

Des paysages, des couleurs...
Fruit d'une histoire géologique mouvementée, ce territoire présente des entités paysagères à la personnalité forte. Modélisé par deux rivières : le Dourdou et le Lot, il vous surprendra non seulement par la palette colorée de ses sols mais aussi par la richesse de son patrimoine bâti. **Le Causse Comtal**, plateau calcaire né des dépôts marins du Secondaire, alterne paysages steppiques parsemés de buissons de genévriers et de prairies verdoyantes. **Le Vallon ou Rougier de Marcillac** se caractérise par un climat doux favorisant la culture de la vigne et par des vallées pittoresques et la couleur rouge du grès omniprésent sur les pentes et les bâtisses. En aval, dans **le Ségala de Conques**, le Dourdou et ses affluents ont creusé dans les schistes des vallées profondes, pour gagner la sauvage vallée du Lot.



- Station d'interprétation du paysage
 - B1 La Vinzelle
 - F3 Sénergues
 - F4 Puech du Kaynard
 - G4 Polissal
 - E6 Saint-Jean le Froid
 - D8 Panat
 - F8 Salles-la-Source
 - I7 Bezannes
- Location VTT
- Centre équestre
- Escalade
- Via ferrata
- Location d'âne bâti
- Paint-ball
- VTT & Moto électriques
- Accrobranche
- Parcours aventure
- Spéléologie
- Piscine
- Rafting
- Stand up paddle
- Canoë-kayak
- Descente de canyon
- Randonnée aquatique
- Zone de pêche
- Complexe halieutique (Parcours Famille)
- Cascade
- Aéroport Rodez-Aveyron
- Gare SNCF
- Office de tourisme
- Plus Beaux Villages de France
- Grand Site Occitanie
- Point de vue
- GR 65 : chemin de Saint-Jacques
- GR62
- GR465
- V86
- 1 PR : Destination Conques Marcillac (Randonnées en boucle)

NOUVEAUTÉ
V86
Vallée du Lot à vélo & voie de Conques
www.tourisme-conques.fr/activites

BALADES, RANDONNÉES ET TRAIL

RANDONNÉE PÉDESTRE - PR

Destination Conques-Marcillac

TOPOGUIDE				
N°	Nom	Distance	Durée	difficulté
1	La chapelle Sainte-Foy de Conques	7,5 km	2h15	Moyen
2	La Vinzelle	9 km	3h00	Difficile
3	Monédiès	9 km	3h00	Moyen
4	le sentier du Rebouscou	9 km	3h00	Facile
5	Le sentier des Croix	12 km	3h30	Moyen
6	Le chemin des Crêtes	11 km	3h00	Facile
7	Autour du Clocher, sur le chemin...	8 km	2h00	Facile
8	Entre Dourdou et Créneau	11,5 km	3h15	Moyen
9	Des moulins aux vignes	11 km	3h30	Moyen
10	Vallon et coteaux autour de Saint-Jean le Froid	12 km	3h15	Moyen
11	Entre Causse et Rougier	11 km	3h00	Moyen
12	Le tour du Puech du Kaynard	5 km	1h45	Moyen
13	La vallée du Cruou	11 km	3h00	Moyen
14	Les corniches du Créneau	10 km	3h00	Moyen
15	Les trois vallons	11,5 km	3h15	Moyen
16	Le sentier des terrasses	7 km	2h00	Moyen
17	Le Puech du Puot	11 km	2h00	Moyen
18	Le cirque du Sauvage	10 km	3h00	Moyen
19	Les corniches des Douzes	12 km	3h30	Facile
20	Le Puech du Cayla	10,5 km	3h00	Moyen
21	Le chemin de Dadon	24 km	7h00	Moyen
22	Le vallon de Clairvaux	26 km	7h00	Difficile

Disponible dans les Offices de Tourisme de Conques et de Marcillac ou en téléchargement sur : www.tourisme-conques.fr/randonnees

D'autres randonnées sont disponibles à l'Office de Tourisme

« L'Aveyron... à pied »
50 Circuits de 6,5 à 21 km
En vente dans les Offices de Tourisme de l'Aveyron

Collection « un chemin, une école »

circuits conçus par les enfants pour les enfants

La destination vous propose 4 itinéraires de randonnée conçus par le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre en lien avec les écoles primaires.

- Conques - Le chemin des vignes (topo adapté aux déficients visuels)
- Souyri - Un chemin à travers le temps
- Saint-Cyprien - Le chemin de l'oiseau
- Clairvaux / Bruéjous - De la vigne à la cardabelle

Disponible dans les Offices de Tourisme de Conques et de Marcillac ou en téléchargement sur : www.tourisme-conques.fr/randonnees

ITINÉRANCE GRANDE RANDONNÉE - GR®

La destination Conques-Marcillac est traversée par plusieurs GR® (Disponible à l'Office de Tourisme de Conques) :

- Chemin de Compostelle (topo FFRP Réf.651 Le Puy-Figeac). Le chemin du Puy-en-Velay à Conques par le GR®65 www.gr65.tourisme-conques.fr
- Chemin de Conques à Toulouse (topo FFRP n° 3646) Liaison entre la *Via Podiensis* et la *Via Tolosana*.
- Des Monts du Cantal à la Vallée du Lot (topo FFRP n° 465) Liaison entre la *Via Arverna* et la *Via Podiensis*.
- Les Grands Causses du Rouergue (topo FFRP n° 1005) : Le GR® 62 de Meyruès à Conques via Rodez. *En cours de refonte*

RANDONNÉE EN JOËLETTE
La Joëlette permet aux personnes à mobilité réduite de randonner. Le chemin de Saint-Jacques de Compostelle entre Espeyrac et Conques a fait l'objet d'une reconnaissance technique par le Comité Départemental Handisport.
Téléchargez la fiche technique : www.tourisme-conques.fr/randonnees
Location de Joëlette : Comité Départemental Handisport de l'Aveyron - 06 32 05 34 80 - 05 65 67 35 95

RANDONNÉE AVEC UN ÂNE

Location d'âne bâti pour accompagner vos randonnées sur un jour ou une semaine, seul, en famille, ou entre amis. Il portera enfants et bagages tout en rejoignant le reste du groupe.
Contact : 05 65 43 19 51 - 06 33 30 44 78
lesanes@monedies.fr - www.monedies.fr

GÉOCACHING

La chasse aux trésors des temps modernes : une façon ludique de randonner.
Téléchargez gratuitement l'application Géocaching sur votre smartphone et venez chercher votre carte du territoire à l'Office de Tourisme de Conques ou de Marcillac.
Plus de détails sur : www.tourisme-conques.fr/activites

Terra TRAIL

L'espace TERRA TRAIL offre un terrain de jeu exceptionnel toute l'année. Vous cherchez des côtes raides, courtes, longues, des cingles tortueux, des descentes roulantes ou encore techniques ? Vous trouverez forcément votre bonheur avec l'un des 16 parcours de 4 niveaux de difficulté différents.

Téléchargez les circuits sur : 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	BRUÉJOULS	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	SAINT-CYPRIEN	18,1 km	643 D+	MOYEN
14A	SAINT-CHRISTOPHE	4,7 km	128 D+	FACILE
14B	SAINT-CHRISTOPHE	12,3 km	306 D+	FACILE
15	POLISSAL	15,5 km	462 D+	MOYEN
KV	MINI KV CONQUES	1,9 km	315 D+	KV



Randonnées - Aventures - Autour de l'eau

ACTIVITÉS PLEINE NATURE



Office de tourisme MARGILLAC CONQUES

LES TEMPS FORTS

- FÉVRIER**
TRAIL DES RUTHÈNES
www.traildesruthenes.wixsite.com
- MARS**
TRAIL DE NUCES
www.trailnuces.e-monsite.com
- AVRIL**
COURSE CYCLISTE UFOLEP
patricelayrac12@gmail.com
RANCO CYCLO LA MARGUERITE
patricelayrac12@gmail.com
- MAI**
RANDORALLYE DE NAUVIALE
www.nauviale.com
- JUIN**
RALLYE DE L'ÉTRIER À LUNEL
www.ft12@live.fr
BRUÉJOULS TASSOU TOUR
www.bruejoulstassoutour.com

- JUILLET**
RANDONNÉES ESTIVALES
www.tourisme-conques.fr
- AOÛT**
CANOË NOCTURNE SUR LE LOT
www.asvolt.com
RANDONNÉES ESTIVALES
www.tourisme-conques.fr
- SEPTEMBRE**
RANCO AUTOUR DU VIN
www.lagrappesportive.com
- OCTOBRE**
TRAIL DU VALLON
www.athlevallon.org
- DÉCEMBRE**
TANA QUEST
www.tanaquest.fr



www.tourisme-conques.fr

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

OFFICE DE TOURISME DE CONQUES
2 rue Bénazech - Conques
12320 Conques-en-Rouergue

OFFICE DE TOURISME DE MARGILLAC
52 Tour de ville 12330 Margillac



LOISIRS AVENTURES

Activités encadrées proposées à partir de 4 participants. Possibilité de se joindre à un groupe déjà constitué. **Matériel fourni.** Agréments Jeunesse et Sport/Education Nationale. **Sur réservation uniquement.**
Contact : 06 81 30 79 22 ou vert-tea-jeu.com

ESCALADE F7
Salles-la-Source
En toute sécurité, partez à la conquête des falaises du Causse Comtal. À partir de 8 ans, accompagné. **Sur réservation uniquement.**

SPÉLÉOLOGIE F8
Salles-la-Source
Initiez-vous à la spéléologie, avec l'aide d'un professionnel, dans une grotte de Salles-la-Source. **Sur réservation uniquement.** À partir de 8 ans, accompagné.

VIA FERRATA F8
Salles-la-Source
Entre la randonnée et l'escalade, parcourez un itinéraire, situé sur une paroi rocheuse, équipé avec des câbles, échelles... **Sur réservation uniquement.** À partir de 10 ans.

PARCOURS AVENTURE F8
Saunhac
Dans les arbres ou contre les falaises, succession de passages en hauteur (passerelle, tyrolienne...). À partir de 10 ans avec autorisation parentale. **Sur réservation uniquement.**

PAINT-BALL F7
Salles-la-Source
Venez vous mesurer entre amis ou en famille sur un terrain aménagé. Un arbitre vous présentera le matériel et les consignes de sécurité. Dès 12 ans. **Sur réservation uniquement.**

ACROBRANCHE F7
Pont-les-Bains
7 parcours d'aventure, sécurisés, qui raviront petits et grands (4 niveaux). Tous les parcours sont équipés avec une ligne de vie continue. Dès 3 ans ! **Sur réservation uniquement.**
Contact : 06 89 40 99 00

ÉQUITATION

LA FRÉGIÈRE D8
Clairvaux
- Initiation et perfectionnement.
- Découverte du Vallon en attelage (tout public).
Contact : 05 65 72 71 40 ou info.domaine@fregiere.fr

PONEY CLUB DU CONNEMARA - Ferrals G6
Balade à poney du Connemara dès 6 ans ou avec un poney Shetland dès 4 ans.
Contact : 06 71 47 60 36 ou ecurie.ferrals1@orange.fr

LOISIRS AQUATIQUES

AVEC VERT TEA JEU EF8

Activités encadrées proposées à partir de 4 participants. Possibilité de se joindre à un groupe déjà constitué. **Matériel fourni.** Agréments Jeunesse et Sport/Education Nationale. **Sur réservation uniquement.**
Contact : 06 81 30 79 22 ou vert-tea-jeu.com

RANDONNÉE AQUATIQUE
Salles-la-Source
Promenade aquatique, découverte qui se pratique en famille dès 8 ans ou entre amis sans avoir besoin d'expérience. Prévoir baskets.

DESCENTE EN CANYON
Salles-la-Source
Suivez le lit chaotique d'une rivière et surmontez ses obstacles: sauts, descente en rappel, toboggan naturel, marche... Dès 12 ans. Prévoir baskets.

PÊCHE

VENTE DE CARTES DE PÊCHE
Conques : Office de Tourisme - Tél. 05 65 72 85 00
Marcillac : Office de Tourisme - Tél. 05 65 71 13 18
Saint-Cyprien : Bar des sports - Tél. 05 65 61 37 68
**Contact : Fédération de pêche de l'Aveyron
Tél. 06 65 68 41 52 ou www.pecheaveyron.fr**

ZONES DE PÊCHE
COMPLEXE HALIEUTIQUE (rivière Lot) C2
Les Péliés, Grand-Vabre
Ponton de pêche labellisé **Tourisme et Handicap** pour les 4 déficiences. Vous souhaitez faire découvrir la pêche à vos enfants ? RDV aux Péliés, unique site labellisé «Parcours Famille» en Aveyron.
• Rampe de mise à l'eau,
• Parcours carpe de nuit,
• Aire de pique-nique et restaurant à proximité,
• Base annexe de canoë.

ÉTANG DE LA FRÉGIÈRE - Clairvaux D8
Ouverture de mars à novembre (matériel non fourni).
Contact : 05 65 72 71 40 ou www.fregiere.fr

ZONES SURDENSITAIRES
- Aval de Marcillac-Vallon
- Muret-le-Château
- Moulin de Sanhes (route de Conques)

VTT

STATION BEE'S D4
Saint-Cyprien-sur-Dourdou
Location, vente, accompagnement et entretien de vélos et VTT électriques.
Contact : 06 14 28 73 46 ou www.stationsbees.com

LOISIRS LOC VTT F7
Pont-les-Bains
Randonnée accompagnée et location de VTT à assistance électrique **sur réservation.**
**Contact : 06 86 43 24 90
www.loisirs-loc-vtt.com**

FUN-BIKE F8
Salles-la-Source
Encadré par un professionnel, partez découvrir le patrimoine en VTT ou en moto électrique. **Sur réservation uniquement.**
• VTT électrique dès 12 ans et sans permis.
• Moto électrique dès 14 ans (permis scooter)
Contact : 06 20 76 95 28 ou www.fun-ebike.com

AVEYRON À VÉLO F8
Salles-la-source
Randonnée accompagnée et location de VTT à assistance électrique **sur réservation.**
**Contact : 07 60 10 84 99
www.aveyronavelo.com**

LOCATION VTT D3
Conques
4 VTT adultes en location **sur réservation.**
**Contact : 06 19 49 23 92
05 65 47 04 54**

+ Téléchargez votre circuit VTT et découvrez La Vallée du Lot à Vélo (V86) sur : www.tourisme-conques.fr/activites

LOISIRS AÉRIENS

AÉROPORT RODEZ-AVEYRON E8

Saut en parachute, balades aériennes, baptême de l'air en avion et cours de pilotage.

OBJECTIF CHUTE LIBRE
Contact : 06 16 28 01 76 - www.objectif-chutelibre.fr

AV'AIRON CLUB
Contact : 05 65 61 81 36 - www.avairon-club.fr

AILES RUTHÉNOISES
Contact : 05 65 59 19 12 - www.ailes-ruthenoises.fr

CANOË - KAYAK - PADDLE

SUR LE LOT EG6

Grand-Vabre - Le Port - Entraygues
Sur réservation, 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. **Contact : 04 71 49 95 81 ou canoe@asvolt.com**

ACTIVITÉS ENCADRÉES

«SPÉCIAL PETITS» : Base du Port
Tu as entre 5 et 12 ans ? Viens découvrir le kayak grâce à des jeux individuels et collectifs.
RDV : lundi, mercredi et vendredi à 14h15

YAKA'FUN : Base d'Entraygues
Dès 10 ans, pour vivre un super moment en surfant sur la vague de la digue encadré par un moniteur.
RDV : jeudi à 14h15

DESCENTE ACCOMPAGNÉE
Base du Port - Une demi-journée pour s'amuser en canoë ou en kayak avec l'aide d'un moniteur diplômé.
RDV : mardi à 13h

LOCATIONS LIBRES

STAND UP PADDLE Location libre
Rendez-vous tous les jours, en saison, à la base de Grand Vabre de 9h30 à 16h30 afin de découvrir seul ou en famille les joies du Stand Up Paddle

CANOË-KAYAK EN TOUTE LIBERTÉ

PARCOURS AVENTURE Parcours Entraygues - Grand-Vabre (20 km)
Embarquement à la base d'Entraygues entre 9h30 et 11h pour profiter de l'ensemble du parcours

PARCOURS LUDIQUE Parcours Entraygues - Le Port (10 km)
Embarquement à la base d'Entraygues entre 9h30 et 15h pour la partie la plus ludique de la rivière Lot

PARCOURS FAMILLE Parcours Le Port - Grand-Vabre (10 km)
Embarquement à la base du Port entre 9h30 et 14h. C'est le parcours familial de découverte par excellence !

PISCINES

Baignade surveillée, piscines chauffées & diverses activités D4

SAINT-CYPRIEN - Tél. 05 65 72 84 08
• Accessible aux personnes à mobilité réduite,
• Snack-Bar ouvert 7j/7, possibilité pique-nique,
• cours de natation, aquagym et beach-volley.
Ouverture : tous les jours de 10h30 à 19h30 en juillet et août.

MARGILLAC-VALLON - Tél. 05 65 71 80 79 E7
• patugeoire,
• possibilité pique-nique,
• club de natation & cours de natation.
Ouverture : tous les jours de 14h30 à 19h30 et le samedi de 10h30 à 19h30 en juillet et août.

RODEZ - Aquavallon - Tél. 05 65 73 40 10 H10
Centre aquatique couvert, avec des bassins sportifs, ludiques et espace cardio balnéo.