



*vallées*  
**LOT** DORDOGNE  
OCCITANIE





## BIENVENUE DANS LE LOT **ACTIVEZ VOS ÉMOTIONS**

Le Lot puise son caractère dans ses causses entaillés par les vallées du Lot, de la Dordogne et du Célé. Il est jalonné de grands sites et de beaux villages comme Rocamadour, Cahors, Figeac et Saint-Cirq Lapopie...

*Côteyez des paysages à couper le souffle en pratiquant votre activité préférée*

Randonner sur les causses, se balader à vélo dans le vignoble, descendre le Lot en bateau ou pratiquer le canoë sur la Dordogne, le Lot est une incomparable destination de pleine nature.

### WELCOME TO THE LOT **KINDLE YOUR EMOTIONS**

The Lot draws its charm from limestone plateaus carved by the Lot, Dordogne and Célé valleys. It is marked by exceptional sites and beautiful villages such as Rocamadour, Cahors, Figeac and Saint-Cirq Lapopie.

Revel in breathtaking scenery as you enjoy your favourite activity.

Hike along limestone plateaus, cycle through vineyards, take a boat down the River Lot or canoe along the Dordogne – the Lot is an unrivalled destination for lovers of the great outdoors.





150 balades pour en prendre plein la vue !



« Un circuit comme les aiment les randonneurs : sans goudron et par de très très beaux chemins. Ce qui n'est pas facile alors bravo aux baliseurs. Un cheminement le long du Vers, à travers les bois de chênes bien sûr mais aussi de beaux buis et... la vue panoramique est merveilleuse. Et si la météo est avec vous, comme en ce dimanche d'automne à la lumière douce, vous serez enchanté par ce circuit. »

par Sandrine  
Circuit « A Vervinge(to)ry » à Vers

## SE PROMENER BALADES ET RANDONNÉES

Gambader, de cause en cause, flâner entre les collines du Quercy Blanc, se rafraîchir dans une forêt du Ségala... Une bonne paire de chaussures de marche, il n'en faut parfois pas plus pour ouvrir les portes d'un univers de petits détails, de grands paysages et de belles émotions. Sentiers de promenades, chemins de grande randonnée, qu'importe, à chaque pas, une nouvelle aventure.

### 🇬🇧 RAMBLING WALKS AND RAMBLES

Scamper from one plateau to the next, roam the hills of Quercy Blanc, cool off in a Ségala forest... All you need is a good pair of walking boots for a world of intricate details, vast landscapes and intense emotions to be yours for the taking. Footpaths, trails and long-distance routes offer a new adventure every step of the way.



### TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION CIRCUITS LOT & DORDOGNE !

Contient une trentaine de circuits de découverte sur le sud du Lot à parcourir en voiture, à pied, à vélo et même en bateau.



### La Rando Occitane

Chaque année, venez randonner lors d'une journée conviviale avec le Comité Départemental de la Randonnée.  
[lot.ffrandonnee.fr](http://lot.ffrandonnee.fr)



### « OUVRONS LES YEUX »

Réservoir d'une grande diversité écologique, les ENS constituent un réel atout pour l'avenir du département. Pour préserver ces richesses et les faire découvrir au public, 8 circuits d'interprétation ont été équipés de bornes loupes permettant de découvrir la nature et le patrimoine local.

**Guides découvertes disponibles dans les Offices de Tourisme du département.**

### WWW.TOURISME-LOT.COM

**Retrouvez toutes les infos pratiques :** recherche facile, achat de topo-guides de la collection Promenades et Randonnées, téléchargement des fiches et tracés pour les 150 circuits de 1h à 1 journée, guides et animations découverte des Espaces Naturels Sensibles.

🇬🇧 Find all our practical information: use the easy search tool, buy "Promenades et Randonnées" guide books, download fact sheets and maps for the 150 routes offering 1 hr to full-day walks, find guided tours and special events based on France's Espaces Naturels Sensibles (fragile natural areas).



750 kms de grandes randonnées à parcourir



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

**Retrouvez toutes les infos pratiques :** Carte itinérances, liste des hébergements Rando Étape, téléchargement des tracés, fiches pratiques et services, profils des itinéraires, liste des topo-guides FFRP.

Comité de la randonnée Pédestre du Lot : [lot.ffrandonnee.fr](http://lot.ffrandonnee.fr)

🇫🇷 Find all our practical information: touring maps, a list of "Rando Étape" approved accommodation, route downloads, fact sheets and services, route profiles, a list of FFRP (French hiking federation) guide books. Lot hiking federation: [lot.ffrandonnee.fr](http://lot.ffrandonnee.fr)

### LE TOUR DU LOT : UN SEJOUR EN LIBERTE À CONSTRUIRE À VOTRE RYTHME

Riche de ses petites routes tranquilles et d'un maillage de sentiers, le Lot offre un espace privilégié à ceux qui prennent le temps de circuler et de s'arrêter... pour regarder.

À pied, à cheval où à V.T.T, 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 et des Pistes Équestres.



## CHEMINER GRANDES RANDONNÉES

Arpenter des sentiers de Grande Randonnée c'est bien, mais vagabonder en pleine immersion entre nature préservée et rencontres authentiques, c'est encore mieux. Que vous choisissiez une petite partie d'un tronçon ou que vous prévoyez plusieurs jours d'itinérance, vous en redemanderez à coup sûr !



### HIKING **LONG-DISTANCE ROUTES**

Striding out along long-distance paths is a great feeling but roaming in perfect harmony with nature and meeting people along the way is even better. Whether you choose a small section to walk or plan a hike of several days, you will definitely be back for more!



« Pour les amoureux de la nature, les randonneurs... ne pas hésiter. »

par Patrick



Un patrimoine local devenu mondial



« Un accueil chaleureux dans un cadre reposant, paisible et magnifiquement restauré. Un moment d'échange et de partage avec nos hôtes autour du repas délicieux. Plein de conseils pour le chemin, c'est agréable de se retrouver avec des hôtes pèlerins . »

par Corinne et Manu  
Lors d'une étape sur le GR65



## ARPENTER LE CHEMIN DE SAINT-JACQUES DE COMPOSTELLE

Seul ou par petits groupes, les yeux rivés vers l'horizon vers Saint-Jacques de Compostelle, les pèlerins empruntent les voies jacquaires ou la voie de Rocamadour. Plusieurs itinéraires parcourent le département : des routes qui de cathédrales en abbayes, de gués en ponts romans, unissent les esprits dans une même communion. Tous vivent au rythme de leur découverte et des visites des sites traversés.

### 🇬🇧 ROAMING THE WAY OF SAINT JAMES

Alone or in small groups, their eyes fixed on the horizon beyond which lies Santiago de Compostela, pilgrims continue to follow the GR®65 and 651 that lead to the sacred city. From cathedrals to abbeys and from fords to Roman bridges, several routes meander through the Lot - the Via Podiensis, the Célé valley route, or via Rocamadour - bringing like minds together as they head for their shared goal, marching to the beat of their adventure as they take in the tourist sites they pass.



### Hébergements qualifiés « Rando Étape »

Le randonneur faisant étape dans les hébergements qualifiés Rando Étape sera certain de trouver sur place : un accueil et des services adaptés à ses besoins, la proposition de repas et de pique-nique appropriés à sa pratique, un service de buanderie et un local pour entreposer son matériel et le nettoyer...



### 1000 mains à la pâte pour le GR®65

Chaque automne, c'est l'occasion d'être bénévole sur la Via Podiensis pour débroussailler, restaurer des murets, etc.

**Se rapprocher des offices de tourisme sur la voie : Lalbenque, Pays de Figeac, Cahors/St-Cirq Lapopie et Quercy Blanc.**

### WWW.TOURISME-LOT.COM

**Retrouvez toutes les infos pratiques :** liste des hébergements Rando Etape, liste des topo guides FFRP, téléchargement des tracés et du Guide d'informations pratiques sur le Chemin de St Jacques, profil des itinéraires, téléchargement de l'Appli Mobile régionale Chemin de St Jacques, brochure carte Itinérances.

🇬🇧 Find all our practical information: a list of "Rando Étape" approved accommodation, a list of FFRP (French hiking federation) guide books, Way of Saint James practical guide and route downloads, route profiles, Way of Saint James regional mobile app download, touring map brochure.





À bicyclette... en toute sérénité



« je viens de faire la véloroute de Cahors à Aiguillon, 160 km de vélo, 160 km de paysages magnifiques, de petites routes comme les vrais cyclotouristes les aiment, tranquilles, sinueuses, variées et toujours un paysage superbe ! Un parcours très bien indiqué. »  
par Jean-Jacques

## PÉDALER VOIES VERTES & VÉLOROUTES

Le Lot et ses vallées est idéal pour une pratique douce du vélo. Peu de dénivelé, des parcours fléchés, des longueurs variées... De quoi satisfaire autant les familles avec enfants que les randonneurs avertis, avec au choix : 3 véloroutes et 2 voies vertes ! On aime beaucoup l'incontournable *Véloroute Vallée du Lot* et ses 160 kms d'itinéraire entre Cahors et Aiguillon avec peu de dénivelé, sélectionné et jalonné. Cet itinéraire permet de rejoindre la véloroute des 2 mers. Optez sinon pour la véloroute *Promenade en Bouriane* de Gourdon à Sarlat ou encore pour celle de *La Vallée du Céou* de Léobard à Castelnau-la-Chapelle. N'oubliez pas de tester en famille les voies vertes de Douelle à Mercuès et de Cazoulès à Sarlat.

### 🇫🇷 CYCLING GREENWAYS & LONG-DISTANCE CYCLING ROUTES

The Lot and its valleys are a perfect place to enjoy some gentle cycling - marked routes with little height gain and a wide variety of distances will suit young families and amateur cyclists alike. Choose from three long-distance cycling routes and two greenways! A particular favourite is the wonderful 160-km long Lot Valley cycling route between Cahors and Aiguillon. This relatively flat, carefully-planned and well-marked route joins up with the Two Seas Canal cycle path. Or why not try the Promenade en Bouriane cycling route from Gourdon to Sarlat or the Vallée du Céou route from Léobard to Castelnau-la-Chapelle? Or take the whole family along the greenways from Douelle to Mercuès and from Cazoulès to Sarlat.



### La Rando Rétro Quercynoise

Commencez l'été avec le charme rétro de cette randonnée réservée aux cyclistes ayant un 2 roues et un costumé antérieur aux années 80 !  
[la-rando-retro.jimdo.com](http://la-rando-retro.jimdo.com)

### LA VELOROUTE VALLEE DU LOT

Amateurs de balades cyclistes, en famille ou entre amis, la véloroute-vallée du Lot fera le bonheur des flâneurs en quête de découvertes, qu'elles soient culturelles, gastronomiques ou humaines.

Carte disponible dans tous les offices de tourisme présents le long de la vallée du Lot et en téléchargement sur : [www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com)

### WWW.TOURISME-LOT.COM

Retrouvez toutes les infos pratiques : carte itinérances, carte cycliste, liste des loueurs de vélos, téléchargement de la liste des services véloroute Vallée du Lot et des tracés.

🇫🇷 Find all our practical information: touring maps, cycling maps, a list of bike rental companies, route downloads, and a list of Lot valley cycling route services to download.




Près de 80 circuits pour tous les défis !

## ROULER EN VTT ET CYCLO LES BOUCLES LOTOISES

Qu'on soit plus vélo ou vtt, on enfourche son deux roues pour partir à la découverte d'un immense terrain d'aventure : descente grisante en vallée du Lot, vastes étendues en vallée de la Dordogne... Quelque soit votre allure, on vous met au défi de pas être séduit !

🇬🇧 MOUNTAIN BIKING AND CYCLE TOURING **THE LOT'S TRAILS**  
Whether yours is a racing bike or mountain bike, hop on and explore a vast adventure playground! Exhilarating descents in the Lot valley or wide open spaces in the Dordogne - select a gear and we promise you'll be bowled over!

 **AGENDA** *Rando Rocamadour - St Cirq Lapopie en VTT*  
La rando sportive de l'année du Comité Départemental de Cyclotourisme du Lot  
[lot.ffct.org](http://lot.ffct.org)



*« J'ai pratiqué ce circuit avec ma famille et mes enfants. C'était tellement bien que nous l'avons fait 2 fois dans la semaine. Bravo et merci, c'était beau, facile et très agréable. »*

*par Annie*  
Circuit « Sur la route des barons de Castelnau à Prudhomat »

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

**Retrouvez toutes les infos pratiques :** recherche facile, achat de topo-guides, téléchargement des fiches et tracés pour les 80 circuits, liste des loueurs de vélos et des guides accompagnateurs.

🇬🇧 Find all our practical information: use the easy search tool, buy guide books, download fact sheets and maps for all 80 routes, consult a list of bike rental companies and instructor/guides.



Chevaucher sur un réseau unique de 1500 kms !



*« Tout était génial : cavalerie, itinéraires, gîtes, intendance et bonne humeur de notre guide. »*

*par Marie*

## CHEVAUCHER ÉQUITATION ET RANDONNÉES

Choisir le Lot pour ses prochaines chevauchées c'est opter pour une exceptionnelle terre d'endurance et un réseau unique de circuits et d'hébergements de qualité.

🇬🇧 **RIDING HORSE RIDING AND HACKING**  
Choose the Lot for your next holiday on horseback and you will discover an exceptional destination for endurance riding and a unique network of bridleways and first-rate accommodation.



*Les 2 jours de Montcuq*

Le 1<sup>er</sup> week-end de novembre, la légendaire course internationale d'endurance lotoise.  
[www.2jdemontcuq.com](http://www.2jdemontcuq.com)



Les établissements qualifiés  
« **Accueil Cheval** »

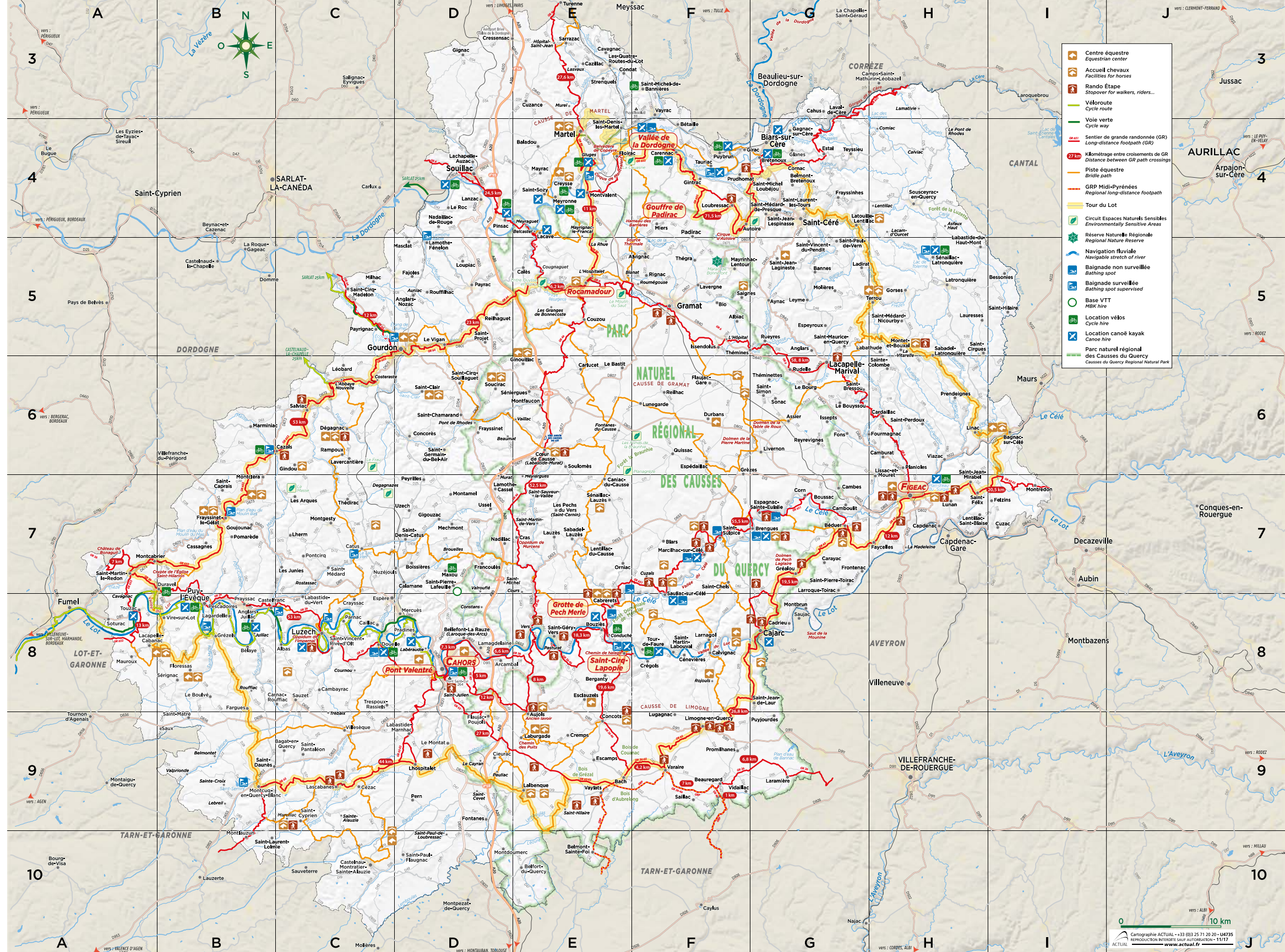
Le cavalier faisant halte dans les structures qualifiées sera certain de trouver sur place : un point d'attache à l'arrivée, un point d'eau, des paddocks clôturés, un local pour entreposer le matériel, du foin de qualité...

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

**Retrouvez toutes les infos pratiques :** carte Itinérances, liste des centres équestres et des hébergements accueil cheval, téléchargement des fiches et tracés de circuits avec contact référent.  
Association de Tourisme Équestre du Lot :  
[www.cheval-lot.com](http://www.cheval-lot.com)

🇬🇧 Find all our practical information: touring maps, a list of riding centres and horse-friendly accommodation, fact sheets and route downloads with contact points.  
Lot equestrian tourism association: [www.cheval-lot.com](http://www.cheval-lot.com)





- Centre équestre  
Equestrian center
- Accueil chevaux  
Facilities for horses
- Rando Etape  
Stopover for walkers, riders...
- Véloroute  
Cycle route
- Voie verte  
Cycle way
- Sentier de grande randonnée (GR)  
Long-distance footpath (GR)
- Kilométrage entre croisements de GR  
Distance between GR path crossings
- Piste équestre  
Bridle path
- GRP Midi-Pyrénées  
Regional long-distance footpath
- Tour du Lot
- Circuit Espaces Naturels Sensibles  
Environmentally Sensitive Areas
- Réserve Naturelle Régionale  
Regional Nature Reserve
- Navigation fluviale  
Navigable stretch of river
- Baignade non surveillée  
Bathing spot
- Baignade surveillée  
Bathing spot supervised
- Base VTT  
MBK hire
- Location vélos  
Cycle hire
- Location canoë kayak  
Canoe hire
- Parc naturel régional des Causses du Quercy  
Causses du Quercy Regional Natural Park





« Croisière merveilleusement pensée. Venus de Normandie, nous avons passé un excellent moment. Tout y est : l'accueil, la culture, l'histoire, l'archéologie, la gourmandise, la découverte...»

par Dominique



Naviguer sur un des plus beaux parcours naturels d'Europe



## NAVIGUER AU FIL DE LA RIVIÈRE LOT

Envie de larguer les amarres ? De Luzech à Larnagol, la rivière Lot est navigable d'avril à novembre. 17 écluses et 75 kms de tours et détours le long d'un parcours considéré comme l'un des plus beaux de d'Europe. On flâne, on se baigne, on débarque les vélos pour filer sur le chemin de halage... L'art du farniente, tout simplement.

### 🇫🇷 DRIFTING DOWN THE RIVER LOT

Ever feel like setting sail? From April to November, the River Lot is navigable between Luzech and Larnagol. With its 17 locks, this 75-km long section of river is considered one of the most beautiful waterways in Europe. Wander along in your own time, take a swim when you feel like it, unload your bikes and cycle along the towpath... Quite simply, la dolce vita!



### La fête de la Rivière

Pour fêter l'arrivée de l'été, des animations ludiques autour de l'eau de la rivière Lot.

Office de Tourisme Cahors / St-Cirq Lapopie - Vallée du Lot  
[www.tourisme-cahors.fr](http://www.tourisme-cahors.fr)



### WWW.TOURISME-LOT.COM

**Retrouvez toutes les infos pratiques :** carte itinérances, liste des loueurs de bateaux à l'heure ou à la journée, visites en bateaux promenades et liste des locations de bateaux habitables.

🇫🇷 Find all our practical information: touring maps, a list of companies renting boats by the hour or by the day, guided tours by boat and a list of live-on boat hire.



# PAGAYER 3 RIVIÈRES D'EXCEPTION

Nos trois rivières offrent une multitude de possibilités pour pratiquer le canoë-kayak : location à l'heure, randonnées de plusieurs jours... Mais elles offrent surtout un cadre exceptionnel : on aime le Célé pour son caractère intimiste et ses falaises de calcaire, le Lot pour partir à la recherche de curiosités patrimoniales, mais aussi la Dordogne pour suivre ses magnifiques méandres entre villages pittoresques et spots pique-nique.



Organisation  
des Nations Unies  
pour l'éducation,  
la science et la culture



Causses du Quercy  
Géoparc  
mondial  
UNESCO



## 🇬🇧 PADDLING ALONG 3 EXCEPTIONAL RIVERS

Our three rivers provide a whole range of possibilities for canoeing and kayaking fans. Whether you want to rent by the hour or paddle along for several days, you are in for a stunning treat. The Célé offers an intimate atmosphere and spectacular limestone cliffs, the Lot is studied with cultural curiosities while the Dordogne meanders through picturesque villages and pretty picnic spots.

100 kms pour voguer en toute intimité



## Célé'té en vallée du Célé

Fin juin, venez découvrir la rivière autrement en participant à une semaine d'activités et d'animations dans la vallée du Célé.

**Syndicat du Bassin de la Rance et du Célé**  
[www.valleeducele.com](http://www.valleeducele.com)

**WWW.TOURISME-LOT.COM**

**Retrouvez toutes les infos pratiques :** liste des loueurs et guides canoës.

🇬🇧 Find all our practical information: a list of canoe hire and instructor/guides.



« Magnifique expérience de descente sur la Dordogne au coucher du soleil. Paysages splendides, super ambiance, 2h30 qui resteront gravées dans nos mémoires ! On recommande vraiment cette sortie. En tout cas, nous, on en fera ! C'est sûr. »

par Seb





23 spots de qualité pour se rafraîchir

## SE Baigner en EAUX NATURELLES

Pionnier en contrôle des eaux, nombreuses sont les baignades tonifiantes en rivière avec partout une qualité de l'eau irréprochable ! Avec de si belles rivières, aux eaux irrésistiblement attirantes l'été, lorsque le soleil chauffe le calcaire des causses, le Lot ne pouvait pas vous refuser les baignades...

### 🇫🇷 BATHING IN NATURAL WATERS

The Lot leads the way in water quality control and its rivers provide a multitude of beautiful spots for a refreshing dip in crystal clear water! Beautiful rivers, sun-sparkled water and limestone cliffs warmed by the summer sun combine to create the perfect conditions for a dip...



### Big Jump

Le Big Jump c'est l'occasion de se mettre à l'eau pour affirmer son attachement à la baignade en eaux naturelles et à leur préservation ; des évènements partout dans le Lot et plutôt l'été !

[www.bigjump.org](http://www.bigjump.org)



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

Retrouvez toutes les infos pratiques : liste de toutes les baignades en eaux naturelles avec la qualité des eaux en temps réels. [www.syded-lot.fr](http://www.syded-lot.fr)

🇫🇷 Find all our practical information: a list of all natural water bathing sites with water quality displayed in real time. [www.syded-lot.fr](http://www.syded-lot.fr)



« Je viens régulièrement m'y baigner en été, l'eau du Lot y est fraîche et propre. Je traverse souvent à la nage jusqu'à la rive en face. Il y a du monde mais pas trop, juste ce qu'il faut, avec la buvette juste à côté et des coins d'ombre pour se reposer, même avec des enfants en bas âge. »

par Romain



Ça mord sur 2000 kms !

## PÊCHER SUR DES PARCOURS DIVERSIFIÉS

Près de 2 000 kms de ruisseaux, rivières, étangs et lacs préservés pour conjuguer votre passion à l'infini... Les eaux du Ségala raviront les amateurs de truites sauvages tandis que la Dordogne se prête bien à la pratique de la pêche à la mouche, les bottes dans l'eau. La rivière Lot est quant à elle réputée pour ses carnassiers et notamment ses « carpes record » !

### 🇫🇷 FISHING IN ALL ITS VARIETY

With almost 2,000 km of well-protected streams, rivers, tarns and lakes, the Lot offers everything an angling fan could wish for. The waters of Ségala are a delight for connoisseurs of wild trout while the Dordogne lends itself perfectly to a spot of boots-in-the-water fly fishing. The River Lot is renowned for its carnivorous fish, especially its record-breaking carp!



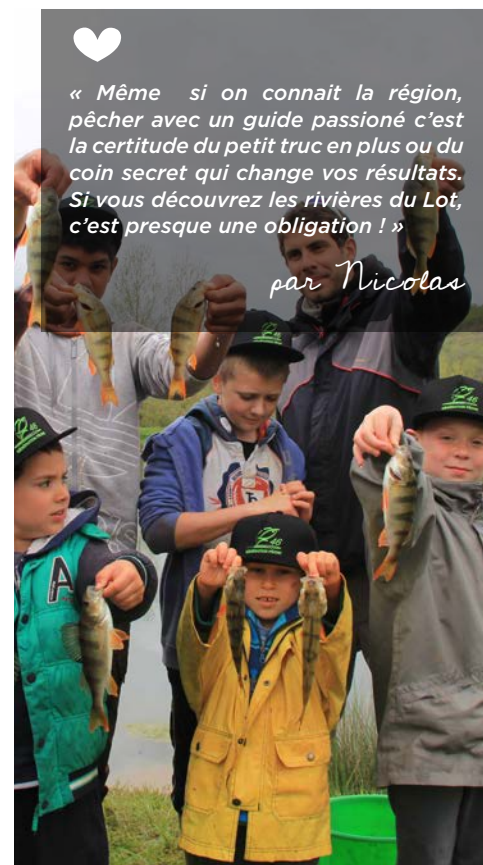
### Établissements labellisés « Hébergement Pêche »

Des hébergements à proximité des rivières particulièrement adaptés à l'accueil des pêcheurs.

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

Retrouvez toutes les infos pratiques : guide de la pêche dans le Lot, liste des guides accompagnateurs de pêche, liste des sites et parcours de pêche, liste des Hébergements Pêche.

🇫🇷 Find all our practical information: a guide to fishing in the Lot, lists of angling instructor/guides, fishing sites and tours, and anglers' accommodation.



« Même si on connaît la région, pêcher avec un guide passionné c'est la certitude du petit truc en plus ou du coin secret qui change vos résultats. Si vous découvrez les rivières du Lot, c'est presque une obligation ! »

par Nicolas



### Oteliers Pêche Nature

Organisés toute l'année par la Fédération de Pêche du Lot sur plusieurs sites de pêche.

[www.pechelot.com](http://www.pechelot.com)





« Un joli cadre, moniteur très agréable et amusant ! Venus en famille avec des enfants d'âges différents nous avons tous pu participer. Prêts à recommencer l'an prochain ! »

par Corinne

En vacances en vallée de la Dordogne

## GRAVIR LES PAROIS

Pour une initiation ou un grand défi, les parois rocheuses du Lot vous offre un merveilleux terrain d'escalade et cela tout au long de l'année !

### CLIMBING ROCK FACES

Whether you are an absolute beginner or a hardened climber, the Lot's rock faces are a climbing paradise, accessible all year round!

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

**Retrouvez toutes les infos pratiques :** le topo guide Escalade dans le Lot, les activités et les guides accompagnateurs d'escalade.

Comité Départemental d'Escalade : [www.escalade-dans-le-lot.com](http://www.escalade-dans-le-lot.com)

Find all our practical information: "Escalade dans le Lot" guide book, climbing activities and instructor/guides.  
Lot climbing federation: [www.escalade-dans-le-lot.com](http://www.escalade-dans-le-lot.com)



Escalader  
d'authentiques  
falaises calcaires

1300 cavités pour explorer un monde mystérieux



## EXPLORER LES PROFONDEURS

Pour découvrir le milieu souterrain lotois hors des visites classiques de grottes aménagées, rien de mieux que de pratiquer la spéléologie ! De la sortie familiale à l'initiation technique, les prestations sont adaptées à votre niveau tout en répondant à vos motivations. Accompagnés de nos guides, partez explorer les grottes sèches, igues et rivières souterraines... Expérience sensationnelle garantie.

Le Lot est aussi riche de nombreux spots de plongée souterraine, connus mondialement par les spécialistes de l'activité qui nécessite une grande expérience et une solide formation.

### EXPLORING THE DEPTHS

Go one step further than the traditional guided tours of local caves and explore the Lot's underground world by trying your hand at speleology! From a family-friendly outing to technical training, local speleologists offer something for everyone. Our guides will take you deep into the earth to explore dry caves, pits and underground rivers... a thrilling experience guaranteed!

The Lot is also home to a number of renowned cave diving sites, which attract members of the international cave diving community. A great deal of experience and strict training are required for this activity.

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

**Retrouvez toutes les infos pratiques :** liste des guides accompagnateurs et des activités, un Spéléoguide disponible auprès du Comité Départemental de Spéléologie [www.cds.46.fr](http://www.cds.46.fr)

Find all our practical information: a list of activities and instructor/guides, a speleology guide book available from the Lot speleology federation: [www.cds.46.fr](http://www.cds.46.fr)



« La spéléo est tout juste géniale, coupé du monde, on a l'impression que l'espace de quelques heures tout s'arrête autour de nous et on entre dans un monde à part, d'une beauté naturelle saisissante et magnifique. Loin des parcours touristiques classiques du Lot, je recommande absolument de faire cette découverte. »

par Romain



S'offrir une vue magique à 360 degrés !

## S'ÉLEVER DANS LES AIRS

En parapente, montgolfière, ULM ou encore avec un saut en parachute : prenez de la hauteur au-dessus des vallées du Lot et de la Dordogne ! À deux ou en famille, nos accompagnateurs expérimentés et chaleureux vous attendent pour votre prochain vol, qui promet d'être inoubliable.

### 🇫🇷 FLYING IN THE CLOUDS

Reach for the clouds and take in spectacular views of the Lot and Dordogne valleys from a paraglider, hot air balloon, ultralight aircraft or parachute! Our friendly and experienced guides will take you up in pairs or as a family group, for the experience of a lifetime.



### Montgolfiades à Rocamadour

Un rassemblement européen tous les ans en septembre : tout simplement féérique.  
[rocamadouraerostat.fr](http://rocamadouraerostat.fr)



« Une vision exceptionnelle du Lot et des causses ! Je connais pourtant bien la région, mais vu du ciel, c'est autre chose. L'impression de flotter calmement entre terre et ciel est quelque chose de vraiment agréable. »

par Anaïs



### WWW.TOURISME-LOT.COM

Retrouvez toutes les infos pratiques : liste des pilotes et moniteurs de montgolfières, parapentes, paramoteurs, ULM, parachutisme.

🇫🇷 Find all our practical information: a list of hot air balloon, paraglider, paramotor, ultralight aircraft and parachute instructors and pilots.

Le ciel le plus pur de France



## OBSERVER LE TRIANGLE NOIR DU QUERCY

Les trésors les plus précieux se trouvent parfois tout simplement sous nos pieds... ou au-dessus de nos têtes ! Il en est un inestimable : le Triangle Noir du Quercy, dessiné depuis 2002 sur la carte de la qualité des ciels nocturnes en France. Entre sites d'observation aménagés, animations, conférences, sorties et même hébergements équipés de télescope : on possède tout un tas de raisons de vous faire venir séjourner au cœur de ce triangle noir !

### 🇫🇷 STAR-GAZING QUERCY'S "BLACK TRIANGLE"

The most precious treasure is sometimes hiding below our feet... or above our heads! Added to France's map of "best night skies" in 2002, Quercy's "Black Triangle" is undoubtedly one such treasure. Come and stay at the heart of this magical area with its observation sites, special events, conferences, outings and even accommodation equipped with telescopes!



### Le Jour de la Nuit

Tous les ans au mois d'octobre, des manifestations autour de la nuit et des étoiles ont lieu dans les villages du Parc naturel régional des Causses du Quercy : c'est le Jour de la Nuit !

[www.jourdelanuit.fr](http://www.jourdelanuit.fr)

### WWW.TOURISME-LOT.COM

Retrouvez toutes les infos pratiques : liste des activités, animations et clubs d'astronomie, livret « Découvrir la nuit des causses du Quercy » et liste des hébergements équipés de télescope disponibles sur [www.parc-causses-du-quercy.fr](http://www.parc-causses-du-quercy.fr)

🇫🇷 Find all our practical information: a list of activities, special events and astronomy clubs, a guide to discovering Quercy's night sky and a list of accommodation equipped with telescopes available at: [www.parc-causses-du-quercy.fr](http://www.parc-causses-du-quercy.fr)



« Si on apprenait aux enfants le système solaire et les étoiles comme Guy, ils voudraient tous devenir astronautes. »

par Alex et Max

Lors de leur séjour à  
L'Île aux étoiles à St-Sulpice







# PÉNÉTREZ DANS UN GÉOPARC MONDIAL UNESCO

Une bonne paire de chaussures de marche et de la curiosité, il n'en faut pas plus pour ouvrir les portes de votre Géoparc mondial de l'UNESCO où de nouvelles aventures géologiques vous attendent. Que vous suiviez les traces d'anciens animaux disparus ou celle de l'Homme, venez côtoyer des paysages uniques et des villages authentiques marqués par la présence de la pierre. Le Parc naturel régional des Causses du Quercy : le paradis des randonneurs !

## ✚ COME AND EXPLORE OUR **UNESCO GLOBAL GEOPARK**

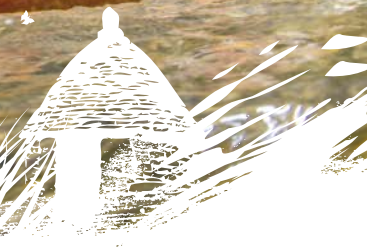
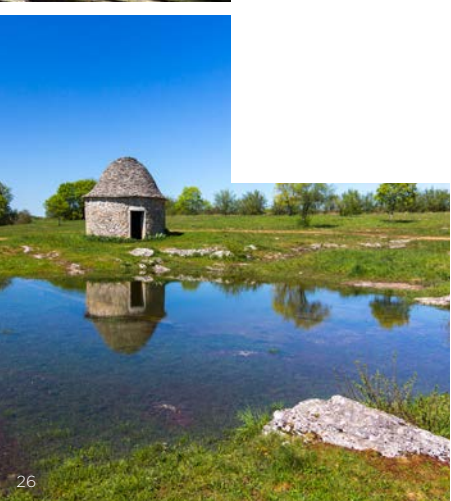
A good pair of walking shoes and a dose of curiosity, that's all you need to open the doors of your UNESCO World Geopark where new geological adventures await you. Whether you follow the trail of ancient creatures now extinct, or that of Man, come and see some unique landscapes and authentic villages characterised by the stone of which they are made. The Regional Natural Park of the Causses du Quercy is a rambler's paradise !



Organisation  
des Nations Unies  
pour l'éducation,  
la science et la culture



Causses du Quercy  
• Géoparc  
mondial  
• UNESCO



## Vos sens dessus dessous !

La Vallée du Célé, un concentré d'activités pour  
une expérience nature et patrimoine garantie

*The Célé Valley, lots of activities for a great nature and heritage experience*



Plus d'infos sur [www.tourisme-lot.com/pleine-nature-cele](http://www.tourisme-lot.com/pleine-nature-cele)





vallées  
**LOT** DORDOGNE  
OCCITANIE



[www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com)

#TOURISMELOTDORDOGNE

Retrouvez-nous sur  
Find us on social network



Document réalisé en janvier 2018 par Lot Tourisme  
Agence de Développement Touristique du Lot  
150, rue des carmes - CS 90007 - 46001 Cahors cedex 09

Crédits photo © Lot Tourisme - P. Soissons, J. Morel, C. Ory, P. Foresti-Medjari, 360, P. Imbault, A. Poupet, N. Biaya, E. Pinsard, C. Novello, C. Sanchez  
OT Vallée de la Dordogne - C. Ory, PNR Causses du Quercy - Y. Gouguenheim, ATE Lot B. Norris et Fédération de Pêche du Lot.  
Maquette et mise en page : Lot Tourisme - Impression : Imprimerie Boissor - Edition 2018.