



ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

Tarn & Garonne
OU LA VIE RÉSONNE !



Le Canal des 2 mers à vélo

La Vélo voie verte du Canal des Deux Mers permet de relier Royan à Sète sur **près de 700 km**. Partez sur cet itinéraire exceptionnel, inscrit au patrimoine mondial par l'Unesco, et longez les anciens chemins de halage.

Ce parcours magnifique permet de partir à la découverte d'Auvillar, Moissac, Montech et de rejoindre Montauban par le canal de Montech!

En Tarn et Garonne > 67 km > 497 m dénivelé positif > 553 m dénivelé négatif

The Green cycle path of the Canal of the two seas connects Royan to Sète over nearly 700 km. Set off on this exceptional itinerary, listed as a world heritage site by Unesco, and follow the old towpaths. This magnificent route allows you to discover Auvillar, Moissac, Montech and to reach Montauban by the canal de Montech!

La vía verde para bicicletas del Canal des deux mers une Royan con Sète a lo largo de casi 700 km. Empezando este excepcional itinerario, clasificado como Patrimonio Mundial de la Unesco, y siga los antiguos caminos de sirga. Este magnífico itinerario le permite descubrir Auvillar, Moissac, Montech y llegar a Montauban por el canal de Montech!

De groene fietsroute van het Canal des deux mers verbindt Royan met Sète over bijna 700 km. Vertrek op deze uitzonderlijke route, die geklasseerd is als Unesco Werelderfgoed, en volg de oude jaggpaden. Deze prachtige route laat u Auvillar, Moissac, Montech en Montauban via het kanaal van Montech ontdekken!



Les grands itinéraires pédestres, cyclistes et équestres

Sport Nature 82

Bonne nouvelle pour les amoureux de plein air : l'application gratuite SPORT NATURE 82 est disponible sur Android et Apple. Elle a été pensée pour vous accompagner dans la découverte des trésors naturels du Tarn-et-Garonne, à pied, à vélo, en canoë ou à cheval.



Itinérances

- Chemin de Grande Randonnée GR®**
GR® - Long distance footpaths
GR® - Gran recorrido
Grande-Randonnée
- GRP® Grande Randonnée de Pays**
GR® - Local hiking
GR® - Gran recorrido Sendero local
Strassegehenden Grate-Roadsteden
- Vélo voie verte Canal des 2 Mers à Vélo**
The Two Seas and the Green cycle path
Canal de los dos mers y la Vía verde
Canal des 2 Mers van Groene route
- Véloroute Vallée et Gorges de l'Aveyron**
Bikeway / Bic-rutas / Bikeway
- Route équestre d'Artagnan**
Equestrian route d'Artagnan / Ruta ecuestre d'Artagnan / Ruteroute d'Artagnan
- La Vagabonde**
The wanderer road / Camino el vagabundo / Wing de swaver
- La voie du Tarn**
The van track / La via del Tarn / Het spoor van de tarn

0 4 km 8 km

La Vagabonde®

La Vagabonde® c'est une aventure à vélo de **plus de 500 kilomètres**. Au départ de Montluçon dans l'Allier, cette véloroute vous emmènera jusqu'à Montech en passant par les magnifiques paysages de la Creuse, de la Corrèze et du Lot pour finir en beauté par Lafrançaise, Montauban et Montech !

En Tarn et Garonne > 50 km > 287 m dénivelé positif > 353 m dénivelé négatif



- La Vagabonde® is a bike adventure of more than 500 kilometers. Starting from Montluçon in the Allier, this cycle route will take you to Montech through the magnificent landscapes of Creuse, Corrèze and Lot.
- La Vagabonde® es una aventura ciclista de más de 500 kilómetros. Partiendo de Montluçon, en el Allier, esta ruta ciclista le llevará a Montech a través de los magníficos paisajes de Creuse, Corrèze y Lot.
- De Vagabonde® is een fietsavontuur van meer dan 500 kilometer. Deze fietsroute begint in Montluçon in de Allier en voert u naar Montech door de prachtige landschappen van de Creuse, Corrèze en Lot.

La Voie du Tarn



Un beau parcours sécurisé en voie verte qui vous permettra de découvrir les coteaux du Tarn, dont 12 km en piste cyclable entre Bressols et Nohic !

En Tarn et Garonne > 12 km > 34 m dénivelé positif > 31 m dénivelé négatif

- A beautiful secure greenway route that will allow you to discover the hillsides of the Tarn, including 10 km of cycle track between Bressols and Nohic!
- Una hermosa ruta de vía verde segura que le permitirá descubrir las laderas del Tarn, incluyendo 10 km de carril bici entre Bressols y Nohic!
- Een prachtige beveiligde groene route waarmee u de hellingen van de Tarn kunt ontdekken, waaronder 10 km fietspad tussen Bressols en Nohic!

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, Malauss, Pommérie, Espalais, Auvillar et Bardigues.

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



GR®46

Ce GR relie Tours à Toulouse et traverse le Tarn-et-Garonne pour découvrir les Causses du Quercy sur **plus de 60 km**.

Sa traversée vous fera découvrir les Causses du Quercy, ses vastes plateaux calcaires blancs et jurassiques, ses rivières, ainsi que des panoramas exceptionnels sur la vallée de la Bonnette et les Gorges de l'Aveyron.

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 le 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.
- Deze GR verbindt Tours met Cahuzac-sur-Vère en doorkruist de Tarn-et-Garonne over meer dan 60 km. Als u de Causses du Quercy doorkruist, ontdekt u de uitgestrekte witte kalksteen- en Jur-plaatsen, de rivieren en de uitzonderlijke panorama's 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 Laguépie 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 Laguépie. This path is a beautiful journey through time 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 Laguépie. 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 de weg van Puy-en-Velay verbindt met de weg van Arles, langs Laguépie. Dit pad is een prachtige reis door de tijd over bijna 200 km natuur, door charmante dorpen waar de authenticiteit overal te vinden is.



GRP® Midi Quercy (Grande randonnée de Pays)

Des Gorges de l'Aveyron aux Causses du Quercy, de châteaux en bastides, de pigeonniers en moulins, de terrasses en coteaux, cet itinéraire se découvre en boucle de 6 à 11 jours (180 km avec 2 liaisons possibles).

En Tarn et Garonne > 1028 m dénivelé positif > 975 m dénivelé négatif

- From the Aveyron Gorges to the Quercy, from castles to bastides, from pigeon houses to mills, from terraces to hillsides, this itinerary can be done in 6 to 11 day loops (180 km with 2 possible connections).
- De las gargantas del Aveyron a las Causses del Quercy, de los castillos a las bastides, de los palomares a los molinos, de las terrazas a las laderas, este itinerario puede realizarse en un bucle de 6 a 11 días (180 km con 2 posibles conexiones).
- Van de Gorges de l'Aveyron tot de Causses du Quercy, van kastelen tot bastides, van duiventellen tot molens, van terrassen tot heuvels, deze route kan worden afgelegd in een lus van 6 tot 11 dagen (180 km met 2 mogelijke aansluitingen).



Route Équestre d'Artagnan

La Route Equestre d'Artagnan, itinéraire culturel européen, va relier Maastricht à Lupiac (Gers) sur **4000 km**.

Dans le Département, cet itinéraire va traverser les 3 Communautés de Communes du Pays de Lafrançaise, de Terres des Confluences et Lomagne Tarn-et-Garonnaise.

En Tarn et Garonne > 105 km > 1163 m dénivelé positif > 1203 m dénivelé négatif



- The D'Artagnan Equestrian Route, a European cultural itinerary will link Maastricht to Lupiac (Gers) over a distance of 4000 km and will cross our Département.
- La Ruta Ecuestre d'Artagnan, una ruta cultural europea, conectará Maastricht con Lupiac (Gers) a lo largo de 4000 km.
- De D'Artagnan Equestrian Route, een Europese culturele route, verbindt Maastricht met Lupiac (Gers) over 4000 km.

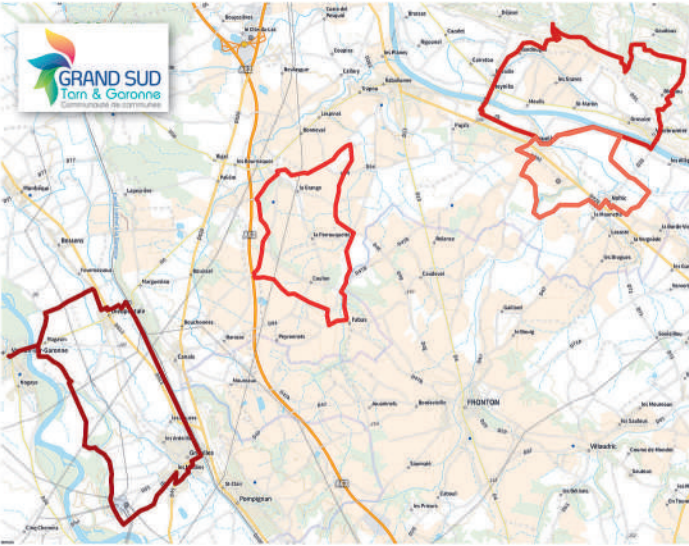
Les Boucles Véo

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



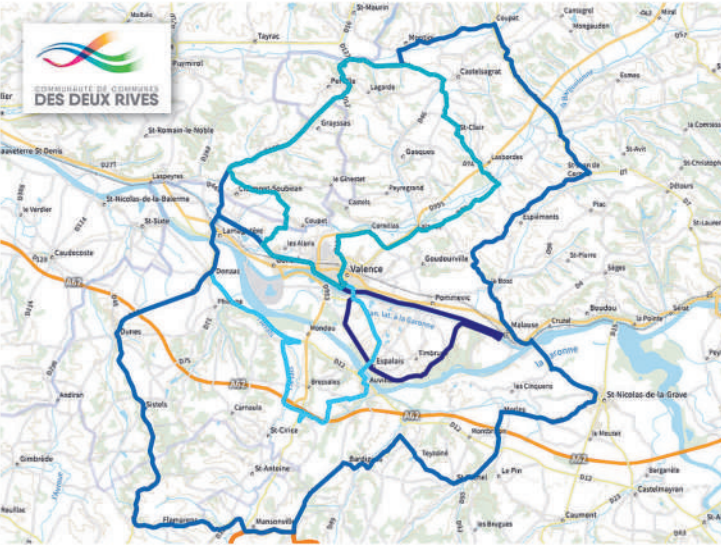
4 boucles secteur Lomagne

- 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



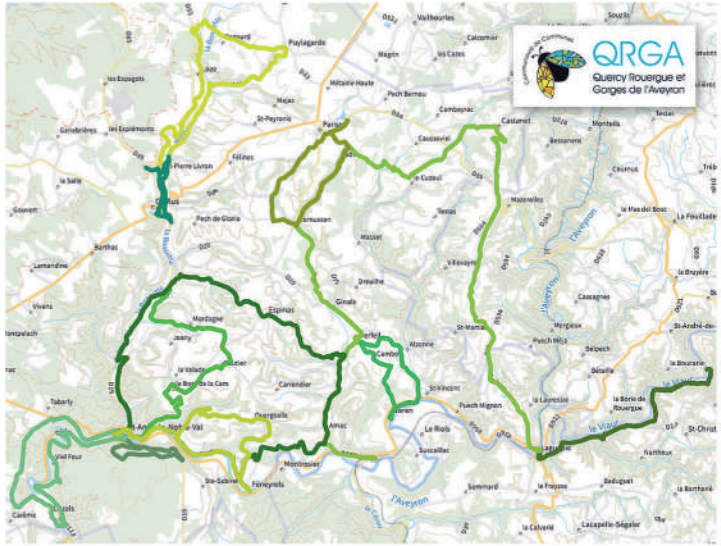
4 boucles secteur Des Deux Rives

- V1 Entre Séoune et Barguelonne**
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



12 boucles en Quercy Rouergue Gorges de l'Aveyron

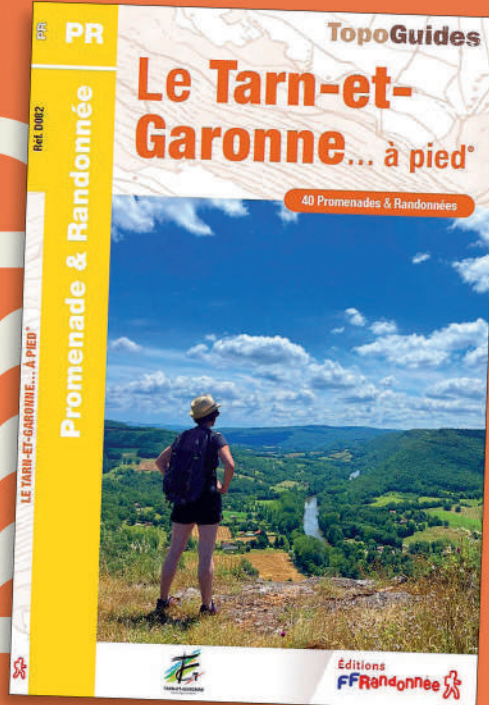
- Dans l'écrin des légendes** 8,1 km départ Caylus
- Sur le chemin des Chevaliers** 13 km départ Parisot
- Au fil du Viaur** 21 km en aller-retour départ Laguéprie
- Les Vallons de la Seye** 11 km départ Varen
- Eaux de Roche** 21 km départ St-Antonin-Noble-Val
- Florilège de Paysages** 24 km départ Saint-Antonin-Noble-Val
- L'Esprit Causseard** 27 km départ Caylus
- Rock It !** 9,8 km départ St-Antonin-Noble-Val
- Alimenterre** 37 km départ St-Antonin-Noble-Val
- En route vers le Rouergue** 43 km départ Lexos
- Haut les Causses** 22 km départ Cazals



NOUVEAUTÉ !

Le Tarn-et-Garonne... à pied !

une sélection de 40 PR sur tout le Département



En vente dans les Offices de Tourisme, librairies, maison de la presse, magasins de sport.

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 **136 PR** dans le département **dont 32 PR labellisés** à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

- The PR (walks and hikes) are routes lasting less than a day's walk (from 2 to 8 hours), marked in yellow. There are 136 PRs in the department, 32 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 136 PR en el departamento, 32 de los cuales están etiquetados por la Federación Française de Randonnée Pédestre.
- De via ferrata (en trektochten) zijn routes van minder dan een dag lopen (van 2 tot 8 uur), in het geel gemarkeerd. Er zijn 136 PR's in het departement, waarvan er 32 een label hebben van de Fédération Française de Randonnée Pédestre.



LISTE DES PR® LABELLISÉS À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE :

- Saint Sardos- **Les Chemins des Lacs** 6km
- Bruniquel- **Le Cabéou** 10,2km
- Bruniquel- **Notre Dame** 3,4km
- Bruniquel- **Les 7 perdrix** 18,7km
- La Salvetat Belmontet- **Le Biguet** 3,5km
- La Salvetat Belmontet- **La Planette** 4,3km
- Genebrières- **La Forêt de Sarret** 16,7km
- St Etienne de Tulmont- **Pousinies** 14,9km
- Montgaillard- **Les Fontaines** 8km
- Montgaillard- **La Chênèraie** 17km
- Gasques- **Circuit des Vallons** 9km
- Perville- **Le Furet** 7km
- St Vincent l'Espinasse- **Circuit du Moulin** 9km
- Valence d'Agen- **Circuit du Château médiéval** 15km
- Lauzerte- **La Chapelle St sernin** 11km
- Montaigu de Quercy- **Pervillac** 10,5km
- Roquecor- **Cardalus** 11km

- Monteils- **Le Parc de la Lère** 9km
- Puy-laroque- **Sentiers quercynois** 25km
- St Georges- **Les 4 communes** 17km
- Septfonds- **La Tombe du Géant** 10km
- Septfonds- **Peyrelevade** 9,5km
- Caylus- **Côte gelée et Pech d'Abland** 12km
- Cazals- **Chemin du Frau** 12km
- Espinas- **Les sources de Caudesaigues** 12km
- Loze- **La Chapelle de St Caprais** 12km
- St Antonin- **Le Roc Deymié** 9km
- Montauban- **Les Coteaux de Léojac** 12,1km
- Montesquieu- **Esmes les Cabarioux** 8km
- St Nicolas- **L'Observatoire aux oiseaux** 9,7km
- Lafranaise- **La Forêt des Mothes** 8,5km
- L'Honor de Cos- **Le Gibelat** 12,6km
- Piquecos- **Buffo Crabo** 4,5km



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
- > Le sentier du Pas de Leille à Cordes-Tolosannes
- > Le sentier sur l'île de Beaucaire

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 Tréjols et Cazes-Mondenard
- > Le sentier nature du Vallon de Gasques
- > La zone humide du Pigné à Labarthe

Se renseigner dans les Offices de Tourisme

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 !



Quercy Gravel

7 circuits au départ du lac du Gouyre.

2 circuits cotation Vert 8 et 16 Km (circuit d'initiation, famille) ; 2 circuits cotation bleu 24 et 25 km (circuit découverte, ludique) ; 2 circuits cotation Rouge 35 et 40 Km (circuit confirmés) ; 1 circuit cotation Noir 70 Km (circuit Experts).



Itinérances en Canoë

Le fleuve Garonne et les rivières Tarn & Aveyron représentent **270 km de rivières navigables** offrant un vaste terrain de découverte en canoë-kayak.



Que vous soyez amateur de sensations en eau vive ou adepte de balades tranquilles en eaux calmes, à la journée ou sur plusieurs jours, vous trouverez forcément la formule qui vous ressemble : sortie encadrée par un guide, location libre ou itinérance avec bivouac !

Nouvel Espace Trail

Mis en place par la communauté de communes Quercy Rouergue et Gorges de l'Aveyron en partenariat avec l'association trail des 3 Roccs, **6 parcours de trail balisés permanents** s'installent dans les Causses et Gorges de l'Aveyron !



Terres de Vélo Occitanie

Découvrez en Occitanie un réseau inédit de territoires d'excellence pour vous accueillir, cyclistes de tous niveaux, débutants ou confirmés.



Dans les montagnes pyrénéennes, en ville, autour du littoral ou sur les piémonts du Massif-Central, **17 Terres de Vélo** proposent un accueil sur mesure dédié aux cyclistes. En Tarn et Garonne, C'est la Communauté des Communes des Deux Rives qui est confirmée dans le déploiement des services aux cyclistes !

Via ferrata

La via ferrata du Roc d'Anglars, à Saint-Antonin-Noble-Val, est en accès libre. Elle peut également être arpentée avec un guide Brevet d'Etat. Elle est ouverte dès la fin de nidification des espèces protégées du site, Classé Natura 2000 (fin de Printemps).

- The via ferrata of Roc d'Anglars, in St Antonin Noble Val, is freely accessible. It can also be surveyed with a guide Brevet d'Etat. It is close during the Springtime.
- La via ferrata del Roc d'Anglars, en St Antonin Noble Val, es de libre acceso. Tambien se puede subir con un guía autorizado por el Estado. Está abierto desde el final de la temporada de nidificación de las especies protegidas del lugar, clasificadas en Natura 2000 (final de la primavera).
- De via ferrata van Roc d'Anglars, in St Antonin Noble Val, is vrij toegankelijk. Hij kan ook worden beklimmen met een door de staat erkende gids. Het is geopend vanaf het einde van het broedseizoen van de beschermde soorten van het gebied, dat is ingedeeld in Natura 2000 (einde voorjaar).



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 Lafranaise, et sur les plans d'eau du Bois des Alègres à Nohic, de Lasbordes à Valence, les lacs de Meauzac et Barry d'Issemada, de Fourquet à Puy-laroque du Parc de la Lère à Caussade et de la Clare à Albias.



- In Tarn-et-Garonne, many family fishing routes are arranged to catch its first fish safely. In a natural and relaxing setting, you will benefit from a large secured fishing pontoon accessible to all, picnic tables, a barbecue and other amenities, all on the edge of a river or a very fishy body of water.
- En Tarn-et-Garonne, numerosas rutas de pesca en familia están acondicionadas para capturar sus primeros peces con total seguridad. En un entorno natural y relajante, disfrutará de un gran pontón de pesca seguro accesible para todos, mesas de picnic, barbacoa y otros servicios de confort, todo ello junto a un río o un estanque de peces.
- In de Tarn-et-Garonne zijn veel familie visroutes ingericht om zijn eerste vis veilig te vangen. In een natuurlijke en ontspannen omgeving, zult u profiteren van een grote beveiligde visserij ponton toegankelijk voor iedereen, picknicktafels, een barbecue en andere voorzieningen, allemaal aan de rand van een rivier of een zeer visrijke lichaam van water.

La liste complète de tous les parcours de pêche en Tarn-et-Garonne est disponible sur www.pechetarnetgaronne.fr

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 !



CHARTRE 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 % 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 ?!

