

Entre Toulouse, Montauban et Cahors, découvrez les secrets du Quercy avec l'itinéraire Vallée et gorges de l'Aveyron à vélo. Entre plaines luxuriantes et gorges impressionnantes, cette véloroute serpente autour des méandres de l'Aveyron pour nous offrir de superbes découvertes !

L'itinéraire Vallée et gorges de l'Aveyron à vélo mène de Montauban à Laguépie aux confins des départements du Tarn-et-Garonne, du Tarn et de l'Aveyron. C'est une terre à la gastronomie généreuse, riche d'une histoire qui a légué de remarquables villages et sites comme les châteaux de Bioule, Montricoux et Nègrepelisse, ceux de Bruniquel et Penne perchés au-dessus de la vallée ou encore le superbe village de Saint-Antonin-Noble-Val. Sans compter la ville rose de Montauban, Grand Site d'Occitanie. En chemin, paysages grandioses, baignades et escapades nature sont aussi au rendez-vous. Car les Gorges de l'Aveyron sont le paradis des amateurs de sports de plein air : canoë-kayak, escalade, randonnée pédestre ou équestre, VTT et spéléologie... Un itinéraire à découvrir en 1 ou 2 jours selon votre rythme, idéal pour un grand week-end au vert.

For outdoor fans, the Tarn-et-Garonne has plenty of opportunities for pleasant rides along the 85 km of cycle paths in the Aveyron valley, linking Montauban to Laguépie in the east. Well signposted, this itinerary enables you to easily explore the plains around Montauban; visiting medieval villages such as Montricoux, Bruniquel, Penne, Saint-Antonin-Noble-Val, Varen and Laguépie.

Saliendo de Montauban, descubre el valle y las Gargantas del Aveyron. Recorra los 85 km de ruta para bicicletas por carreteras de poco tráfico y descubre las joyas de la parte noreste de Tarn y Garona : pueblos medievales, paisajes salvajes y pequeñas carreteras protegidas por la sombra.

Deze fietsroute van 85 km verbindt Montauban, en Laguépie met vertrek vanuit Ramierou. Deze route, op wegen met weinig verkeer maakt de verkenning van de vlakke van Montauban tot de middeleeuwse dorpen van Montricoux, Bruniquel, Penne, St-Antonin Noble Val, Varen en Laguépie in de Gorges de l'Aveyron gemakkelijk.

Montauban

À 50 km au nord de Toulouse, lovée sur les hauteurs d'une belle courbe du Tarn près du confluent avec l'Aveyron et à quelques tours de roues du canal des 2 mers, Montauban est une cité pleine de charme.

Bâtie en 1144, elle est considérée comme le prototype des bastides du Sud-Ouest. La ville fut construite selon un plan géométrique harmonieux avec des rues perpendiculaires autour de l'élégante place Nationale. Avec l'emploi presque exclusif de la brique dans les constructions, Montauban se classe parmi les villes roses du Midi, au même titre que Toulouse ou Albi.

De son riche passé, parfois tumultueux, Montauban conserve de remarquables hôtels particuliers, une cathédrale néo-classique, un collège des Jésuites, un palais épiscopal devenu le musée Ingres Bourdelle qui domine le pont-vieux sur le Tarn.

Montauban carries its nine centuries of existence well ! Built of pink brick, the town entrances visitors with the splendid arcades in the Place Nationale, old cobbled streets and private mansions as well as the wonderful view of the old Episcopal palace, now the Ingres Bourdelle museum, from the Old Bridge or 'Pont Vieux', Saint-Jacques church, the Notre-Dame cathedral.

Montauban lleva bien sus casi nueve siglos de existencia. Ciudad al patrimonio excepcional, certificada « Arte e Historia » y Gran Sitio de Occitania, esta ciudad de ladrillos rosas, ofrece al visitante su Place Nationale con espléndidos soportales, sus calles peatonales y sus palacetes, además de su vista sobre el antiguo Palacio Episcopal, convertido en Museo Ingres Bourdelle, desde el Puente Viejo.

Montauban, de stad van Ingres, Bourdelle, Olympe de Gouges, nodigt u uit op een reis door de tijd. Een stad met een buitengewoon erfgoed, met « Art et Histoire » label en Grand Site de Occitanie, smukt de roze stad zich op met architecturale parels zoals de place Nationale en haar dubbele galerij, de oude brug van de 14e eeuw, het Ingres Bourdelle-museum, herenhuizen en talrijke monumenten.

Montauban → Nègrepelisse 18 km
www.montauban-tourisme.com

Nègrepelisse



Nègrepelisse est une charmante bastide. Elle tirerait son nom des bûcherons de la grande forêt de Tulmont qui fabriquaient autrefois du charbon de bois et qui étaient vêtus d'une pelisse noircie par la poussière...

Dominant la rivière d'une hauteur impressionnante, les châteaux de Bruniquel captivent d'emblée le regard. Le bourg fortifié, bâti en étages, offre façades ouvragées en pierre calcaire, rosiers grimpants et lilas, jardins ensauvagés, ruelles escarpées pavées de galets, belles demeures égrenant les siècles. Les châteaux couronnant le rocher sont constitués du château "jeune" avec son labyrinthe de pièces en partie restaurées, la tour de la reine Brunehaut, ce dernier offre un panorama superbe sur les Gorges de l'Aveyron, du haut de sa galerie de style Renaissance ouvrant à pic sur la rivière. Un véritable décor de cinéma qui servit au film Le vieux fusil avec Philippe Noiret et Romy Schneider. Une salle accueille une exposition sur le tournage du film.

This village forms the crossroads of the Quercy, the Rouergue and Albigeian territory and plunges you into its mediaeval past thanks to its ramparts, the twin castle ruins overhanging the River Aveyron and not forgetting the Maison Payrol, former residence of the Governors of Bruniquel and 12th C storeroom.

Bruniquel tiene la etiqueta « pueblos más bellos de Francia » ofreciéndoles a los visitantes sus castillos, callejones, casas medievales. El sitio está ocupado desde el paleolítico. Dos exposiciones en los castillos de Bruniquel permiten descubrir este periodo de la historia pero igual las fotos del rodaje de la película « Le vieux fusil » con Philippe Noiret y Romy Schneider. Los decorados de la película están siempre allí.

Bruniquel draagt het label « mooiste dorpen van Frankrijk » en biedt de bezoekers zijn kastelen, steegjes en oude huizen. Deze site is bewoond sinds Paleolithische tijden. Twee tentoonstellingen in de kastelen van Bruniquel laten het toe deze periode in de geschiedenis te ontdekken, maar eveneens foto's van het draaien van de film « Le vieux fusil » met Philippe Noiret en Romy Schneider. De decors van de film zijn er nog altijd.

In Nègrepelisse, the main asset is the Design and Art Centre La Cuisine, unique in Europe, it's an exhibition and production site, all dedicated to the food culture with modern and contemporary creation and artists. This centre was built on the remains of the medieval castle and its open daily on July and August.

En Nègrepelisse el Centro de arte y de diseño « La Cocina » es único en Europa. Es un lugar de producción, de exposición y de difusión dedicado a la joven creación contemporánea alrededor de la temática de la alimentación. La ciudad se construyó alrededor de su castillo, fortaleza de ladrillos rojos al borde de Aveyron. El castillo se visita todos los fines de semana de julio, y cada día en agosto.

In Nègrepelisse is het Centre d'art en design La cuisine uniek in Europa. Het is een oord van productie, tentoonstellingen en verspreiding gewijd aan jonge hedendaagse ontwerpers. Het hele jaar door ontwikkelen kunstenaars en designers projecten en produceren ze nieuwe werken in functie van het thema voeding. De plaats werd gebouwd rond het kasteel, een fort in rode baksteen aan de oever van de Aveyron. Het kasteel is elk weekend open voor bezoek in juli en alle dagen in augustus.

www.ville-negrepelisse.fr

Montricoux

C'est un village fortifié sur les bords de l'Aveyron dont les ruelles sont bordées de maisons médiévales à colombage et à encorbellement à pan-de-bois construites depuis la fin du Moyen Âge. Pas moins de 92 maisons de ce type sont encore présentes dans le village, qu'il faut prendre le temps de découvrir autour de la Grand Rue.

À Montricoux, à l'ombre des châteaux et donjons, les vieilles demeures se souviennent de la prospérité d'hier. L'ancien château de Montricoux garde quant à lui quelques traces des Templiers qui le créèrent. Il appartient un temps à Sully.

Il abrite aujourd'hui le musée Marcel-Lenoir, peintre réputé du XIX^e et XX^e siècles né à Montauban, ancienne figure du Montparnasse où il fréquenta Modigliani et Fernand Léger. Marcel Lenoir vint se retirer sur la fin de sa vie à Montricoux où il mourut en 1931.

Montricoux retains a great number of vestiges of mediaeval times : the Templar dungeon : its castle, which is now a museum dedicated to the painter Marcel-Lenoir, a well-known figure in Montmartre in the 20's; its church modelled on the Saint-Sernin basilica in Toulouse; its watch-towers and its ramparts; not forgetting its numerous half timbered houses. The mill on the river Aveyron, still active today, completes the picture.

Montricoux es un antiguo encomienda de los templarios. La ciudad ha conservado la torre. Recorriendo calles y callejones, podemos admirar bellas casas a faldones de madera, vestigios de la antigua muralla flanqueados por tres torres. Al no faltar, el museo Marcel-Lenoir verdadero artista a la vez Jovero, dibujante, pintor, escultor, fresquista y nacido en Montauban en 1872.

Montricoux is een vroegere commanderie van de Tempeliers. De plaats heeft er de kasteeltoren van over gehouden. Bij het wandelen in de straten en steegjes kunnen de mooie huizen met houten elementen en de ruïnes van de vroegere stadswallen geflankeerd door drie torens bewonderd worden. Niet te missen: het Marcel-Lenoir museum, een ware artist die zowel juwelier, tekenaar, schilder, beeldhouwer, fresco schilder is en geboren werd in Montauban in 1872.

Montricoux → Bruniquel 11 km
www.marcel-lenoir.com

Bruniquel et ses châteaux



Perché sur la falaise, à 2 km de l'itinéraire, Bruniquel est classé parmi les plus beaux villages de France, et a pour écrin la splendeur naturelle des gorges de l'Aveyron.

Dominant la rivière d'une hauteur impressionnante, les châteaux de Bruniquel captivent d'emblée le regard. Le bourg fortifié, bâti en étages, offre façades ouvragées en pierre calcaire, rosiers grimpants et lilas, jardins ensauvagés, ruelles escarpées pavées de galets, belles demeures égrenant les siècles. Les châteaux couronnant le rocher sont constitués du château "jeune" avec son labyrinthe de pièces en partie restaurées, la tour de la reine Brunehaut, ce dernier offre un panorama superbe sur les Gorges de l'Aveyron, du haut de sa galerie de style Renaissance ouvrant à pic sur la rivière. Un véritable décor de cinéma qui servit au film Le vieux fusil avec Philippe Noiret et Romy Schneider. Une salle accueille une exposition sur le tournage du film.

A ne pas manquer ! Le circuit de randonnée (PR) Notre-Dame sillonne le village, ses ruelles, ses châteaux et leur parc.

This village forms the crossroads of the Quercy, the Rouergue and Albigeian territory and plunges you into its mediaeval past thanks to its ramparts, the twin castle ruins overhanging the River Aveyron and not forgetting the Maison Payrol, former residence of the Governors of Bruniquel and 12th C storeroom.

Bruniquel tiene la etiqueta « pueblos más bellos de Francia » ofreciéndoles a los visitantes sus castillos, callejones, casas medievales. El sitio está ocupado desde el paleolítico. Dos exposiciones en los castillos de Bruniquel permiten descubrir este periodo de la historia pero igual las fotos del rodaje de la película « Le vieux fusil » con Philippe Noiret y Romy Schneider. Los decorados de la película están siempre allí.

Bruniquel draagt het label « mooiste dorpen van Frankrijk » en biedt de bezoekers zijn kastelen, steegjes en oude huizen. Deze site is bewoond sinds Paleolithische tijden. Twee tentoonstellingen in de kastelen van Bruniquel laten het toe deze periode in de geschiedenis te ontdekken, maar eveneens foto's van het draaien van de film « Le vieux fusil » met Philippe Noiret en Romy Schneider. De decors van de film zijn er nog altijd.

Montricoux → Bruniquel 5 km
www.gorges-aveyron-tourisme.com

Penne

Les ruelles sinueuses de Penne mènent à l'imposante forteresse bâtie au Moyen Âge. L'édifice, au sommet du piton rocheux, est un vestige de l'architecture militaire occitane et l'un des sites majeurs de la vallée et de la forêt de Grésigne.

Penne, village de charme, dénommé nid d'aigle ou citadelle du vertige, se dresse telle une sentinelle muette entre Albigeois, Quercy et Rouergue. Les ruelles sinueuses du village ont gardé l'atmosphère d'antan. Les origines du château remontent au temps des chevaliers et des seigneurs du Moyen Âge. On y découvre un chantier en activité, véritable livre d'histoire ouvert sur la vie des bâtisseurs d'autrefois.

The fortress of Penne is on a top of a cliff. Keeper of the Aveyron Gorges, this masterpiece of medieval military architecture offers breathtaking views. The village is in the heart of the Grésigne forest, built on the rock with mysterious streets and medieval houses.

La fortaleza de Penne se levanta sobre su roca. Guardián de las Gargantas del Aveyron este castillo modelo de la arquitectura militar medieval ofrece bellos panoramas sobre los alrededores. En el corazón del bosque de Grésigne el pueblo ofrece sus callejones bordeados por casas medievales.

Het fort van Penne staat fier op zijn rots. Als de bewaker van de Gorges de l'Aveyron biedt dit meesterwerk van middeleeuwse militaire architectuur mooie panorama's van de omgeving. In het centrum van het woud la Grésigne onthult het dorp, hangend aan zijn rots, zijn straatjes met middeleeuwse huizen.



Bruniquel → Penne 5 km
www.chateau-penne.com

Saint-Antonin-Noble-Val

C'est l'une des perles des gorges de l'Aveyron, l'une des plus vieilles cités de la région. Au carrefour de voies commerciales dès le Moyen Âge, ses marchands diffusaient les produits de ses draperies et tanneries à travers toute l'Europe. En héritage, de vieilles demeures, richement décorées, enchevêtrées le long des ruelles sinueuses avec leurs fenêtres geminées ou à meneaux, leurs arcs gothiques ou romans, leurs vieux portails, sa remarquable halle couverte et la superbe Maison romane de 1150. Saint-Antonin propose aujourd'hui de nombreuses animations et accueille artistes et artisans d'art tout au long de l'année. Ce sont aussi de magnifiques sentiers pour la randonnée pédestre, équestre et VTT, plus de 600 voies d'escalade et des grottes pour la découverte du monde souterrain. Un must : la descente des gorges de l'Aveyron en canoë au pied de falaises abruptes et de plages naturelles...

A voir ! Le marché particulièrement animé du dimanche matin qui s'étale à travers toute la cité.

In the heart of the Aveyron Gorges nestles the mediaeval town of Saint-Antonin-Noble-Val, witness to twelve centuries of history. The historical centre comprises half-timbered houses higgledy-piggledy clustered in narrow, winding lanes. Many of these facades proudly boast twin or mullioned windows, Gothic and Romanesque arches above doorways, as well as traces of ancient market stalls. If you're the sporty type and you like the outdoors, then come to the Aveyron Gorges! Canoeing, kayak, rock-climbing, Potholing Mountain biking, rambling.

En el corazón de las gargantas del Aveyron se erige la ciudad medieval de Saint-Antonin Noble Val testigo de doce siglos de historia. La villa histórica, constituida por un conjunto de antiguas moradas, enmarcadas en una red totalmente preservada de callejuelas estrechas y tortuosas, donde se pueden ver ventanas de crucero o ajimez, arcos góticos o románicos ornamentados con viejos pórticos y rastros de antiguos tenderetes. Canoa-kayak, escalada, espeleología, BTT, senderismo, excursiones a caballo o en bicicleta, parapente... En las Gargantas del Aveyron podrá elegir entre numerosas actividades al aire libre.

Een typische middeleeuwse plaats, Saint-Antonin-Noble-Val is gelegen aan de samenvloeiing van de Aveyron en de Bonnette onderaan de bergkloven overheersd door de klippen van de Roc d'Anglars. Uit zijn geschiedenis blijven nog talrijke overblijfselen over en meer bepaald de Maison Romane, het oudste burgerlijk gebouw van Frankrijk, de kazerne des Anglais, de vroegere leerlooierijen en nog veel meer dat u zal ontdekken op uw wandelingen in de smalle straatjes van deze prachtige gemeente. Als een centrum voor outdoor-activiteiten werd St-Antonin-Noble-Val geklasseerd in zone NATURA 2000. Of je nu te voet, met de fiets of de kano bent, je zal versteld staan van fauna en flora.

Penne → St Antonin Noble Val 16 km
www.tourisme-saint-antonin-noble-val.com

Rejoindre La Vallée de l'Aveyron à vélo en train

La Vallée de l'Aveyron à vélo est desservie par le train aux gares suivantes :

- > **Montauban** : Intercité Paris - Cahors - Toulouse et Intercité Toulouse - Agen - Bordeaux
- TER Toulouse - Montauban - Cahors - Brive-la-Gaillarde
- > **Laguépie** : TER Toulouse - Figeac - Aurillac (environ 1h15 Laguépie - Toulouse)

Et à proximité :

- > **Causade** : TER Toulouse - Montauban - Cahors - Brive-la-Gaillarde
- > **Najac** : TER Toulouse - Figeac - Aurillac (environ 1h30 Najac - Toulouse)

La plupart des TER 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.

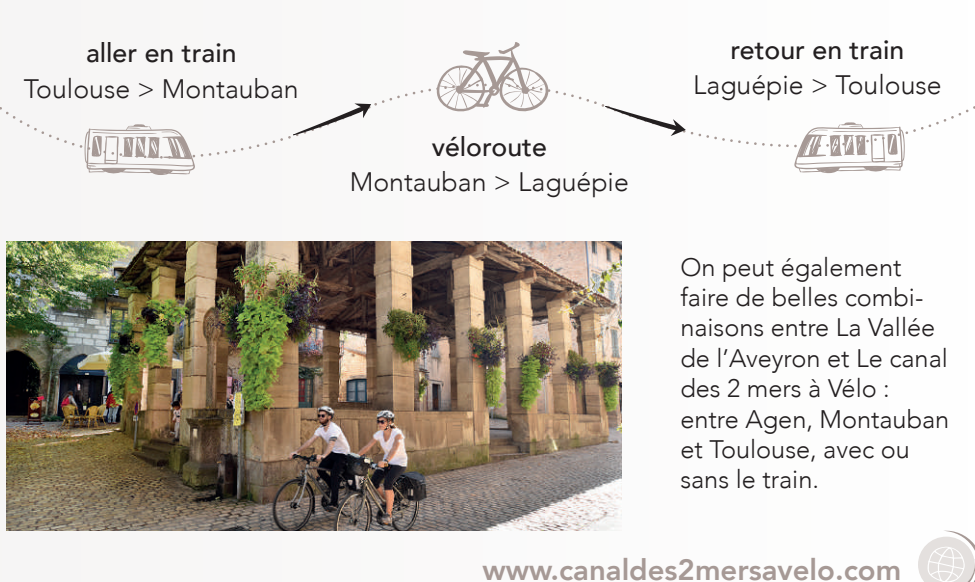
Avant de partir, vérifiez les offres TER sur les fiches horaires. Le pictogramme vélo signale la possibilité d'embarquer votre vélo à bord du train.

Sur les lignes Intercités les trains Corail sont équipés d'espaces vélo 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 Intercité. Réservez en ligne sur oui.sncf

Évitez les périodes rouges, notamment les débuts et fins de week-ends.

Il existe plusieurs possibilités de balades Train + Vélo en boucle au départ de Toulouse et Montauban : par exemple.



Services Accueil Vélo

La marque nationale Accueil Vélo est portée par France Vélo Tourisme afin de réserver le meilleur accueil aux cyclistes partout en France. Un établissement Accueil Vélo se trouve à moins de 5 km d'un itinéraire touristique cyclable. Les prestataires sont repérables par le logo vert Accueil Vélo. Hébergements, offices de tourisme, loueurs et réparateurs de vélos, sites de visite et de loisirs : chaque professionnel répond à un référentiel qualitatif propre à sa catégorie, afin de satisfaire les attentes et les besoins des cyclistes.

Dans les hébergements :

- > **équipements adaptés** : abri à vélos sécurisé, kit de réparation
- > **accueil attentionné** : informations et conseils utiles (circuits, météo, services sur le parcours...)
- > **services adaptés aux cyclistes** : transfert de bagages, lavage et séchage du linge, location de vélos, lavage des vélos...

Pour localiser les prestataires Accueil Vélo : www.vallee-gorges-aveyron-a-velo.com

Accueil Vélo (Cyclists Welcome) is a national mark guaranteeing a high quality of welcome and services for cyclists where you see the sign across France. It concerns: accommodation, Tourist Offices, bike rental and repair companies, places to visit.

Les permite a los ciclistas identificar los establecimientos y los lugares adaptados a la práctica del turismo a bicicleta (hotel, casa de huéspedes, oficina de turismo, sitio, reparador / alquilador de bicicleta). Están situados a menos de 5 km de un itinerario ciclista.

Engageert alle professionals (hotel, B&B, toeristinformatie, site, fietsherstel-/huurder) op minder dan 5 km van een fietspad of een fietsroute, een kwaliteitsontvangst te bieden en de juiste services aan wieltoeristen, geklasseerd volgens een nauwkeurige referentielijst bestaande uit verplichte en optionele criteria.

CAPITAINE PORT CANAL
125 rue des Oules - 82000 Montauban
Tél. : 05 63 66 78 60
portcanal@ville-montauban.fr
www.montauban.com

GEORGE HOTEL - HÔTEL DU COMMERCE ***
9 place Franklin Roosevelt - 82000 MONTAUBAN
Tél. : 05 63 66 31 32
info@hotel-commerce-montauban.com
www.hotel-commerce-montauban.com

HÔTEL DELTOUR ***
6 Impasse J. Daguerre - Zi Albasud
82000 MONTAUBAN
Tél. : 05 63 67 68 69
montauban@deltourhotel.com
www.montauban-city.deltourhotel.com

HÔTEL IBIS ***
50 Route de marial - 82000 Montauban
Tél. : 05 63 20 20 88
H1769@accor.com - www.accor.com

CHAMBRES D'HÔTES LE TRÉFLE ROUGE
325 chemin de Canto Merle
82000 Montauban
Tél. : 05 63 66 78 60
portcanal@ville-montauban.fr
www.montauban.com

HÔTEL RESTAURANT LOGIS CHEZ TERRASSIER **
82800 VAISSAC
Tél. : 05 63 30 94 60
chez-terrasier@wanadoo.fr
www.chezterrasier.com

GÎTES LE MOULIN DE ROUMÉGOUS
Chemin de Roumégous
82140 Saint-Antonin-Noble-Val
Tél. : 09 61 42 40 35
moulinroumégous@gmail.com
www.moulinroumégous.jimdo.com

Offices de tourisme de la vallée de l'Aveyron entre Montauban et Laguépie

GRAND MONTAUBAN
Eplanade des Fontaines
4 rue du Collège - 82000 Montauban
Tél. : 05 63 63 60 60
info@montauban-tourisme.com
montauban-tourisme.com

QUERCY VERT AVEYRON - BRUNIQUEL
Promenade du Ravelin
82800 Bruniquel
Tél. : 05 63 67 29 84
tourisme-bruniquel@wanadoo.fr
gorges-aveyron-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME DU PAYS CORDAIS AU PAYS DE VAOUR
Bureau d'Information Touristique de Penne
Le Village
81140 Penne
Tél. : 05 63 56 36 68
www.cordessurciel.fr

CAUSSES ET GORGES DE L'AVEYRON SAINT-ANTONIN NOBLE VAL
10 rue de la Pélissierie
82140 Saint-Antonin-Noble-Val
Tél. : 05 63 30 63 47
tourisme@st-antoninnv.com
tourisme-saint-antonin-noble-val.com

VAREN (Bureau d'information)
Place de l'Église
82330 VAREN
Tél. : 05 63 65 45 09
animatrice.rurale.varen@wanadoo.fr

LAGUEPIE (Bureau d'information)
2 place Henri Granier
82250 Laguépie
Tél. : 05 63 30 20 34
tourisme.laguepie@orange.fr

À proximité :

QUERCY CAUSSADAIS (Causcade)
Carré des Chapeliers
Aux récollets 82300 CAUSSADE
Tél. : 05 63 26 04 04
www.tourisme-quercy-caussadais.fr

CAYLUS (Bureau d'information)
20 rue Droite
82160 Caylus
Tél. : 05 63 67 00 28
tourisme@caylus.com

Les marchés

Pour s'approvisionner en bons produits locaux du Quercy, profitez des nombreux marchés qui jalonnent la vallée de l'Aveyron. Avec une mention spéciale pour ceux de Montauban et de Saint-Antonin-Noble-Val qui sont considérés comme parmi les plus achalandés et gourmands du Sud-Ouest !

Lundi : Causade
Mardi : Caylus et Nègrepelisse
Mercredi : Albias, Laguépie et Montauban
Vendredi : Montricoux et Saint-Etienne-de-Tulmont
Samedi : Montauban et Varen
Dimanche : Saint-Antonin-Noble-Val

Loueurs et réparateurs de vélo

Bike rentals / Alquier / de Bicicleta / Fietsverhuur

MAISON DU VELO
16 Allée de l'empereur - 82000 Montauban
Tél. : 05 63 63 32 52
eric.no@granddev.com
www.monttm.com

MTC SHOP
16 avenue Gambetta - 82000 Montauban
Tél. : 05 63 91 99 68

ALOISIRS
3130 route du Nord - 82000 Montauban
Tél. : 05 63 63 56 26
info@aloisir.fr

PASSION LOISIRS
9 rue des Récollets - 82300 Causade
Tél. : 05 63 26 03 48

NATURE ESCAPADE
22 boulevard des Thermes
82140 Saint-Antonin-Noble-Val
Tél. : 05 63 31 41 76
www.nature-escapade.com

VARIATION
La Plage - 82140 Saint-Antonin-Noble-Val
Tél. : 05 63 68 25 25
contact@variation82.eu

ACTI EAUX VIVES
Marsac Bas
82140 Saint-Antonin-Noble-Val
Tél. : 05 63 31 88 61 / 06 12 51 83 23
actieauxvives@yahoo.fr

LIQUS ETS
65 Faubourg Lacapelle - 82000 Montauban
Tél. : 05 63 63 31 73

MONTAUBIKES
426 Avenue de Toulouse
82000 Montauban
Tél. : 09 53 29 42 87

FRANC BREIL
rue du Moulin à Vent - 82160 Parisot
Tél. : 05 63 67 33 02

Les Grands Sites Occitanie Sud de France

En Occitanie 40 sites exceptionnels, villes, villages et sites naturels ont obtenu le label Grands Sites Occitanie Sud de France. Parmi eux : Toulouse, Carcassonne, Narbonne, Rocamadour, le Pic du Midi, le cirque de Gavarnie, Moissac - Lauzerte - Auvillar... Au total, une collection unique qui donnent à vivre le meilleur de notre patrimoine, de nos paysages et de notre hospitalité. Sur la vallée de l'Aveyron et à proximité, retrouvez-les :

Montauban, Bruniquel, Cordes-sur-Ciel, Penne, Castelnaud-Montmirail, Puycelsi, Saint-Antonin-Noble-Val, Caylus, Najac !

Bienvenue dans l'émotion Grands Sites Occitanie Sud de France !!

www.grands-sites-occitanie.fr



Vallée et Gorges de l'Aveyron à vélo

Informations pratiques

L'itinéraire est aujourd'hui fléché dans les 2 directions sur 85 km de Montauban (où il se connecte au Canal des 2 mers à vélo de l'Atlantique à la Méditerranée) jusqu'à Laguépie. On peut poursuivre jusqu'aux abords du village remarquable de Najac par l'un des 11 circuits fléchés du pôle de pleine nature des Gorges de l'Aveyron.

L'itinéraire est composé d'une voie verte jusqu'à la sortie de Montauban puis d'une sélection de petites routes qui longent la vallée ou sa proximité. Ce n'est pas une piste cyclable mais un parcours avec peu de dénivelé dans sa première partie (jusqu'à Bruniquel) et très agréable pour les cyclistes expérimentés dans sa totalité. Quelques passages assez pentus entre Bruniquel et Saint-Antonin-Noble-Val sont réservés aux sportifs mais accessibles à tous en vélo à assistance électrique. Lumières obligatoires pour les passages en tunnel.

Les portions décrites en vert sur la carte sont des voies vertes praticables avec des enfants en toute sécurité. Les portions en orange sont en voies partagées. L'itinéraire Vallée et Gorges de l'Aveyron à vélo sera amélioré progressivement. Lisez bien la légende de la carte pour décider de votre parcours.

Les pictogrammes !

Ils attirent votre attention sur un passage avec du trafic automobile. Vous trouverez sur la carte les principaux sites à découvrir et les services touristiques proposés. Au départ de l'itinéraire, vous trouverez aussi 11 circuits en boucle fléchés de 20 à 40 km proposant des échappées

autour de la vallée pour découvrir toute la richesse et les paysages grandioses du Quercy et des Gorges de l'Aveyron (voir détail ci-dessous). Restez vigilants sur les sections sur route (en particulier entre Montricoux et Saint-Antonin-Noble-Val). Respectez le code de la route. L'itinéraire est parcouru sous la responsabilité de chacun. L'éditeur ne saurait être tenu responsable des incidents survenus sur le parcours décrit.

Parlons vélo

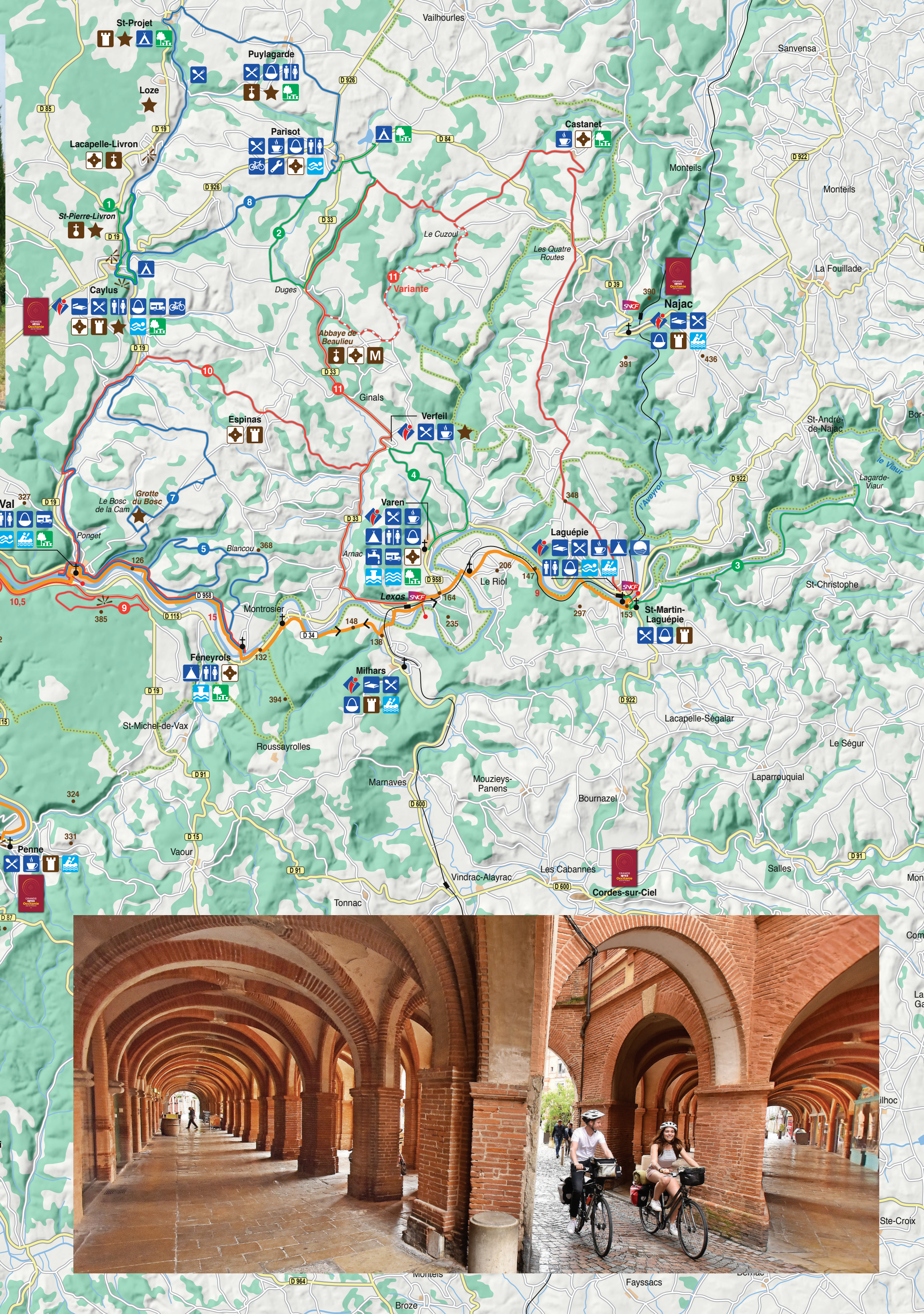
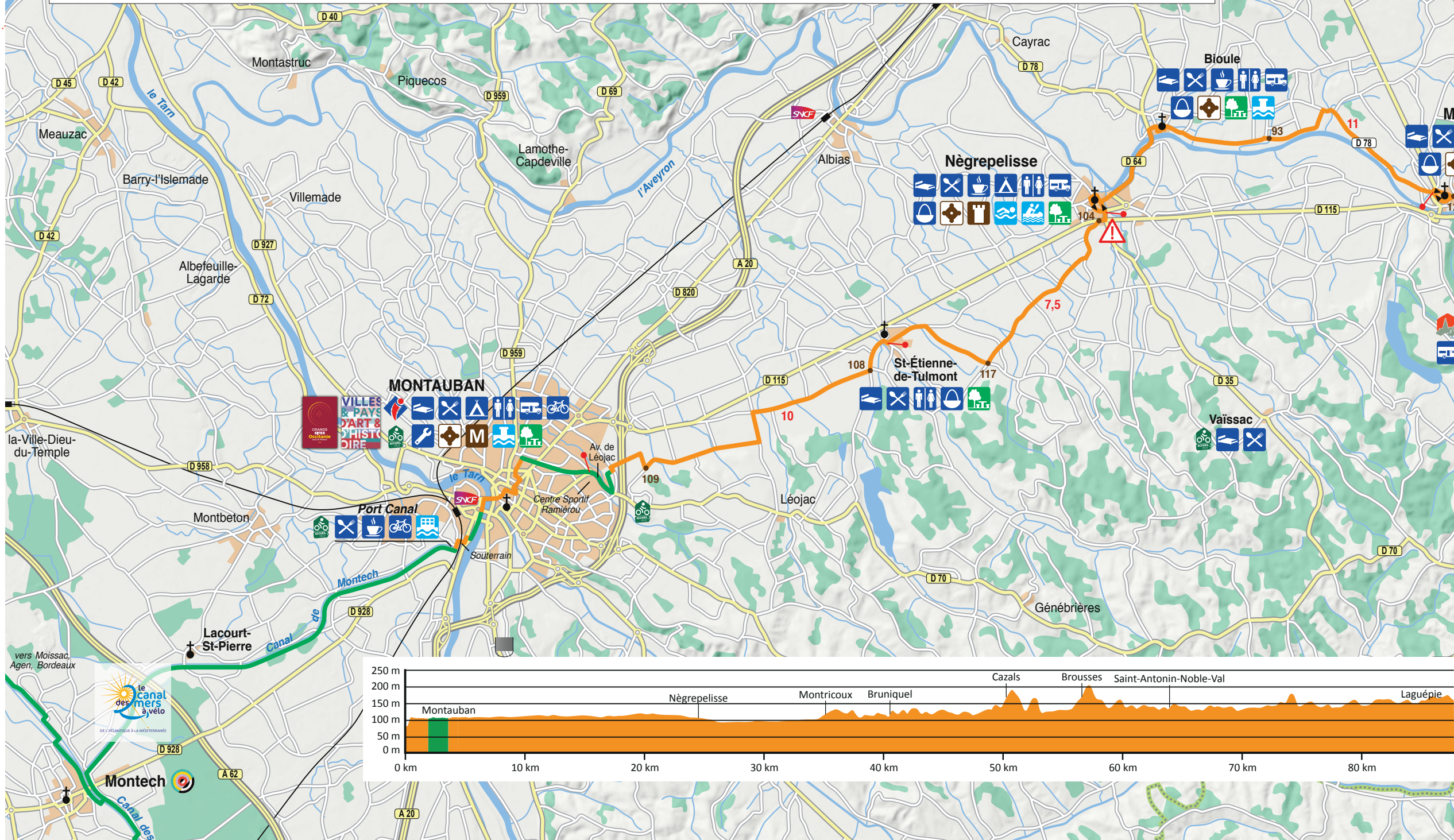
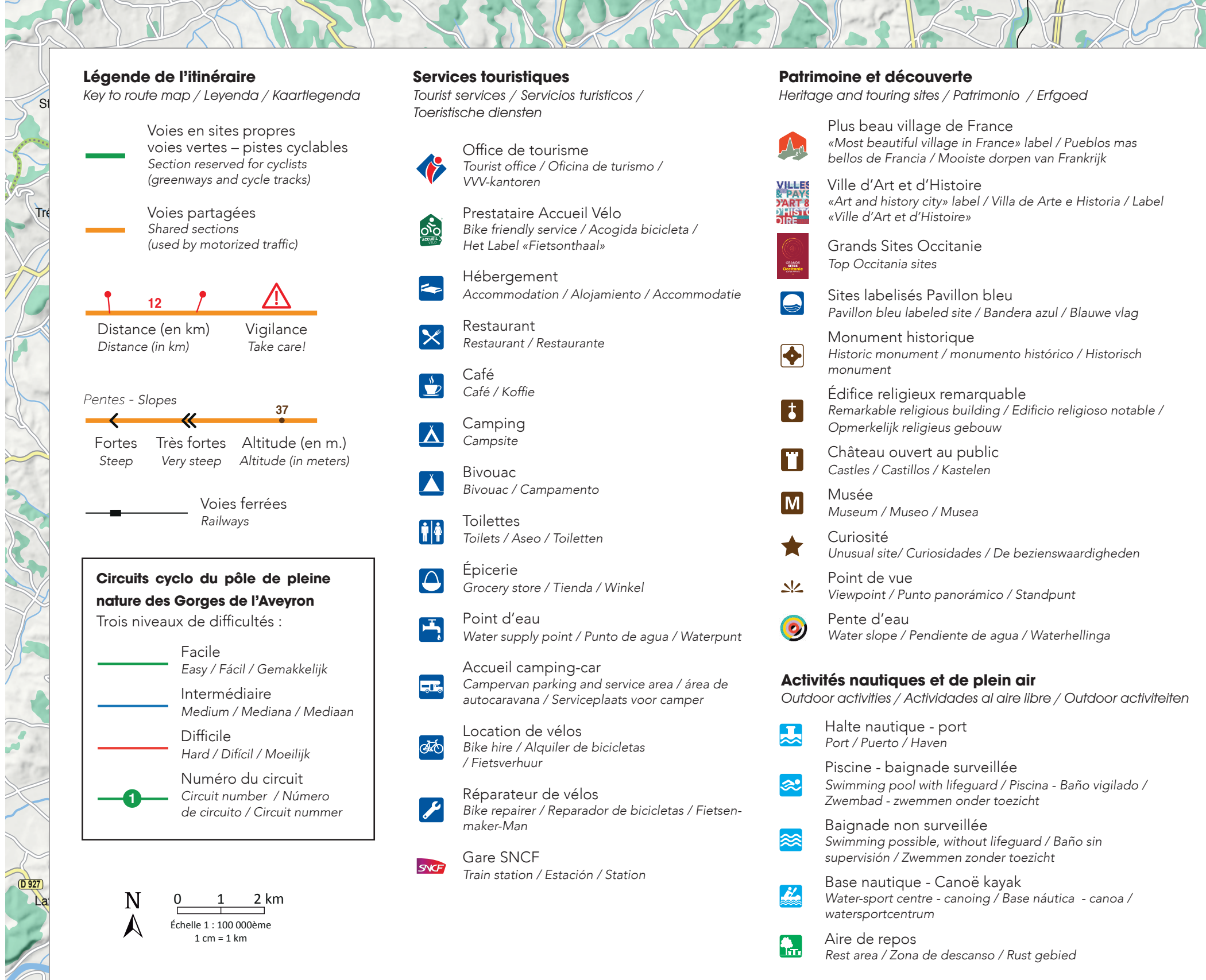
> **Voies vertes** : ce sont des voies réservées à la circulation non motorisée, destinées aux piétons, cyclistes, rollers et personnes à mobilité réduite. Elles sont généralement aménagées sur les chemins de halage des canaux et rivières, d'anciennes voies ferrées, des promenades littorales, des routes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

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

> **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.

Les circuits cyclo du pôle de pleine nature des Gorges de l'Aveyron

- 1 Dans l'écrin des légendes 8,1km départ Caylus
- 2 Sur le chemin des Chevaliers 13 km départ Parisot
- 3 Au fil du Viazur 21 km en aller-retour / départ Laguépie
- 4 Les Vallons de la Seye 11 km départ Varen
- 5 Eaux de Roche 21 km départ Saint-Antonin-Noble-Val
- 7 Florilège de Paysages 24 km départ Saint-Antonin-Noble-Val
- 8 L'Esprit Caussenard 27 km départ Caylus
- 9 Rock It ! 9,8 km départ Saint-Antonin-Noble-Val
- 10 Alimenterre 37 km départ Saint-Antonin-Noble-Val
- 11 En route vers le Rouergue 43 km départ Lexos
- 12 Haut les Causses 22 km départ Saint-Antonin-Noble-Val

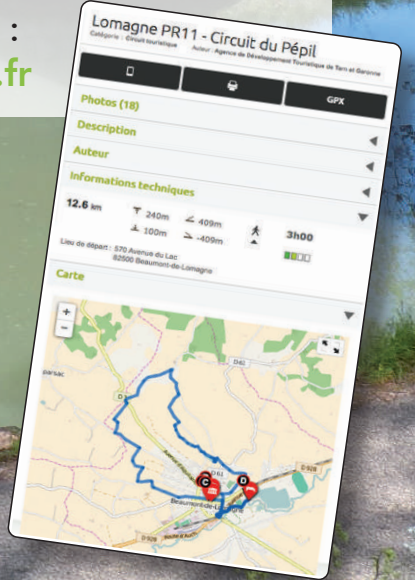


Vos *randonnées vélo* et *balades* en poche !

À pied, à cheval, à vélo ou en voiture, partez à la découverte du Tarn-et-Garonne.

Vous pouvez dès à présent parcourir des itinéraires et des randonnées numériques puis les embarquer (cartes, textes, photos...) sur votre mobile ou votre tablette afin de les utiliser sans connexion internet. Tous les circuits et randonnées qui vous sont proposés ont été soigneusement sélectionnés par nos équipes.

Toutes les randonnées sur : tourisme-tarnetgaronne.fr



Le Routard

TOUJOURS À LA PAGE !



Des rencontres. Des coups de cœur. Des lieux secrets. Des anecdotes insolites.

#ROUTARDEXPERIENCE
ROUTARD.COM