

Entre Toulouse, Montauban et Cahors, découvrez les secrets du Quercy avec l'itinéraire Vallée et gorges de l'Aveyron à vélo.

Itinéraire Vallée et gorges de l'Aveyron à vélo mène de Montauban à Laguépie au confins des départements de Tarn-et-Garonne, du Tarn et de l'Aveyron.

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.

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.

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.



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 noire par la poussière...

En Nègrepelisse, la 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.

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.

Montricoux retains a great number of vestiges of medieval 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 20s; its church modelled on the Saint-Sernin basilica in Toulouse; its watch-towers and its ramparts; not forgetting its numerous half timbered houses.

Montauban lleva bien su 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.



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 écrivain la splendeur naturelle des gorges de l'Aveyron.

This village forms the crossroads of the Quercy, the Rouergue and Albigenian territory and plunges you into its medieval 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.

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.

The fort of Penne staat fier op zijn rots. Als de bewaker van de Gorges de l'Aveyron biedt dit meesterwerk van middeleeuwse militaire architectuur mooie panoramas van de omgeving.

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.



Saint-Antonin-Noble-Val

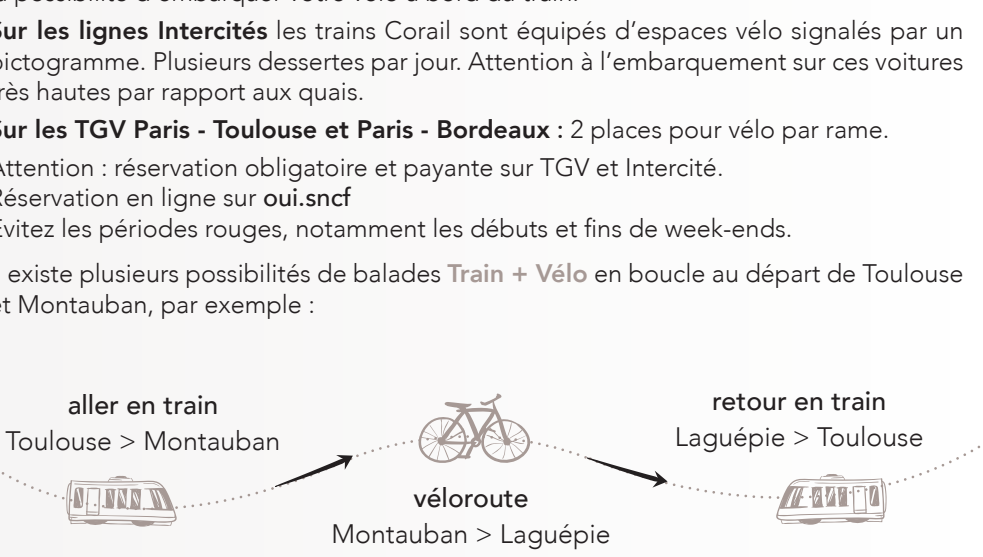
C'est l'une des perles des gorges de l'Aveyron, l'une des plus vieilles cités de la région. Au carrefour de voies commerciales dès le Moyen Âge, ses marchands diffusaient les produits de ses draperies et tanneries à travers toute l'Europe.

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.

Penne → St Antonin Noble Val 16 km

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



aller en train Toulouse > Montauban retour en train Laguépie > Toulouse

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.

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.

- CAPITAINE PORT CANAL, ALABRENA CHAMBRE D'HÔTES, GÎTE LE MOULIN DE ROUMÉGOUS, GEORGE HÔTEL - HÔTEL DU COMMERCE, HÔTEL IBIS, CHAMBRES D'HÔTES LE TRÉFLE ROUGE

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

- GRAND MONTAUBAN, CAULUS (Bureau d'information), QUERCY VERT AVEYRON - BRUNIQUEL, OFFICE DE TOURISME DU PAYS CORDAIS AU PAYS DE VAOUR, LAQUEPIE (Bureau d'information), QUERCY CAUSSADAIS (Causade)

Loueurs et réparateurs de vélos

- MONTAU/BIKES, PASSION LOISIRS, GABRIEL VEST, ALOISIRS, LIOUS ETS, MAISON DU VELO

SURICATE Tous sentinelle des sports de nature. Soyez acteur de la qualité de vos sites de pratiques!

TARN-ET-GARONNE



ACCÈS Avion : 35 mn de l'aéroport de Toulouse-Blagnac Train : 3h50 de Paris en TGV (via Bordeaux) Voiture : autoroutes A20 et A63



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.

Légende de l'itinéraire

Key to route map / Leyenda / Kaartlegenda

Voies en sites propres
voies vertes – pistes cyclables
Section reserved for cyclists
(greenways and cycle tracks)

Voies partagées
Shared sections
(used by motorized traffic)

Distance (en km) 12
Distance (in km) Vigilance
Take care!

Pentes - Slopes
Forces Steep
Très fortes Very steep

Voies ferrées
Railways

Circuits cyclo du pôle de pleine nature des Gorges de l'Aveyron

Trois niveaux de difficultés :

Facile
Easy / Fácil / Gemakkelijk

Intermédiaire
Medium / Mediana / Mediaan

Difficile
Hard / Difícil / Moeilijk

Numéro du circuit
Circuit number / Número de circuito / Circuit nummer

N 0 1 2 km
Échelle 1 : 100 000ème
1 cm = 1 km

Services touristiques

Tourist services / Servicios turísticos / Toeristische diensten

Office de tourisme
Tourist office / Oficina de turismo / WW-kantoren

Prestataire Accueil Vélo
Bike friendly service / Acogida bicicleta / Het Label «Fietsonthaal»

Hébergement
Accommodation / Alojamiento / Accommodatie

Restaurant
Restaurant / Restaurante

Café
Café / Koffie

Camping
Campsite

Toilettes
Toilets / Aseo / Toiletten

Épicerie
Grocery store / Tienda / Winkel

Point d'eau
Water supply point / Punto de agua / Waterpunt

Accueil camping-car
Campervan parking and service area / área de autocaravana / Serviceplaats voor camper

Location de vélos
Bike hire / Alquiler de bicicletas / Fietsverhuur

Réparateur de vélos
Bike repairer / Reparador de bicicletas / Fietsenmaker-Man

Gare SNCF
Train station / Estación / Station

Patrimoine et découverte

Heritage and touring sites / Patrimonio / Erfgoed

Plus beau village de France
«Most beautiful village in France» label / Pueblos mas bellos de Francia / Mooiste dorpen van Frankrijk

Ville d'Art et d'Histoire
«Art and history city» label / Villa de Arte e Historia / «Ville d'Art et d'Histoire»

Grands Sites Occitanie
Top Occitania sites

Sites labélisés Pavillon bleu
Pavilion bleu labeled site / Bandera azul / Blauwe vlag

Monument historique
Historic monument / monumento histórico / Historisch monument

Édifice religieux remarquable
Remarkable religious building / Edificio religioso notable / Opmerkelijk religieus gebouw

Château ouvert au public
Castles / Castillos / Kastelen

Musée
Museum / Museo / Musea

Curiosité
Unusual site / Curiosidades / De bezienswaardigheden

Point de vue
Viewpoint / Punto panorámico / Standpunt

Pente d'eau
Water slope / Pendiente de agua / Waterhellinga

Activités nautiques et de plein air

Outdoor activities / Actividades al aire libre / Outdoor activiteiten

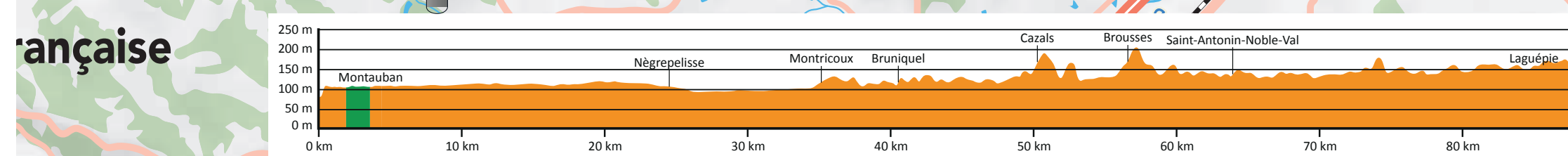
Halte nautique - port
Port / Puerto / Haven

Piscine - baignade surveillée
Swimming pool with lifeguard / Piscina - Baño vigilado / Zwembad - zwemmen onder toezicht

Baignade non surveillée
Swimming possible, without lifeguard / Baño sin supervisión / Zwemmen zonder toezicht

Base nautique - Canoë kayak
Water-sport centre - canoing / Base náutica - canoa / watersportcentrum

Aire de repos
Rest area / Zona de descanso / Rust gebied



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 Causseard 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 Causse 22 km départ Cazals

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

