

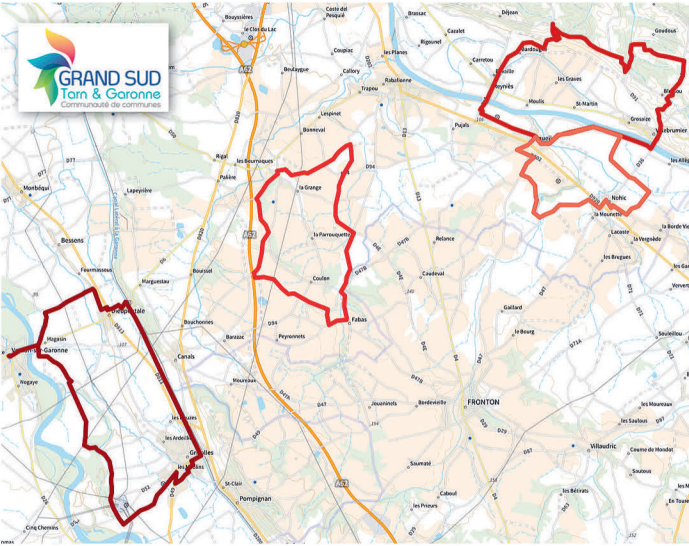
Les Boucles Vêlo

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 :

22 marked cycle trails, are marked out in the Department on shared roads with slow traffic:

4 boucles secteur Grand Sud 82

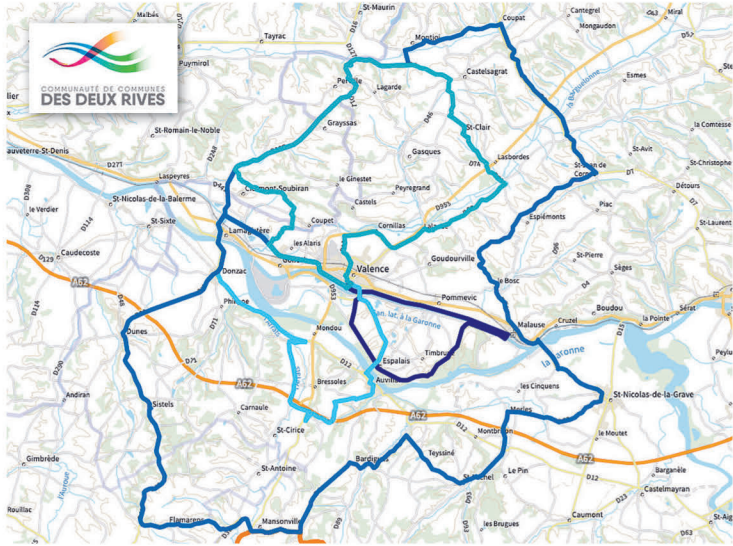
- V1 De Canal à Garonne**
23 km 1h30 facile
- V2 Le Tarn et ses coteaux**
17 km 1h10 difficile
Variante : 12 km 45 min facile
- V4 Circuit des vignes**
14 km 1h00 facile



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 fietsruten in het departement, die gebruik maken van gedeelde wegen met weinig verkeer en die de ontdekking van het plaatselijke landschap en erfgoed mogelijk maken

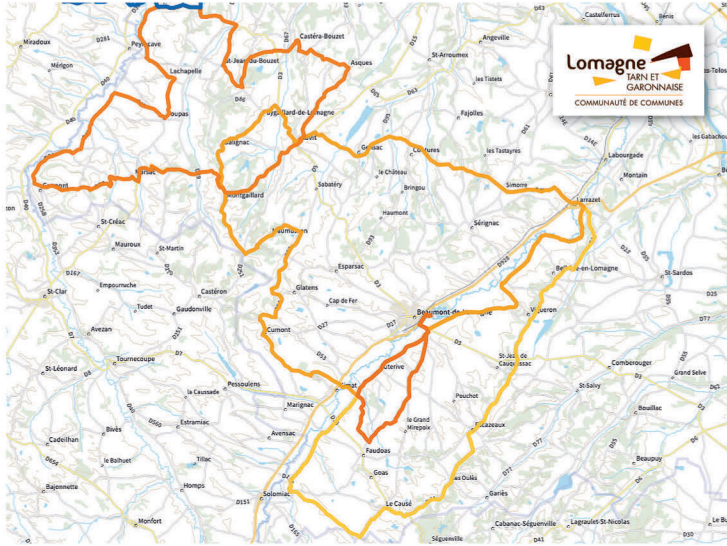
4 boucles secteur Des Deux Rives

- V1 Entre Séoune et Bargaue**
37,5 km 2h30 difficile
Variante : 41,7 km 2h45 difficile
- V2 Circuit Tour des Deux Rives**
96 km 5h00 difficile
Variante : 73,7 km 3h00 difficile
- V3 Circuit du Val de Garonne**
18,3 km 1h15 facile
Variante : 22,0 km 1h40 difficile
- V4 Circuit de Garonne**
28,8 km 2h00 moyen



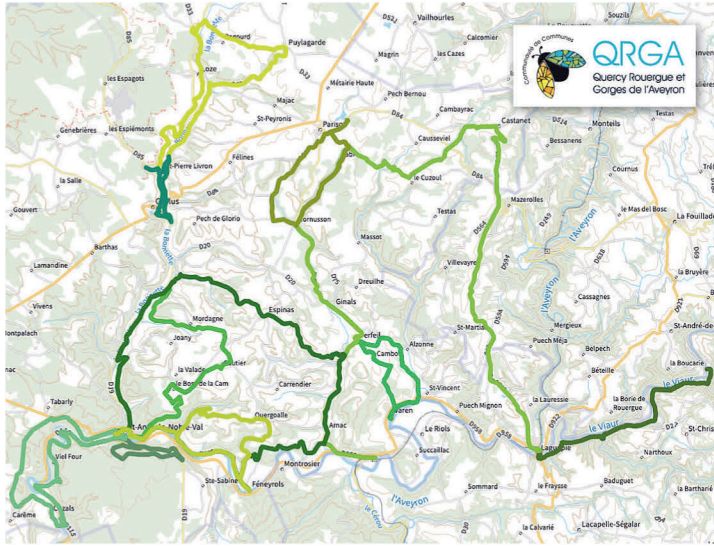
4 boucles secteur Lomagne

- 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 difficile



11 boucles en Quercy Rouergue Gorges de l'Aveyron

- 1 Dans l'écrit 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 Causseard 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.



- La 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 caminatas) son rutas de menos de un día de duración (de 2 a 8 horas), marcadas en amarillo. Hay 225 PR en el departamento, 20 de las cuales están etiquetados por la Federación Francaise de Randonnée Pédestre.
- De PR (wandelingen en trektochten) zijn routes van minder dan een dag lopen (van 2 tot 8 uur), in het geel gemarkeerd. Er zijn 225 PR's in het departement, waarvan er 20 een label hebben van de Fédération Française de Randonnée Pédestre.

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

- Sentier de la Chênèraie**
Départ : Montgaillard - Place de l'église
17 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 - Eglise des Carmes
11 km 2h45 moyen
- Les coteaux de Moissac à Boudou**
Départ : Moissac - Esplanade de l'Uvarium
16 km 4h00 moyen

Circuit de Pousiniès

- Départ : Saint-Étienne-de-Tulmont - Parking du Domaine de Pousiniès
11 km 3h00 moyenne
- La Planette**
Départ : La Salvat-Belmontet - Parking de la mairie
4,5 km 1h30 facile
- Le Biguet**
Départ : La Salvat-Belmontet - Parking de la mairie
3,5 km 1h00 facile
- Le parc de la Lère**
Départ : Montels - Place de la mairie
8 km 2h30 facile
- Les quatre communes**
Départ : Saint-Georges - Place du village
16,5 km 4h00 moyen
- Peyreleval**
Départ : Septfonds - Boulodrome
10 km 3h00 facile
- La Tombe du Géant**
Départ : Septfonds - Boulodrome
10 km 3h00 moyen
- Les sept perdrix**
Départ : Bruniquel - Promenade du Ravelin
19 km 6h00 difficile

- Le Cabéou**
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.
- Un 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 relatief korte route die is voorzien van informatiepanelen om de gebruikers in staat te stellen de 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 Parisot
- 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'Ardus à Lamothe-Capdeville
- Les 2 sentiers expo de Tréjouds et Cazes-Mondenard
- Le sentier nature du Vallon de Gasques

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 !



Nouveauté 2025 ! Un nouvel espace Gravel !

« Quercy Gravel » : 9 circuits au départ du lac du Gouyre. 2 circuits cotation Vert 8 et 16 Km (circuit d'initiation, famille) ; 3 circuits cotation bleu 14, 24 et 25 km (circuit découverte, ludique) ; 2 circuits cotation Rouge 35 et 40 Km (circuit confirmés) ; 2 circuits cotation Noir 50 et 70 Km (circuit Experts).



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 encadré avec un guide, en accès libre, à la location, ou en itinérance sur plusieurs jours !

- The Garonne River, the Tarn River & the Aveyron River represent about 270 km of navigable routes per year depending on water levels. The practice of canoeing is possible here in several forms and durations: in whitewater, in calm water, in activity supervised with a guide, in free access to the rental, or in roaming over several days!
- El rios Garona, Tarn y Aveyron representan unos 270 km de recorridos navegables al año en función de los niveles de agua. La práctica del piragüismo-es aquí posible bajo varias formas y duraciones: en aguas



- vivas, en agua tranquila, en actividad enmarcada con un guía, en acceso libre al alquiler, o en itinerancia durante varios días!
- De rivier de Garonne, de rivier de Tarn en de rivier de Aveyron vertegenwoordigen ongeveer 270 km bevaar-bare routes per jaar, afhankelijk van het waterniveau. De praktijk van kanoën is hier mogelijk in verschillende vormen en tijden: in whitewater, in kalm water, in activiteit onder toezicht van een gids, in gratis toegang tot de verhuur, of in roaming over meerdere dagen!

Plusieurs parcours en canoë sont proposés :

- Dans la vallée et Gorges de l'Aveyron (Fénéyrols / St Antonin / Cazals / Penne / Nègrepelisse)
- Du gué de Piquecos au pont de Saula à Lafrançaise
- De Bourret sur la Garonne à Moissac sur le Tarn,
- Autour d'Espalais
- Au départ de St Nicolas de la Grave

Les parcours de pêche

En Tarn-et-Garonne, de **nombreux parcours de pêche** en famille sont aménagés pour attraper ses premiers poissons en toute sécurité.

Dans un cadre naturel et reposant, vous bénéficierez d'un grand ponton de pêche sécurisé accessible à tous, de tables de pique-nique, d'un barbecue et d'autres aménagements de confort, le tout au bord d'un cours d'eau ou d'un plan d'eau très poissonneux. Les principaux parcours de pêche en famille sont situés sur les bases de loisirs de Molières, de St-Nicolas-de-la-Grave, de St-Sardos, de Parisot, de Lafrançaise, et sur les plans d'eau du Bois des Alègres à Nohic, de Lasbordes à Valence, les lacs de Meauzac et Barry d'Islemade, de Fourquet à Puylaroque du Parc de la Lère à Caussade et de la Clare à Albi.



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 !



Charte Accueil - Compostelle

La Charte Accueil Compostelle, proposée par l'Agence Française des Chemins de Compostelle, est déployée dans les hébergements proposant des services adaptés à l'accueil des pèlerins sur le GR65 et le GR36.



Les hébergements pêche

Plusieurs hébergements sont spécifiquement adaptés aux pêcheurs. Situés à proximité d'un lac, d'une rivière ou d'un cours d'eau, ils déploient des services pour faciliter le séjour des amateurs de pêche.

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% mobilisés doux**. 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 ?!



Sports de nature

des pratiques responsables !

Pour que notre Département reste un beau terrain de jeu, il convient de respecter les milieux naturels et les personnes qui y habitent !

- Pour cela – **Respectons les espaces protégés et les propriétés privées**
- Restons sur les sentiers
 - Refermons les clôtures et barrières
 - Gardons les chiens en laisse
 - Partageons les espaces naturels
 - Récupérons nos déchets
 - Soyons discrets
 - Préserveons nos sites

