

CONQUES

AVYRON

TRESORS DE RESSOURCEMENT

PLEINE NATURE

ACTIVITES

OFFICE DE TOURISME CONQUES MARCILLAC

LES TEMPS FORTS

- FÉVRIER**
TRAIL DES RUTHÈNES
trailsdesruthenes.wixsite.com/tdr12
- AVRIL**
RANDO CYCLOSPORTIVE MARGUERITE
agnes.mazars@wanadoo.fr
- MAI**
RANDORALLYE DE NAUVIALE
www.nauviale.com
- JUIN**
RALLYE DE L'ÉTRIER À LUNEL
stef.jagd@hotmail.com
- JUILLET**
RANDO DES SÉNERGUMÈNES
www.tourisme-conques.fr
- AOÛT**
CANOË NOCTURNE SUR LE LOT
www.asvolt.fr
- SEPTEMBRE**
RANDO GRAPPE SPORTIVE
www.lagrappesportive.com
- OCTOBRE**
TRAIL DU VALLON
www.athlevallon.org
- DÉCEMBRE**
TRAIL HIVERNAL DE CONQUES
www.tanaquest.fr

Credit photos : S.Murat, G.Tordjman, R.Combal, J.Danisse, M.Martet, G.Grollmann - Édition 2015

www.tourisme-conques.fr

contact@tourisme-conques.fr + 33 (0)5 65 72 85 00

Office de Tourisme Conques
Conques - 12320 Conques-en-Rouergue

Office de Tourisme Marcillac
52 Tour de ville - 12330 Marcillac-Vallon

Vous êtes ici

Offices de Tourisme de France CONQUES-MARCIALLAC

CM CONQUES-MARCIALLAC

RANDONNÉE - PR

Nom	Distance	Durée	Difficulté	Accessible
La chapelle Sainte-Foy de Conques	7,5 km	2h15	Moyen	
La Vinzelle	9 km	3h00	Difficile	
Monidiès	9 km	3h00	Moyen	
le sentier du Rebouscou	10 km	3h30	Facile	
Le sentier des Croix	12 km	3h30	Moyen	
Le chemin des crêtes	11 km	3h00	Facile	
Autour du clocher, sur le chemin...	6,5 km	2h00	Facile	
Entre Dourdou et Créneau	11,5 km	3h15	Moyen	
Des moulins aux vignes	11 km	3h00	Moyen	
Vallon et coteaux autour de Saint-Jean-le Froid	12 km	3h15	Moyen	
Entre Causse et Rougier	11 km	3h00	Moyen	
Le tour du Puech du Kaymard	5 km	1h45	Moyen	
La vallée du Cruou	11 km	3h00	Moyen	
Les corniches du Créneau	10 km	3h00	Moyen	
Les trois vallons	11,5 km	3h15	Moyen	
Le sentier des terrasses	7 km	2h00	Moyen	
Le Puech du Puot	11 km	2h00	Moyen	
Les corniches des Douzes	12 km	3h30	Facile	
Le Puech du Cayla	7 km	3h00	Moyen	
Le chemin de Dadon	21 km	7h00	Moyen	
Le vallon de Clairvaux	26 km	7h00	Difficile	

Les rando-fiches sont téléchargeables sur : www.tourisme-conques.fr/randonnees

Le topoguide est disponible dans les Offices de Tourisme de Conques et de Marcillac.

PANORAMAS

En toutes saisons, ces sites panoramiques sont propices à la contemplation des paysages et au ressourcement.

BALADES DÉTENTE ET FAMILIALES

Voici quelques exemples de balades autour de nos villages.

Nom	Distance	durée
Marcillac - Le chemin des vignes par Foncourriou	4 km	1h15
Clairvaux - Le village de Panat	1 km	20 min
Sénergues - Les cascades du Tayrac	1,5 km	45 min
Conques - Le site du bancarel - Panorama	3 km	40 min
Salles-la-Source - Aller-retour entre Marcillac et Cougousse	4 km	1h30
Saint-Félix-de-Lunel - Aller-retour autour de Polissal	3 km	45 min
Saint-Christophe - Sur l'ancien chemin de fer	3 km	45 min
Valady - Balade dans le village de Valady	1 km	20 min
Muret-le-Château - Le sentier de la cascade	900 m	15 min
Pruines - Balade autour de Pruines	3 km	1h
Mouret - Panorama du Grand-Mas	2,5 km	45 min
Valady - Village de Figajuet	2,2 km	45 min

Toutes les balades sont téléchargeables sur : www.tourisme-conques.fr/randonnees

LA VALLÉE DU LOT À VÉLO (V86)

En Aveyron, deux parcours existent :

- Un parcours de 160 km suivant la rivière Lot entre Capdenac-Gare et Saint-Laurent-D'Olt.
- « La voie de Conques » de 70 km suivant la rivière Dourdou.

Ces deux parcours permettent de faire une boucle entre la voie de Conques et la Vallée du Lot.

Départs possibles pour la boucle entre la Vallée du Lot et la voie de Conques	Distance	Dénivelé	
Grand-Vabre, Conques, Saint-Cyprien, Nauviale, Mouret ou Pruines.	130km	2 070D+	

Téléchargez votre circuit au format GPX : www.tourisme-conques.fr/activites

CIRCUITS CYCLOTOURISME

Voici quelques exemples de circuits et de cols :

Nom du parcours	Distance	Dénivelé	
Parcours autour de Marcillac	79 km	1 300D+	
Parcours autour de Conques	82 km	1280D+	
Col de la croix d'Aussets (3 ^e catégorie)	10,5 km	422D+	
Côte du Cendré (1 ^{ère} catégorie)	5 km	390D+	

Téléchargez votre circuit ou col au format GPX : www.tourisme-conques.fr/activites

CIRCUITS VTT

Départ	N°	Nom	Distance	Dénivelé	Niveau de difficulté	
Place de Griffoul SALLES-LA-SOURCE	11	Le Muguet	27,8km	367 D+	DIFFICILE	
	12	Au fil du Créneau	35,3km	514 D+	DIFFICILE	
	13	La Cuvée du Vallon	52,7km	1107 D+	TRÈS DIFFICILE	

Téléchargez votre circuit au format GPX : www.tourisme-conques.fr/activites

Certains parcours de randonnée se prêtent à la pratique du VTT

GÉOCACHING

LA CHASSE AUX TRÉSORS DES TEMPS MODERNES

Téléchargez gratuitement l'application Géocaching sur votre smartphone. Venez chercher votre carte du territoire à l'Office de Tourisme de Conques ou de Marcillac ou téléchargez-la sur : www.tourisme-conques.fr/activites

PÊCHE

LIEUX DE VENTE DES CARTES DE PÊCHE

Conques : Office de Tourisme - 05 65 72 85 00
Marcillac : Office de Tourisme - 05 65 71 13 18
Fédération de pêche de l'Aveyron : 05 65 68 41 52 ou www.pecheaveyron.fr

GRANDE RANDONNÉE - GR®

GR® 62 - DE RODEZ À CONQUES SUR LES PAS DE PIERRE SOULAGES

73 km de randonnée. Partez à la découverte des paysages du causse Comtal, du Rougier de Marcillac et du Ségala de Conques.

Préparez votre chemin sur : www.tourisme-conques.fr/gr-62

GR® 65 - CHEMIN DE COMPOSTELLE - VIA PODIENSIS

(topo FFRP Réf.651 Le Puy-Figeac). Le chemin du Puy-en-Velay à Conques par le GR®65

Préparez votre chemin sur : www.gr65.tourisme-conques.fr

GR® 465 - DES MONTS DU CANTAL À LA VALLÉE DU LOT

(topo FFRP n° 465) Liaison entre la Via Arverna et la Via Podiensis.

CHEMIN DE CONQUES À TOULOUSE

Liaison entre la Via Podiensis et la Via Tolosana.

TERRA TRAIL

Téléchargez les circuits au format GPX et PDF : www.tourisme-conques.fr/terra-trail

N°	Nom	Distance	Dénivelé	Niveau de difficulté
1	SALLES-LA-SOURCE	33,7 km	1030 D+	DIFFICILE
2	LA VINZELLE - CONQUES	40,2 km	1630 D+	EXPERT
3	MARCILLAC	19,1 km	600 D+	MOYEN
4	NOAILHAC	10,3 km	463 D+	FACILE
5	BRUÉJOURS	15,2 km	588 D+	MOYEN
6	SÉNERGUES	27,1 km	870 D+	DIFFICILE
7	CONQUES	9 km	438 D+	MOYEN
8	LE GRAND-MAS	18,8 km	689 D+	MOYEN
9	MURET-LE-CHÂTEAU	16,5 km	252 D+	FACILE
10	GRAND-VABRE	21,1 km	773 D+	MOYEN
11	VALADY	22,8 km	900 D+	DIFFICILE
12	NAUVIALE	16,9 km	430 D+	MOYEN
13	SAINTE-CYPRIEN	18,1 km	643 D+	MOYEN
14	SAINTE-CHRISTOPHE	4,7 km	128 D+	FACILE
15	POLISSAL	15,5 km	462 D+	MOYEN
KV	MINI KV CONQUES	1,9 km	315 D+	KV

1 LOCATION & ACCOMPAGNEMENT VTT

O'BIKE

Location, vente, accompagnement et entretien de vélos et VTT électriques.

6 route de Rodez - Saint-Cyprien-sur-Dourdou
12320 Conques-en-Rouergue
06 14 28 73 46 - 09 84 09 99 36
www.obiike12.com

2 COMPLEXE HALIEUTIQUE

Ponton de pêche labellisé "Tourisme et Handicap" pour les 4 déficiences. Vous souhaitez faire découvrir la pêche à vos enfants ? RDV au Pélieu. unique site labellisé "Parcours Famille" en Aveyron.

Les Pélieus - Grand-Vabre
12320 Conques-en-Rouergue

3 RANDONNÉE D'ORIENTATION

ASV'OLT

Des cartes topographiques recensant des randonnées d'orientation sont mises à votre disposition à la base du Port. A vous de jouer et d'explorer l'environnement riche de la vallée du Lot.

Bose du Port - 15120 Vieillevie
04 71 49 95 81 - www.asvolt.fr

4 ESCAPE GAME OUTDOOR

AQUOBAPLA

Résolvez défis et missions pour ouvrir le sac à dos et déguster un apéritif 100% aveyronnais à Muret-le-Château en Aveyron. Source. De 2 à 6 personnes. Parcours familial de 6 à 7 km.

-12330 Muret-le-Château
06 98 50 85 29
www.aquobapla.fr - aquobapla@gmail.com

5 EQUITATION LA FRÉGIÈRE

Initiation et perfectionnement. Découverte du Vallon en atelier public.

La Frégrière - 12330 Clairvaux d'Aveyron
05 65 72 71 40
www.fregiere.fr - info.domaine@fregiere.fr

6 DESCENTE EN CANYON

VERT TEA JEU

Suivez le lit chaotique d'une rivière et surmontez ses obstacles: sauts, descente en rappel, toboggan naturel, marche... Des petits et grands rapels vous attendent à Salles-la-Source. À partir de 8 ans (à condition de savoir nager, de mesurer au moins 1m25 et peser au moins 25kg). Sur réservation.

12330 SALLES-LA-SOURCE
07 61 75 15 15
www.vert-tea-jeu.com

7 CANYONING

BUREAU DES MONITEURS

Promenade aquatique, découverte qui se pratique en famille dès 8 ans ou entre amis sans avoir besoin d'expérience. Activité encadrée proposée à partir de 4 participants. Matériel fourni. Sur réservation.

12330 SALLES-LA-SOURCE
07 61 75 15 15
www.vert-tea-jeu.com

8 RANDONNÉE AQUATIQUE

VERT TEA JEU

Promenade aquatique, découverte qui se pratique en famille dès 8 ans. Ouverture de mars à novembre (matériel non fourni).

La Frégrière - 12330 Clairvaux d'Aveyron
05 65 72 71 40
www.lafregiere.fr - info.domaine@fregiere.fr

9 ÉTANG DE PÊCHE LA FRÉGIÈRE

La Frégrière, cours d'eau de 12000 m², bordé par une forêt de pins et de chênes. Possibilité de pêcher à la ligne ou à la canne. Ouvert toute l'année.

10 STAND UP PADDLE

ASV'OLT

Découvrez la rivière Lot au travers d'activités encadrées par des moniteurs ou en toute liberté. Rendez-vous tous les jours, en saison, à la base de Stand Up Paddle. Sur réservation.

Base de Stand Up Paddle - Les Pélieus
12320 Conques-en-Rouergue
04 71 49 95 81 - www.asvolt.fr

11 CANOË-KAYAK

ASV'OLT

La base de canoë ASV'OLT vous propose de découvrir la rivière Lot au travers d'activités encadrées par des moniteurs ou en toute liberté. Sur réservation.

- Base de Grand-Vabre - Les Pélieus
- Base du Port (base principale)
- Base d'Entraygues-sur-Truyère
04 71 49 95 81 - www.asvolt.fr

12 COURSE D'ORIENTATION

BUREAU DES MONITEURS

La course d'orientation vous permet de découvrir de manière ludique les plus beaux recoins de notre région. Dès 6 ans. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

12330 SALLES-LA-SOURCE
07 61 75 15 15
www.bureaudesmoniteurstrodez.com

13 CERF-VOLANT SPORTIF

BUREAU DES MONITEURS

Le cerf-volant sportif (ou aile de traction) sera à coup sûr une magnifique découverte pour toute votre famille !! À partir de 5 ans.

12330 SALLES-LA-SOURCE
07 61 75 15 15
www.bureaudesmoniteurstrodez.com

14 ACCROBRANCHE

VERT TEA JEU

Activités encadrées proposées à partir de 4 participants. Possibilité de se greffer à un groupe déjà constitué. Matériel fourni. 7 parcours d'aventure sécurisés, qui raviront petits et grands. (4 niveaux). Parcours équipés d'une ligne de vie continue. Dès 5 ans ! Sur réservation.

12330 SALLES-LA-SOURCE
06 81 30 79 22 - www.vert-tea-jeu.com

15 ESCALADE

BUREAU DES MONITEURS

Vous rêvez de découvrir le monde vertical et aérien, l'escalade est faite pour vous !!

12330 SALLES-LA-SOURCE
07 61 75 15 15
www.bureaudesmoniteurstrodez.com

16 ESCALADE

VERT TEA JEU

Activités encadrées proposées à partir de 4 participants. Possibilité de se greffer à un groupe déjà constitué. Matériel fourni. En toute sécurité, partie à la conquête des falaises du causse Comtal. À partir de 8 ans, accompagné. Sur réservation.

12330 SALLES-LA-SOURCE
06 81 30 79 22 - www.vert-tea-jeu.com

17 PARCOURS AVVENTURE

VERT TEA JEU

Dans les arbres ou contre les falaises, succession de passages hauteur (passerelle, tyrolienne...). Activités encadrées proposées à partir de 4 participants. Possibilité de se joindre à un groupe déjà constitué. Matériel fourni. Dès 10 ans avec autorisation parentale. Sur réservation.

12330 SALLES-LA-SOURCE
06 81 30 79 22 - www.vert-tea-jeu.com

18 VIA FERRATA

VERT TEA JEU

Entre la randonnée et l'escalade, parcourez un itinéraire, situé sur une paroi rocheuse, équipée avec des câbles, échelles... Possibilité de se greffer à un groupe déjà constitué. Matériel fourni. Dès 12 ans. Sur réservation.

12330 SALLES-LA-SOURCE
06 81 30 79 22 - www.vert-tea-jeu.com

19 PAINT-BALL

VERT TEA JEU

Venez vous mesurer entre amis ou en famille sur un terrain aménagé. Un arbitre vous présentera le matériel et les consignes de sécurité. Activités encadrées proposées à partir de 4 participants. Possibilité de se joindre à un groupe déjà constitué. Matériel fourni. À partir de 8 ans.

12330 SALLES-LA-SOURCE
06 81 30 79 22 - www.vert-tea-jeu.com

20 SPÉLÉOLOGIE

VERT TEA JEU

Initiez-vous à la spéléologie, avec l'aide d'un professionnel. Activités encadrées proposées à partir de 4 participants. Possibilité de se greffer à un groupe déjà constitué. Matériel fourni. À partir de 8 ans, accompagné. Sur réservation.

12330 SALLES-LA-SOURCE
06 81 30 79 22 - www.vert-tea-jeu.com