

À VÉLO

**DANS LE LOT**

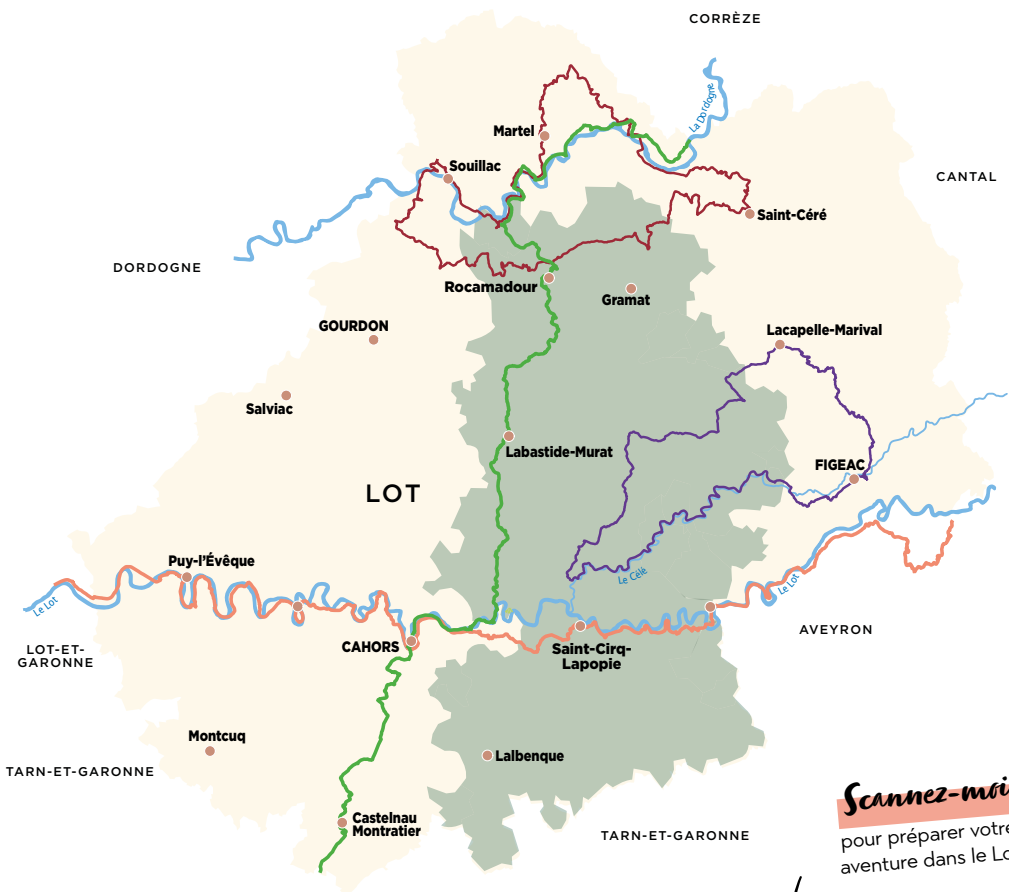
Vélo de route, VTT, Gravel



# ITINÉRANCE À VÉLO DANS LE LOT

## VÉLOROUTES ET BOUCLES

Embarquez pour une aventure à vélo le long des véloroutes V86 et V87 ou de nos boucles itinérantes qui vous entraîneront dans une immersion totale au cœur du beau département du Lot. Pédalez le long des rives sinueuses des rivières Lot et Dordogne, découvrez les trésors architecturaux des bastides, des villages médiévaux et arrêtez-vous dans les nombreux sites historiques et culturels qui jalonnent votre parcours. Que vous soyez en quête de défi sportif ou de découverte, ces itinéraires combleront toutes vos attentes.



- Véloroute V86 La Vallée du Lot à vélo
- Véloroute V87 La Vagabonde
- Circuit vélo entre causses et vallée du Célé
- Circuit des plus beaux villages de la vallée de la Dordogne
- Parc naturel régional Géoparc mondial Unesco des Causses du Quercy

Scannez-moi  
pour préparer votre  
aventure dans le Lot



### VÉLOROUTE V86 LA VALLÉE DU LOT À VÉLO

Cet itinéraire touristique national qui s'étend sur 430 km, relie La Canourgue, située en Lozère, à Aiguillon, dans le Lot-et-Garonne. Dans sa partie lotoise de **150 km**, la Véloroute traverse des villages tels que Cajarc, et Saint-Cirq-Lapopie, classé parmi les Plus Beaux Villages de France. Le parcours rejoint aussi Cahors et le vignoble puis traverse des villages charmants tels que Albas et Puy-l'Évêque, avant d'atteindre le Lot-et-Garonne. Le parcours est principalement aménagé sur des voies partagées, mais il comporte également des portions de voies vertes.

### CIRCUIT À VÉLO ENTRE CAUSSES ET VALLÉE DU CÉLÉ

FIGEAC - 125 km - D+1600 - 2 jours

Ce parcours sportif mais accessible démarre de la gare de Figeac, invitant à découvrir une variété de paysages sur un parcours de 125 km réalisable sur deux jours en boucle. La première étape de 49 km, au départ de Figeac, emprunte des petites routes rurales entre les paysages du Limargue et du Ségala en direction du causse vers Espédaillac. La deuxième journée de 75 km transporte dans une tout autre ambiance, le long de la vallée du Célé en passant notamment par Marcihac-sur-Célé ou encore Espagnac-Sainte-Eulalie.



### VÉLOROUTE V87 LA VAGABONDE

Ce parcours d'aventure s'étend sur plus de 500 km de Montluçon jusqu'à Montech, en passant par le Lot sur **150 km**. La V87 s'adresse principalement à un public sportif compte tenu de son profil avec de bons dénivelés, mais peut aussi être parcouru avec un vélo à assistance électrique. Dans le Lot, l'itinéraire traverse des sites emblématiques tels que Rocamadour, le Parc naturel régional - Géoparc mondial Unesco des Causses du Quercy, Cahors et le Quercy Blanc, offrant une diversité de panoramas entre vallées, causses et villages de caractère.

### CIRCUIT DES PLUS BEAUX VILLAGES DE LA VALLÉE DE LA DORDOGNE

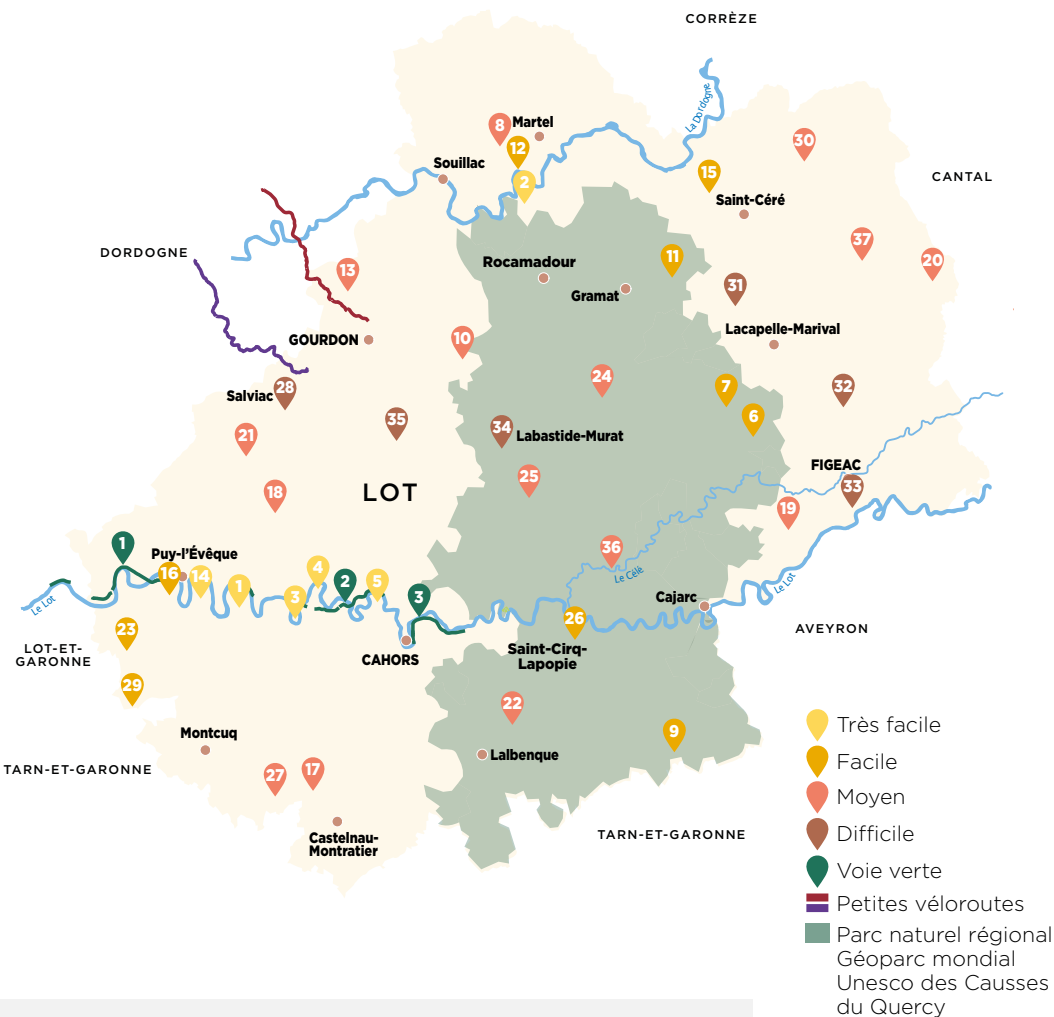
SOULLIAC - 160 km - D+2200 - 2 jours

Ce parcours sportif, découpé en deux journées de 80 km, démarre à la gare de Souillac. Il arpente les petites routes sinueuses et vallonnées du Lot le long de la majestueuse vallée de la Dordogne où l'on découvre châteaux et villages médiévaux dans des paysages d'une grande beauté. Tout au long de ce parcours en boucle, découvrez Rocamadour, Loubressac, Autoire, le château de Montal, Saint-Céré le premier jour puis, le château de Castelnaud-Bretenoux et Martel lors de la deuxième journée.

# CIRCUITS À VÉLO

## PETITES BOUCLES ET VOIES VERTES

Sur les petites routes lotoises, vous pourrez pratiquer votre activité préférée en côtoyant des paysages grandioses : le causse et les coteaux, la vaste vallée de la Dordogne, les vignes de la vallée du Lot... Des circuits pour tous, débutant ou amateur, de 4 à 32 km, de facile à difficile, à faire en famille, en couple ou entre amis. Choisissez votre circuit et enfourchez votre deux-roues.



- Très facile
- Facile
- Moyen
- Difficile
- Voie verte
- Petites véloroutes
- Parc naturel régional  
Géoparc mondial  
Unesco des Causses  
du Quercy

### BALISAGE

Chaque boucle cyclo et chaque voie verte est équipée d'un panneau de départ et d'une signalétique directionnelle pour les boucles.



Boucle cyclo



Voie verte

### BOUCLES CYCLO

**37 circuits** aux niveaux de difficulté variés, sont proposés afin que chacun puisse trouver un itinéraire parfaitement adapté à sa pratique.

- 1 **Anglars-Juillac**  
Au travers du vignoble de Cahors  
6,3 km, D+70
- 2 **Creysse**  
Balade dans la vallée de la Dordogne  
6,7 km, D+49
- 3 **Luzech**  
Le tour de l'île - 4,2 km, D+27
- 4 **Parnac**  
Sur la route des vignes - 7,7 km, D+51
- 5 **Pradines**  
Balade sur les berges du Lot - 4,5 km, D+34
- 6 **Assier**  
Sur les traces de Galiot - 10,4 km, D+102
- 7 **Assier**  
Entre Causse et Limargue - 12,4 km, D+95
- 8 **Baladou**  
Au cœur du causse de Martel - 14 km, D+201
- 9 **Beauregard**  
Balade au cœur du causse de Limogne  
12,7 km, D+121
- 10 **Ginouillac**  
Entre pechs et combels - 12,5 km, D+288
- 11 **Lavergne**  
Balade sur le causse de Gramat - 11 km, D+123
- 12 **Mayrac**  
À la découverte des châteaux du causse de Martel  
8,5 km, D+125
- 13 **Milhac**  
Au cœur de la Bouriane - 14 km, D+177
- 14 **Pescadoires**  
Sur la route de « Pescatores » - 8,1 km, D+31
- 15 **Prudhomat**  
Sur la route des barons de Castelnaud  
7,8 km, D+111
- 16 **Puy-l'Évêque**  
Du Puech aux vignes - 13,5 km, D+131
- 17 **Sainte-Alauzie**  
Sur la route des moulins - 14 km, D+202
- 18 **Les Arques**  
La vallée de la Masse - 11,8 km, D+205
- 19 **Bédur**  
Entre vallée du Lot et vallée du Célé  
13,5 km, D+180
- 20 **Bessonies**  
Balade sur le Haut Ségala - 11 km, D+153
- 21 **Cazals**  
La Route des arts - 15 km, D+185
- 22 **Cremps**  
Balade au pays du « diamant noir »  
14 km, D+189
- 23 **Mauroux**  
Châteaux et églises du vignoble de Cahors  
16,3 km, D+101

- 24 **Reilhac**  
À travers les croix du Quercy - 21,8 km, D+211
- 25 **Saint-Cernin**  
Boucle des châtaigneraies du Causse  
12 km, D+237
- 26 **Saint-Cirq-Lapopie**  
Circuit de la vallée du Lot - 12,8 km, D+145
- 27 **Saint-Cyprien**  
Au fil des vallées du Lendou et du Tartuguiet  
17 km, D+289
- 28 **Salviac**  
Balade entre l'Ourajou et le Palazat  
21,5 km, D+334
- 29 **Saux**  
Sur le plateau de Saux - 14,1 km, D+156
- 30 **Teyssieu**  
Dans les châtaigneraies du Ségala - 15 km  
D+271
- 31 **Aynac**  
Nature et découverte - 27,2 km, D+644
- 32 **Cardaillac**  
Le chemin médiéval - 15 km, D+344
- 33 **Figeac**  
Témoignages de l'art roman - 15 km, D+315
- 34 **Labastide-Murat**  
De l'ermite St-Namphaise au Roi Murat  
32,6 km, D+379
- 35 **Saint-Germain-du-Bel-Air**  
Excursion au cœur de la Bouriane  
31 km, D+508
- 36 **Sauliac-sur-Célé**  
Circuit du Roc-Traoucat - 17 km, D+350
- 37 **Sénaillac-Latronquière**  
Circuit du lac du Tolerme - 15 km, D+202

Scannez-moi

pour télécharger  
les fichiers GPX  
des boucles cyclo



### PETITES VÉLOROUTES

- **Gourdon**  
Véloroute Promenade en Bouriane - 21,7 km
- **Léobard**  
Véloroute de la Vallée du Céou - 24 km

### VOIES VERTES

Sécurisées et accessibles, ces routes sont réservées à la circulation non motorisée : piétons, cyclistes, rollers, personnes à mobilité réduite...

- 1 **Voie verte Puy-l'Évêque - Soturac** - 10 km
- 2 **Voie verte Mercuès - Luzech** - 8 km
- 3 **Voie verte Cahors - Arcambal** - 7,4 km

# VTT DANS LE LOT

## AVENTURE ET DÉCOUVERTE

Pour une sortie VTT à la demi-journée, un séjour sur un week-end ou même un parcours itinérant à la semaine, le Lot est un terrain de jeu formidable. Avec ses nombreux chemins et la caractéristique de ses paysages qui vont de vallées aux causses, ce territoire vous offre des sentiers uniques.

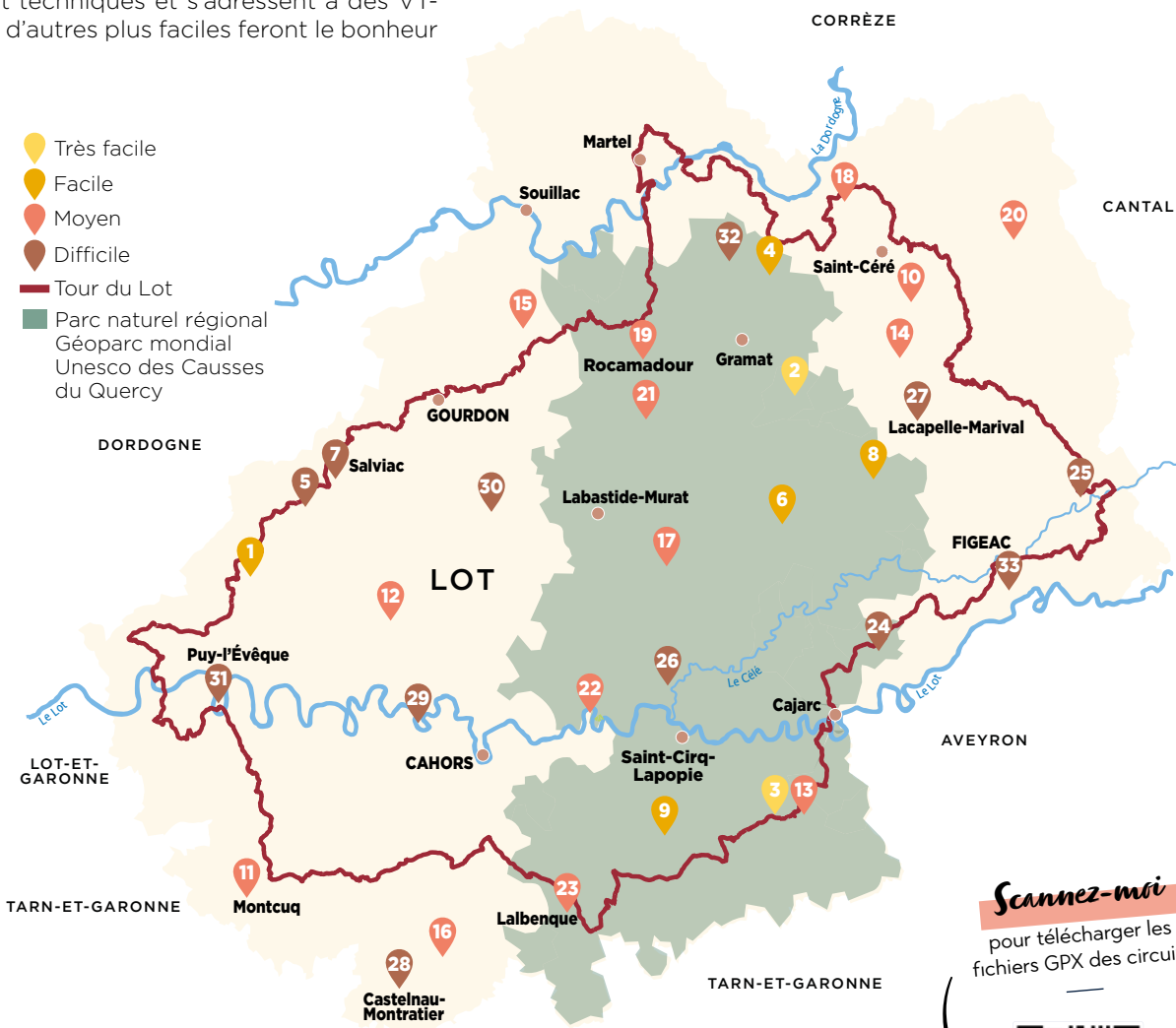
Certains circuits sont plutôt techniques et s'adressent à des VT-Tistes confirmés tandis que d'autres plus faciles feront le bonheur des familles.

### LE TOUR DU LOT À VTT



Partez à la découverte du Lot à VTT et vivez une expérience unique à travers des **panoramas à couper le souffle** ! À pied ou à VTT, le patrimoine naturel, architectural et culturel des vallées de la Dordogne et du Lot, le Ségala, la Bouriane, les Causses et le Quercy Blanc, se laissent découvrir en douceur et en lumière sur un itinéraire de **400 km** balisé empruntant des chemins de Grande Randonnée.

**Scannez-moi**  
pour en savoir plus sur  
le Tour du Lot



- Très facile
- Facile
- Moyen
- Difficile
- Tour du Lot
- Parc naturel régional  
Géoparc mondial  
Unesco des Causses  
du Quercy

### BALISAGE

Chaque circuit est équipé d'un panneau de départ et d'une signalétique directionnelle. La couleur est jaune, sauf dans le Parc naturel régional et Géoparc mondial Unesco des Causses du Quercy où elle est marron.



- Frayssinet-le-Gélat**  
Les trois communes - 19 km, D+467
- Issendouls**  
Le chemin des dolmens et des caselles - 9 km, D+139
- Limogne-en-Quercy**  
Circuit des murets du causse - 13 km, D+208
- Padirac**  
Le marais de Bonnefont - 16 km, D+287
- Cazals**  
Montagnes bourianes - 45 km, D+1055
- Espédailiac**  
Au cœur du triangle noir - 18 km, D+237
- Salviac**  
Au fil des bosses - 31 km, D+905
- Assier**  
Sur les traces de Galiot - 18 km, D+245
- Concocts**  
Entre pierres et eau - 22 km, D+360
- Saint-Vincent-du-Pendit**  
À l'assaut du Pendit - 17 km, D+684
- Montcuq**  
Le circuit du petit rapporteur - 18 km, D+419
- Catus**  
Les hauts du Lac Vert - 19 km, D+394
- Limogne-en-Quercy**  
Circuit du moulin à vent - 27 km, D+419
- Leyme**  
À la découverte de la forêt - 19 km, D+448
- Payrac**  
Circuit de Payrac - 20 km, D+540
- Flaunac**  
Chemin des vignes et cœur de village - 22 km, D+470
- Caniac-du-Causse**  
Sur les pas de l'ermite de St Namphaise - 22 km, D+422
- Bretenoux**  
Vignes et vallons - 22 km, D+537
- Rocamadour**  
Entre Ouyse et Causse - 26 km, D+440
- Souseyrac**  
Les jardins du Ségala - 26 km, D+564
- Carluccet**  
Les Caps Durs - 27 km, D+454
- Vers**  
Circuit de la vallée de la Rauze - 29 km, D+476
- Labenque**  
À la découverte des truffes - 32 km, D+510
- Gréalou**  
Circuit de Gréalou, sur le causse - 26 km, D+646
- Linac**  
Circuit de Linac, sur la route des moulins - 26 km, D+912
- Cabreets**  
Entre Lot et Célé - 28 km, D+801
- Lacapelle-Marival**  
La boucle des moulins et du pic - 29 km, D+800
- Castelnaud-Montratie**  
Bastide et moulins en Quercy blanc - 30 km, D+681
- Douelle**  
Circuit des points de vue - 30 km, D+733
- Saint-Germain-du-Bel-Air**  
Circuit Bourrian - 35 km, D+900
- Puy-l'Évêque**  
Vignobles et rivière Lot - 36 km, D+883
- Miers**  
Autour du gouffre de Padirac - 40 km, D+876
- Figeac**  
Chemins boisés et plateaux verdoyants près de Figeac - 40 km, D+1106

**Scannez-moi**  
pour télécharger les  
fichiers GPX des circuits

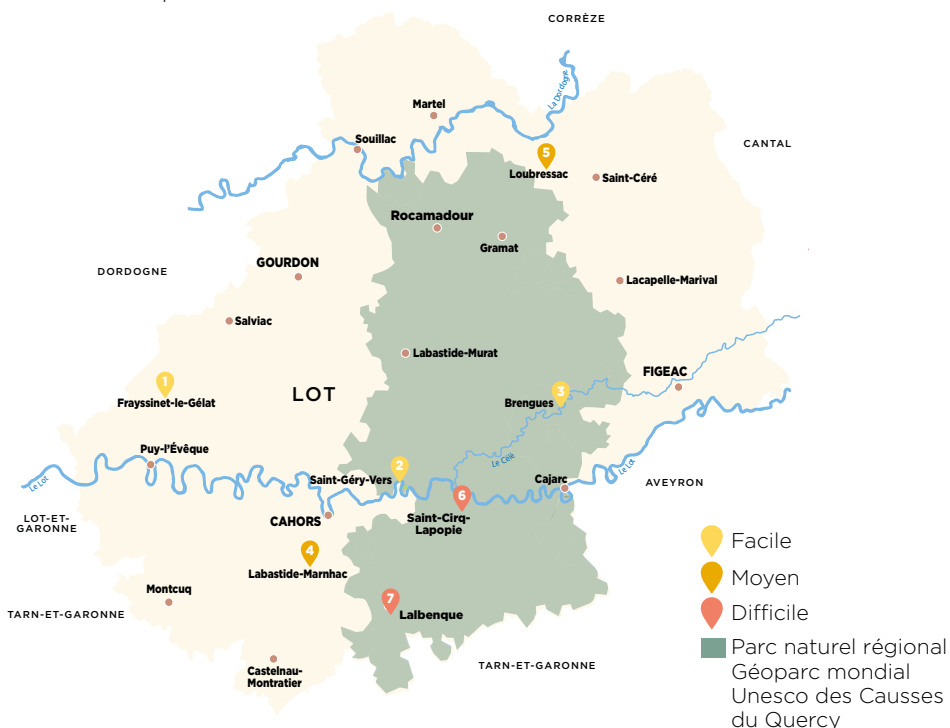


# GRAVEL DANS LE LOT

## SUR CHEMINS ET PETITES ROUTES

Le département du Lot, du fait de la variété de chemins qu'il propose, est idéal pour la pratique du gravel. Entre découverte du patrimoine, paysages remarquables, pratique sportive et pratique plus accessible, les itinéraires du Lot sont adaptés à différents niveaux et envies. Certaines portions caillouteuses viennent en contraste des pistes plus roulantes, et les zones boisées tranchent avec de grands espaces ouverts. Un circuit regroupe différentes typologies de chemins, mais certains secteurs ont tout de même leurs caractéristiques. À vous de choisir ! 7 parcours de difficultés différentes vous sont proposés dans tout le département du Lot.

**Scannez-moi**  
pour télécharger les  
fichiers GPX des circuits  
qui ne sont pas balisés.



- 1 FRAYSSINET-LE-GÉLAT**  
Au gré de la Thèze - 21 km, D+400
- 2 SAINT-GÉRY-VERS**  
Entre quatre eaux - 27 km, D+300
- 3 BRENGUES**  
Du Célé aux murets du Causse  
27 km, D+400
- 4 LABASTIDE-MARNHAC**  
Les graviers blancs  
33 km, D+400

- 5 LOUBRESSAC**  
De Loubressac aux abords de la Dordogne  
39 km, D+500
- 6 SAINT-CIRQ-LAPOPIE**  
Des falaises de Saint-Cirq-Lapopie  
à la forêt de Monclar  
42 km, D+900
- 7 LALBENQUE**  
À la découverte des chemins  
des causses du Quercy  
80 km, D+1160

## ACCUEIL VÉLO



Bénéficiez d'un accueil et des services de qualité garantis avec la marque nationale Accueil Vélo. Les Accueil Vélo sont des hébergeurs, loueurs, réparateurs, restaurateurs, offices de tourisme, sites de visite et activités de loisirs, situés à proximité des parcours vélo lotois. Avec Accueil Vélo vous avez la garantie de vous trouver à moins de 10 kilomètres d'un itinéraire cyclable, de disposer d'équipements adaptés à votre vélo (abris, kit réparation, recharge, etc.), de bénéficier d'un accueil spécifique et chaleureux et de disposer de services adaptés (lave-linge, petit déjeuner adapté, etc.)

**Scannez-moi**  
pour retrouver  
l'intégralité des  
Accueil Vélo lotois.



**Scannez-moi**  
pour retrouver les  
loueurs de vélos du Lot.



## IL ÉTAIT UNE FOIS,

### UN TOURISME PLUS RESPONSABLE

Le Lot est un territoire préservé qui se prête parfaitement à la pratique du vélo. Chaque année de plus en plus de visiteurs viennent en découvrir ses joyaux. Pour préserver la nature et le patrimoine, voici quelques actions à connaître pour être un cycliste responsable. En adoptant ces principes simples, vous devenez un acteur du changement positif. Vous contribuez à préserver la beauté du Lot et à laisser un bel héritage pour les générations futures.

### À NOUS D'EN FAIRE UNE HISTOIRE VRAIE.



#### Je laisse la nature propre

Je ne jette pas mes déchets n'importe où, même s'il n'y a pas de poubelle à ma disposition à proximité.

J'emporte un sac poubelle pour stocker mes déchets

J'utilise une gourde plutôt que des bouteilles en plastique



#### Je protège la nature des incendies

Je ne fais pas de feu en extérieur.

Je ne jette pas mon mégot au sol et je ne fume pas aux abords des forêts et des terrains secs.

J'emporte toujours avec moi un cendrier de poche



#### Je préserve la flore

Je ne ramasse pas les espèces protégées



#### Je pars bien équipé

Je choisis des vêtements en fonction de la météo

Je prends de l'eau en quantité suffisante et des en-cas



#### Je referme les barrières et clôtures derrière moi

Présentes sur certains sentiers, les barrières et/ou clôtures permettent d'éviter que les troupeaux ne se dispersent



#### J'admire le patrimoine avec mes yeux

Je ne monte pas sur les caselles ou les murets

Je ne grave rien sur les pierres

Je ne laisse aucune trace de mon passage



#### Je respecte la tranquillité des habitants

Je suis discret lors de mon passage dans les lieux habités. Je ne laisse aucun déchet



#### Je reste sur les sentiers balisés

Je réduis mon impact environnemental


Je respecte la tranquillité des habitants



#### Je privilégie les lieux de baignade aménagés

Les plages en rivière, les plans d'eau, les parcs aquatiques...

Je me renseigne sur la qualité des eaux sur [www.infeauloisirs.fr](http://www.infeauloisirs.fr)

 Tous les jours, renseignez-vous sur les conditions météo mais aussi sur les prévisions de niveaux et de débit de la rivière grâce aux applications : RiverApp, Vigicrues...

VALLÉES  
**LOT**  
& DORDOGNE  
OCCITANIE

[WWW.TOURISME-LOT.COM](http://WWW.TOURISME-LOT.COM)

@tourismelot  
Retrouvez-nous sur



Vous aimez le Lot, venez y vivre

[WWW.CHOISIRLELOT.FR](http://WWW.CHOISIRLELOT.FR)

Document réalisé en mars 2026 par Lot Tourisme  
Agence de Développement Touristique du Lot  
135 rue Pierre Mendès France, Cité Bessières  
CS 90007 - 46000 Cahors

Maquette et mise en page : Lot Tourisme  
Crédit photo : Lot Tourisme - C.Novello, M.Audouard  
Impression : Grapho 12 - Édition 2026

