



Les grands itinéraires pédestres, cyclistes et équestres

AVEYRON

VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE → 76 KM

CAHORS 60 KM

ALBI → 75 KM

TOULOUSE 55 KM

HAUTE-GARONNE

LOT

LOT-ET-GARONNE

GERS

AUCH 130 KM

AGEN 86 KM

Itinéraires

- **Chemin de Grande Randonnée GR**
GR - Long distance footpaths
GR - Gran recorridos
Grote-Routepaden
- **GRP - Grande Randonnée de Pays**
GR - Local hiking
GR - Gran recorridos Sendero local
Streekgebonden Grote-Routepaden
- **Vélo voie verte Canal des 2 Mers à Vélo**
The Two Seas and the Green cycle path
Canal de los dos mers y la Via verde
Canal des 2 Mers van Groene route
- **Véloroute Vallée et Gorges de l'Aveyron**
Bikeway / Bici-rutas / Bikeway
- **Route équestre d'Artagnan**
Equestrian route d'Artagnan / Ruta ecuestre d'Artagnan / Ruitersroute d'Artagnan
- **La vagabonde**
The wanderer road / Camino el vagabondo / Weg de zwerwer
- **La voie du Tarn**
The senn road / La voie del Tarn / Het spoor van de tarn

Offices de Tourisme
Tourist Offices / Oficinas de Turismo / VVV-kantoren

Gare SNCF
Train Station / Estación ferroviaria / Treinstation

Pavillon Bleu
Blue flag / Bandera azul / Blauwe vlag

Station Verte
Green station / Estación Verde / Green station

Jardin remarquable
Remarkable garden / jardín notable / Opmerkelijke tuin

Forêts, parcs et jardins
Forests, parks and gardens / Bosques, parques y jardines / Parken en tuinen

Plan d'eau
Lakes / Lagos / Lakes and reservoirs

Lieux de baignades
piscine, lac, rivière
Bathing places: swimming pool, lake, river / Zona de baño: piscina, lago, río / Badplaatsen: zwembad, meer, rivier

Canoe
Canoeing / Canoa / Kanoen

Escalade / Acrobanché
Escalation / Escalada / Escalate
Tree climbing / Treppeisen / boom klimmen

0 4 km 8 km

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, 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



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 Laguèpie sur... 5 km !

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



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 Montech canal!

La vía verde para bicicletas del Canal des deux mers une Royan con Sète a lo largo de casi 700 km. Empezad este excepcional itinerario, clasificado como Patrimonio Mundial de la Unesco, y sigas los antiguos caminos de sirga. Este magnifico 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 jaagpaden. Deze prachtige route laat u Auvillar, Moissac, Montech en Montauban via het kanaal van Montech ontdekken!



Vallée et Gorges de l'Aveyron à vélo

Cette véloroute mène de Montauban à Laguèpie aux confins des départements du Tarn-et-Garonne, du Tarn et de l'Aveyron. C'est une terre à la gastronomie généreuse, riche d'une histoire qui a légué de remarquables villages et sites comme les châteaux de Bioule, Montricoux et Nègrepelisse, ceux de Bruniquel et Penne perchés au-dessus de la vallée ou encore le superbe village de Saint-Antonin-Noble-Val.

En Tarn et Garonne → 84 km → 1028 m dénivelé positif → 975 m dénivelé négatif

This cycle route leads from Montauban to Laguèpie on the borders of the departments of Tarn-et-Garonne, Tarn and Aveyron. It is a land of generous gastronomy, rich in history that has bequeathed remarkable villages and sites such as the castles of Bioule, Montricoux and Nègrepelisse, those of Bruniquel and Penne perched above the valley or the superb village of Saint-Antonin-Noble-Val.

Esta ruta ciclista va de Montauban a Laguèpie, en los límites de los departamentos de Tarn-et-Garonne, Tarn y Aveyron. Es una tierra de generosa gastronomía, rica en historia que ha dejado un legado de pueblos y lugares notables como los castillos de Bioule, Montricoux y Nègrepelisse, los de Bruniquel y Penne encaramados sobre el valle o el soberbio pueblo de Saint-Antonin-Noble-Val.

Deze fietsroute loopt van Montauban naar Laguèpie op de grens van de departementen Tarn-et-Garonne, Tarn en Aveyron. Het is een land van overvloedige gastronomie, rijk aan geschiedenis die een erfenis heeft achtergelaten van opmerkelijke dorpen en plaatsen zoals de kastelen van Bioule, Montricoux en Nègrepelisse, die van Bruniquel en Penne die boven de vallei uitsteken van het schitterende dorp Saint-Antonin-Noble-Val.

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 Lafranaise, Montauban et Montech !

En Tarn et Garonne → 50 km → 287 m dénivelé positif → 553 m dénivelé négatif

The 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!

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 a 6 to 11 day loop (180 km with 2 possible connections).

De las gargantas del Aveyron a las Causses del Quercy, de los castillos a las bastidas, de los palomares a los molinos, de las terrazas a las laderas, este itinerario puede realizarse en 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 duiventillen tot molens, van terrassen tot hellingen, deze route kan worden afgelegd in een lus van 6 tot 11 dagen (180 km met 2 mogelijke aansluitingen).

Route Equestre 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 Lafranaise, 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.

De D'Artagnan Equestrian Route, een Europees culturele route, verbindt Maastricht met Lupiac (Gers) over 4000 km.

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 fietsslussen 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: 16 km, 1h15, facile
 - V4 Circuit de Garonne: 28,8 km, 2h00, moyen



11 boucles en Quercy Rouergue Gorges de l'Aveyron

- 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



- 1 Dans l'écrin 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 Causseas: 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.



- The 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 etiquetadas por la Federación Française 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 Chênearaie**: 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

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 Loutra à Saint-Antonin-Noble-Val
 - Le circuit des églises à Albefeuille-Lagarde
 - Le circuit de Saint Sardos
- Sur les causseas:**
 - 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 Tréjouis et Cazes-Mondenard

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 Vauour (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 Causseas et Gorges de l'Aveyron



The mountain bike sector of the Aveyron Gorges has 50 circuits from 4 km to 82 km. There are 13 very easy circuits, 15 easy circuits, 13 difficult circuits and 9 black circuits. El sector de la bicicleta de montaña de las Gargantas del Aveyron cuenta con 50 circuitos de 4 a 82 km. Hay 13 circuitos muy fáciles, 15 circuitos fáciles, 13 circuitos difíciles y 9 circuitos negros. De mountainbike sector van de Gorges de l'Aveyron telt 50 circuits van 4 km tot 82 km. Er zijn 13 zeer gemakkelijke circuits, 15 gemakkelijke circuits, 13 moeilijke circuits en 9 zwarte circuits!

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!

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 ríos 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 bevaarbare routes per jaar, afhankelijk van het waterniveau. De praktijk van kanoeën is hier mogelijk in verschillende vormen en tijden: In whitwater, 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 (Fénérols/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, et sur les plans d'eau du Bois des Alègres à Nohic, de Lasbordes à Valence et de Fourquet à Puy-la-roque 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 their 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 vissen 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 !



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% 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 ?!



Suricate

Tous sentinelle des sports de nature.

Devenez un pratiquant sportif écoresponsable et rejoignez la communauté des sentinelles des sports nature ! Le Portail Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de vos loisirs et activités sportives de nature (randonnée pédestre, équestre, VTT, canoë...) :

Une erreur de balisage, un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation, un conflit avec un propriétaire ou d'autres pratiquants... Remplissez le formulaire, localisez le problème et envoyez.

Vous serez tenu informé des suites données à votre signalement.

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 !

- 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

