

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 400 km fléchés).

DE CAPDENAC-GARE À LA CANOURGUE 160 KM / 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-GARE**
www.tourisme-figeac.com
Place du 14 juillet - 12700 CAPDENAC-GARE
+33(0)5 65 64 74 87
capdenac-gare@tourisme-figeac.com
- OFFICE DE TOURISME ET DU THERMALISME DE DECAZEVILLE COMMUNAUTE**
www.tourisme-paysdecazeville.fr
tourism@decazeville-communaute.fr
Bureau de Decazeville
Square Jean Ségalat - 12300 DECAZEVILLE
+33(0)5 65 43 18 36
Bureau de Flagnac
La Planque - 12300 FLAGNAC | +33(0)5 65 63 27 96
- OFFICE DE TOURISME CONQUES-MARCIILLAC**
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
Bureau d'Espalion
2, boulevard Joseph Poulenc - 12500 ESPALION
+33(0)5 65 44 10 63
Bureau de Bozouls
2 bis, place de la Mairie - 12340 BOZOULS
+33(0)5 65 44 10 63
Bureau d'Estaing
24, rue François d'Estaing - 12190 ESTAING
+33(0)5 65 44 10 63
Bureau d'Entraygues-sur-Truyère
Place de la République
12140 ENTRAYGUES-SUR-TRUYERE | +33(0)5 65 44 10 63
Bureau de Castelnaud
+33(0)5 65 44 10 63
Bureau de Villecomtal
1 Pl. Jean XXIII | +33(0)5 65 44 10 63
- OFFICE DE TOURISME DES CAUSSES À L'AUBRAC**
www.causse-aubrac-tourisme.com
contact@causes-aubrac-tourisme.com
Bureau de Saint-Genies-d'Olt
www.tourisme-aveyron.com/fr/decouvrir/villes-et-villages/saint-geniez-d-olt
Le cloître | +33(0)5 65 70 43 42
stgeniezdolt@causes-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@causes-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 L'AUBRAC 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

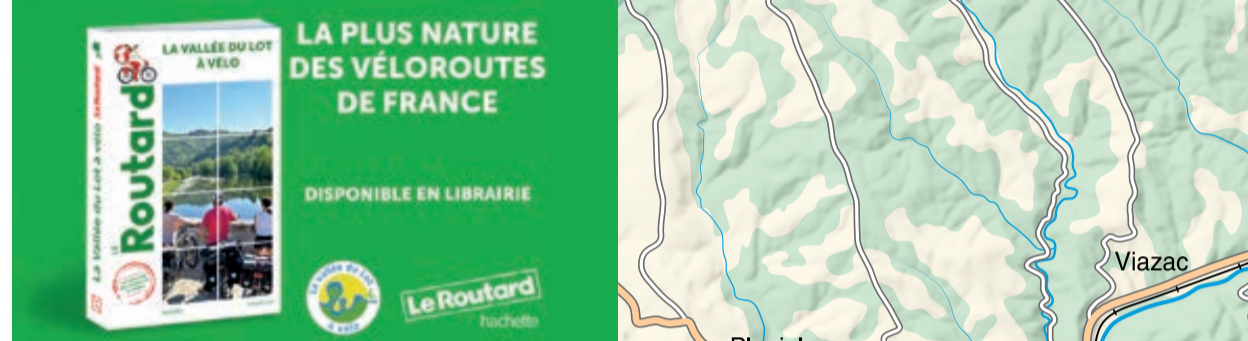
INFORMATIONS PRATIQUES SUR L'ITINÉRAIRE
L'itinéraire, composé principalement de petites routes, est fléché sur 160 km de Capdenac-Gare à Saint-Laurent-d'Olt avec la possibilité de rejoindre La Canourgue en Lozère. S'y ajoutent les 70 km de la « voie de Conques ». Une échappée belle qui permet de réaliser 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 survenus sur le parcours décrit.

PARLONS VÉLO
• **Véloroute** - c'est un itinéraire cyclable touristique à moyenne ou longue distance, fléché et sécurisé, reliant villes et régions entières, 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 sont 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 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 quai. 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 des services 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'avril à octobre 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
Pour les groupes 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 / ...



QR code and text: **Construisez vos étapes et trouvez plus de détails sur les établissements Accueil Vélo www.lavalleedulotavelo.com**



HÉBERGEMENTS ET RESTAURANT ACCUEIL VÉLO

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

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

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

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

HÔTEL LA TERRASSE HÔTEL
Le Bourg - VIEILLEVIE
www.hotel-terrasse.com
info@hotel-terrasse.com
04 71 49 94 00

LE CLOS SAINT-GEORGES GÎTE
19, Côteaux Saint Georges
12140 ENTRAYGUES SUR TRUYERE
www.leclosstgeorges.com
leclosstgeorges@orange.fr
07 88 22 65 96

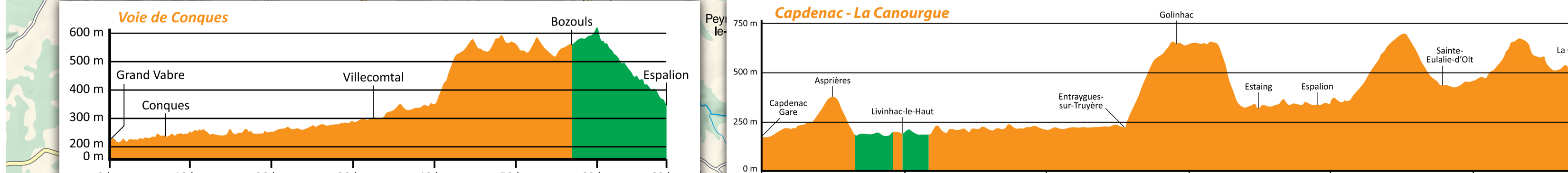
GÎTE D'ETAPE LO SOULENQUO GÎTE D'ETAPE
Fontelles - 12140 GOLINHAC
www.losoulenquo.fr
losoulenquo@gmail.com
06 10 97 08 71

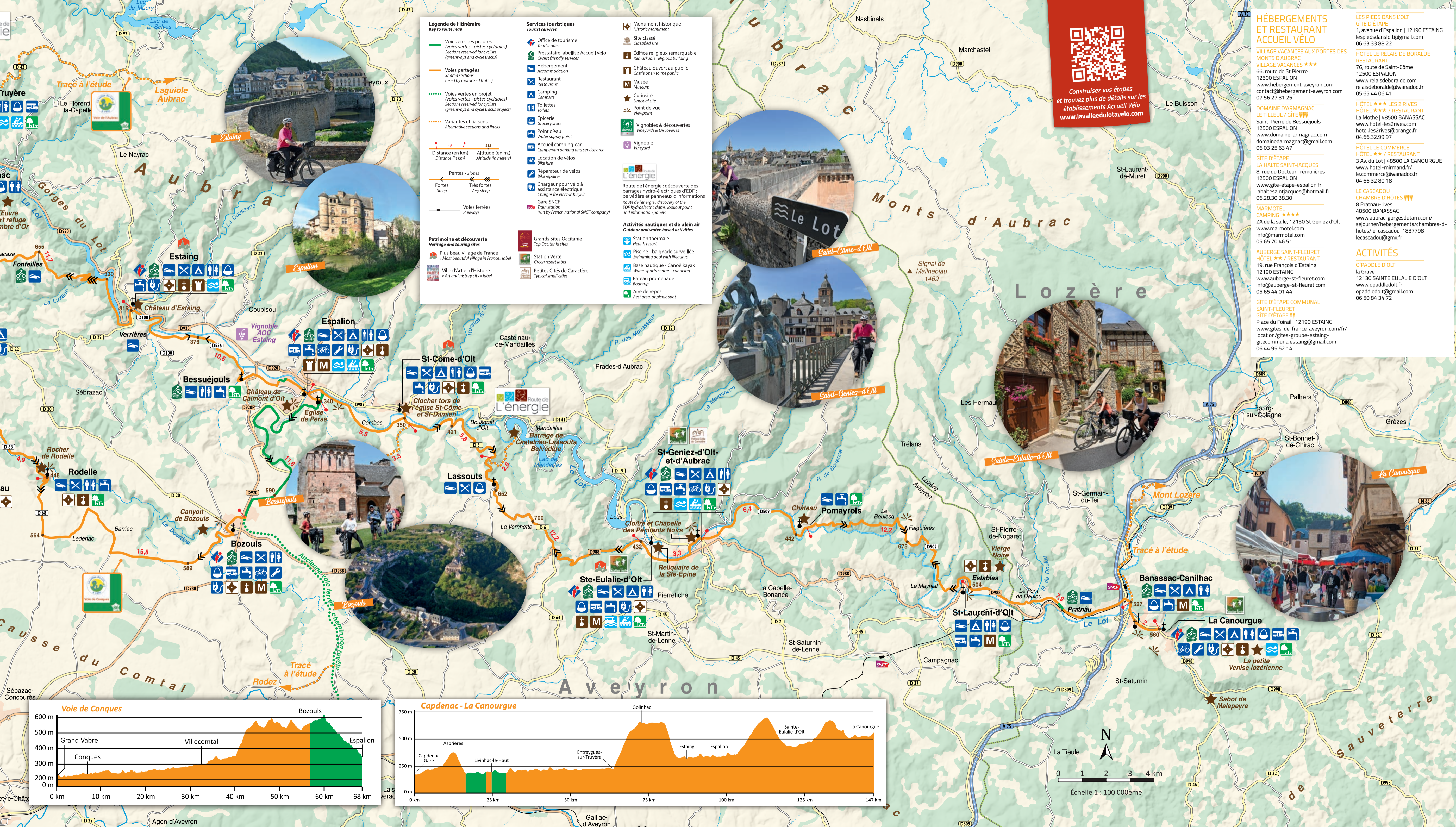
CHEZ TANTE IRÈNE GÎTE
19, avenue Joseph Vidal
12580 VILLECOMTAL
cheztanteniene.jmido.com
noubrmc@aol.com
05 48 38 64 99

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

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

ACTIVITÉS ACCUEIL VÉLO
ASVOLT | Base de Canoë-Kayak
Le Port | 15120 VIEILLEVIE
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
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 (en km) Altitude (en m)
Distance (in km) Altitude (in meters)

Pentes - Slopes
Très fortes Very steep

Voies ferrées
Railways

Services touristiques

Office de tourisme
Tourist office

Prestataire labellisé Accueil Vélo
Cyclist friendly building

Hébergement
Accommodation

Restaurant

Camping
Campsite

Toilettes
Toilets

Epicierie
Grocery store

Point d'eau
Water supply point

Accueil camping-car
Carpervan 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
Historic monument

Site classé
Classified site

Édifice religieux remarquable
Remarkable religious building

Château ouvert au public
Castle open to the public

Musée
Museum

Curiosité
Unusual site

Point de vue
Viewpoint

Vignobles & découvertes
Vineyards & Discoveries

Vignoble
Vineyard

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

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

Station thermale
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 area, or picnic spot

Grands Sites Occitanie
Top Occitania sites

Station Verte
Green resort label

Petites Cités de Caractère
Typical small cities

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



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
06 56 27 31 25

DOMAINE D'ARMAGNAC
LE TILLEUL / GITE ★★★
Saint-Pierre de Bessuéjols
12500 ESPALION
www.domaïne-armagnac.com
domaïnearmagnac@gmail.com
06 03 25 63 47

GITE D'ÉTAPE
LA HALITE SAINT-JACQUES
8, rue du Docteur Trémolières
12500 ESPALION
www.gite-etape-espalion.fr
lahalitesaintjacques@hotmail.fr
06 28 30 38 30

MARMOTEL CAMPING ★★★★★
ZA de la salle, 12130 St Geniez d'Olt
www.marmotel.com
info@marmotel.com
05 65 70 46 51

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

GITE D'ÉTAPE COMMUNAL SAINT-FLEURET
GITE D'ÉTAPE
Place du Foiraill | 12190 ESTAING
www.gites-de-france-aveyron.com/fr/
location/gites-groupe-estaing-
gitecommunalestaing@gmail.com
06 44 95 52 14

LES PIEDS DANS L'OLT
GITE D'ÉTAPE
1, avenue d'Espalion | 12190 ESTAING
lespiedsdansloft@gmail.com
06 63 33 88 22

HÔTEL LE RELAIS DE BORALDE
RESTAURANT
76, route de Saint-Côme
12500 ESPALION
www.relaisdeboralde.com
relaisdeboralde@wanadoo.fr
05 65 44 06 41

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 Pratnau-rives
48500 BANASSAC
www.aubrac-gorgesdutarn.com/
sejourner/hebergements/chambres-d-
hotes/le-cascadou-1837798
lecascadou@gmx.fr

ACTIVITÉS

D'PADDE 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

CARTE CYCLISTE

230 km de Capdenac à La Canourgue

Syndicat mixte du bassin du Lot
www.lavalleedulotavelo.com

AVAYRON ATTRACTIVITE TOURISTIQUE

lozère

GRAND FIGEAC

Logo of the European Union and other regional partners.

en partenariat avec

BOSSCH

EDF

Credits photos : J-Pil Damoise, Office de tourisme de l'Aubrac aux Gorges du Tarn, Denis Pornczha
Conception cartographie : Philippe Coucy consultanc
Graphisme : Jérôme Sobel
Imprimé sur papier recyclé par TCM2190011 entreprise labellisée imprim'vert / Edition mai 2023