



**GR®65 vers Compostelle**

Cheminez le long de la célèbre Voie du Puy, la Via Podiensis, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO qui traverse le Tarn-et-Garonne en empruntant successivement les communes de Sainte-Juliette, Lauzerte, Durfort-Lacapelette, Moissac, Boudou, Malause, Pommevic, Espalais, Avillar et Bardigues.

Wandel langs de beroemde Voie du Puy, de Via Podiensis, UNESCO werelderfgoed, die door de Tarn-et-Garonne doorkruist, langs de steden Sainte-Juliette, Lauzerte, Durfort-Lacapelette, Moissac, Boudou, Malause, Pommevic, Espalais, Avillar en Bardigues.

En Tarn et Garonne 62 km 931 m dénivelé positif 1096 m dénivelé négatif



**GR®46**

Ce chemin constitue un réel voyage dans le temps sur près de 200 km de nature, à travers des villages de charme où l'authenticité se rencontre partout. Un concentré d'Occitanie composé d'une nature encore préservée, d'une convivialité authentique et d'un patrimoine riche de son caractère jacquaire. Il traverse le Tarn et Garonne, à Laguérie sur... 5 km !

En Tarn et Garonne 5 km 36 m dénivelé positif 56 m dénivelé négatif



The path from Conques to Toulouse is an itinerary that connects the way of Puy-en-Velay to the way of Arles, passing by Laguérie. A beautiful journey through over nearly 200 km of nature, through charming villages where authenticity is found everywhere.

El camino de Conques a Toulouse es un itinerario que conecta el camino de Puy-en-Velay con el de Arles, pasando por Laguérie. Este camino es un hermoso viaje en el tiempo a lo largo de casi 200 km de naturaleza, a través de pueblos encantadores en los que la autenticidad se encuentra por doquier.

Het pad van Conques naar Toulouse is een route die van de weg van Puy-en-Velay verbindt met de weg van Arles, langs Laguérie. Dit pad is een prachtige reis door de tijd over bijna 200 km natuur, door charmante dorpen waar de authenticiteit overal te vinden is.

En Tarn et Garonne 64 km 1934 m dénivelé positif 1909 m dénivelé négatif

This GR links Tours to Cahuzac-sur-Vère and crosses the Tarn-et-Garonne on more than 60km. Its crossing will make you discover the Causses du Quercy, its vast white and Jurassic limestone plateaus, its rivers, as well as exceptional panoramas on the Bonnette valley and the Aveyron Gorges.

Este GR une Tours con Cahuzac-sur-Vère y atraviesa el Tarn-et-Garonne durante más de 60 km. Su travesía te hará descubrir las Causses del Quercy, sus vastas mesetas calcáreas y jurásicas, sus ríos, así como panoramas excepcionales sobre el valle de la Bonnette y las gargantas del Aveyron.

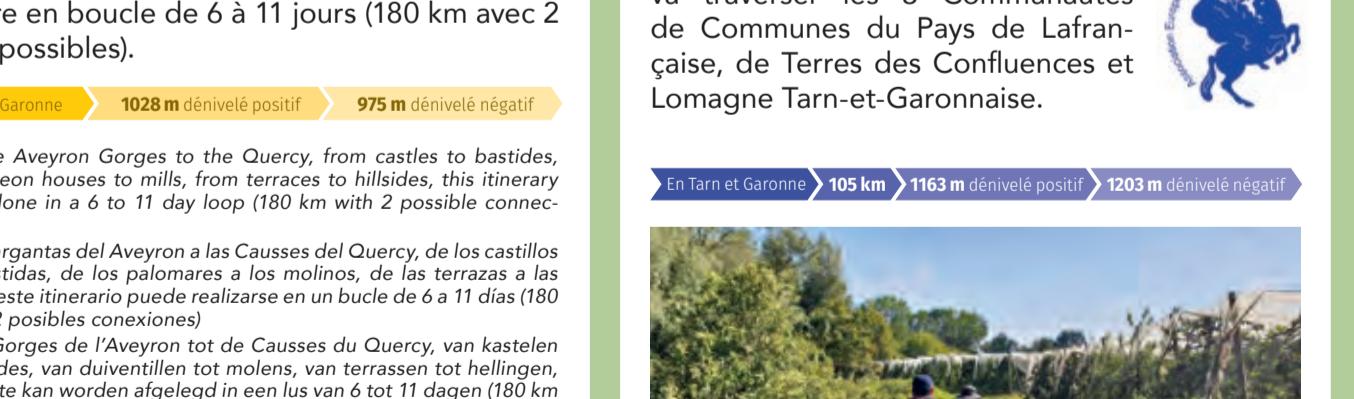
Dit GR verbindt Tours met Cahuzac-sur-Vère in doorstuurt de Tarn-et-Garonne over meer dan 60 km. Als u de Causses du Quercy doorkruist, ontdekt u de uitgestrekte witte kalksteen- en Juraplateaus, de rivieren en de uitzonderlijke panoramas op de Bonnette-vallei en de Gorges de l'Aveyron.



**GR®36, de Conques à Toulouse**

Ce chemin constitue un réel voyage dans le temps sur près de 200 km de nature, à travers des villages de charme où l'authenticité se rencontre partout. Un concentré d'Occitanie composé d'une nature encore préservée, d'une convivialité authentique et d'un patrimoine riche de son caractère jacquaire. Il traverse le Tarn et Garonne, à Laguérie sur... 5 km !

En Tarn et Garonne 5 km 36 m dénivelé positif 56 m dénivelé négatif



**GR®46**

Ce chemin constitue un réel voyage dans le temps sur près de 200 km de nature, à travers des villages de charme où l'authenticité se rencontre partout. Un concentré d'Occitanie composé d'une nature encore préservée, d'une convivialité authentique et d'un patrimoine riche de son caractère jacquaire. Il traverse le Tarn et Garonne, à Laguérie sur... 5 km !

En Tarn et Garonne 5 km 36 m dénivelé positif 56 m dénivelé négatif



**GR®36, de Conques à Toulouse**

Ce chemin constitue un réel voyage dans le temps sur près de 200 km de nature, à travers des villages de charme où l'authenticité se rencontre partout. Un concentré d'Occitanie composé d'une nature encore préservée, d'une convivialité authentique et d'un patrimoine riche de son caractère jacquaire. Il traverse le Tarn et Garonne, à Laguérie sur... 5 km !

En Tarn et Garonne 5 km 36 m dénivelé positif 56 m dénivelé négatif



## Les Boucles Vélo

22 boucles vélos sont jalonnées dans le Département, empruntant des voies partagées à faible trafic et permettant la découverte des paysages et du patrimoine local:

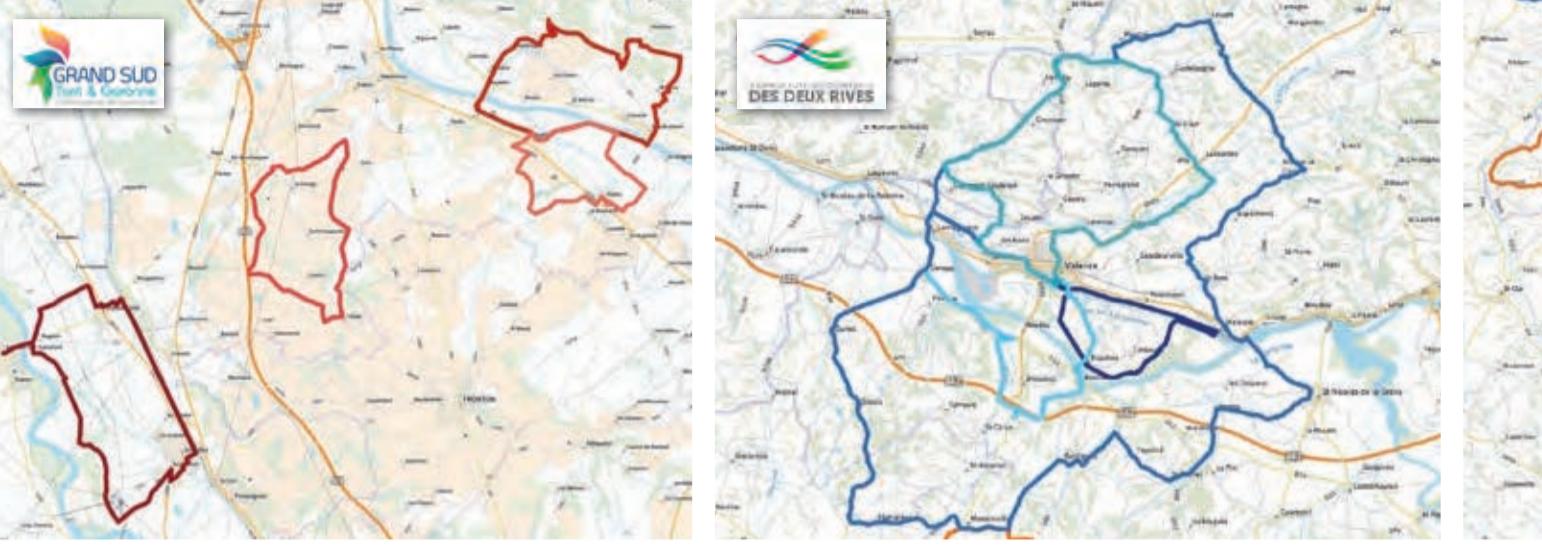
### 4 boucles secteur Grand Sud 82

V1 De Canal à Garonne  
23 km 1h30 facile

V2 Le Tarn et ses coteaux  
17 km 1h10 difficile

Variante : 12 km 45 min facile

V4 Circuit des vignes  
14 km 1h00 facile



- 22 marked cycle trails are marked out in the Department on shared roads with slow traffic:
- Hay 22 bucles ciclistas en el Departamento, que utilizan carreteras compartidas con bajos niveles de tráfico y permiten descubrir el paisaje y el patrimonio locales:
- Er zijn 22 fietsroutes in het departement, die gebruik maken van gedeelde wegen met weinig verkeer en die de ontdekking van het plaatselijke landschap en erfgoed mogelijk maken

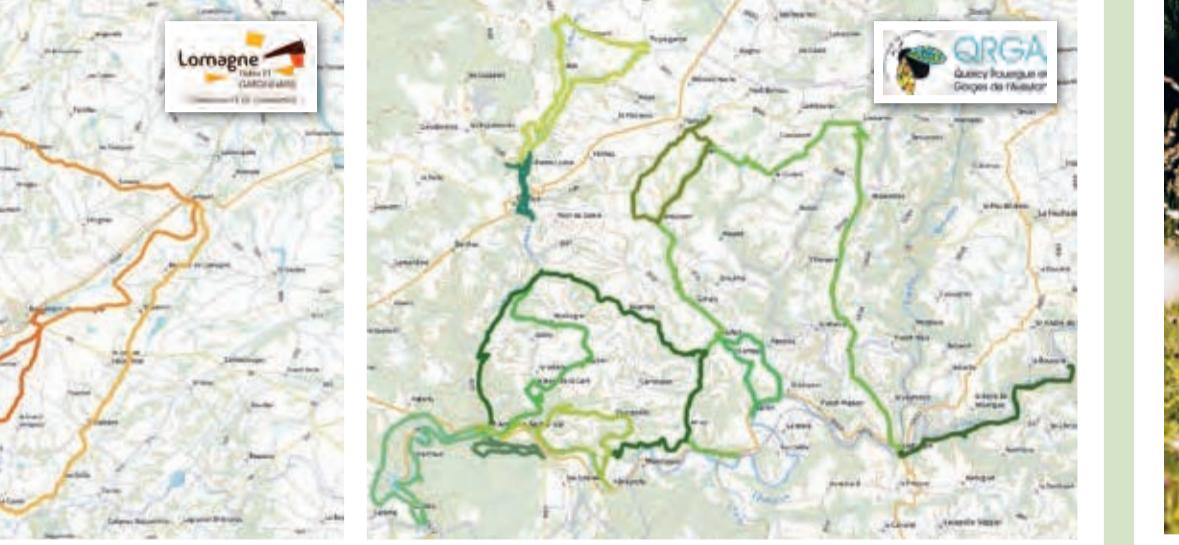
### 4 boucles secteur des Deux Rives

V1 Entre Séoune et Barguelonne  
37,5 km 2h30 difficile

V2 Circuit des Deux Rives  
96 km 5h00 difficile

V3 Circuit du Val de Garonne  
18,3 km 1h15 facile

V4 Circuit de Garonne  
28,8 km 2h00 moyen



### 4 boucles secteur Lomagne

V1 Circuit de la Gimone  
50 km 4h00 moyen

V2 Circuit des Vallons  
60 km 5h00 moyen

V3 Circuit des Ruisseaux  
16 km 1h15 facile

V4 Circuit de l'Arrats  
57 km 5h00 moyen

## 11 boucles en Quercy Rouergue Gorges de l'Aveyron

1 Dans l'écran des légendes 8,1 km départ Caylus

2 Sur le chemin des Chevaliers 13 km départ Parisot

3 Au fil du Viaur 21 km en aller-retour départ Laguépie

4 Les Vallons de la Seye 11 km départ Varen

5 Eaux de Roche 21 km départ St-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 St-Antonin-Noble-Val

10 Alimenterre 37 km départ St-Antonin-Noble-Val

11 En route vers le Rouergue 43 km départ Lexos

12 Haut les Causses 22 km départ Cazals

## Les Boucles Rando

Les PR® (promenades et randonnées) sont des itinéraires d'une durée inférieure à une journée de marche (de 2 à 8 heures), balisés en jaune.

Il existe 225 PR dans le département dont 21 PR labellisés à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

### Liste des PR® labellisés à la Fédération Française de la Randonnée Pédestre :

Sentier de la Chêneraie

Départ: Montgaillard - Place de l'église

9 km 4h30 moyen

Circuit du château médiéval

Départ: Valence d'Agen - Au port

15 km 3h45 moyen

L'Observatoire aux Oiseaux

Départ: Base de Loisirs de Saint-Nicolas-de-la-Grave

9 km 3h00 facile

La chapelle Saint-Sernin

Départ: Lauzerte - Église des Carmes

11 km 2h45 moyen

Les coteaux de Moissac à Boudou

Départ: Moissac - Esplanade de l'Uvarium

16 km 4h00 moyen

Les sept perdrix

Départ: Bruniquel - Promenade du Ravelin

19 km 6h00 difficile

Le Caboué

Départ: Saint-Étienne-de-Tulmont - Parking du Domaine de Pousiniès

11 km 3h00 moye

La Planète

Départ: La Salvetat-Belmontet - Parking de la mairie

4,5 km 1h30 facile

Le Biguet

Départ: La Salvetat-Belmontet - Parking de la mairie

3,5 km 1h00 facile

Le parc de la Lère

Départ: Monteils - Place de la mairie

8 km 2h30 facile

Les quatre communes

Départ: Saint-Georges - Place du village

16,5 km 4h00 moyen

Peyrelevade

Départ: Septfonds - Boulodrome

10 km 3h00 facile

La Tombe du Géant

Départ: Septfonds - Boulodrome

10 km 3h00 moyen

Camin dels Ruis

Départ: Laffite - parking cimetière

4 km 1h15 facile

## Le Caboué

Départ: Bruniquel - Promenade du Ravelin

10 km 3h00 difficile

## Circuit Notre-Dame

Départ: Bruniquel - Promenade du Ravelin

3,5 km 1h00 facile

## Le chemin de Frau

Départ: Cazals - Eglise

12 km 3h00 facile

## La chapelle Saint-Caprais

Départ: Loze - Place du village

12 km 3h00 moyen

## La côte gelée et le Pech d'Abland

Départ: Caylus - Place de la Halle

12 km 3h30 moyen

## Le roc Deymié

Départ: St-Antonin-Noble-Val - Place des Tilleuls

9 km 2h30 difficile

## Les sources de Caudesaygues

Départ: Espinas - Place du village

12 km 3h00 moyen

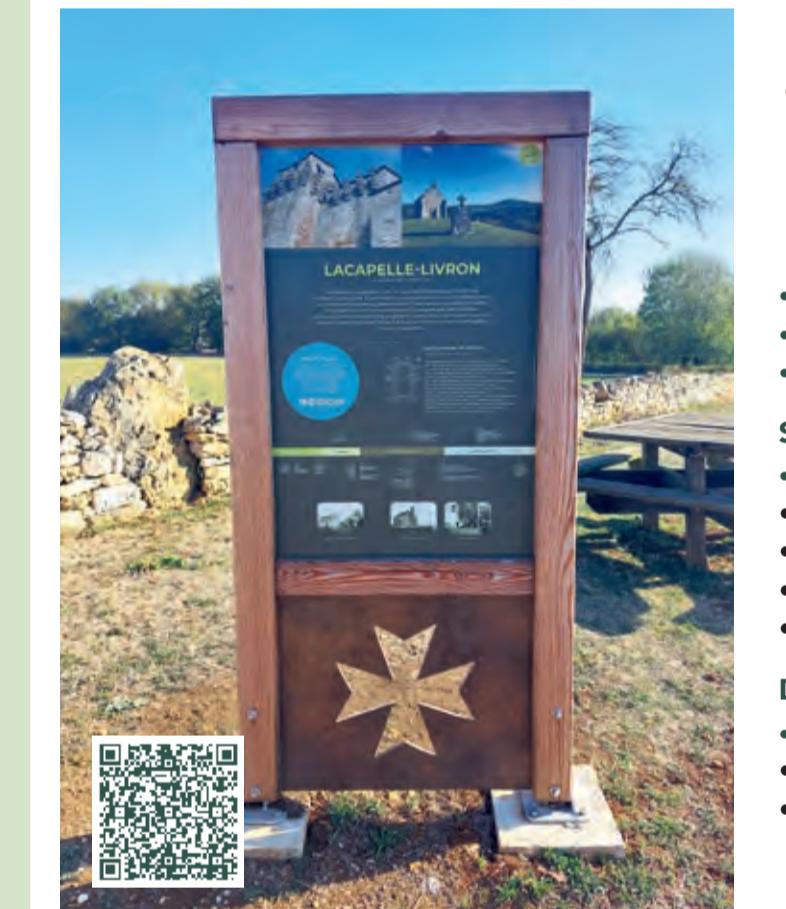
## Camin dels Ruis

Départ: Laffite - parking cimetière

4 km 1h15 facile

## Sentiers d'interprétation

Un sentier d'interprétation est un itinéraire relativement court, équipé de panneaux d'informations qui permet aux randonneurs de découvrir un paysage, une histoire, une flore remarquable...



- An interpretive walking path is a relatively short route equipped with information panels to enable users to discover the environments they are passing through on the way.
- El sendero de interpretación es un recorrido relativamente corto equipado con paneles informativos que permiten a los usuarios descubrir los entornos que atraviesan en su camino.
- Een interpretatiepad is een relatieve korte route die voorzien is van informatiepannen om de gebruikers in staat te stellen om omgevingen te ontdekken waar zij onderweg doorheen trekken.

### Quelques exemples autour de La Garonne, du Tarn ou de l'Aveyron :

- Le sentier « Vivez Garonne » à Verdun-Sur-Garonne
- Le sentier des Roches à Bourret

- Le circuit de la Loutre à Saint-Antonin-Noble-Val
- Le circuit des églises à Albefeuille-Lagarde
- Le circuit de Saint Sardos

#### Sur les causses:

- Les circuits de Lacapelle-Livron
- Roger le Brochet à Parosat
- Le circuit du Martinet Noir à caylus
- Le chemin des Moulins à Notre-Dame-de-Livron
- Le Causse d'Anglars à Saint-Antonin-Noble-Val

#### Dans les Coteaux:

- Le chemin des écoliers à Saint Clair
- Les Coteaux d'Arduis à Lamothé-Capdeville
- Les 2 sentiers expo de Tréjouls et Cazes-Mondonard

## Secteur VTT des Gorges de l'Aveyron n°215

L'Espace VTT Gorges de l'Aveyron comprend les 2 secteurs de Quercy Rouergue et Gorges de l'Aveyron (circuits 1 à 14 et de 34 à 69) et Pays Vaour (15 à 33).

L'Espace VTT Gorges de l'Aveyron secteur Quercy Rouergue et Gorges de l'Aveyron compte 50 circuits dont la longueur varie de 4 km à 82 km :

13 circuits très faciles, 15 circuits faciles, 13 circuits difficiles et pour les plus sportifs, 9 circuits noirs !

### Topo VTT en vente à l'OT Causses et Gorges de l'Aveyron



## Des services de qualité

quality services Servicios de calidad kwaliteitsdiensten

### Accueil vélo

La marque nationale Accueil Vélo garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables pour les cyclistes en itinérance. Un Accueil Vélo peut être un hébergement, un loueur de cycles, un réparateur de cycles, un restaurateur, un office de tourisme, un site touristique.

Près de 50 prestataires sont déjà marqués en Tarn-et-Garonne !



## Itinérances en Canoë

Le fleuve Garonne, la rivière Tarn & la rivière Aveyron représentent environ 270 km de parcours navigables à l'année en fonction des niveaux d'eau.

La pratique du canoë-kayak est ici possible sous plusieurs formes et durées : en eaux vives, en eau calme, en activité encadrée avec un guide, en accès libre, à la location, ou en itinérance sur plusieurs jours !

### Topo d'escalade en vente à l'OT Causses et Gorges de l'Aveyron



## Espaces Naturels Sensibles

Le Conseil départemental de Tarn-et-Garonne s'investit dans les activités de pleine nature, au travers notamment de sa politique des Espaces Naturels Sensibles (ENS).

Les ENS sont des milieux préservés sur le plan environnemental et représentatifs des entités paysagères du département. Ils abritent une biodiversité spécifique et bénéficient d'aménagements adaptés pour accueillir du public. À ce jour, une quinzaine de sites, dont 7 gérés par le Département, constituent le réseau des ENS. En règle générale, les ENS sont libres d'accès, hormis des secteurs qui font l'objet de mesures de protection très fortes. À noter que certains ENS peuvent être en cours d'aménagement (création de sentiers de découverte par exemple).



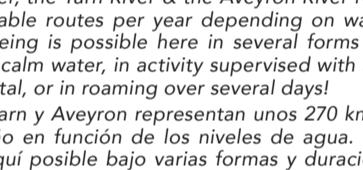
## Séjours sans voiture

Séjours bas Carbone en Tarn et Garonne !

Tarn-et-Garonne Tourisme vous propose des idées de séjours bas carbone, avec des modes de déplacements à 100% mobilités douces.

Partez depuis chez vous sans voiture à la découverte de paysages uniques, de patrimoines riches et de gastronomies locales avec des escapades testées pour vous !

Alors prêts pour partir à l'aventure, sans votre voiture ?!



## Les Boucles Rando

Les PR® (promenades et randonnées) sont des itinéraires d'une durée inférieure à une journée de marche (de 2 à 8 heures), balisés en jaune.

De PR (walks and hikes) are routes lasting less than a day's walk (from 2 to 8 hours), marked in yellow. There are 225 PRs in the department, 20 of which are labelled by the Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Los PR (paseos y camin