



# 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.

## 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 ou 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 lors du 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 Aurillac - Figeac - Toulouse et Rodez - Figeac - Brive
- Banassac-La Canourgue : TER 10 Train et Intercités Clermont-Ferrand - Millau - Béziers Et à proximité :
- Cransac : TER 10 Train Rodez-Brive
- Viviez - Decazeville : TER 10 Train Rodez-Figeac-Brive
- Aubin : TER 10 Train Rodez-Figeac-Brive
- Saint-Christophe-Vallon : TER 10 Train Rodez-Figeac-Brive
- Rodez : TER 10 Train Rodez-Figeac-Brive
- Campagnac - Saint-Géniez-d'Olt : TER 10 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 de 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). Nouvelles quotidiennes d'avril à octobre et transports spécifiques sur devis.

La Malle Postale : 04 71 04 21 79 / contact@lalamallepostale.com / www.lalamallepostale.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 / Caps Vélo / ...

Construisez vos étapes et trouvez plus de détails sur les établissements Accueil Vélo  
[www.lavalleeedulotavelo.com](http://www.lavalleeedulotavelo.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  
45160 ST PIERRE TOIRAC  
contact@loupotes.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@lagrangeduheron.com  
07 66 49 11 99

**AUBERGE DE LA DIEGÈ HOTEL \*\***  
2 route de la Diège  
51 Julien d'Empare  
12700 CAPDENAC GARE  
www.diege.com / hotel@diege.com  
05 65 64 70 54

**À CHACUN SON CHEMIN GÎTES D'ÉTAPE**  
30 impasse Panassié  
12300 LIVINHAC-LE-HAUT  
www.gite-achacunsonchemin.com  
jmbonnic@achacunsonchemin.com  
05 32 49 68 85 / 06 46 89 36 41

**LA PARENTHÈSE NATURE GÎTES D'ÉTAPE ET CHAMBRE D'HÔTES**  
100 rue du faubourg  
2300 LIVINHAC-LE-HAUT  
cameleon.viviez@wanadoo.fr  
06 16 83 06 73

**LE CHANT DES ÉTOILES GÎTES D'ÉTAPE**  
85 place du 14 Juin  
12300 LIVINHAC-LE-HAUT  
gite.livinhac@orange.fr  
06 76 86 94 77

**LA GUINGUETTE CHEZ JAJA GUINGUETTE RESTAURANT**  
44 bis rue Terra d'Olt  
12300 SAINT-PARTHÈM  
lainguettechezjaja@gmail.com  
06 74 83 50 16

**CAMPING LE ROQUE LONGUE CAMPING \*\*\***  
Roque-longue / 12300 BOISSE-PENCHOT  
www.camping-roque-longue.com  
info@camping-roque-longue.com  
05 65 63 69 67 / 06 63 51 69 37

**CAMPING COURSAUY CAMPING \*\***  
Coursaury  
15340 CASSANIOUZE  
www.campingcoursaury.com  
info@campingcoursaury.com  
04 71 49 97 70

**RÉSIDENCE GOËLIA LES GORGES DE LA TRUYÈRE RÉSIDENCE DE TOURISME \*\*\***  
7 route de Villecomtal  
12140 ENTRAYGUES-SUR-TRUYÈRE  
www.goelia.com/fr/residence-ogances/  
entraygues/residence-goelia-les-gorges-  
de-la-truyere.1654.php  
info.entraygues@goelia.com  
05 65 66 18 00

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

**CHEZ MARIE RESTAURANT**  
Le bourg Grand-Vabre  
12320 CONQUES-EN-ROUERGUE  
chez.marie.grandvabre@gmail.com  
info@camping-valdesaures.com  
05 65 69 94 55

**LA CONQUISE CHAMBRE D'HÔTES**  
10 rue du Château  
12320 CONQUES-EN-ROUERGUE  
www.laconquise.com  
laconquise@orange.fr  
06 36 88 47 25

**AUBERGE SAINT-JACQUES HÔTEL \*\* RESTAURANT**  
Le bourg - Conques  
12320 CONQUES-EN-ROUERGUE  
www.aubergesjacques.fr  
info@aubergesjacques.fr  
05 65 72 86 36

**RÉSIDENCE D'UNE PAUSE CAMPING / RESTAURANT**  
12320 CONQUES-EN-ROUERGUE  
le-temps-d'une-pause.fr  
camping.conques@gmail.com  
05 65 89 82 23 / 06 19 03 66 63

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

**AU CASTELLOU CHAMBRE D'HÔTES RESTAURANT**  
33 rue Charlemagne  
12320 CONQUES  
www.tablechambreshotels.wixsite.com/le-castellou  
castellou.conques@gmail.com  
05 65 78 27 09 / 06 48 15 66 91

**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 BOULLIAC  
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 L'OLT CROISIÈRES ET RESTAURATION**  
12300 FLAGNAC  
www.tourisme-paysdecamazillois.fr  
resatourisme@decazeville- communaute.fr  
05 65 63 27 96

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

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

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

**VILLES D'ART ET D'HISTOIRE**

