyclables et autres voies vertes. Les véloroutes conviennent à des cyclistes expérimentés, car certains passages dans la circulation réclament de la vigilance.

• **Voies partagées** : ce sont des voies existantes aménagées déjà empruntées par des véhicules motorisés. Elles sont à faible trafic et vitesses modérées.

• **Voies vertes** : ce sont des voies réservées à la circulation non motorisée, destinées aux piétons, cyclistes, rollers et personnes à mobilité réduite. Elles sont généralement aménagées sur les chemins de halage des canaux et rivières, d'anciennes voies ferrées, des promenades littorales, des routes forestières ou dans les parcs urbains. On parle aussi de « voies en site propre ». Elles sont adaptées aux balades familiales faciles.

REJOINDRE LA VALLÉE DU LOT À VÉLO EN TRAIN

L'itinéraire Capdenac-Gare - La Canourgue est desservi par train aux gares suivantes :

- Capdenac-Gare : TER 160 Train Auvillac - Figeac - Toulouse et Rodez - Brive
- Banassac-La Canourgue : TER IO Train et Intercités Clermont-Ferrand - Millau - Béziers
- Et à proximité :
- Cransac : TER IO Train Rodez-Brive
- Viviez - Decazeville : TER IO Train Rodez-Figeac-Brive
- Aubin : TER IO Train Rodez-Figeac-Brive
- Saint-Christophe-Vallon : TER IO Train Rodez-Figeac-Brive
- Rodez : TER IO Train Rodez-Figeac-Brive
- Campagnac - Saint-Geniez-d'Olt : TER IO Train et Intercités Béziers-Saint-Chély d'Apcher

La plupart des TER de Nouvelle Aquitaine et d'Occitanie permettent d'emporter gratuitement sans réservation votre vélo en fonction des places disponibles à bord - charge à vous d'assurer le chargement et le déchargement de votre vélo à bord. Avant de partir, vérifiez les offres TER sur les fiches horaires. Le pictogramme vélo signale la possibilité d'embarquer votre vélo à bord du train. Sur les lignes Intercités les trains Corail sont équipés d'espaces vélos signalés par un pictogramme. Plusieurs dessertes par jour. Attention à l'embarquement sur ces voitures très hautes par rapport aux quais. Sur les TGV Paris - Toulouse et Paris - Bordeaux : 2 places pour vélo par rame.

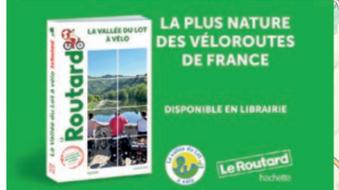
Attention : réservation obligatoire et payante sur TGV et Intercités. Réservation en ligne sur voyages-sncf.com Évitez les périodes rouges, notamment les débuts et fins de week-end.

SERVICE DE TRANSPORT DES BAGAGES, DES VELOS ET DES PERSONNES

Voyagez léger ! Pour randonner sans contrainte, il existe des solutions de transport des personnes, des bagages et des vélos pour les randonneurs des chemins de Compostelle entre l'Aubrac, Espalion, Estaing et Cahors (et les gares les plus proches). Navettes quotidiennes d'auval à coups de transports spécifiques sur devis.

La Malle Postale : 04 71 04 21 79 / contact@lammallepostale.com / www.lammallepostale.com
Transport Lample : 06 07 75 93 32 : www.transports-lample-conques.fr

DES SEJOURS CLÉS EN MAIN / Pour encore plus de liberté, plusieurs tours opérateurs proposent des séjours clés en main sur la vallée du Lot. Renseignez-vous directement sur leurs sites internet :
La Balaguère / Safran Tour / Evazio / La Bicyclette verte / Cap Vélo / ...



HÉBERGEMENTS ET RESTAURANT ACCUEIL VÉLO

LES LOUPIOTES RESTAURANT
4 place des Platanes
46160 ST PIERRE TOIRAC
contact@loupottes.net
06 35 25 53 56

LA GRANGE DU HÉRON VILLAGE DE GÎTES
70 route du causse | vernet le bas
12260 BALAGUIER D'OLT
www.lagrangeduheron.com
contact@lagraangeduheron.com

AUBERGE DE LA DIEGÈ HOTEL
St Julien d'Empare | 12700 CAPDENAC
GARE www.diege.com
hotel@diege.com

CAMPING COURSAUVY CAMPING
Coursavy - 15340 CASSANIOUZE
www.campingcoursavy.com
info@campingcoursavy.com
04 71 49 97 70

HÔTEL LA TERRASSE HOTEL *** | RESTAURANT
Le Bourg - 15120 VIEILLEVILLE
www.hotel-terrasse.com
info@hotel-terrasse.com
04 71 49 94 00

CAMPING VAL DE SAURES Camping ***
Saures
12140 ENTRAYGUES SUR TRUYÈRE
www.camping-valdesaures.com
info@camping-valdesaures.com
05 65 44 56 92

LE CLOS SAINT-GEORGES GÎTE *** et CHAMBRE D'HÔTES
19, Côteaux Saint Georges
12140 ENTRAYGUES SUR TRUYÈRE
www.leclosstgeorges.com
leclosstgeorges@orange.fr
07 88 22 65 96

GÎTE D'ÉTAPE LO SOULENOU GÎTE D'ÉTAPE
Fontelles - 12140 GOLINHAC
www.losoulenou.fr
losoulenou@orange.fr
06 10 97 08 71

CHEZ MARIE RESTAURANT
Le Bourg Grand-Vabre
12320 CONQUES-EN-ROUERGUE
chez.marie.grandvabre@gmail.com
05 65 69 84 55

LA CONQUÏSE Chambre d'hôtes
Le bourg Conques
12320 CONQUES-EN-ROUERGUE
www.laconquise.com
laconquise@orange.fr
06 36 88 47 25

AUBERGE SAINT-JACQUES HOTEL ** | RESTAURANT
Le Bourg - Conques
CONQUES-EN-ROUERGUE
www.aubergestjacques.fr
info@aubergestjacques.fr
05 65 72 86 36

CAMPING LE TEMPS D'UNE PAUSE CAMPING / RESTAURANT
CONQUES - CONQUES-EN-ROUERGUE
le-temps-dune-pause.fr
camping.conques@gmail.com
05 65 69 82 23 / 06 19 03 66 63

LE ROUGIER RESTAURANT
Le Bourg
12330 NAUVIALE
rey.sandre@gmail.com
05 65 61 10 27

CHEZ TANTE IRÈNE GÎTE ***
19, avenue Joseph Vidal
12580 VILLECOMTAL
cheztanteirene.jimdo.com
nouebmc@orange.fr
06 48 38 64 99

SITES DE VISITES ET ACTIVITÉ ACCUEIL VÉLO

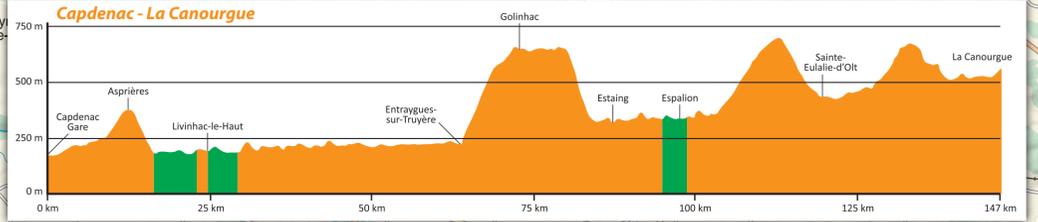
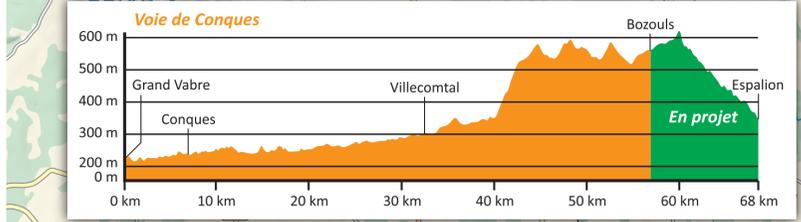
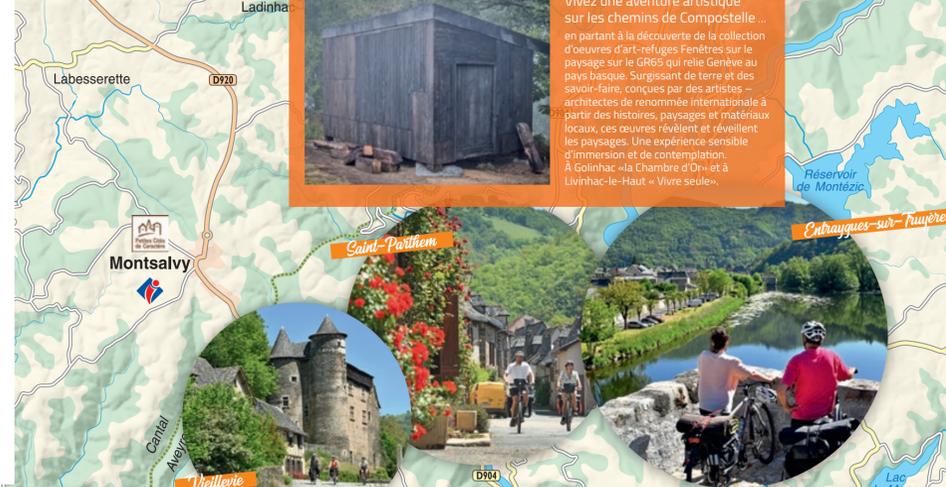
LES NOISETTES D'OLT
1 rue de la Poste - 12300 FLAGNAC
www.lesnoisettesdolt.com
lesnoisettesdolt@orange.fr
05 65 64 01 26 / 06 74 03 97 24

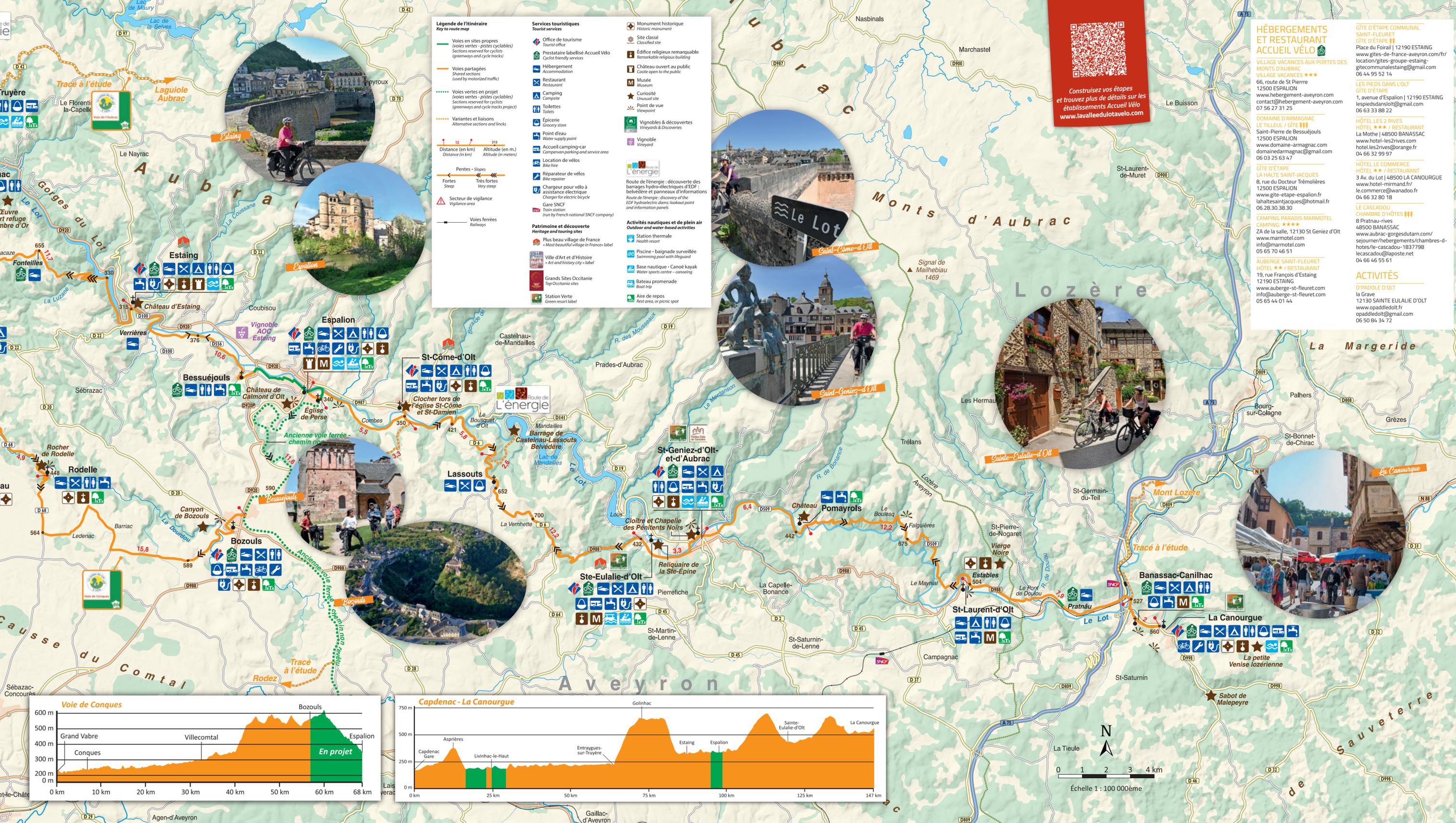
LA BASE NAUTIQUE LES CAMBOUS
12300 BOUILLAC
aviron.bouillac@gmail.com
07 83 65 75 56 - 06 08 60 24 94

L'ESPACE SCÉNOGRAPHIQUE DE LA VALLÉE DU LOT
TERRA OLT - 12 300 ST PARTHEM
www.terra-olt.com
resatourisme@decazeville-communaute.fr
05 65 63 27 96

LE BATEAU ELECTRIQUE OLT CROISIÈRES ET RESTAURATION
12300 FLAGNAC
www.tourisme-paysdecazevillois.fr
resatourisme@decazeville-communaute.fr
05 65 63 27 96

ASVOLT | Base de Canoë-Kayak
Le Port | 15120 VIEILLEVILLE
www.asvolt.fr | activites@asvolt.fr
04 71 49 95 81





Légende de l'itinéraire

Voies en sites propres (voies vertes - pistes cyclables) / Sections reserved for cyclists (greenways and cycle tracks)

Voies partagées (used by motorized traffic)

Voies vertes en projet (voies vertes - pistes cyclables) / Sections reserved for cyclists (greenways and cycle tracks project)

Variants et liaisons / Alternative sections and links

Distance (en km) / Altitude (en m.) / Distance (in km) / Altitude (in meters)

Pentes - Slopes / Fortes / Très fortes / Very steep

Secteur de vigilance / Vigilance area

Voies ferrées / Railways

Services touristiques

Office de tourisme / Tourist office

Prestataire labellisé Accueil Vélo / Cyclist friendly services

Hébergement / Accommodation

Restaurant

Camping / Campsite

Toilettes / Toilets

Épicerie / Grocery store

Point d'eau / Water supply point

Accueil camping-car / Campervan parking and service area

Location de vélos / Bike hire

Réparateur de vélos / Bike repairer

Chargeur pour vélo à assistance électrique / Charger for electric bicycle

Gare SNCF / Train station (run by French national SNCF company)

Monument historique

Site classé / Classified site

Édifice religieux remarquable / Remarkable religious building

Château ouvert au public / Castle open to the public

Musée / Museum

Cité / Citadel

Point de vue / Viewpoint

Vignobles & découvertes

Vignobles / Vineyards

Activités nautiques et de plein air / Outdoor and water-based activities

Patrimoine et découverte

Heritage and tourism sites

Plus beau village de France / Most beautiful village in France - label

Ville d'Art et d'Histoire / Art and history city - label

Grands Sites Occitanie / Top Occitanian sites

Station Verte / Green resort label

Route de l'énergie : découverte des barrages hydro-électriques d'EDF - belvédère et panneaux d'informations / Route de l'énergie : discovery of the EDF hydroelectric dams: lookout point and information panels

Piscine - baignade surveillée / Swimming pool with lifeguard

Base nautique - Canoë kayak / Water sports centre - canoeing

Bateau promenade / Boat trip

Aire de repos / Rest area, or picnic spot



HÉBERGEMENTS ET RESTAURANT ACCUEIL VÉLO

VILLAGE VACANCES AUX PORTES DES MONTS D'AUBRAC / VILLAGE VACANCES ★★ ★

66, route de St Pierre / 12500 ESPALION
www.hebergement-aveyron.com
contact@hebergement-aveyron.com / 07 56 27 31 25

DOMAINE D'ARMAGNAC / LE TILLEUL / GITE ★★★

Saint-Pierre de Besuéjols / 12500 ESPALION
www.domaine-armagnac.com
domaine.armagnac@gmail.com / 06 03 25 63 47

GÎTE D'ÉTAPE LA HALTE SAINT-JACQUES

8, rue du Docteur Trémolières / 12500 ESPALION
www.gite-etape-espalion.fr
lahaltesaintjacques@hotmail.fr / 06.28.30.38.30

AUBERGE SAINT-FLEURET / HÔTEL ★★ / RESTAURANT

19, rue François d'Estaing / 12190 ESTAING
www.auberge-st-fleuret.com
info@auberge-st-fleuret.com / 05 65 44 01 44

GÎTE D'ÉTAPE COMMUNAL SAINT-FLEURET / GÎTE D'ÉTAPE

Place du Foirail / 12190 ESTAING
www.gites-de-france-aveyron.com/fr/location/gites-groupe-estaing-gitecommunalesaintaing@gmail.com / 06 44 95 52 14

LES PIEDS DANS L'OLT / GÎTE D'ÉTAPE

1, avenue d'Espalion / 12190 ESTAING
lespiedsdansolt@gmail.com / 06 63 33 88 22

HÔTEL LES 2 RIVES / HÔTEL ★★ ★ / RESTAURANT

La Mothe / 48500 BANASSAC
www.hotel-les2rives.com
hotel.les2rives@orange.fr / 04 66 32 99 97

HÔTEL LE COMMERCE / HÔTEL ★★ ★ / RESTAURANT

3 Av. du Lot / 48500 LA CANOURGUE
www.hotel-mirmand.fr / le.commerce@wanadoo.fr / 04 66 32 80 18

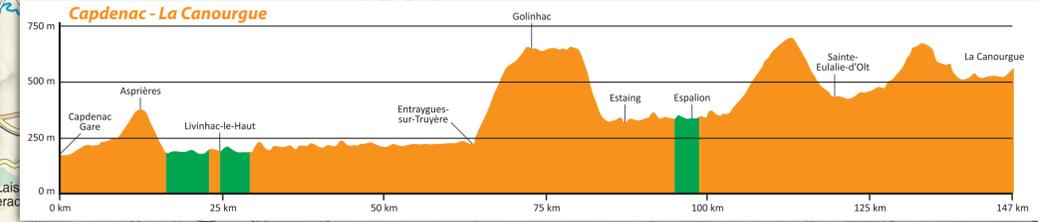
LE CASCADOU / CHAMBRE D'HÔTES

8 Pratau-rives / 48500 BANASSAC
www.aubrac-gorgesdutarn.com/sejourner/hebergements/chambres-d-hotes/le-cascadou-1837798/lecasadou@laposte.net / 04 66 46 55 61

ACTIVITÉS

OPADDDLE D'OLT / la Grave

12130 SAINTE EULALIE D'OLT
www.opaddledolt.fr / opaddledolt@gmail.com / 06 50 84 34 72



La vallée du Lot à vélo

édition 2024

CARTE CYCLISTE

230 km de Capdenac à La Canourgue

Syndicat mixte du bassin du Lot
www.lavalleedulotavelo.com

AVEYRON ATTRACTIVITE TOURISME

lozère

GRAND FIGEAC

la Vallée du Lot

AURILLAC, BORDEAUX, MONTPELLIER, TOULOUSE, AGEN, RODEZ, MERDE, LA CANOURGUE

en partenariat avec BOSCH, EDF

Credits photos : Jean Damase - SM&L, Office de tourisme de Fabrac aux Gorges du Tarn, Kristof Guze...
Conception cartographique : Philippe Coucy consultant / Graphisme : Jérôme Solari
Imprimé sur papier recyclé par TEGHEPUBERT entreprise labellisée Imprim'Vert / Édition avril 2024