

OCCITANIE ÉCHAPPÉES PLAISIRS

Lorsque l'on parle d'Occitanie, on pense plus souvent aux terres du Sud, en bordure du Golf du Lion ou vers les Pyrénées. Mais le territoire est vaste et recèle des paysages aussi variés qu'intrigants. Tout au Nord, aux confins de la région, les départements du Lot, de l'Aveyron et de la Lozère sont autant de destinations surprenantes, invitant soit à la balade, soit aux pratiques plus sportives sur les contreforts du Massif Central. Les activités de pleine nature trouvent là un terrain de jeu qui se prête à toutes les disciplines, que vous soyez à pied, à cheval, en canoë ou, bien sûr, en gravel ! On vous emmène ?

Lot
Aveyron
Lozère

Un territoire aux multiples facettes

Que vous soyez à la recherche de quiétude ou d'un séjour plutôt actif, vous trouverez sûrement de quoi vous occuper en Occitanie ! Bien sûr, vous connaissez certainement la célèbre GTMC (Grande Traversée du Massif Central) qui traverse la région, mais aussi le non moins célèbre chemin de Stevenson, sans oublier le chemin de Saint Jacques de Compostelle. Ces trois noms mettent à eux seuls en exergue différentes facettes qui vont de la randonnée pédestre ou à vélo et sur lesquels vous pourrez découvrir ou redécouvrir une autre façon de voyager. Que ce soit sur place ou en itinérance, l'Occitanie vous offre des opportunités insoupçonnées pour vivre vos loisirs autrement : en accord avec la nature et en profitant des attraits de la région, qui se déclinent sous de multiples formes : sportives bien sûr, mais également patrimoniales, architecturales, mais aussi gastronomiques et culturelles ! L'Occitanie est une véritable réserve naturelle propice à tous vos plaisirs !

La nature comme écrin

Accessible à toutes et tous, que vous soyez sportifs ou en famille avec un objectif plus ludique, l'Occitanie est la nouvelle destination à noter dans vos agendas. Elle est tous publics et se veut autant axée sur le bien-être que sur le côté épicurien. Elle saura également vous surprendre avec ses offres d'itinérance et toutes ses activités de pleine

nature qui trouveront là-bas des spots multi-facettes. En effet, chacun pourra s'épanouir à son rythme et selon ses goûts : VTT, gravel, trail, canoë, randonnées, escalade, parapente ou encore spéléologie. Via ferrata pour les grand frissons et même sports aériens comme la découverte des somptueux paysages immaculés en parapente pour partir à l'aventure, la vraie. Une découverte d'une nature tantôt verdoyante faite de feuillus, tantôt minérale et faite aussi bien de plateaux calcaires aux vastes étendues, mais aussi plus intimiste dans ses vallées secrètes.

Au fil de l'eau : dans l'intimité des rivières...

Le Lot, L'Aveyron et la Lozère sont liés autant par leurs aptitudes à vous proposer des évènements grandeur nature, mais aussi géographiquement par 3 rivières qui offrent l'opportunité de flâner au fil de l'eau : Le Tarn, le Lot et l'Aveyron. Emblématiques mais tout autant secrètes avec chacune ses mystères et ses merveilles, elles se prêtent à une mobilité douce, un voyage itinérant via les véloroutes qui vous donneront l'occasion de pratiquer un sport-santé bienfaisant, en harmonie avec la nature pleine et entière de la région.

Séparément ou ensemble, les territoires d'Occitanie ont tous un même point commun : vous inviter à la découverte de départements originaux, authentiques et naturels. Mais plus que les bâtiments séculaires, les agapes locales pourtant séduisantes ou encore les paysages aussi variés que différents, la

Le service indispensable en Occitanie



LE LABEL « ACCUEIL VÉLO »

Lors de vos voyages dans le Lot, L'Aveyron ou la Lozère vous pourrez bénéficier d'un accueil et des services de qualité garantis avec la marque nationale Accueil Vélo. Ce label peut être attribué à des hébergements, des loueurs de vélos, des lieux de visite et des Offices de Tourisme. Ils vous garantissent :

- Une situation proche d'un itinéraire cyclable
- Des équipements adaptés pour les cyclistes : abri vélo sécurisé, kit de réparation
- Un accueil chaleureux (informations et conseils utiles, itinéraires, météo...)
- Des informations et des conseils utiles et personnalisés
- Des services adaptés (transfert de bagages, lavage du linge, location de vélos...)

De quoi voyager sereins avec l'assurance d'un accueil de qualité et des services vraiment adaptés à votre pratique.

Infos : www.francevelotourisme.com/accueil-velo

LOT

...et du Lot à la Lozère en passant par l'Aveyron...

Le Lot est en lui-même une promesse riche en découvertes aussi variées que vos appétits ! Avec ses nombreux chemins, il offre une variété insoupçonnée d'itinéraires gravel : pistes forestières, chemins blancs typiques de la région et des causses, vallées bien sûr, mais aussi le célèbre Quercy Blanc : tout concourt à vous offrir un terrain de jeu sans fin. Et puisque l'on parle de « faim », vous ne pourrez pas passer à côté des spécialités culinaires, réputées au-delà de nos frontières : le foie gras bien sûr, mais aussi la truffe noire et les visites incontournables des truffières, suivies immanquablement d'une dégustation. On peut aussi évoquer les produits AOP (Appellation d'Origine Protégée) comme la noix du Périgord, riche d'arômes subtiles et nichée au cœur des vallées, les vins de Cahors évidemment, en citant le Malbec avec sa robe sombre, envoûtante, qui accompagnera à merveille le Rocamadour ou le melon du Quercy. Mais ne vous y trompez pas : ces pépites ne seront méritées qu'au terme d'activités saines et sportives ! Entre découverte du patrimoine, comme un arrêt à Saint-Cirq-Lapopie, l'un des plus beaux villages de France, ou au gouffre de Padirac (une visite s'impose pour le découvrir...en barque !) en passant par la grotte du Pech Merle, entre falaises et rivière, vous partirez pour un voyage dans le temps. Les paysages remarquables et tous différents, des falaises de calcaire blanc aux forêts mystérieuses, sur des parcours accessibles pour tous les niveaux, le Lot se découvre à chaque coup de pédale...

© DR. CLEMENT NOVELLO



LES IMMANQUABLES GRAVEL DANS LE LOT

RANDO GRAVEL ELEMENTS, TOUR DE FAURE

30 mars

La Rando Gravel Elements n'est pas une course, c'est une randonnée comprenant 3 circuits à partir du village de Tour de Faure. Le seul objectif est de passer la ligne d'arrivée dans les temps fixés par l'organisation. Il n'y a pas de classement.

chrono-start.com/events/la-rando-gravel-elements/

RANDO GRAVEL – SALVIAC

30 mars

Avec des tracés Gravel accessibles à tous (40 km), elle s'enrichit également de tracés plus longs et plus exigeants (60 et 80 km). Cette année, s'ajoutent des tracés pour les cyclistes amateurs de bitume uniquement de 60 et 85 km. Les marcheurs seront guidés vers une découverte du Causse au nord de Salviac. Venez nombreux, ambiance conviviale garantie ! VTT et VTTAE bienvenus

- Parcours gravel : 40, 60, 80 km de 600 à 1500m D+
- Parcours cyclo : 60 et 85 km
- Randonnée pédestre : 11 km

www.tourisme-lot.com/offres/gravel-du-drac-salviac-fr-5369841/

GRAVEL ST MICHÉLOISE

14 septembre

Nouvelle édition 100% gravel qui vous mènera aux confins des terres Lotoises, dans une nature sauvage telle que l'on aime. Nature du terrain : mixte, singles, pistes, petites routes. 3 parcours 50/70/110 km. Limité à 99 participants Repas possible à l'arrivée.

<https://cahorsagglo.fr/gravel-saint-michelaise>

AVEYRON

© ANTONIN BIEZ - TERRE DE GRAVEL



L'Aveyron quant à lui, est un terrain de jeu infini...

... dans lequel tous les adeptes d'émotions et de sport trouveront leur Graal : un véritable Eden pour le gravel qui vous emmènera vers des paysages à couper le souffle, des Grands Causses aux sites templiers et hospitaliers, des rivières cachées aux panoramas grandioses, les paysages variés invitent inlassablement à l'aventure, précisément là où elle prend racine : au cœur d'une nature sauvage et immaculée. Bien sûr, les Grands Causses avec pas moins de 24 circuits gravel permanents pour aller à la découverte des paysages caussenards qui vous immergeront dans la véritable âme du pays : la promesse d'une expérience unique version vélo, mais qui se conjugue aussi avec une richesse locale que vous apprendrez à découvrir. Ainsi, outre le célèbre Viaduc de Millau, vous pourrez également partir à la journée ou plus longtemps sur les parcours du territoire. Vous voguerez au fil du Tarn en canoë avant de profiter d'un vol en montgolfière à Villefranche-de-Rouergue mais pas avant d'avoir affronté la jungle du Larzac ! Évidemment un arrêt pour visiter le musée Soulages consacré au célèbre artiste et son « outrenoir » sera de rigueur. Et vous avez encore de l'appétit pour un raz de marée culinaire, vous pourrez vous mesurer au célèbre aligot ! C'est la plus connue des spécialités locales bien sûr, mais c'est un grand classique ; faut-il aussi évoquer les non moins célèbres farçons et la fouace ? On vous laisse seuls juges, avant d'enfourcher votre vélo ou pour récupérer après une journée de voyage. Au-delà, vous pourrez aussi vous mettre en jambes sur les 500 km de pistes balisées par Wish One (un fabricant local de cycles à découvrir) et ainsi continuer vos aventures vers l'Est, destination la Lozère qui vous tend les bras...

LES IMMANQUABLES EN GRAVEL EN AVEYRON

LE GRAVEL ROC LAISSAGAIS

31 mai à Laissac

Depuis quelques années maintenant, le Roc Laissagais c'est aussi du gravel ! Inscrit au challenge national du Gravel Tour, le Roc Gravel est un incontournable de la saison ! Sur un territoire qui se prête parfaitement à la pratique du gravel avec ses nombreux chemins blancs sur le Causse et ses petits singles joueurs, vous allez découvrir l'Aveyron sur un parcours plutôt rapide et peu technique ! Deux tracés au choix de 38 et 80 km (460 et 1300 m de D+) en direction des Sources de l'Aveyron avec de magnifiques points de vue et des crêtes époustouflantes. En mode chrono (uniquement le grand parcours de 80km) ou en mode rando, à vous de choisir !

Infos : www.rocklaissagais.com

LA CAUSSENARDE

« GRAVEL LARZAC ENDURANCE » 8 juin à Millau

La Caussearde, une organisation du club Cyclo Millavois, est une véritable institution dans le monde du VTT français. Créée en 1989, elle a été l'une des premières randonnées VTT du pays, et continue aujourd'hui d'attirer des participants de tous horizons. Les parcours de cette année promettent d'être spectaculaires, avec des vues panoramiques sur la ville de Millau, son viaduc et le causse du Larzac. Vous randonnerez sur 85 km dont 45 de pistes et sentiers, 1360 m de D+. Un parcours plus court, plus facile vous est proposé : 50 km et 845 m D+, adapté aux pour les VAE. Préparez-vous pour un véritable défi ! Une véritable épreuve pour votre endurance et votre force mentale !

Infos : www.clubcyclomillavois.fr

LA WISH ONE GRAVEL RACE

14 et 15 juin à Millau

C'est la 1^{re} manche jamais proposée en Europe dès 2022 dans le cadre des UCI Gravel World Series ! Au départ de Millau, le parcours emmènera les participants sur les superbes paysages caussenards, le long d'un parcours de 130km (86 km pour les femmes 50+ et hommes 60+) alternant routes rustiques, chemins roulants, singletracks, chemins forestiers et les pistes exceptionnelles du camp militaire du Larzac. Si le territoire des Grands Causses devrait charmer les coureurs par sa diversité, le parcours n'en reste pas moins difficile. Il faudra en effet gravir de nombreuses difficultés pour rejoindre l'arrivée située en dessus du Viaduc de Millau. Technique à toute épreuve et condition physique solide seront de mise pour espérer décrocher une qualification pour les Championnats du monde de gravel UCI 2025 à Nice. Et pour tous les amoureux de gravel, le même jour, deux courses Open de 86km et 37km sont organisées.

Infos : www.wishonegravelrace.com

© AGENCE LVO - ROC LAISSAGAIS

© DR. CLEMENT NOVELLO



LOZÈRE

Avec ses routes peu fréquentées, ses chemins forestiers balisés...

... et ses panoramas de rêve, la Lozère sera la destination finale de vos voyages. Ici, vous êtes en moyenne montagne, ce qui veut dire que les amateurs de sensations fortes, les férus de dénivelés en auront pour leur argent ! Des paysages grandioses de l'Aubrac aux Cévennes plus escarpées, vous aurez un large panel à votre disposition selon vos envies : des Causses immenses et gorges les plus sinueuses, du sommet du Mont-Lozère (1699 m) à la Margeride, vous prendrez un plaisir non coupable à arpenter le territoire en n'oubliant pas les grands classiques que sont les Gorges du Tarn et celles de la Jonte ainsi que la vallée du Lot, en complément de ceux déjà cités. Si c'est l'itinérance qui vous appelle, vous ne pourrez pas non plus éviter de prendre un tronçon de la GTMC (Grande Traversée du Massif Central) qui traverse les deux départements de l'Aveyron et la Lozère. C'est LA grande évasion assurée à travers les monts et les lacs du Morvan, les ancestraux volcans d'Auvergne en passant par le parc national des Cévennes avant de vous laisser glisser vers la Méditerranée... Plus qu'un voyage, une invitation à prendre du plaisir à chaque instant. Et bien entendu, pour bien terminer votre initiation aux charmes et aux mystères de la Lozère, il vous faudra céder aux coutumes locales : goûter à l'agneau de Lozère et la génisse fleur d'Aubrac IGP, déguster une poêlée de châtaignes AOP et emblématique des Cévennes ou fondre de plaisir devant un Pélardon, un fromage de chèvre dont le nom est déjà une invitation au voyage. Mais il vous faudra auparavant échapper à la célèbre bête du Gévaudan dont vous pourrez admirer les statues à Langogne et au Malzieu-Ville!

LES IMMANQUABLES EN GRAVEL EN LOZÈRE

LA LOZÉRIENNE VTT 10 mai à la Canourgue

Au programme, dans le cadre de la Lozérienne regroupant aussi du VTT et du cyclo, les parcours gravel au départ de la Canourgue proposent 52 et 70 km, respectivement avec 1200 et 1600 m de D+, soit en mode randonnée, soit en mode chrono pour le 70km. Vous partirez à l'assaut du Causse de Sauveterre pour découvrir les charmes de l'arrière pays : petites routes, singles joueurs et pistes forestières sont au menu de cet événement incontournable de la région !

Infos : www.lozerienne.com

LA GTMC La Grande Traversée du Massif Central

La Grande Traversée du Massif central version vous propose une version de l'itinéraire VTT adaptée à la pratique du gravel ou du VTT chargé. S'appuyant sur le tracé VTT, il contourne toutes les portions techniques pour un tracé plus facile. Idéal en gravel, ou même avec des VTT chargés ! É lancez-vous à la découverte du Massif central : les monts et grands lacs du Morvan, les volcans d'Auvergne, le Parc National des Cévennes, les immenses plateaux des Grands Causses avant de rejoindre les plages de la Méditerranée ! Une véritable aventure sur

chemins, sentiers et petites routes peu fréquentées, à partager entre amis, en famille ou en solo ! Pas moins de 1400 km avec 21 405 m de D+ au départ d'Avallon dans le Morvan pour rejoindre Adge sur la méditerranée avec 5 parcs nationaux traversés et de nombreuses portes d'entrées et de sorties sur tout l'itinéraire pour les étapes. Un grand classique à faire absolument.

Infos : www.la-gtmc.com