



WWW.TOURISME-LOT.COM

#TOURISMELOTDORDOGNE

Retrouvez-nous sur



Vous aimez le Lot, venez y vivre

WWW.OH-MY-LOT.FR

Document réalisé en décembre 2018 par Lot Tourisme  
Agence de Développement Touristique du Lot  
150, rue des carmes - CS 90007 - 46001 Cahors cedex 09  
Impression : Imprimerie Champagnac - Édition 2019

Crédits photo © Lot Tourisme - T. Verneuil,  
P. Foresti - Mediat360, C. Asquier, C. Ory, ATE Lot  
- B. Norris, P. Soissons, PNRGO - R. Bechu.  
Cartographie : Actual, n° d'autorisation :  
1004-46/JMP/10-18

## PÉDALER SUR DES VÉLOROUTES ET VOIES VERTES

Le Lot et ses vallées est idéal pour une pratique douce du vélo. Peu de dénivelé, des parcours fléchés, des longueurs variées... De quoi satisfaire autant les familles avec enfants que les randonneurs avertis, avec au choix : 3 véloroutes et 2 voies vertes !

### ENTRE VIGNES ET RIVIÈRE LA VÉLOROUTE VALLÉE DU LOT

On aime beaucoup l'incontournable **véloroute Vallée du Lot** et ses 160 kms d'itinéraire entre Cahors et Aiguillon avec peu de dénivelé, sélectionné et jalonné. Cet itinéraire permet de rejoindre la véloroute des 2 mers en faisant étape chez les hébergeurs labellisés ACCUEIL VÉLO.

Optez sinon pour la **véloroute Promenade en Bouriane de Gourdon à Sarlat** (24 km) ou pour celle de **La Vallée du Céou de Léobard à Castelnau-la-Chapelle** (25 km). N'oubliez pas de tester en famille les **voies vertes de Douelle à Mercuès et de Cazoules à Sarlat** (25 km).

### EN SAVOIR +

Carte disponible dans les offices de tourisme présents le long de la Vallée du Lot et en téléchargement sur : [www.bit.ly/CarteVR](http://www.bit.ly/CarteVR)

Informations pratiques sur la véloroute sur : [www.bit.ly/VeloRV](http://www.bit.ly/VeloRV)



RDV SUR NOTRE E-BOUTIQUE  
[www.tourisme-lot-ressources.com/boutique-en-ligne](http://www.tourisme-lot-ressources.com/boutique-en-ligne)

LES BOUCLES LOTOISES  
**37 CIRCUITS VÉLO & 39 CIRCUITS VTT**

En vente à 10 €, les Boucles Lotoises (circuits de 1h à 1 journée) sont disponibles dans les Offices de Tourisme, les librairies du Lot et sur notre boutique en ligne.



## NAVIGUER ET PAGAYER SUR 3 RIVIÈRES PRÉSERVÉES



### PARCOURIR LA RIVIÈRE LOT SUR UN BATEAU HABITABLE

D'avril à octobre, venez sillonner une rivière préservée entourée de paysages grandioses : de Luzech à Larnagol en passant par Cahors, la faune comme la flore vous séduiront.

Le permis n'est pas nécessaire pour devenir capitaine de ces embarcations mais quelques manœuvres sont nécessaires pour franchir les 17 écluses manuelles !



### PLUSIEURS JOURS EN CANOÛ SUR LA DORDOGNE, LE LOT OU LE CÉLÉ

Les trois rivières offrent une multitude de possibilités pour pratiquer le canoë-kayak : en liberté ou guidée, d'une heure à plusieurs jours.

### EN SAVOIR +

Retrouvez la liste des loueurs de bateaux, canoës-kayaks ainsi que leurs prestations sur : [www.bit.ly/Sur-L'eau](http://www.bit.ly/Sur-L'eau)

## MARCHER SUR DES CHEMINS DE GRANDES RANDONNÉES



### 750 KM DE SENTIERS À PARCOURIR

Le Lot compte plus de 750 kms de sentiers de Grande Randonnée, dont la voie historique de **St Jacques de Compostelle**, le GR®65



### EN SAVOIR +

Un guide d'informations pratiques sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle traversant le Lot est en téléchargement sur : [www.bit.ly/StJacqLOT](http://www.bit.ly/StJacqLOT)

Retrouvez les hébergements, les transports de bagages et de pèlerins...



## PARTIR À VOTRE RYTHME SUR LE TOUR DU LOT

Riche de ses petites routes tranquilles et d'un maillage de sentiers, le Lot offre un espace privilégié à ceux qui prennent le temps de circuler et de s'arrêter... pour regarder.

À pied, à cheval ou à VTT, le patrimoine naturel, architectural et culturel des vallées de la Dordogne et du Lot, Le Ségala, la Bouriane, les Causses et le Quercy Blanc, se laissent découvrir en douceur et en lumière sur un itinéraire de 400 kms balisés, empruntant des chemins de Grande Randonnée et des Pistes Équestres.



### EN SAVOIR +

Tracé du Tour du Lot côté carte et plus d'informations pratiques disponibles sur : [www.bit.ly/tour-du-lot](http://www.bit.ly/tour-du-lot)



## 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 en revenant à son point de départ !

- Panorama sur St Cirq Lapopie et le Géoparc des Causses du Quercy - 5J
- Entre causses et vallées, les 100 km du Quercy - 6J
- Randonnée en Quercy Blanc - 5J
- Slow rando dans la vallée de la Dordogne - 5 à 10J
- Boucle St Jacques - 6 à 7J
- Boucle Figeac Rocamadour Cahors - 10J
- Boucle Cahors Rocamadour Vallée du Lot - 10J

### EN SAVOIR +

Retrouvez toutes les informations pratiques sur : [www.bit.ly/BouclesP](http://www.bit.ly/BouclesP)



## CHEVAUCHER EN LIBERTÉ SUR DES CIRCUITS ÉQUESTRES

Le Lot pour ses prochaines chevauchées c'est opter pour une exceptionnelle terre d'endurance et d'un réseau unique de circuits et d'hébergements de qualité.

### EN SAVOIR +

Retrouvez toute l'information sur : [www.cheval-lot.com](http://www.cheval-lot.com)

ATE CDTE du Lot  
Maison des Paysans  
Place de la Halle 46320 Assier  
Tél. 06 64 79 12 93



### RANDONNER PLUSIEURS JOURS AVEC UN ÂNE DE BÂT

Pour une balade paisible ou pour une randonnée plus longue, avec bagages portés et circuits tracés, randonnez différemment accompagnés d'ânes bâtés.

### LA QUALITÉ « ACCUEIL CHEVAL »

Le cavalier faisant halte dans les structures équestres qualifiées sera certain de trouver sur place : un point d'attache à l'arrivée, un point d'eau, des paddocks clôturés, un local pour entreposer le matériel, du foin de qualité...

### EN SAVOIR +

Liste de hébergements et prestations équestres sur : [www.bit.ly/A-Cheval](http://www.bit.ly/A-Cheval) et [www.cheval-lot.com](http://www.cheval-lot.com)

### CIRCUITS ÉQUESTRES SUR PLUSIEURS JOURS

- Sur le chemin de St Jacques de Compostelle - 5/6J
- Dans la vallée de la Dordogne - 5J
- Le Ségala, terre de seigle - 5J
- Rando Rocamadour - 6J
- Rando dans le vignoble de Cahors - 5J
- Circuit en Quercy Blanc - 5J



TOPOGUIDES SENTIERS GR

En vente dans les librairies du département et sur : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)



### MUSARDER SUR DES CIRCUITS DE PETITES RANDONNÉES

Retrouvez tous nos circuits de Promenades et Randonnées (de 1h à 1 journée dans nos guides pays : 5 guides 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

### TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION CIRCUITS LOT & DORDOGNE

Le Lot sur votre téléphone mobile : 36 circuits de découverte et plus de 200 itinéraires de randonnée à parcourir en voiture, à pied, à vélo et même en bateau.

- Centre équestre  
Equestrian center
- Accueil chevaux  
Facilities for horses
- Rando Étape  
Stopover for walkers, riders...
- Véloroute  
Cycle route
- Voie verte  
Cycle way
- Sentier de grande randonnée (GR)  
Long-distance footpath (GR)
- Kilométrage entre croisements de GR  
Distance between GR path crossings
- Piste équestre  
Bridle path
- GRP Midi-Pyrénées  
Regional long-distance footpath
- Tour du Lot
- Circuit Espaces Naturels Sensibles  
Environmentally Sensitive Areas
- Réserve Naturelle Régionale  
Regional Nature Reserve
- Navigation fluviale  
Navigable stretch of river
- Baignade non surveillée  
Bathing spot
- Baignade surveillée  
Bathing spot supervised
- Label Pavillon Bleu  
Blue Flag label
- Base VTT  
MBK hire
- Location vélos  
Cycle hire
- Label Accueil Vélo  
Welcome Cyclists
- Location canoë kayak  
Canoe hire
- Parc naturel régional des Causses du Quercy  
Causses du Quercy Regional Natural Park
- Grands Sites Occitanie Sud de France  
Great Sites Occitanie South of France

### À PIED OU EN CANOË : VOTRE ITINÉRAIRE AU CHOIX EN VALLÉE DU CÉLÉ !



Vos sens dessus dessous  
Vallee du Célé

EN SAVOIR +  
Le Pôle de Plaine Nature sur :  
[www.bit.ly/PPNVCele](http://www.bit.ly/PPNVCele)

**HEBERGEMENTS QUALIFIES « 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-nique appropriés à sa pratique, un service de buanderie et un local pour entreposer son matériel et le nettoyer...

EN SAVOIR +  
Liste des hébergement sur : [www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com)

**in'eau loisirs**

Qualité des eaux et météo en temps réel : [www.infeau.com](http://www.infeau.com)