CYCLO & VTT

Randonnées vélo en Lozère, naturellement !



© Remi Flament - PACT GDT

lozere-tourisme.com
lozere-velo.com

lozère
TOURISME


© R. Domergue MS

Sommaire

P 3	Evénements majeurs
P 4-5	Partez à l'ascension des cols lozériens
P 6	Cyclo en Aubrac
P 7	Cyclo en Margeride
P 8	Cyclo en Causses, Gorges et Vallée du Lot
P 9	Cyclo en Cévennes et Mont-Lozère
P 10-11	GTMC – Une itinérance à partager
P 12	VTT en Aubrac
P 13	VTT en Margeride
P 14	VTT en Causses, Gorges et Vallée du Lot
P 15	VTT en Cévennes et Mont-Lozère
P 16	La pratique du 2 roues en famille
P 17-18	Des prestataires à votre service
P 19	Pratiquer en toute sécurité

LE VÉLO,

qu'il soit de route ou tout terrain, est LA pratique idéale pour découvrir toutes les richesses des grands espaces lozériens ! Avec ses routes peu fréquentées, ses chemins forestiers balisés et ses sublimes panoramas, la Lozère est le terrain rêvé de moyenne montagne. Des paysages grandioses de l'Aubrac aux Cévennes escarpées, des sinueuses Gorges à l'immensité des Causses, des hauteurs du Mont-Lozère à la Margeride, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. La tête dans le guidon ou les yeux rivés sur l'horizon, le principal est de garder son rythme et de se faire plaisir. Entre vos mains vous tenez un aperçu de cette diversité à portée de roues. Aventuriers en quête de sensations, amateurs de balades pendant les vacances ou sportifs cherchant à se dépasser, cette brochure est faite pour vous !

A bientôt sur nos routes et chemins,
en Lozère naturellement !

Sophie Pantel,
Présidente de Lozère Tourisme
et du Conseil Départemental de la Lozère

Un circuit vous intéresse ?
Vous souhaitez en savoir plus ?
Retrouvez toutes les informations sur le site internet **www.lozere-tourisme.com**
Rendez-vous sur les pages dédiées « SPORT NATURE – VELO ou VTT » afin de retrouver les itinéraires complets (distance, dénivelé, étapes du parcours et tracé GPX). Il ne vous reste plus qu'à monter en selle !

Cette brochure a été réalisée en partenariat avec les organismes et les associations du département impliqués aux côtés de Lozère Tourisme sur la thématique vélo. Merci à eux.


© S. Berthomier

- Tour du Gévaudan - Occitanie
- La Lozérienne Cyclo
- La Lozérienne VTT
- La Granite Mont-Lozère
- Les 100 Miles VTT
- Tour Cycliste International Féminin de l'Ardèche

Evénements majeurs

Amateurs ou professionnels, licenciés ou non, la Lozère saura vous accueillir sur l'une des épreuves présentes sur ses routes et chemins. Du printemps à l'automne, les événements se succèdent mais ne se ressemblent pas ! Sans oublier les organisateurs et bénévoles locaux qui s'investissent dans les manifestations de notre territoire. En appuyant sur la pédale ou en acclamant les champions, ces rencontres sont une belle façon de se retrouver autour du sport. Êtes-vous prêts à épingler un dossard ou à brandir les banderoles ?

Chaque année, des pelotons de cyclistes professionnels nationaux et internationaux, au Tour du Gévaudan et au Tour International Féminin de l'Ardèche, parcourent les paysages du département. Régulièrement, le Tour de France lui-même s'invite aussi sur nos routes pour offrir un final de rêve sur la Montée Jalabert.


© Rémi Flamenet - PACT GDT


© Régis Domergue

A votre tour de franchir la ligne ! Vous avez l'esprit de compétition ou vous souhaitez tout simplement passer un bon moment sur nos routes et chemins ? La Lozère accueille du printemps à l'automne plusieurs événements avec comme seul dénominateur commun : donner le meilleur de soi-même dans des paysages grandioses !



Partez à l'ascension des cols lozériens

PRÉPARER SA SORTIE POUR AVOIR LE BON BRAQUET !

Depuis 2019, le Département de la Lozère dispose de 15 ascensions remarquables balisées et équipées de bornes d'informations dans leurs montées. Déclivité, difficulté, histoire, qualité et sécurité des routes... tout est réuni pour gravir les sommets lozériens dans les meilleures conditions. A vous de rouler !

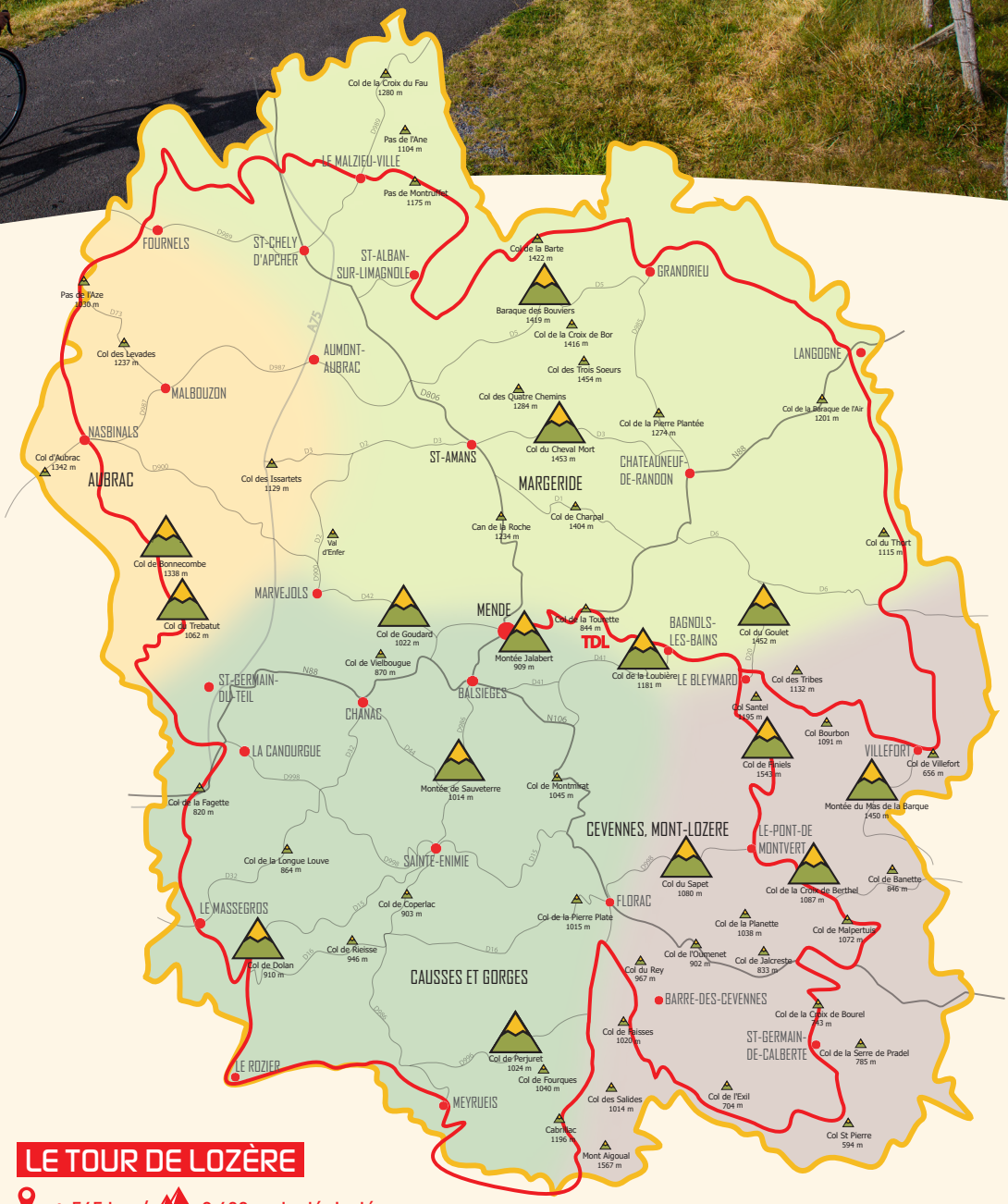
Nom	Altitude	Distance	Dénivelé	Pente moyenne	Pente maximum
Col de Bonnecombe	1338 m	17 km	D+ 798 m	4,66 %	6,20 %
Col du Trébatut	1062 m	8,5 km	D+ 447 m	4,98 %	7,50 %
Col de Goudard	1022 m	4,3 km	D+ 318 m	7,4 %	8,70 %
Col de Perjuret	1024 m	10,2 km	D+ 304 m	2,85 %	8,70 %
Montée de Sauveterre	1014 m	9,1 km	D+ 527 m	5,27 %	11,60 %
Montée de la Baraque des Bouviers	1418 m	4,4 km	D+ 253 m	5,75 %	7,80 %
Col du Cheval Mort	1453 m	4,8 km	D+ 260 m	5,54 %	7,50 %
Montée du Mas de la Barque (col du Pré de la Dame)	1450 m	14,10 km	D+ 844 m	6,15 %	8,20 %
Col du Sapet	1080 m	7,8 km	D+ 418 m	5,85 %	8,10 %
Col de Finiels (par le Pont-de-Montvert)	1543 m	10,8 km	D+ 646 m	5,98 %	7,60 %
Col de Finiels (par le Bleymard)	1543 m	10,95 km	D+ 466 m	4,36 %	7,90 %
Col de la Croix de Berthel	1087 m	9 km	D+ 464 m	5,21 %	6,70 %
Col du Goulet	1452 m	5,8 km	D+ 375 m	6,47 %	8,30 %
Col de la Loubière (par Lanuéjols)	1181 m	6,35 km	D+ 343 m	5,40 %	6,20 %
Montée Jalabert	1040 m	3,1 km	D+ 298 m	10,8 %	13,4 %
Col de Saint Rome de Dolan	909 m	7,1 km	D+ 491 m	6,93 %	10,64 %



La Lozère est le paradis des cyclistes. Ce sont les pratiquants eux-mêmes qui le disent ! Tous les circuits sont possibles suivant vos envies, votre condition physique et vos objectifs. Afin de profiter de la diversité des paysages, anticipez le relief pour préparer votre sortie. Les saisons sont marquées et les températures variables d'une zone à une autre. Adaptez votre tenue et pensez à votre hydratation, vos jambes feront le reste.



© Régis Domergue



LE TOUR DE LOZÈRE

565 km / 9 600 m de dénivelé

A votre inscription vous recevrez un kit complet (cartes, profil, carnet de route...) afin de vous élancer au départ de Mende pour ce circuit sillonnant tous les reliefs du département. Le printemps est la saison idéale pour découvrir ses paysages naturels.

Circuit disponible ici

Randonnée permanente label national – label fédéral n°196

Organisateur : Cyclo Club Mendois (48)

Pas de délais imposés (formule « cyclotouriste ») et 6 jours

Tarif inscription : 7€ (licenciés FFCT) 10€ (autres cyclistes)

Correspondant : Alain GRANIER - 19, rue Wunsiedel - 48000 Mende - Tél : 04 66 65 09 49 - 06 83 58 92 89

http://cycloclubmendois.fr



Cyclo en Aubrac

DE LA TERRE DE PEYRE À NASBINALS

63 km / 834 m de dénivelé

Des contreforts de l'Aubrac à Nasbinals, ce circuit vous offre un panorama exceptionnel sur ce célèbre plateau à plus de 1 000 m d'altitude. Vous poursuivrez cette aventure en dévalant vers la Terre de Peyre, ancienne baronnie du Gévaudan située entre l'Aubrac et la Margeride. La récompense de ces efforts sera le cadre idyllique du Lac du Moulinet.

Circuit disponible ici



TOUR DE L'AUBRAC LOZÉRIEN

168 km / 2 818 m de dénivelé

Au printemps, ce parcours sportif serpente entre les blocs granitiques et les méandres des cours d'eau de l'immense plateau de caractère. Parcourir cette boucle avec les beaux jours vous procurera de nombreuses sensations, autant dans les jambes que pour la vue. Les jonquilles et narcisses fleurissent les paysages alors que les vaches aux yeux maquillés retrouvent les pâturages.

Circuit disponible ici





A VOIR / A DÉCOUVRIR

1. Cascade du Déroc
2. Station thermale de la Chaldette
3. Château de la Baume
4. Parc à Loups du Gévaudan
5. Lac du Moulinet
6. Gorges du Bès
7. Thé d'Aubrac
8. Signal de Mailhebiau
9. Ville Royale de Marvejols

Plateau d'altitude culminant au Signal de Mailhebiau à 1469 m, soyez vigilant à la météo pour préparer votre sortie. Emportez un gilet coupe-vent pour vous préserver du vent qui tempère l'Aubrac. En guise de ravitaillement, faites une pause dans un des nombreux Burons où vous dégusterez l'aligot et de bons produits fermiers.



Cyclo en Margeride

© R. Domergue MIS

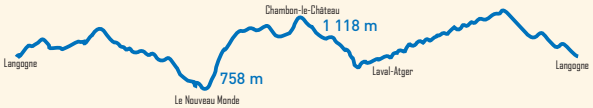


DU LAC DE NAUSSAC AU NOUVEAU MONDE

65 km / 1 200 m de dénivelé

Au départ des rives du Lac de Naussac, vous traverserez les paysages mystérieux et chaotiques de la Margeride. Vous avalerez les bosses à la conquête du Nouveau Monde dans un profil rythmé laissant entrevoir à l'horizon les reliefs de la Haute-Loire.

Circuit disponible ici

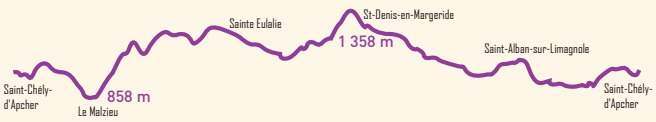


DÉCOUVERTE DU NORD DE LA MARGERIDE

83 km / 1 422 m de dénivelé

Sur les traces des Barons d'Apcher, vous voyagez dans le temps à travers les châteaux et villages fortifiés, les fêtes médiévales du Malzieu. Terres de légendes, la Bête du Gévaudan n'est jamais très loin dans les esprits et les forêts avoisinantes, prudence !

Circuit disponible ici

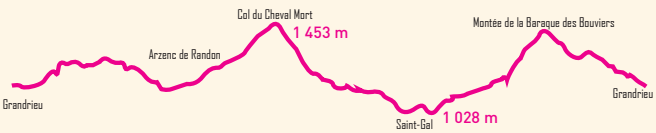


AVENTURE VÉLO EN MARGERIDE

68 km / 1 073 m de dénivelé

Avec cette boucle au cœur des chaos granitiques, la vue vers les Cévennes et le Mont Aigoual se dégagera au fur et à mesure de vos ascensions. Traversez les massifs forestiers d'hêtres et d'épicéas lors de la montée balisée de la Baraque des Bouviers pour terminer sur un tronçon roulant jusqu'à Grandrieu.

Circuit disponible ici



A VOIR / A DÉCOUVRIR

1. Réserve des Bisons d'Europe
2. Site archéologique de Javols
3. Scénovision de Saint-Alban
4. Lac de Naussac
5. Filature des Calquières
6. Tour d'Apcher
7. Village fortifié du Malzieu
8. Mont-Mouchet
9. Truc de Fortunio

Au printemps, la nature s'éveille en Margeride ! Les genêts jaunes et la bruyère, les pâturages et les forêts de résineux offrent d'innombrables tableaux tout au long de votre parcours. Prenez un peu de hauteur jusqu'au sommet du relais de Fortunio, vous ne serez pas déçu par la vue à 360° degrés (info : il s'agit d'une voie sans issue) !



© R. Domergue/MLS

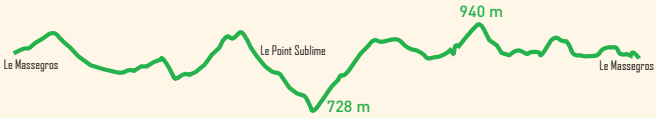
Cyclo en Causses, Gorges et Vallée du Lot

DU CAUSSE DE SAUVETERRE AU SPECTACLE DES GORGES DU TARN

46 km / 686 m de dénivelé

Aux portes du site inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, vous explorez la « Terre des Brebis » sur le plateau calcaire du Causse de Sauveterre. Ouvrez l'oeil, l'aigle royal plane sûrement au-dessus de votre casque ! Encore quelques coups de pédales et vous pourrez profiter de la vue époustouflante du Point Sublime !

Circuit disponible ici



GORGES DU TARN ET DE LA JONTE

106 km / 2 185 m de dénivelé

Depuis Sainte-Enimie, un défi de taille vous attend : gravir deux Causses et suivre les sinueuses Gorges du Tarn et de la Jonte. L'aridité caussenarde contraste avec les eaux de ces rivières. C'est sûr, les mollets vont chauffer, mais le plaisir de rouler dans ce cadre majestueux en vaut largement la peine.

Circuit disponible ici

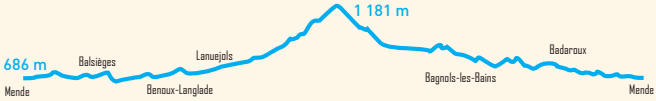


CAUSSE DE MENDE

51 km / 492 m de dénivelé

Un parcours roulant autour du Causse de Mende, traversant le Valdonnez avant de rejoindre les thermes romains de Bagnols-les-Bains par le col de la Loubière. Envie de challenge ? Nous vous conseillons une variante par la Montée Jalabert, devenue célèbre depuis la victoire d'étape du coureur le 14 juillet 1995 !

Circuit disponible ici





A VOIR / A DÉCOUVRIR

1. Sainte Enimie (Plus beau village de France)
2. Point Sublime (panorama)
3. Mausolée romain de Lanuéjols
4. La maison des vautours
5. Chevaux de Przewalski
6. Tour de Chanac
7. Hauterives
8. Aven Armand
9. Grotte de Dargilan

Deux ambiances à quelques kilomètres d'intervalles ! Les paysages en haut des Causses jusqu'aux sinueuses gorges en contrebas, les parcours dans ce secteur sont magiques et très divers. En période estivale, préférez la fraicheur matinale qui rendra votre sortie d'autant plus agréable. Vous pourrez aisément associer sport et découverte en explorant les charmants villages alentours.



© Xavier Ligonnet

Cyclo en Cévennes et Mont-Lozère

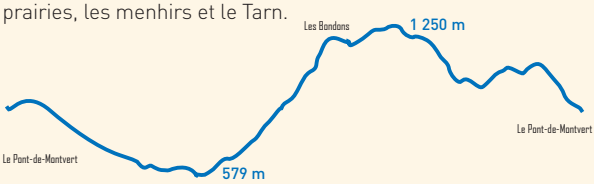


DU PIED DU MONT-LOZÈRE AUX BONDONS

47 km / 1 084 m de dénivelé

Au départ du Pont-de-Montvert, village emblématique, ce parcours vous offre de splendides vues sur l'imposant Mont-Lozère culminant à 1699 m. L'ascension jusqu'à la Cham des Bondons sera récompensée par de beaux panoramas sur les prairies, les menhirs et le Tarn.

Circuit disponible ici

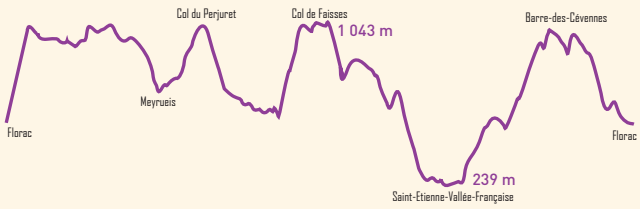


CORNICHE DES CÉVENNES PAR LE COL DU PERJURET

160 km / 3 291 m de dénivelé

Rouler dans les vallées cévenoles procure le plein de sensations ! Au plaisir des yeux s'ajoute l'exigence de ce profil "casse-pattes". Le Col de Perjuret a marqué l'histoire du Tour de France ! En 1960, Roger Rivière, coureur de 24 ans, stoppa sa carrière suite à une chute en pleine course.

Circuit disponible ici

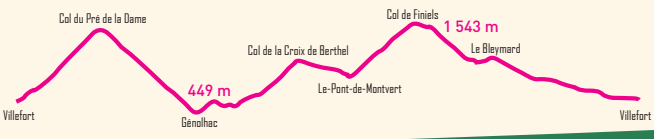


TOUR DU MONT LOZÈRE

108 km / 2 534 m de dénivelé

Un parcours sportif avec plus de 61km de montée, trois cols balisés pour mille vues sur le Mont-Lozère... Vous n'échapperez pas au Col du Pré de la Dame, classé 1ère catégorie. Après l'ascension du col de Finiels - le plus haut du département -, vous basculez vers Villefort et son lac.

Circuit disponible ici



A VOIR / A DÉCOUVRIR

1. Cham des Bondons
2. Château du Tournel
3. Collégiale de Bédouès
4. Cascade de Rûnes
5. Gorges du Chassezac
6. Chaos-de-Nîmes-le-Vieux
7. Le panorama du Pompidou
8. La Garde Guérin (Plus beau village de France)
9. Château de Castanet

Cette région est propice aux ascensions toujours récompensées par de magnifiques panoramas. Les vallées et les cols du Finiels, du Goulet, du Pré de la Dame... sont parmi les plus spectaculaires. Les descentes sont rapides, ne coupez pas les virages et restez à droite. Une pause rafraichissante sera bienvenue au lac de Villefort, dans le Tarn ou le Gardon.



© Aloha Studio / GTMC VTT

GRANDE TRAVERSÉE DU MASSIF CENTRAL

GTMC
Une itinérance à partager

DU MORVAN EN BOURGOGNE À LA MER MÉDITERRANÉE

Le parcours en quelques chiffres !

- En 1995, le 1er tracé relie Clermont-Ferrand à Sète
- Aujourd'hui, la longueur de l'itinéraire a été multipliée par 2 soit 1 380 km !
- Pas moins de 3 régions sont traversées
- Au total 5 parcs naturels et 1 parc national à explorer (Aubrac, Morvan, Volcans d'Auvergne, Grands Causses, Haut-Languedoc et Cévennes)
- 1/5ème du parcours se situe en Lozère
- 6 portes d'entrée pour rejoindre la GTMC en cours de chemin
- Le dénivelé positif est impressionnant : 30 000 D+
- Le tour de pédales s'emballe tant l'itinéraire est grandiose !



UNE TRAVERSÉE MYTHIQUE !

La Grande Traversée du Massif Central est un terrain de jeu à grande échelle pour tous les amoureux de vélo tout terrain ! Les nombreuses étapes techniques et variées ont fait la renommée de ce circuit hors norme. Aujourd'hui, l'itinéraire à nouveau balisé, étoffé, revit pour le plus grand bonheur des pratiquants ! En Lozère, le dépaysement est garanti entre les terres granitiques de Margeride et ses vastes forêts, les crêtes du Mont-Lozère jusqu'au creux des vallées cévenoles où la pierre de schiste est omniprésente ! Entièrement accessible en VTT à assistance électrique, tout le monde peut s'aventurer sur ce circuit adaptable suivant vos envies en famille, en couple, entre amis...

Pour préparer votre aventure : **www.la-gtmc.com**




© Xavier Ligonnet

UNE DÉCOUVERTE PAR ÉTAPES

Des portes d'entrée jalonnent le circuit de la GTMC permettant de moduler son itinérance de quelques jours à plusieurs semaines. Voici trois idées séjours en Lozère. L'occasion de profiter autrement des paysages, du patrimoine, des moments de détente et des rencontres. Laissez-vous porter !


© Rémi Flament - PACT GDT

1 De Saint-Flour à Saint-Chély-d'Apcher

Partez à l'aventure des hauteurs de la cité sanfloraine jusqu'à la baronnie d'Apcher ! Une aventure où l'histoire se conjugue à travers les temps féodaux jusqu'à la seconde guerre mondiale. Le Mont-Mouchet, haut-lieu national de la résistance sera un moment fort de ce parcours. La nature et ses vastes espaces vous procureront une sensation de liberté inégalée !


© A. Lagrave

2 De la baronnie d'Apcher aux contreforts du Mont-Lozère

Un décor idéal pour une petite famille en quête de micro-aventure ! Durant une semaine, faites le plein d'émerveillement à travers la Margeride et ses légendes. Au milieu de grandes forêts de pins, vous ferez une halte au Lac de Charpal, un espace idyllique avant de basculer vers Bagnols-les-Bains.

3 Du Gévaudan aux sources de l'Allier

Pratiquer le VTT est pour vous synonyme de plaisir ? Ce parcours est fait pour vous ! En cinq jours, vous traverserez le Gévaudan depuis Langeac jusqu'à Bagnols-les-Bains, le tout avec un décor changeant et de nombreux produits du terroir à déguster. Après l'effort, le réconfort ! A votre arrivée, vous pourrez profiter d'un temps de détente bien mérité dans les thermes romains.


© S. Mion



© entre2poles

VTT en Aubrac

Les sentiers vous offriront un point de vue authentique sur le vaste plateau de l'Aubrac, au sein du Parc Naturel Régional. Le printemps est la saison idéale pour arpenter cet espace. Les champs se parent de parfums, les belles bêtes cornues retrouvent les prairies, l'eau ruisselle jusqu'à l'automne où les couleurs changent. Les hivers sont rudes et les chemins peu praticables.

Après avoir sillonné les circuits en terre préservée, pour un ravitaillement réussi rien de tel qu'un aligot traditionnel à déguster dans un buron en pierre ! Entre Aumont-Aubrac et Nasbinals, vous rencontrerez certainement quelques randonneurs du chemin de Saint-Jacques de Compostelle.

En contrebas, le nouveau parcours d'une vingtaine de kilomètres aménagé autour du Lac du Moulinet est idéal pour passer un moment en famille entre forêt et bord de l'eau.



© S. Berthomieu

DES CONSEILS PERSONNALISÉS !

Envie de télécharger le tracé GPX du parcours et de connaitre la bonne adresse pour se restaurer ? Rapprochez-vous des Offices de Tourisme sur le terrain qui vous guideront à travers ce paysage grandiose.

OT Aubrac Lozérien

FOURNELS - 33 (0)4 66 45 31 42
ot.hautesterres@gmail.com

NASBINALS - 33 (0)4 66 32 55 73
www.otnasbinals.fr

PEYRE-EN-AUBRAC
(Aumont-Aubrac)
33 (0)4 66 42 88 70
www.ot-aumont-aubrac.fr

OT Gévaudan Destination

MARVEJOLS - 33 (0)4 66 32 02 14
www.gevaudan-authentique.com

UNE RÉGION, DES POSSIBLES !

- Environ **450 KM** de circuits de pratique
- **1** espace VTT-FFC à venir en 2020
- **17** circuits balisés
- **8** fiches circuits disponibles
- **9** circuits Vtopo* disponibles en librairies et OT

** 70 itinéraires en Lozère guide et/ou traces GPS*



VTT en Margeride

La Margeride offre un terrain de jeu vallonné avec des cols culminant à plus de 1500 m d'altitude offrant des points de vue remarquables sur la région. Les sentiers sont variés, alternant pistes roulantes et monotraces. Vous passerez de l'ombre des grandes forêts de pins aux paysages dégagés ponctués de chaos granitiques et de sols recouverts de bruyères.

Une vingtaine de circuits labellisés vous permettront de découvrir cette terre de légendes où la Bête du Gévaudan a marqué l'histoire il y a près de trois siècles. Plusieurs fiches sont à votre disposition auprès des Offices de Tourisme qui vous conseilleront les visites de la Tour d'Apcher, le Lac de Charpal, le Truc de Fortunio entres autres merveilles.

Vous souhaitez associer baignade et vélo ? La boucle d'une trentaine de kilomètres autour du Lac de Naussac est faite pour vous ! À votre arrivée, une station de lavage pour votre matériel est disponible gratuitement au centre nautique, profitez-en (jetons fournis).



DES CONSEILS PERSONNALISÉS !

Vous désirez en savoir plus sur l'histoire de cette région ou tout simplement découvrir les spots de pratique ? Adressez-vous aux Offices de Tourisme du territoire qui seront ravis de vous répondre !

OT Cœur Margeride
www.oti-coeurmargeride.fr

CHÂTEAUNEUF-DE-RANDON - 33 (0)4 66 47 99 52

GRANDRIEU - 33 (0)4 66 46 34 51

RIEUTORT-DE-RANDON - 33 (0)4 66 32 71 84

OT Langogne – Haut-Allier

LANGOGNE - 33 (0)4 66 69 01 38
www.ot-langogne.com

OT Margeride en Gévaudan

LE MALZIEU-VILLE - 33 (0)4 66 31 82 73
www.gevaudan.com

SAINT ALBAN SUR LIMAGNOLE - 33 (0)4 66 31 57 01
www.ot-saint-alban-sur-limagnole.fr

SAINT CHÉLY D'APCHER - 33 (0)4 66 31 03 67
www.monts-du-midi-tourisme.com

UNE RÉGION, DES POSSIBLES !

- Environ **550 KM** de circuits de pratique
- **20** parcours VTT-FFC
- **11** fiches circuits disponibles
- **1** station de lavage et d'entretien
- **19** circuits Vtopo* disponibles en librairies et OT
- **21** circuits balisés

** 70 itinéraires en Lozère guide et/ou traces GPS*

VTT en Causses, Gorges et Vallée du Lot


© S. Mioni

Territoire de caractère, les Grands Causses et les Gorges du Tarn et de la Jonte sont délimités au nord par la vallée du Lot. Cette diversité de paysages et de profils ravira tous les pratiquants du vélo tout terrain (et à assistance électrique) autour de multiples circuits vous permettant de découvrir les villages remarquables, observer les vautours et profiter de panoramas uniques !

Le Causse de Mende est idéal pour une pratique en famille à l'ombre des pins ! Un VTT Park respectueux de la nature est réservé aux enfants avec plusieurs modules et obstacles. Pour les plus grands, le site VTT-FFC Mende Cœur de Lozère vous offre 15 circuits parcourant près de 300 km, de quoi trouver son bonheur à tout âge !


© Itinéra Magica

UNE RÉGION, DES POSSIBLES !

- Environ **700 KM** de circuits de pratique
- **15** circuits VTT-FFC
- **4** circuits balisés
- **30** fiches circuits disponibles
- **22** circuits Vtopo* disponibles en librairies

** 70 itinéraires en Lozère guide et/ou traces GPS*

DES CONSEILS PERSONNALISÉS !

Vous avez besoin d'une précision, d'obtenir le tracé d'un circuit, vous procurer une carte ? Prenez contact avec les Offices de Tourisme sur le terrain qui sauront vous orienter sur nos chemins.

OT Aubrac aux Gorges du Tarn
www.aubrac-gorgesdutarn.com

CHANAC
33 (0)4 66 48 29 28

LA CANOURGUE
33 (0)4 66 32 83 67

LE MASSEGROS
33 (0)4 66 48 88 08

OT Gorges du Tarn, Causses, Cévennes
www.cevennes-gorges-du-tarn.com

ISPAGNAC
33 (0)4 66 45 01 14

LA MALÈNE
33 (0)4 66 45 01 14

SAINTE-ENIMIE
33 (0)4 66 45 01 14

OT Mende-Cœur de Lozère
MENDE
33 (0)4 66 94 00 23
www.mende-coeur-lozere.fr

VTT en Cévennes et Mont-Lozère



Ici, vous pratiquerez le vélo tout terrain dans un cadre naturel exceptionnel. Vallées profondes, étendues forestières, reliefs escarpés... et de magnifiques panoramas charmeront aussi bien vos jambes que vos yeux ! La quiétude de la nature est omniprésente que ce soit au cœur du Parc national des Cévennes ou sur les pentes de l'imposant Mont-Lozère abritant les sources du Tarn.

En Lozère, l'activité sportive se conjugue toujours à la contemplation des paysages, des Puechs des Bondons à la Corniche en passant par le village historique du Pont-de-Montvert. Ce territoire de caractère sera parmi vos plus beaux souvenirs !



UNE RÉGION, DES POSSIBLES !

- Environ **450 KM** de circuits de pratique
- **4** circuits balisés
- **13** fiches circuits disponibles
- **12** circuits Vtopo* disponibles en librairies et OT

** 70 itinéraires en Lozère guide et/ou traces GPS*

DES CONSEILS PERSONNALISÉS !

Ces montagnes et rivières sont propices à de multiples pratiques sportives : n'hésitez pas à solliciter les Offices de Tourisme du territoire pour vous donner des idées vélo mais aussi canoë, spéléo, via ferrata... Tout est possible !

OT Gorges du Tarn, Causses, Cévennes
www.cevennes-gorges-du-tarn.com

FLORAC-TROIS-RIVIÈRES - 33 (0)4 66 45 01 14

MEYRUEIS - 33 (0)4 66 45 01 14

OT Cévennes au Mont-Lozère
www.cevennes-montlozere.com

LE COLLET-DE-DÈZE
33 (0)4 66 45 81 94

LE PONT-DE-MONTVERT – SUD-MONT-LOZÈRE
33 (0)4 66 45 81 94

SAINTE-CROIX-VALLÉE-FRANÇAISE
33 (0)4 66 45 81 94

SAINT-ÉTIENNE-VALLÉE-FRANÇAISE
33 (0)4 66 45 81 94

SAINT GERMAIN DE CALBERTE
33 (0)4 66 45 81 94

OT Mont-Lozère
www.destination-montlozere.fr

BAGNOLS-LES-BAINS - 33 (0)4 66 47 61 13

VILLEFORT - 33 (0)4 66 46 87 30


© Rémi Flament - PACT GDT

La pratique du 2 roues en famille

PISTE DE BMX

Sport Olympique depuis 2008, cette discipline aussi technique que spectaculaire fait monter l'adrénaline. Les riders enchaînent bosses et virages avec vitesse et fluidité pour arriver le premier sur la ligne !
A Mende, la piste de 263 m gérée par le Comité Départemental FFC est en accès libre le dimanche pour tous.
Complexe sportif Jean-Jacques-Delmas
ffc.lozere@gmail.com

BIKE PARK

Ces zones aménagées permettent aux vététistes de tous niveaux de perfectionner leurs techniques et de s'initier aux sensations de glisse sur les divers modules : virages, bascules, sauts et autres obstacles !

VTT Park du Causse de Mende, 04 66 94 00 23
www.ot-mende.fr

BIKE Park Enigme
Base de Loisirs du Lac de Naussac, 04 66 69 50 56
www.camping-rondin.com

BIKE Park Chanac, 04 66 48 29 28
www.chanac.fr


© R. Dorner gue_MIS

PUMPTRACK

Courte boucle composée de bosses et de virages, le Pumptrack est praticable à tout âge ! Le département compte plusieurs pistes, notamment celle du Bleymard au pied du Mont-Lozère conçue par Romain Paulhan, champion de France Elite de VTT et ambassadeur du vélo de descente (DH/Downhill).

www.destination-montlozere.fr/loisirs/pumptrack/




© R. Domergue MTS

TROTTINETTE

Originale, sportive et ludique, la trottinette tout-terrain et/ou électrique transporte aisément les amateurs de nouveautés au gré des reliefs... Les paysages deviennent un vrai terrain de jeu propice aux sensations. Encadré par un moniteur, le véhicule s'apprivoise facilement. Divers parcours sont proposés pour petits et grands sur tout le département, du Mont-Aigoual à la Margeride !

PÔLES DE PLEINE NATURE

Les trois pôles de pleine nature de l'Aubrac, le Mont-Lozère et le Mont Aigoual se structurent pour proposer une offre multi-pratique sportives (pédestre, équestre, cycliste...), et ainsi répondre aux attentes des visiteurs pour profiter au mieux de ces grands espaces en toute saison.

De nombreux balisages de circuits VTT ainsi que le développement de boucles cyclo sont en cours. L'offre s'étoffe et s'organise pour le bonheur de tous. Du sportif en recherche de dénivelé à l'amateur qui souhaite se balader... le Mont-Lozère et l'Aigoual comme l'Aubrac n'auront plus aucun secret pour les amoureux du vélo !

http://lozere.fr/les-poles-de-pleine-nature.html

LA LIGNE VERTE DES CÉVENNES

Prochainement, partez à la découverte des Cévennes le long des 49 km de voie verte entre Florac et Sainte Cécile d'Andorge dans le Gard. Cinquante ans après les derniers voyageurs de la ligne de chemin de fer CFD, les rails et traverses ont disparu et les travaux laisseront bientôt place aux marcheurs, cavaliers et cyclistes sur deux premiers tronçons aménagés autour de Florac et du Collet de Dèze ! Chacun trouvera son bonheur dans ce parcours aménagé aux paysages magnifiques entre les vallées de la Mimente et de la Longue. Accessible à tous, ce chemin sécurisé aux pentes légères et régulières sera idéal pour une pratique en famille.

Association du CFD à la Ligne Verte


© Association Du CFD à la ligne verte



Des prestataires vélos à votre service

- Accompagnateurs VTT
- Accompagnateurs cyclo
- Location VTT
- Location cyclo
- Location Trottinette
- Location VAE
- Réparation
- Offre de séjours vélo

VALLÉE DU LOT

ALTA DRALHA (Esclanèdes) 04.66.44.25.49
www.altadralha.wixsite.com/aubrac

CENTRE NATURE OSCA (La Canourgue)
04.66.32.84.46 **www.centre-nature-osca.com**

DIDRICK VACANCES, groupes, colonies (La Canourgue)
04.66.32.97.10 **www.didrick-vacances.com**

LOZÈRE DECOUVERTE, (Mende)
06.22.65.00.93 **www.lozere-decouverte.com**

MIMAT'AVENTURES (Mende) 04.66.45.00.24
www.chapitre-vacances.com/mimat-aventures.php

MONDOVELO MENDE (Mende)
04.66.65.01.81 **www.mondovelo.fr**

OT Mende-Cœur de Lozère
04.66.94.00.23 **www.mende-coeur-lozere.fr**

PLANETE 2 ROUES (Mende)
04.66.49.17.00 **www.planete2roues.com**

RANDO PAIN (Saint-Germain-du-Teil)
04.66.32.60.08 **www.rando-pain-lozere.com**

SPORT ÉTÉ, colonies 8-15 ans, (Marvejols)
04.66.32.28.59 **www.sportete.com**

INTERSPORT (Mende) 04.66.65.66.20

AUBRAC

AUBRAC ELECTRO VELO (Nasbinals)
06.08.87.81.44 **www.aubrac-electro-velo.com**

DUO MOTOS (Marvejols) 04.66.62.02.18

GEVAUDAN VELO (Peyre en Aubrac)
06.75.71.72.77 **www.gevaudanvelo.com**

PASSION VELO (Saint-Chély-d'Apcher)
06.66.31.18.15 **www.passion-velo-lozere.fr**

LA HUTTE SPORTS (Marvejols) 04.66.32.15.17

MARGERIDE

CYCLES JOURDAN (Langogne) 06.59.95.82.85
www.reparacteurs-occitanie.fr/fr/entreprise/cycles-jourdan.php

ELECTRIK RANDO (Rieutort-de-Randon)
06.10.14.57.09
www.facebook.com/locationvttelectrique

LEGRAND PLEIN AIR (Naussac-Fontanes)
04.66.69.14.04 **www.rafting-canyon.com**

LOZERE ÉVASION (Le Malzieu)
04.66.31.80.69 **www.lozere-evasion.com**

RONDIN PARC (Lac de Naussac)
04.66.69.50.46 **www.rondinparc-lozere.com**

STATION DE PLEINE NATURE DES BOUVIERS (Saint-Paul-Le-Froid) 04.66.47.41.54
www.lesbouviers.com

LES TERRASSES DU LAC (Langogne)
04.66.69.29.62 **www.naussac.com**

CAUSSES ET GORGES

ADN LA CAZELLE (Sainte-Enimie) 04.66.48.46.05
www.sport-nature-gorgesdutarn.com

FREMYC PASS'SPORT NATURE (Meyrueis)
06.58.13.48.48 **www.nature-cevennes.com**

MELLOW VELOS (Sainte-Énimie)
04.66.47.35.03 **www.mellowvelos.com**

OT L'AUBRAC AUX GORGES DU TARN (Massegros, Les Vignes, Point Sublime) 04.66.48.88.08

L'OUSTAL DE CAOUNE (Hures-la-Parade)
04.66.45.64.47 **xavierory.48@gmail.com**

CÉVENNES ET MONT-LOZÈRE

BIKING FARM (Les Bondons) 04.66.45.44.60
07.69.38.93.74 **www.facebook.com/bikingfarm**

CENTRE NATIONAL D'ACTIVITES DE PLEINE NATURE DE LA FFSPT (Florac) 04.66.48.53.55
www.monsejournature.com

CEVENNES ÉVASION (Florac)
04.66.45.18.31 **www.cevennes-evasion.com**

SOCIETÉ FREMYC (Meyrueis)
06.58.13.48.48 **www.sports-nature-cevennes.com**

LES CHEMINS FRANCIS (Bagnols-les-Bains)
04.66.47.60.04 **www.hotel-cheminsfrancis.com**

GRANDEUR NATURE (Villefort)
06.08.51.54.07 **www.grandeurnature48.com**

LOZ'AIR RANDONNEES (Cubières)
04.66.48.67.02 **www.lozair.net**

MAS DE LA BARQUE (Villefort)
04.66.46.92.72 **www.lemasdelabarque.com**

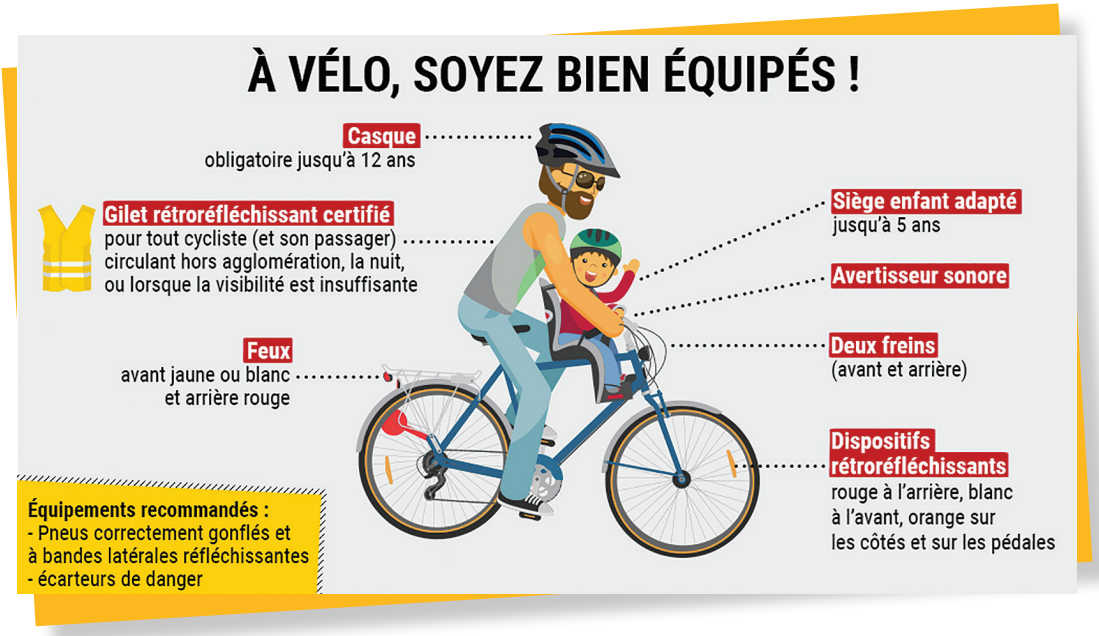
STATION DU MONT-LOZÈRE (Mas-d'Orcières)
04.66.48.62.83 - 06.67.41.62.25
www.vacances-cevennes-lozere.com

TOTAL SODICA (Florac) 04.66.45.59.74

Retrouvez toutes nos offres sur
www.lozere-tourisme.com

Pratiquer en toute sécurité

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES



Le cycliste, tout comme l'automobiliste, doit appliquer les règles du code de la route qui garantissent sa sécurité et celle des autres usagers.

Pour rouler sans se mettre en danger, le cycliste doit impérativement disposer d'un vélo en bon état, bien équipé, et surtout connaître et appliquer les règles élémentaires de déplacement, en ville et hors agglomération, de jour, comme de nuit.

RÈGLES ÉLÉMENTAIRES DE SÉCURITÉ :

- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières et les gravillons.
- Dans les virages, serrez à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
- Prudence lors du passage d'un camion, l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.
- En intersection, ne vous positionnez pas le long d'un camion ou d'un car. Restez dans son champ de vision.
- Lorsque vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne. La nuit, si vous êtes dépassé par un véhicule, ou lorsque les circonstances l'exigent, placez-vous en file indienne.
- Si votre groupe compte plus de 10 personnes, scindez-le.



CONSEILS PRATIQUES :

- Adaptez votre tenue vestimentaire : casque, lunettes de soleil et vêtements de pluie.
- Pensez à prendre de l'eau, de quoi vous alimenter ainsi qu'une trousse de premiers secours.
- Prenez de quoi réparer votre vélo (rustines, démonte pneus, pompe, bombe anti-crevaison.)
- Étudiez votre parcours avant de partir. Calculez sa durée en fonction de sa difficulté, de votre condition physique et de votre âge. Pensez à faire des pauses.
- Si vous prévoyez de faire une sortie avec des enfants, assurez-vous qu'ils maîtrisent assez leur vélo pour démarrer sans zigzaguer, rouler droit même à faible allure et freiner, sans mettre les pieds à terre.

Plus d'infos sur la Lozère

Consultez notre site internet ou contactez-nous :

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME
Rue du Gévaudan - 48000 Mende
33 (0)4 66 65 60 00
cdt@lozere-tourisme.com - www.lozere-tourisme.com

Rendez-nous visite à Paris :

MAISON DE LA LOZÈRE À PARIS
Boutique et Restaurant
1 bis et 4, rue Hautefeuille – 75006 Paris
33 (3)1 43 54 26 64
contact@lozere-a-paris.com - www.lozere-a-paris.com

Sur l'A75 :

MAISON DU TOURISME – AIRE DE LA LOZÈRE
A75 - 48200 Albaret-Sainte-Marie
33 (0)4 66 31 94 06

Pour réserver votre séjour en Lozère, contactez :

AGENCE LOZÈRE RESA
Gîtes de France / Hôtels / Village de vacances / Campings...
Centrale de réservations départementale - rue du Gévaudan - 48000 Mende
33 (0)4 66 48 48 48
sla@lozere-resa.com - www.lozere-resa.com

A bientôt... en Lozère, naturellement !





lozère TOURISME
lozère LE DÉPARTEMENT
Occitanie Sud de France

lozere-tourisme.com

Publication : Comité Départemental du tourisme de la Lozère / Conception : Imprimerie dès 4 / Impression : JFimpression - 04 66 32 10 48 / Crédit photo couverture : © Rémi Flament - PACT GDT