

# 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 et ses portes de la Lozère (près de 480 km fléchés).

**DE CAPDENAC-GARÉ À LA CANOURGUE / 160KM 3 À 5 JOURS SELON VOTRE RYTHME COMPTÉ 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  
boulvard 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-paysdecavezillois.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 Castelneau | 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 Marcilhac | +33(0)5 65 47 82 68  
steualiedolt@causse-aubrac-tourisme.com

**ENTRAYGUES-SUR-TRUYÈRE**  
Avant Base Canoë Sport Nature  
Entraygues  
+33(0)4 71 49 95 81  
Central Garage  
+33(0)5 65 44 51 14

**ESPALION**  
Rc réparations  
+33(0)5 65 48 02 36  
Espa e-bike  
+33(0)6 98 32 88 41  
www.espa-ebike.com

**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

**OFFICE DE TOURISME LA CHÂTAIGNERIAIE**  
www.chataigneraie-cantal.com | info@chataigneraie-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

### REJOINDRE LA VALLÉE DU LOT À VÉLO EN TRAIN

L'itinéraire Capdenac-Garé - La Canourgue est desservi par train aux gares suivantes :  
• Capdenac-Garé - TER IO Train Aurillac - 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'après l'heure et 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 GROUPEMENTS DE PLUS 4 PERSONNES, Bicybags : transport de personnes, livraison de vélos et one way, transport de bagages

### 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 / ...

**LA PLUS NATURE DES VÉLOROUTES DE FRANCE**  
DISPONIBLE EN LIBRAIRIE  
Le Routard

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**  
Capdenac-le-Haut  
Figeac  
L'Atelier du Cycle  
+33(0)5 62 88 88 76  
+33(0)5 65 80 50 42  
www.latelierducycle12.fr

**FLAGNAC**  
Office de Tourisme  
+33(0)5 65 63 27 96  
www.tourisme-paysdecavezillois.fr

**SAINT-PARTHÈME**  
Maison des Services Port d'Agrès  
Jean-François DELCLUX  
+33(0)6 70 06 42 95 ou  
+33(0)6 81 30 55 79  
mairie.saintparthem@wanadoo.fr  
jfbvj12@gmail.com

**SAINT-CYPRIEN SUR DOURDOU**  
(COMMUNE DE CONQUES-EN-ROUERGUE)  
O'Bike  
+33(0)9 84 09 99 36 et +33(0)6 14 28 73 46  
www.obike12.fr

**BOZOUIS**  
Stegh moto  
+33(0)5 65 48 82 73  
Mairie de Bozouls  
+33(0)6 33 19 52 29  
www.bozouls.fr/fr/tourisme-decouvertes/les-randonnees/en-vtt-electrique

**ENTRAYGUES-SUR-TRUYÈRE**  
Avant Base Canoë Sport Nature  
Entraygues  
+33(0)4 71 49 95 81  
Central Garage  
+33(0)5 65 44 51 14

**ESPALION**  
Rc réparations  
+33(0)5 65 48 02 36  
Espa e-bike  
+33(0)6 98 32 88 41  
www.espa-ebike.com

**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

**VIEILLEVIE**  
Avsolt Base Canoë Sport Nature  
Entraygues  
+33(0)4 71 49 95 81

Construisez vos étapes et trouvez plus de détails sur les établissements Accueil Vélo  
www.lavalleedulotavelo.com

Plus d'informations sur la Vallée du Lot à vélo en Aveyron



### 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**  
HÔTEL \*\*  
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 VIEILLEVIE  
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.leclossstgeorges.com  
le-closstgeorges@orange.fr  
07 88 22 65 96

**GÎTE D'ÉTAPE LO SOULENOU**  
GÎTE D'ÉTAPE  
Fontelles - 12140 GOLINHAC  
www.lousoulenou.fr  
lousoulenou@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 CONQUISE**  
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-d'une-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  
nouebcm@orange.fr  
06 48 38 64 99

### SITES DE VISITES ET ACTIVITÉ ACCUEIL VÉLO

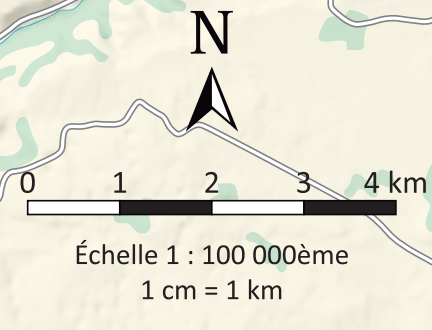
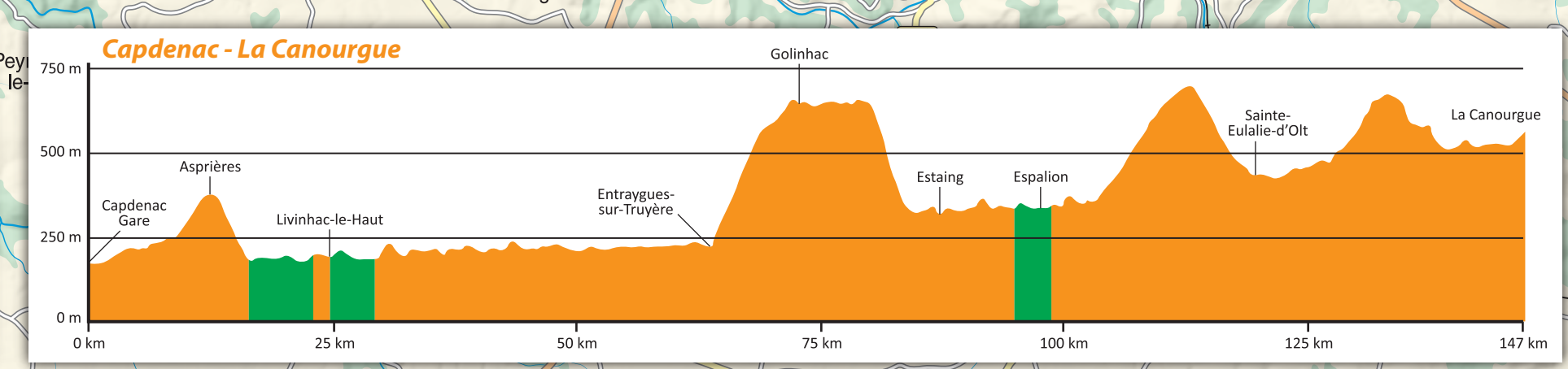
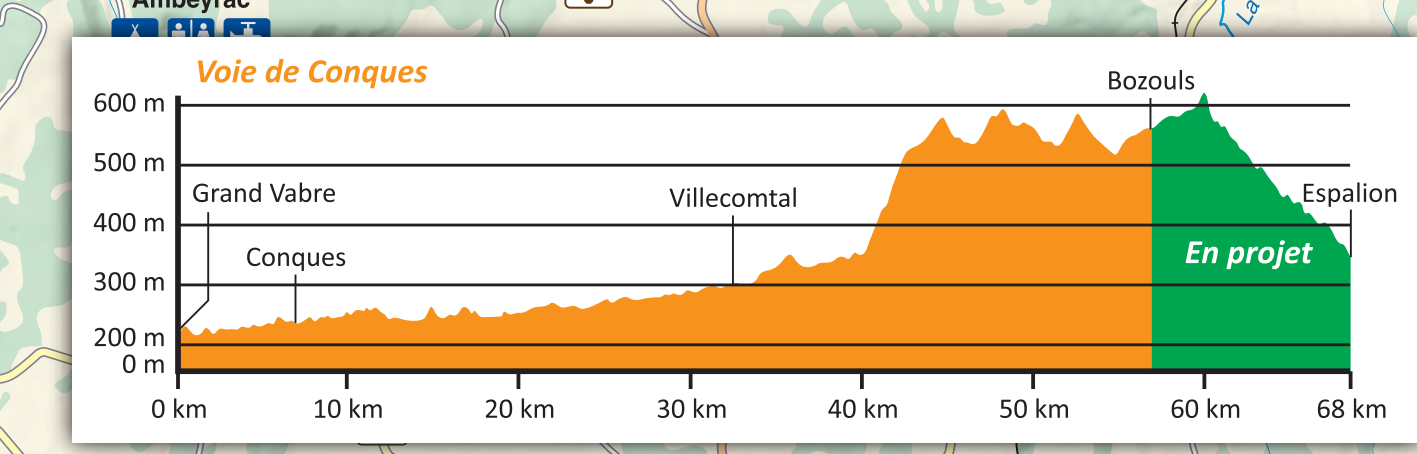
**LES NOISETTES D'OLT**  
1 rue de la Poste - 12300 FLAGNAC  
www.lesnoisettesdolt.com  
lesnoisettesdolt@orange.fr  
05 65 64 01 26 / 06 74 03 97 24

**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

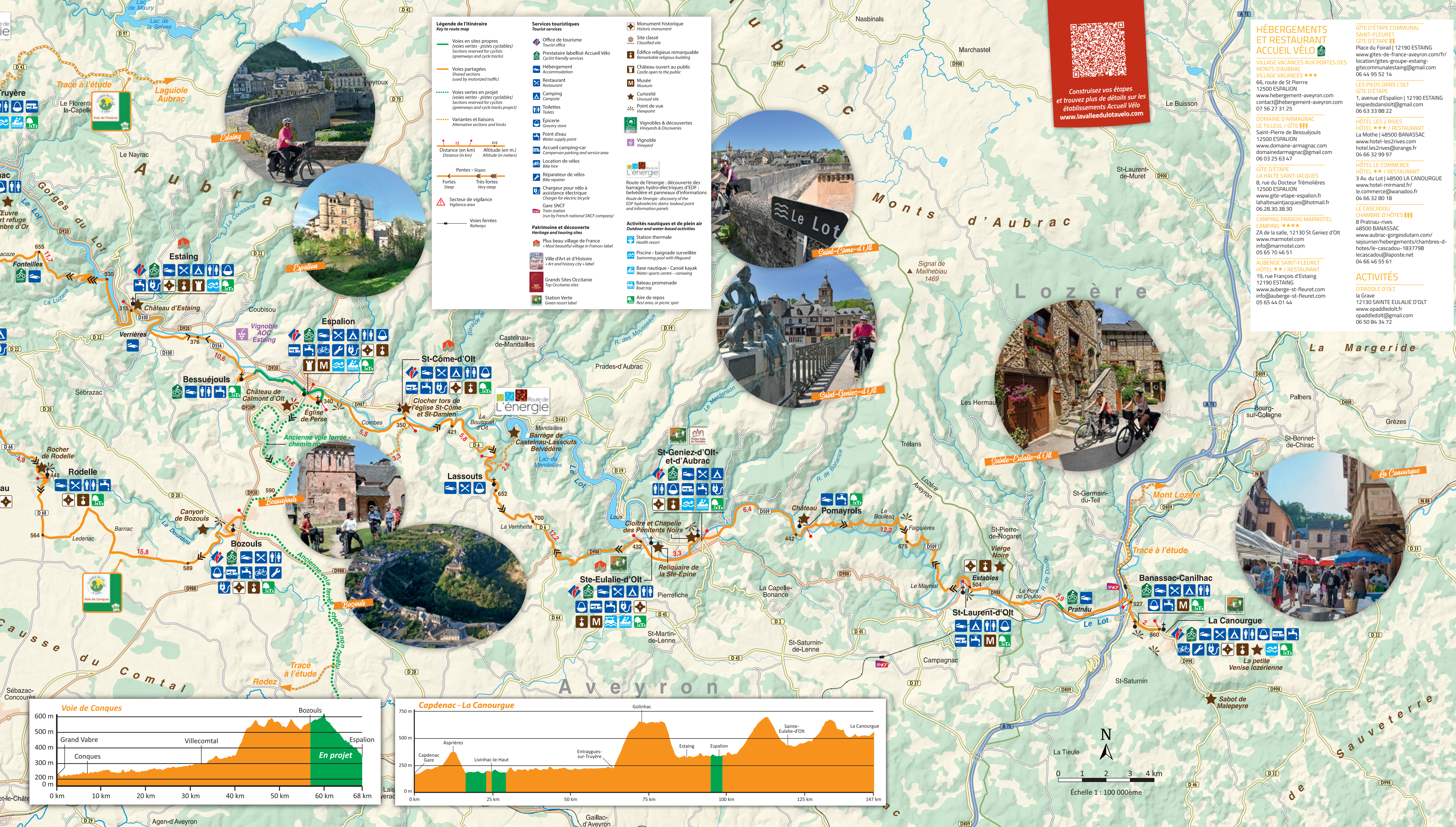
**LE BATEAU ELECTRIQUE OLT**  
CROISIÈRES ET RESTAURATION  
12300 FLAGNAC  
www.tourisme-paysdecavezillois.fr  
resatourisme@decazeville-communaute.fr  
05 65 63 27 96

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



Vivez une aventure artistique sur les chemins de Compostelle ... en partant à la découverte de la collection d'oeuvres d'art-refuges Fenières sur le paysage sur le GR65 qui relie Genève au pays basque. Surgissant de terre et des savoir-faire conquis par des artistes - architectes de renommée internationale à partir des histoires, paysages et matériaux locaux, ces œuvres révèlent et réinventent les paysages. Une expérience sensible d'immersion et de contemplation. à Golinhac - la Chambre d'Or et à Livinhac-le-Haut - Vivre seule.





**Légende de l'itinéraire**  
 Key to route map

- Voies en sites propres (voies vertes - pistes cyclables) / Sections reserved for cyclists (greenways and cycle tracks)
- Voies partagées / Shared sections (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 (in km) / Altitude (in m.) / Distance (in km) / Altitude (in meters)

Pentes - Slopes  
 Fortes / Very steep  
 Très fortes / Very steep

Secteur de vigilance / Vigilance area

Voies ferrées / Railways

**Services touristiques**  
 Tourist services

- Office de tourisme / Tourist office
- Prestataire labellisé Accueil Vélo / Cyclist friendly services
- Hébergement / Accommodation
- Restaurant
- Camping
- 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)

**Patrimoine et découverte**  
 Heritage and touring 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

**Monument historique**  
 Historic monument

- Site classé / Classified site
- Édifice religieux remarquable / Remarkable religious building
- Château ouvert au public / Castle open to the public
- Musée / Museum
- Cité classée / Classified site
- Point de vue / Viewpoint
- Vignobles & découvertes / Vineyards & Discoveries
- Vignoble / Vineyard

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

- Station thermique / Health resort
- Piscine - baignade surveillée / Swimming pool with lifeguard
- Base nautique - Canoë kayak / Water sports centre - canoeing
- Bateau promenade / Boat trip
- Aire de repos / Rest areas, or picnic spot

Construisez vos étapes et trouvez plus de détails sur les établissements Accueil Vélo  
[www.lavalleedulotavelo.com](http://www.lavalleedulotavelo.com)

**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](http://www.hebergement-aveyron.com)  
[contact@hebergement-aveyron.com](mailto: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](http://www.domaine-armagnac.com)  
[domainedarmagnac@gmail.com](mailto:domainedarmagnac@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](http://www.gite-etape-espalion.fr)  
[lahaltesaintjacques@hotmail.fr](mailto: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](http://www.auberge-st-fleuret.com)  
[info@auberge-st-fleuret.com](mailto: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-franca-aveyron.com/fr/](http://www.gites-de-franca-aveyron.com/fr/)  
[location/gites-groupe-estaing-gitecommunalesaintaig@gmail.com](mailto:location/gites-groupe-estaing-gitecommunalesaintaig@gmail.com)  
 06 44 95 52 14

LES PIEDS DANS L'OLT  
 GÎTE D'ÉTAPE  
 1, avenue d'Espalion | 12190 ESTAING  
[lespiedsdanslolt@gmail.com](mailto:lespiedsdanslolt@gmail.com)  
 06 63 33 88 22

HÔTEL LES 2 RIVES  
 HÔTEL ★★ / RESTAURANT  
 La Mothe | 48500 BANASSAC  
[www.hotel-les2rives.com](http://www.hotel-les2rives.com)  
[hotel.les2rives@orange.fr](mailto: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/](http://www.hotel-mirmand.fr/)  
[lecommerce@wanadoo.fr](mailto:lecommerce@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](http://www.aubrac-gorgesdutarn.com/sejourner/hebergements/chambres-d-hotes/le-cascadou-1837798)  
[lecascaou@laposte.net](mailto:lecascaou@laposte.net)  
 04 66 46 55 61

**ACTIVITÉS**

OP'ADDOLE D'OLT  
 la Grave  
 12130 SAINTE EULALIE D'OLT  
[www.opaddeolt.fr](http://www.opaddeolt.fr)  
[opaddeolt@gmail.com](mailto:opaddeolt@gmail.com)  
 06 50 84 34 72

édition 2024

# La vallée du Lot à vélo

CARTE CYCLISTE

230 km de Capdenac à La Canourgue

Syndicat mixte du bassin du Lot  
[www.lavalleedulotavelo.com](http://www.lavalleedulotavelo.com)

AVEYRON ATTRACTIVITE TOURISTIQUE

lozère

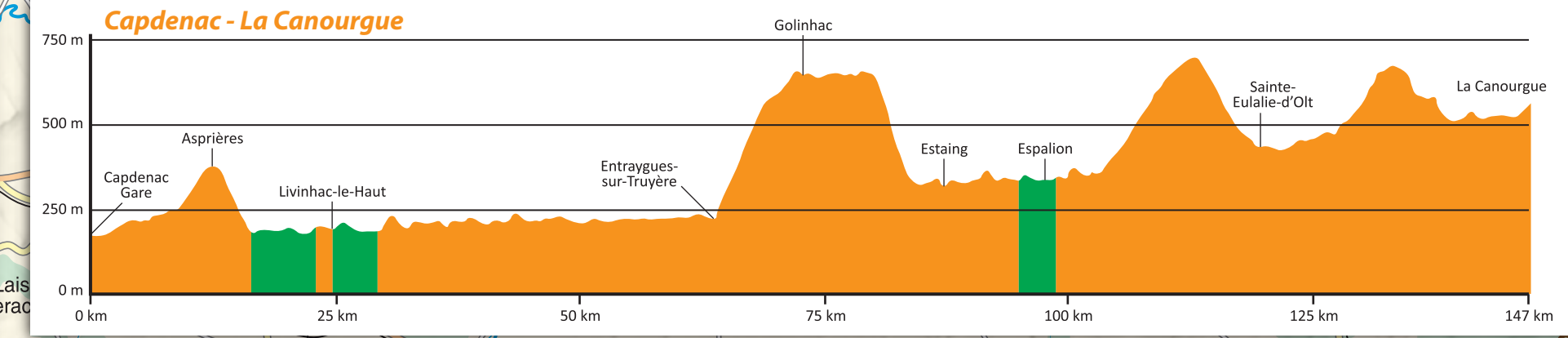
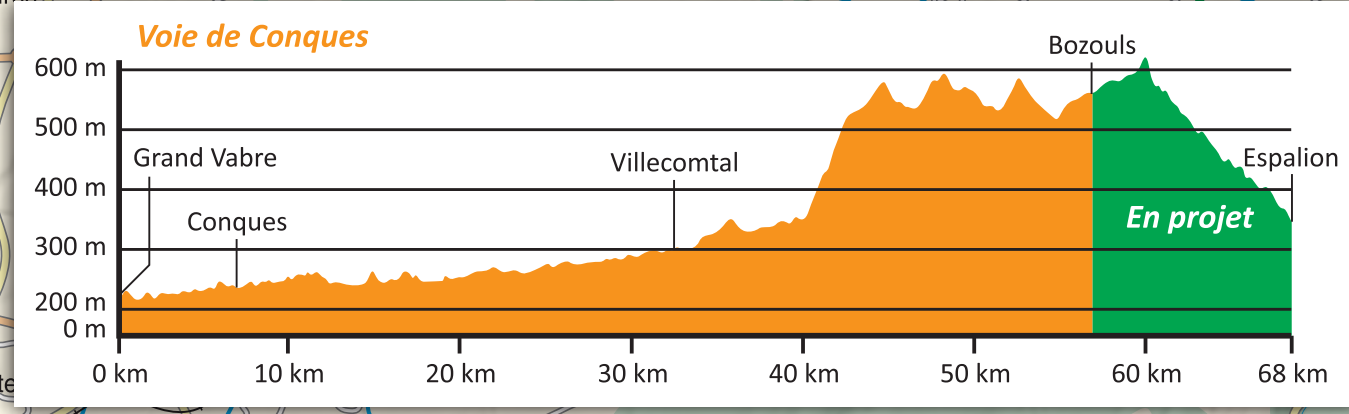
GRAND FIGEAC

la vallée du Lot

en partenariat avec

BOSSCH

EDF



Credits photos : Jean Damase - SM&L, Office de tourisme de Fabrac aux Gorges du Tarn, Kristof Guez...  
 Conception cartographique : Philippe Coppy consultant / Graphisme : Jérôme Sobel  
 Imprimé sur papier recyclé par TEG&M (PSE) - Imprimeur labellisé Imprim'Vert / Édition avril 2024