

## CAHIER DES CHARGES SUITE A LA REUNION DE CADRAGE DU 30/06/16

- ✓ Création de 10 boucles à minima en lien avec la vélo route ou à partir des relais d'itinérances douces de Caylus et Parisot
- ✓ Augmentation du kilométrage de 4 Km à 20 Km → 10 Km à 50 Km
- ✓ Mise en cohérence du niveau de difficulté des boucles avec la topographie du territoire = niveau intermédiaire à sportif
- ✓ Valorisation des ressources du territoire en prenant appui sur le CPIE et l'inventaire réalisé par le Pays.

# 4 BOUCLES FAMILIALES

**Esprit:** vacances actives en famille

**Niveau:** facile à intermédiaire

**Public:** enfants à partir de 10 ans ou pratiquant occasionnel du vélo

**Matériel:** VTC

**Besoins:** point de location sur Caylus et Laguépie

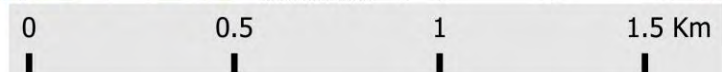
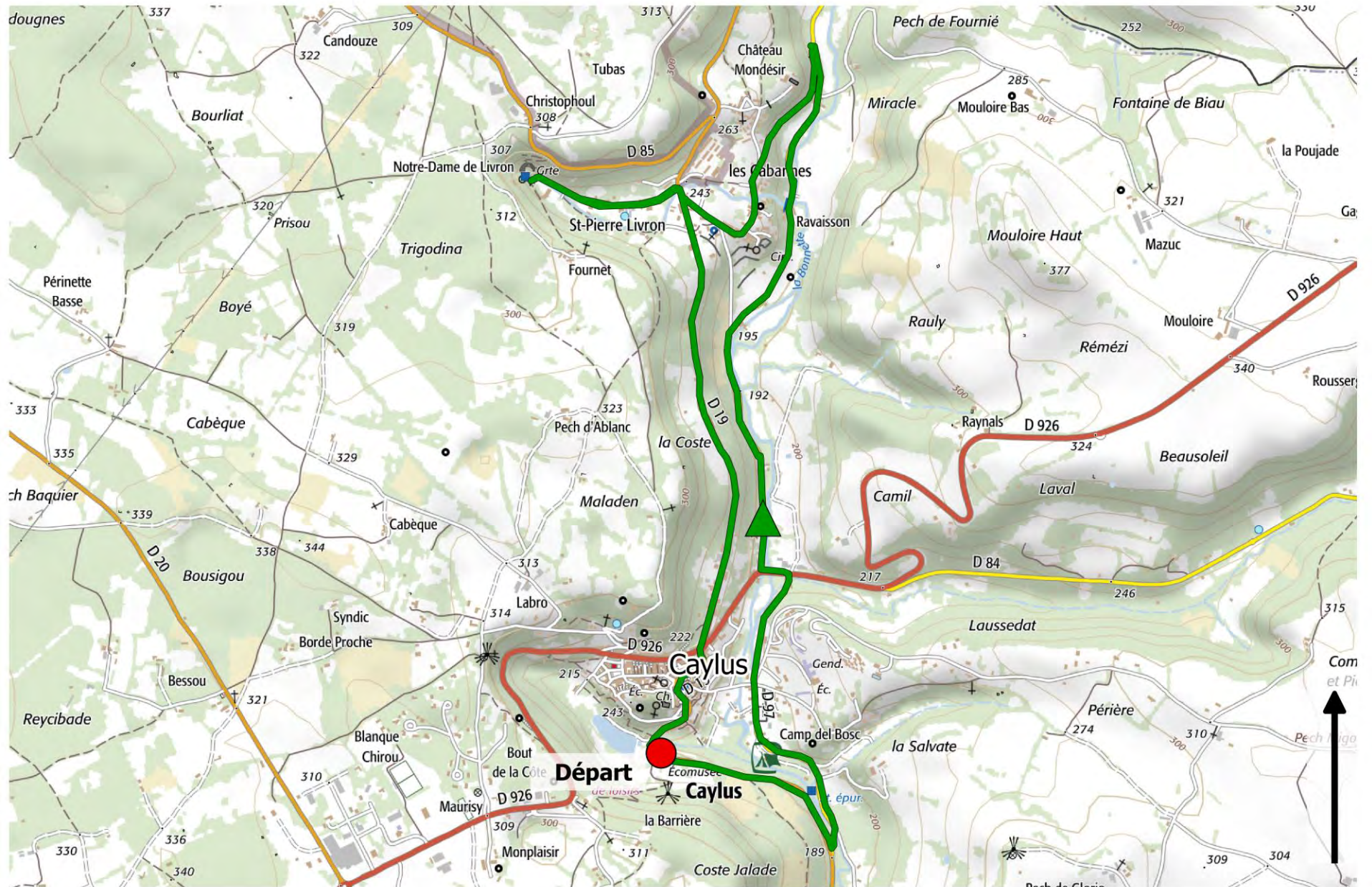
**Points de vigilances:** exposition, trafic

**Vitesse moyenne de pédalage :** 7km/h

# Caylus/St-Pierre-Livron/Caylus

- 8km
- D+/- : 100m
- Temps de pédalage: 1h
- Public: famille
- Niveau : intermédiaire
- Attrait: points de vue, chemin des Anges, ermitage du Père François, grotte et légende du chevalier Lagardère
- Points faibles: pas de connexion à la vélo route; pas de loueurs sur Caylus, absence de services vélo, montée de St Pierre Livron
- Exposition : ombragé à 25 %

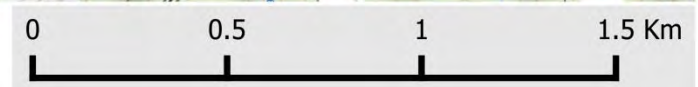
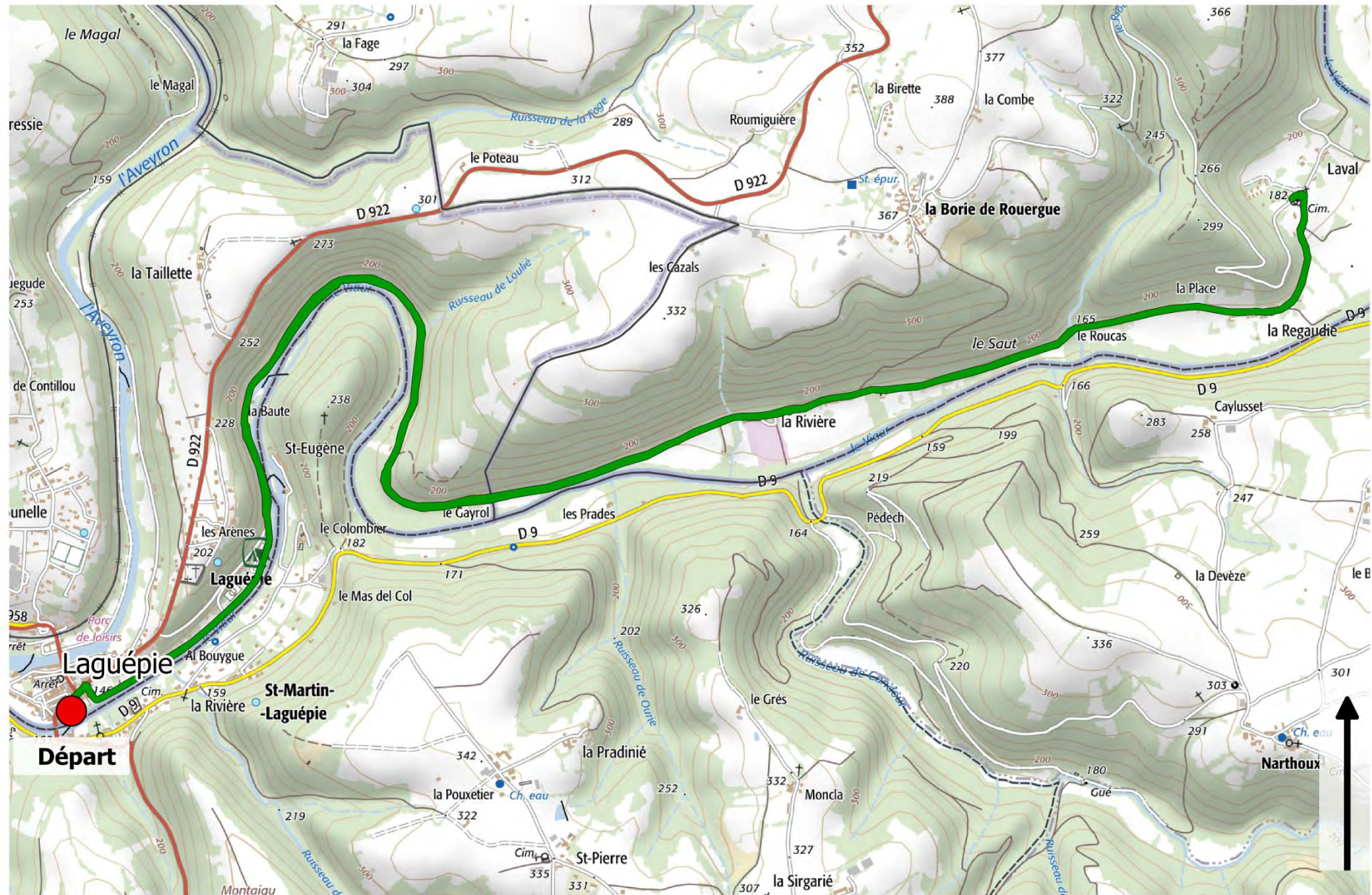
# Caylus/St-Pierre-Livron/Caylus



## Laguépie / Viaur rive droite

- 13 km
- D+/- : 200m
- Temps de pédalage : 2H00
- Public: famille
- Niveau : facile
- Attrait: bucolique et ombragé, très peu de trafic, location de chalets à ND de Laval, vente de miel, au bord de l'eau.
- Points faibles: aller retour, pas de connexion à la guinguette en l'état, chemin VTT très difficile.
- Exposition : Ombragé : 90 %

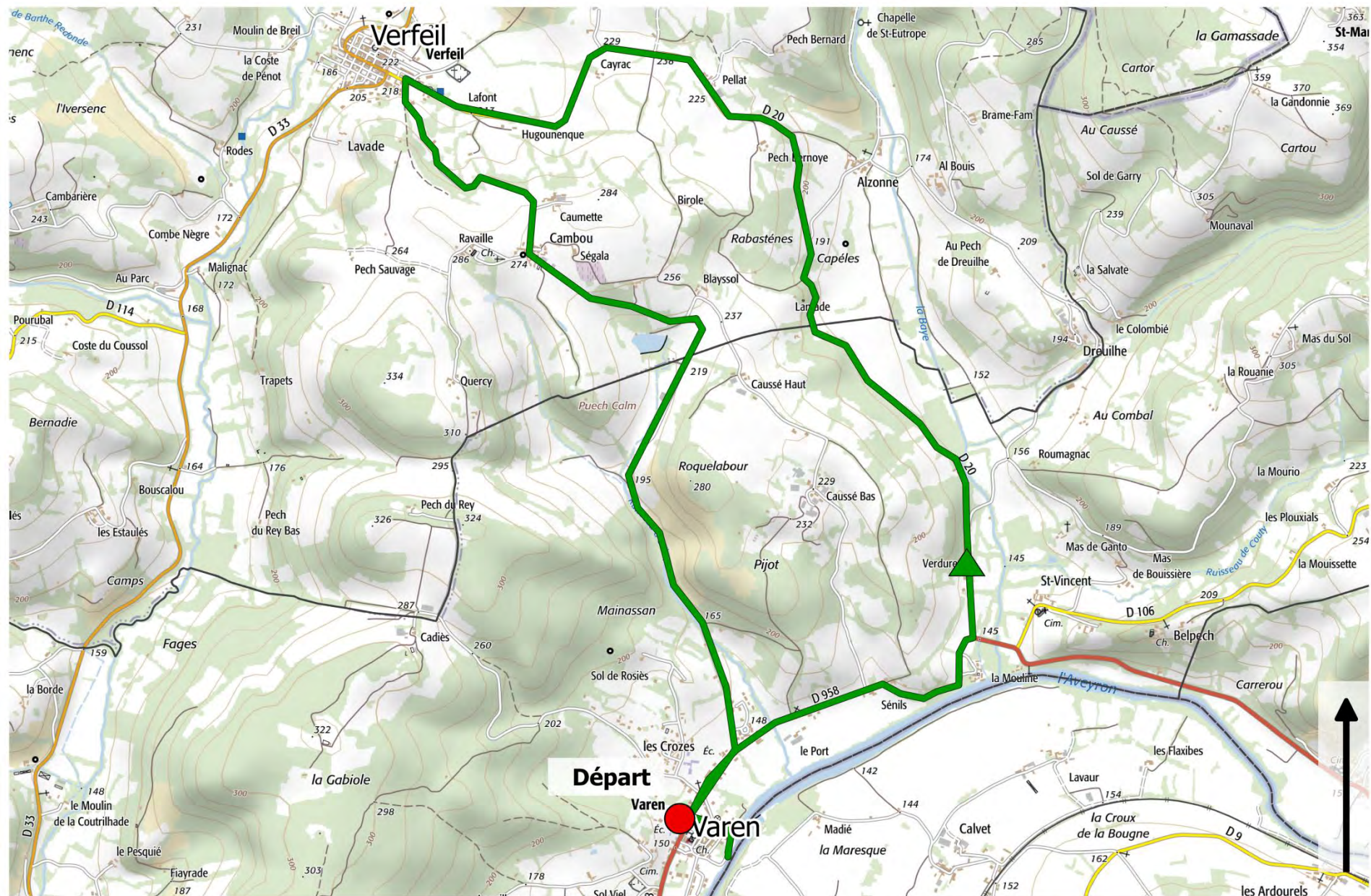
# Laguépie / Viaur Rive Droite



# Varen / Verfeil / Varen

- 11 km
- D+/- : 200m
- Temps de pédalage : 1H30
- Public: enfants à partir de 12 ans
- Niveau : intermédiaire
- Attrait: patrimoine Varen et Verfeil, producteurs, route bucolique.
- Points faibles: absence de services vélo, exposition, trafic, montée difficile vers Cambou.
- Exposition : ombragé à 50 %

# Varen/ Verfeil/ Varen

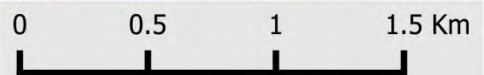
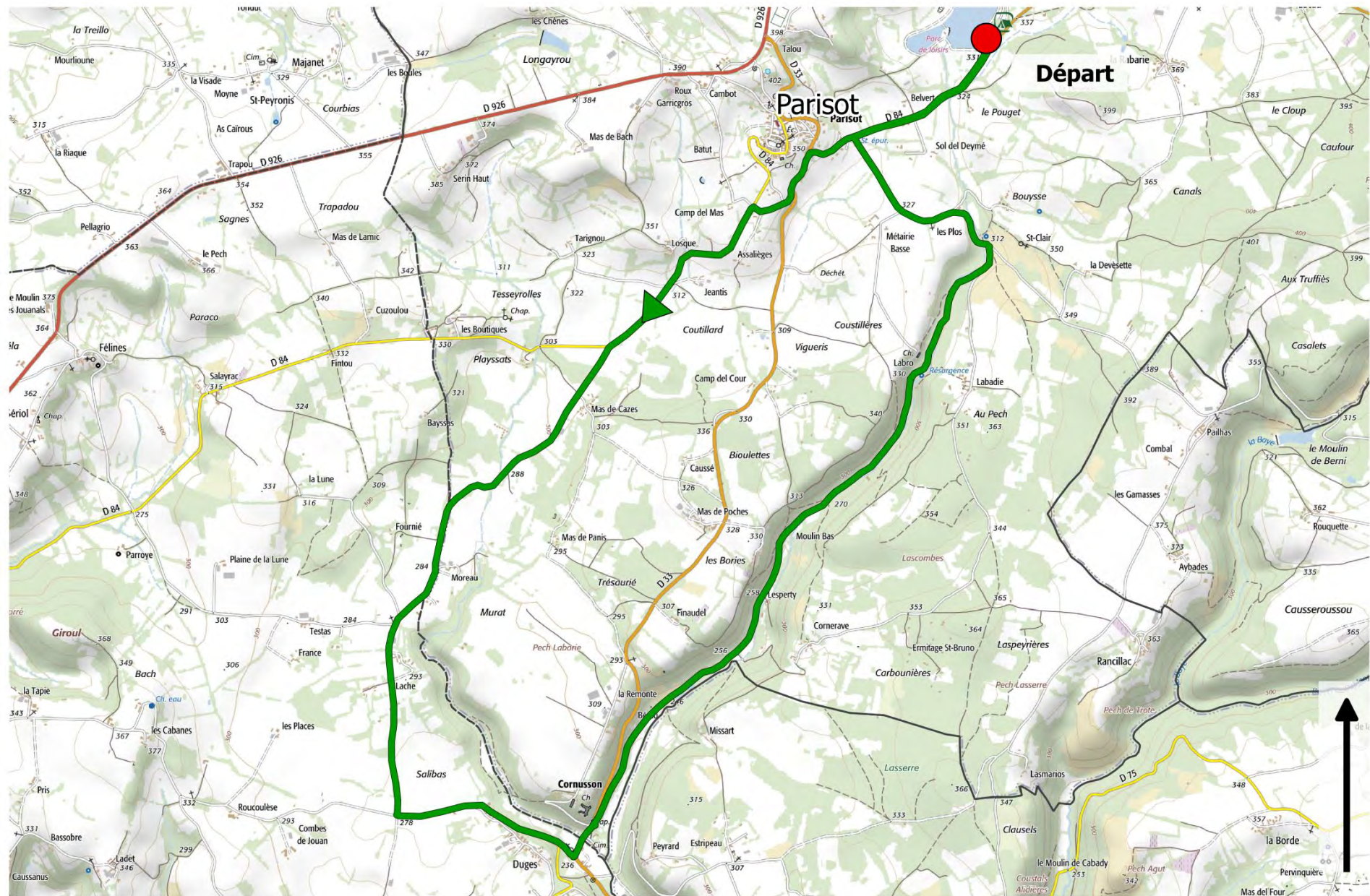




## Autour de Parisot

- 13 km
- D+/- : 250m
- Temps de pédalage : 1H30
- Public: enfants à partir de 12 ans
- Niveau : intermédiaire
- Attrait: Village de Parisot, Lac de Parisot, château et village de Cornusson, Haute vallée de la Seye
- Points faibles: absence de services vélo, ensoleillement, pas de connection à la vélo route.
- Exposition : ombragé à 50 %

# Autour de Parisot.



## 4 Boucles de niveau exigeant

**Esprit:** adultes en recherche de vacances actives et de séjours nature et culture.

**Niveau:** intermédiaire à exigeant

**Public:** ado à partir de 14 ans.

**Matériel:** VTC et VAE

**Besoins:** signalisation de partage de la route ,sécurisation, point de location, racks de stationnement

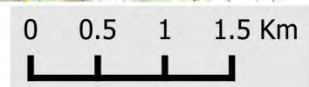
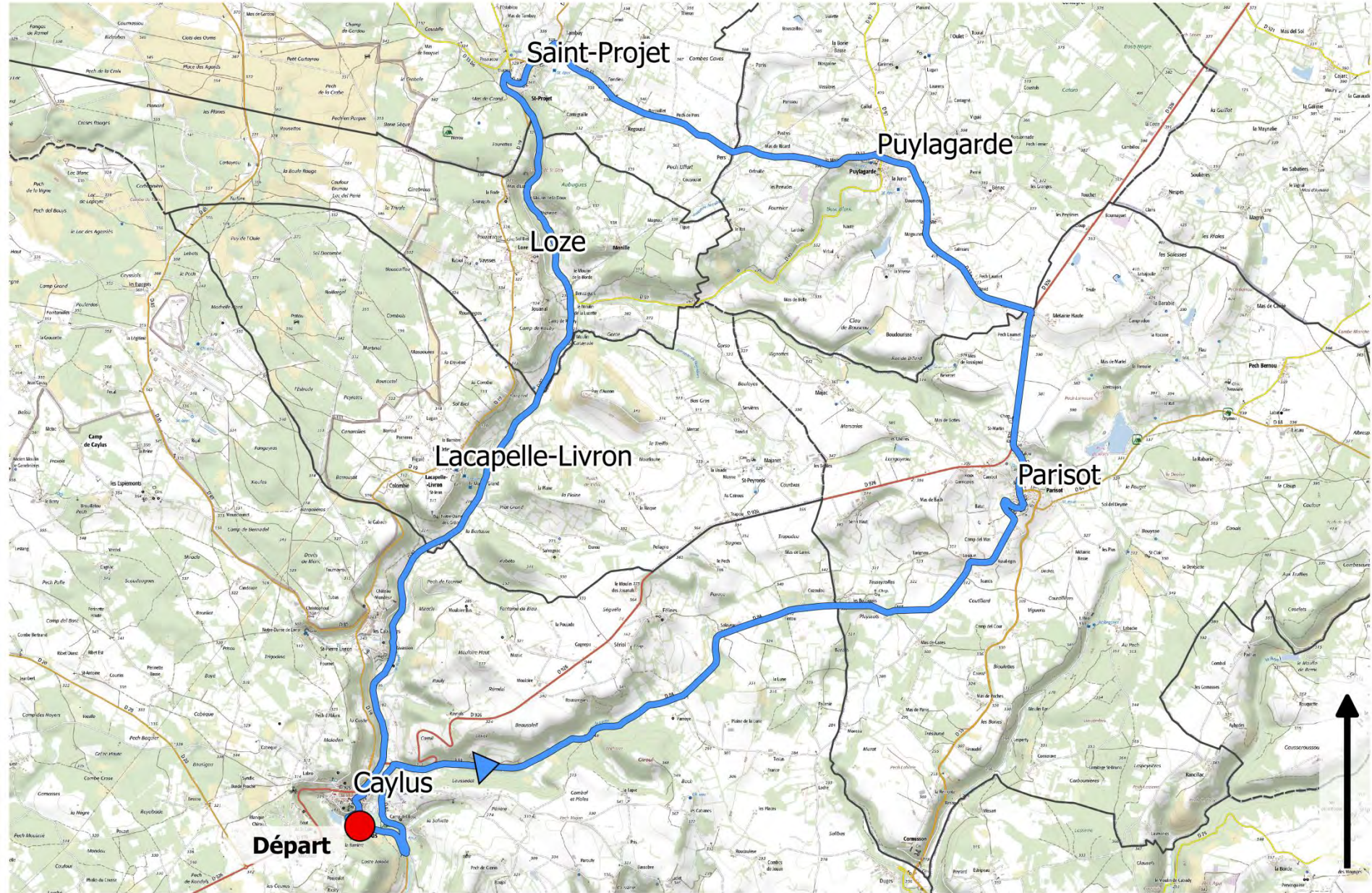
**Points de vigilances:** trafic

**Vitesse moyenne de pédalage :** 12km/h

# Caylus/Parisot/Puylagarde/St Projet/Caylus

- 28 Km
- Dénivelé +/- : 800m
- Temps de pédalage: 3H00
- Public: cyclistes avertis et ados +14 ans
- Niveau : exigeant à difficile
- Attrait: les villages, vallons et paysage agricoles, haute vallée de la Bonnette
- Points faibles: pas de connexion à la vélo route, absence de services vélo
- Exposition : ombragé à 25 %

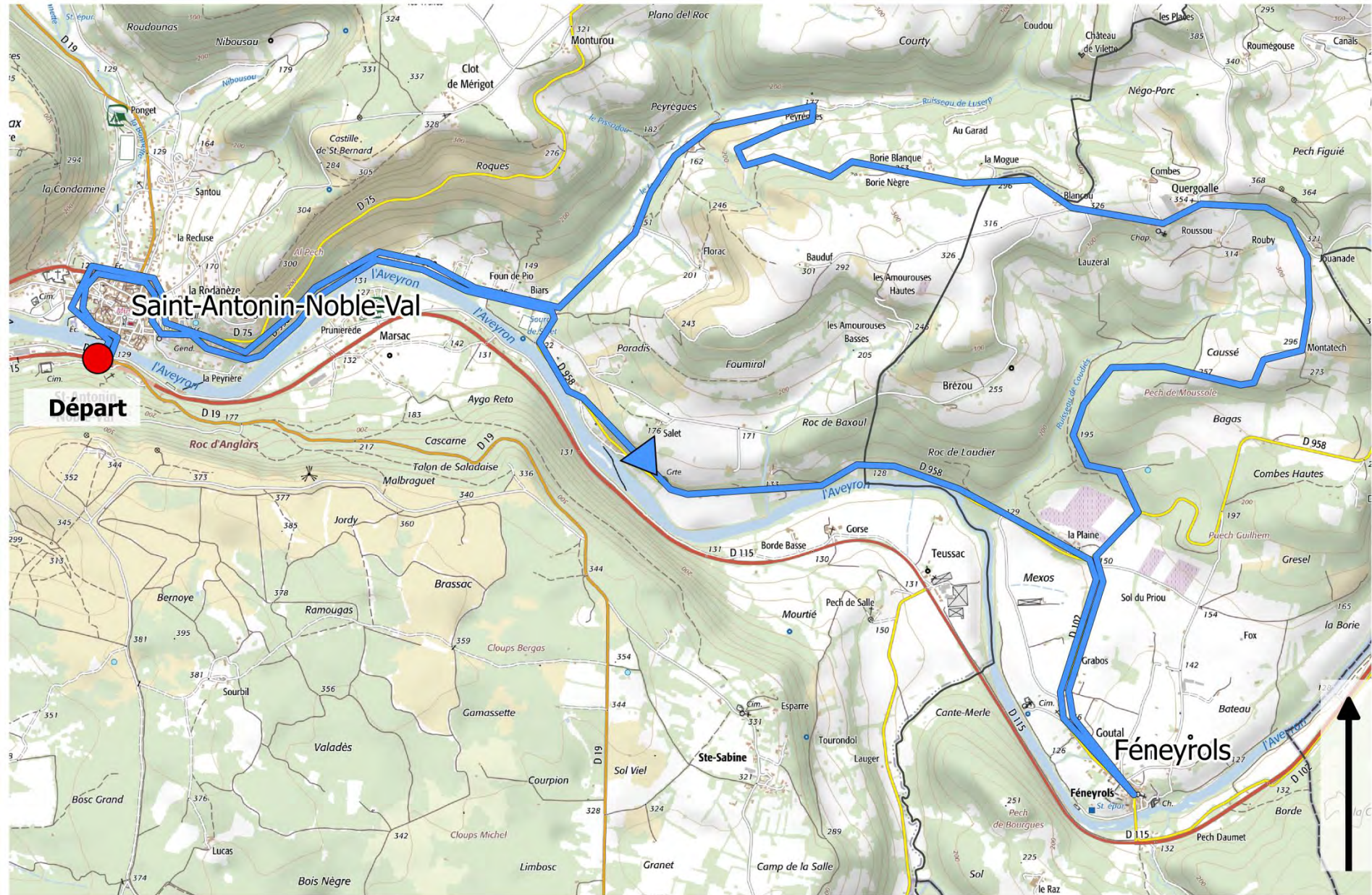
# Caylus /Parisot/Puylagarde/St Projet/Caylus



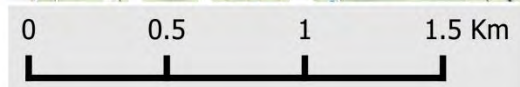
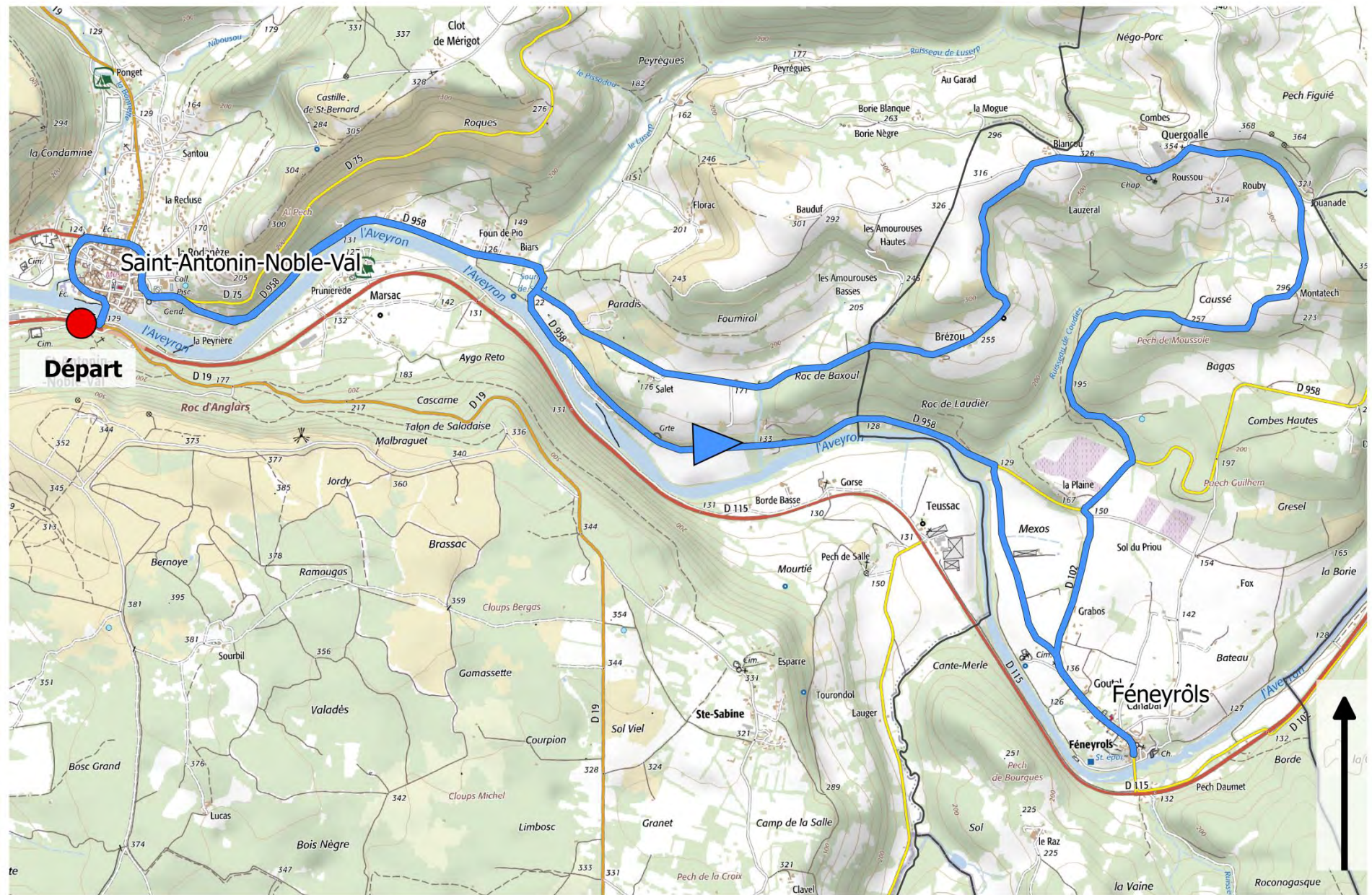
# St Antonin/Féneyrols/Quergoalle/St Antonin

- 19 Km
- Dénivelé +/- : 300 m
- Temps de pédalage: 2H00
- Public: cyclistes avertis et ados +14 ans
- Niveau : exigeant
- Attraites: patrimoine culturel et naturel , hauteur de vues, descentes, 2 variantes
- Points faibles: 250m de descente très raide au niveau de Brézou.
- Exposition : ombragé à 90 %

# St Antonin/Féneyrols/Quergoalle/St Antonin



# St Antonin/Fénéyrols/Quergoalle/St Antonin

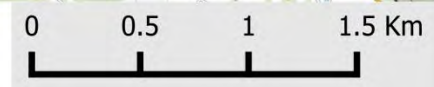
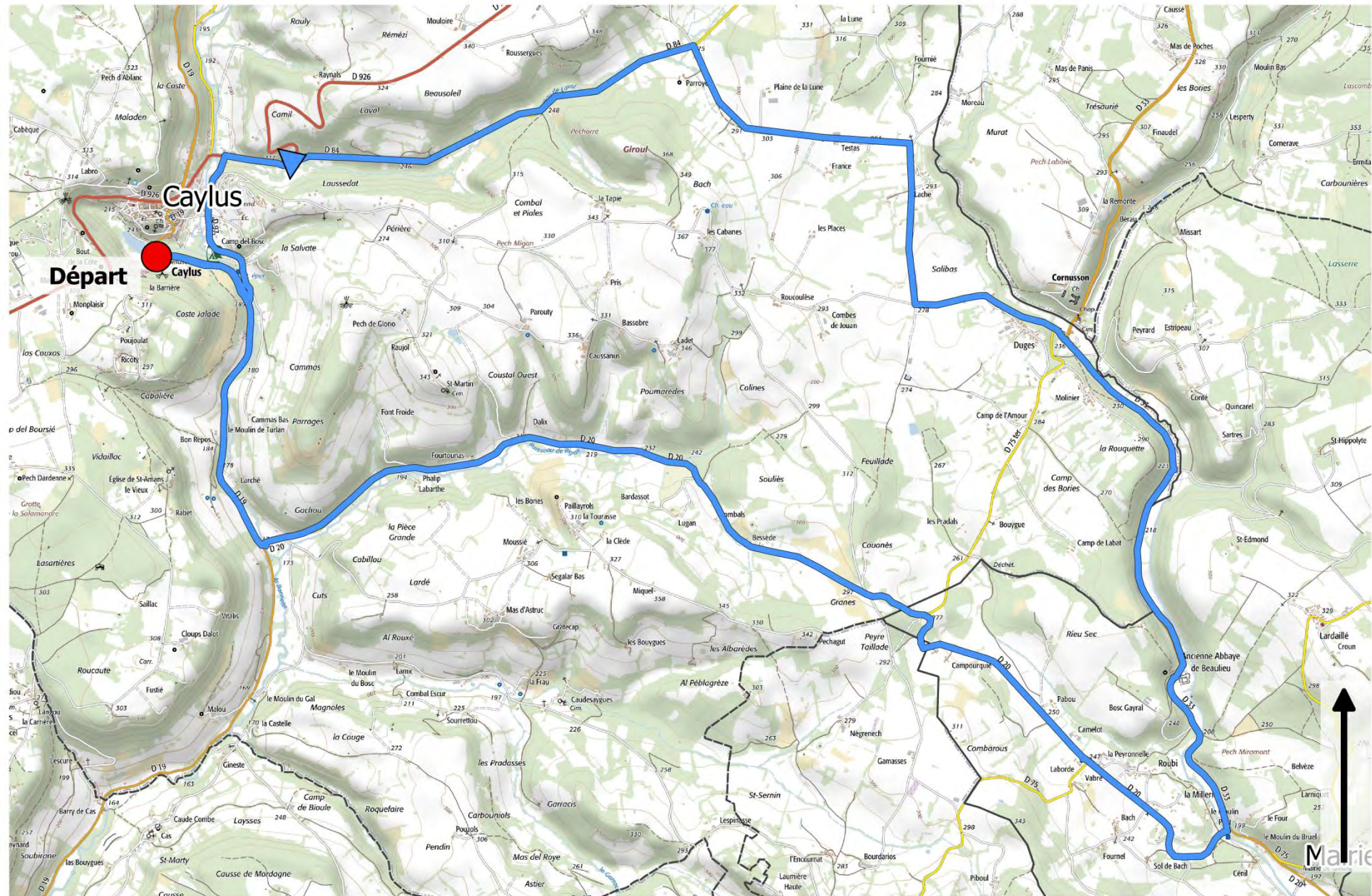




# Caylus/Cornusson/Beaulieu/Caylus

- 22km
- D+/- : 450m
- Temps de pédalage: 3H00
- Public : cyclistes avertis ados +14 ans
- Niveau : exigeant
- Attraites : Abbaye de Beaulieu, village et château de Cornusson, vallée de la Seye, vallée de la Bonnette
- Points faibles: trafic sur la D926 et la D20, absence de services vélo
- Exposition : ombragé à 40 %

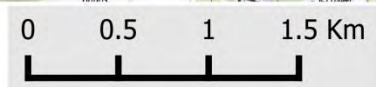
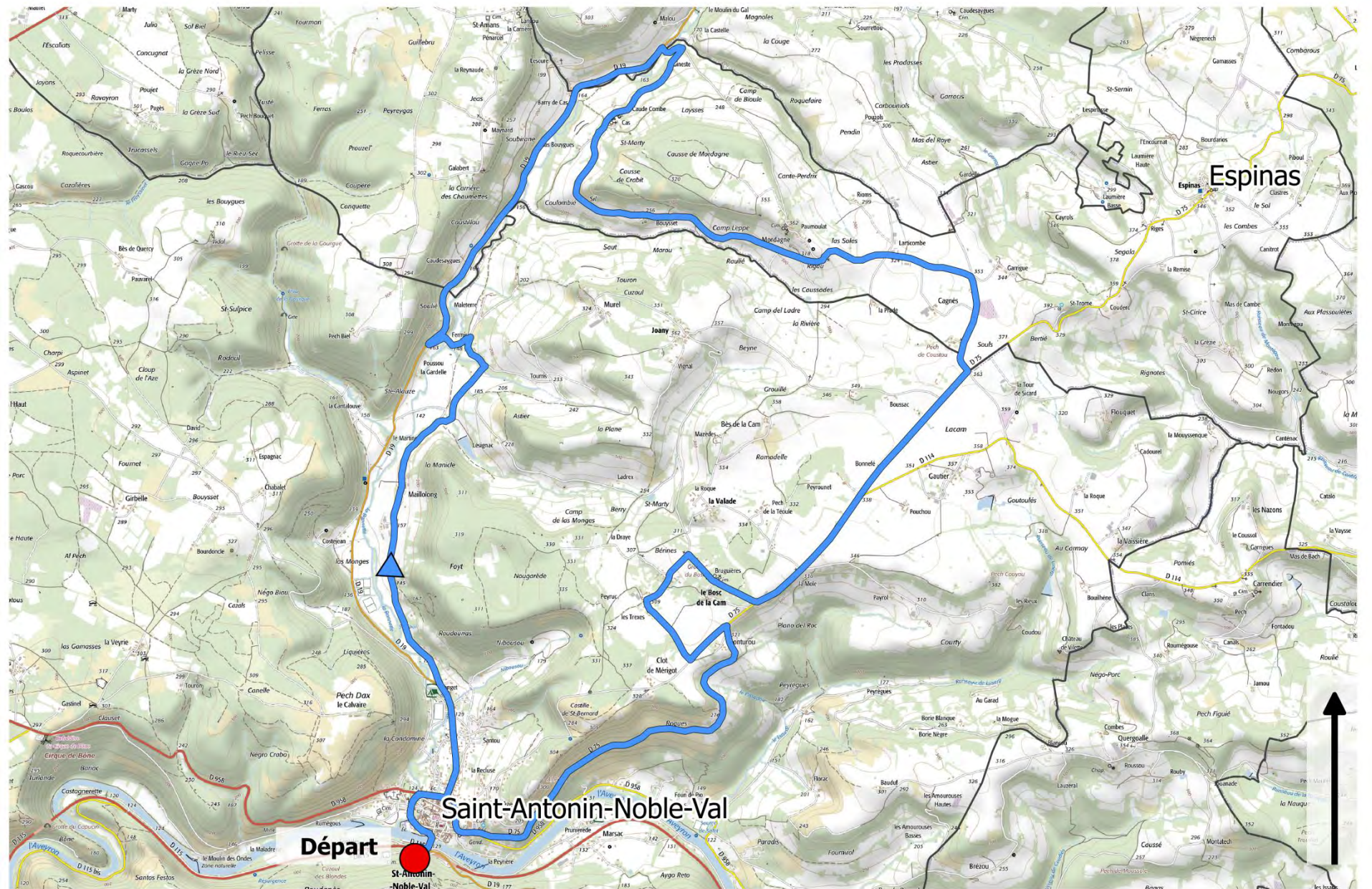
# Caylus/Cornusson/Beaulieu/Caylus



# Basse Vallée de la Bonnette

- 23 km
- D+/- : 450m
- Temps de pédalage: 3H00
- Public : enfants à partir de 12 ans
- Niveau : exigeant
- Attraites : village médiéval et petit patrimoine, château de Cas, maison de bourg, Roc Demie, canaux de tanneries, vallée des 40 moulins
- Points faibles: bitume en mauvais état et fort dénivelé au niveau de Cas
- Exposition : ombragé à 40 %

# Basse Vallée de la Bonnette



## 4 Boucles sportives

**Esprit:** recherche de points de vue, de dépassement et de nature. Aventure à la journée ou avec nuitée.

**Niveau:** très exigeant

**Public:** adultes

**Matériel:** VTC ou VAE pour les publics NON sportifs

**Besoins:** services vélo sur le secteur EST et augmentation du parc de VAE

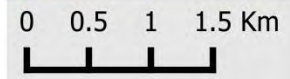
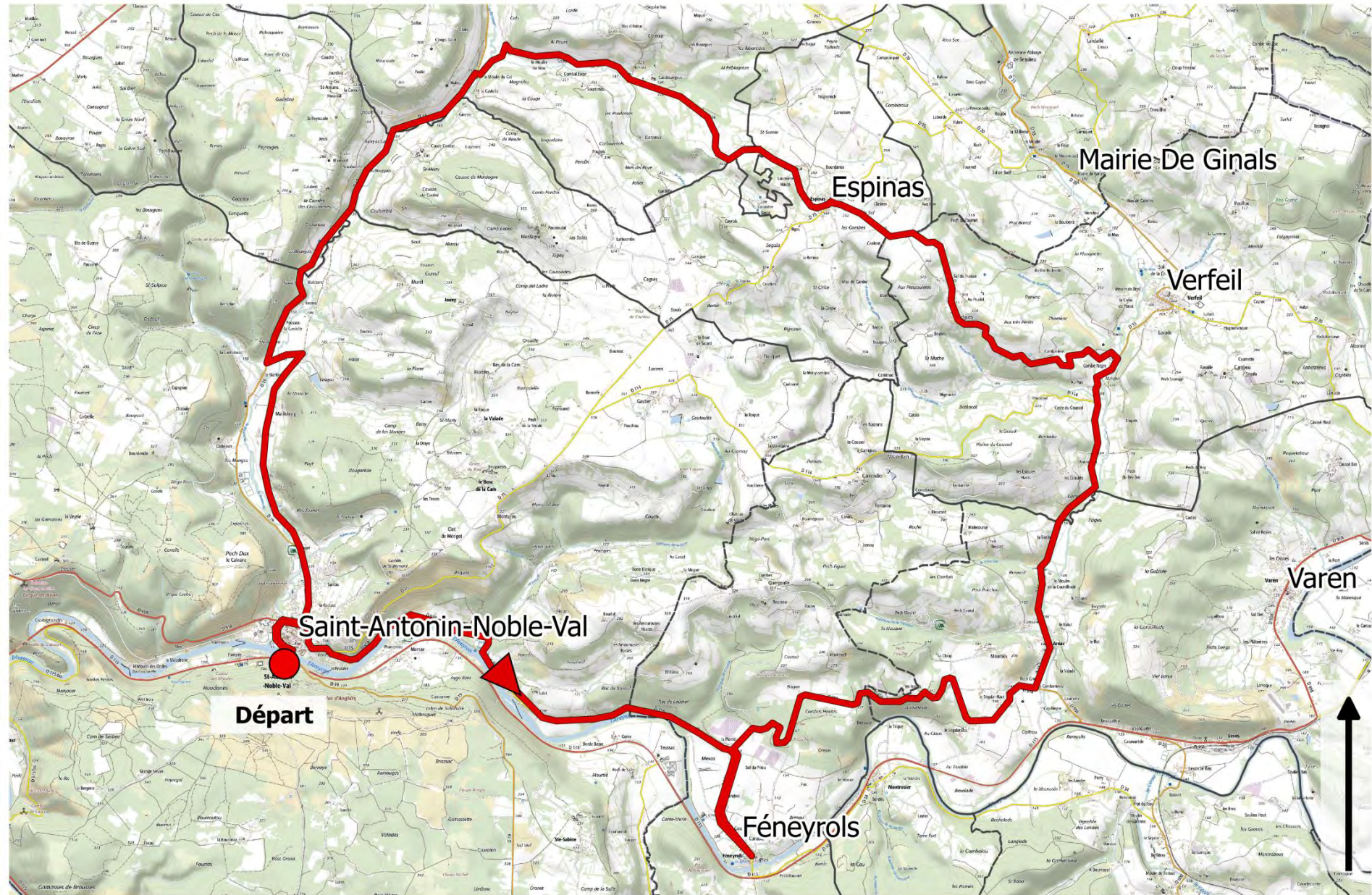
**Points de vigilances:** trafic

**Vitesse moyenne de pédalage :** 15km/h

# St Antonin/Féneyrols/Arnac/Espinas/St Antonin

- 37 km
- D+/- : 500m
- Temps de pédalage : 3H00
- Public: cyclistes avertis ados +14 ans
- Niveau : sportif
- Attraites: village de Féneyrols, Arnac, Espinas, artisans, producteurs, petit patrimoine, fermes, point de vue
- Points faibles: montée exigeante
- Exposition : ombragé à 30 %

# St Antonin/Féneyrols/Arnac/Espinas/St Antonin

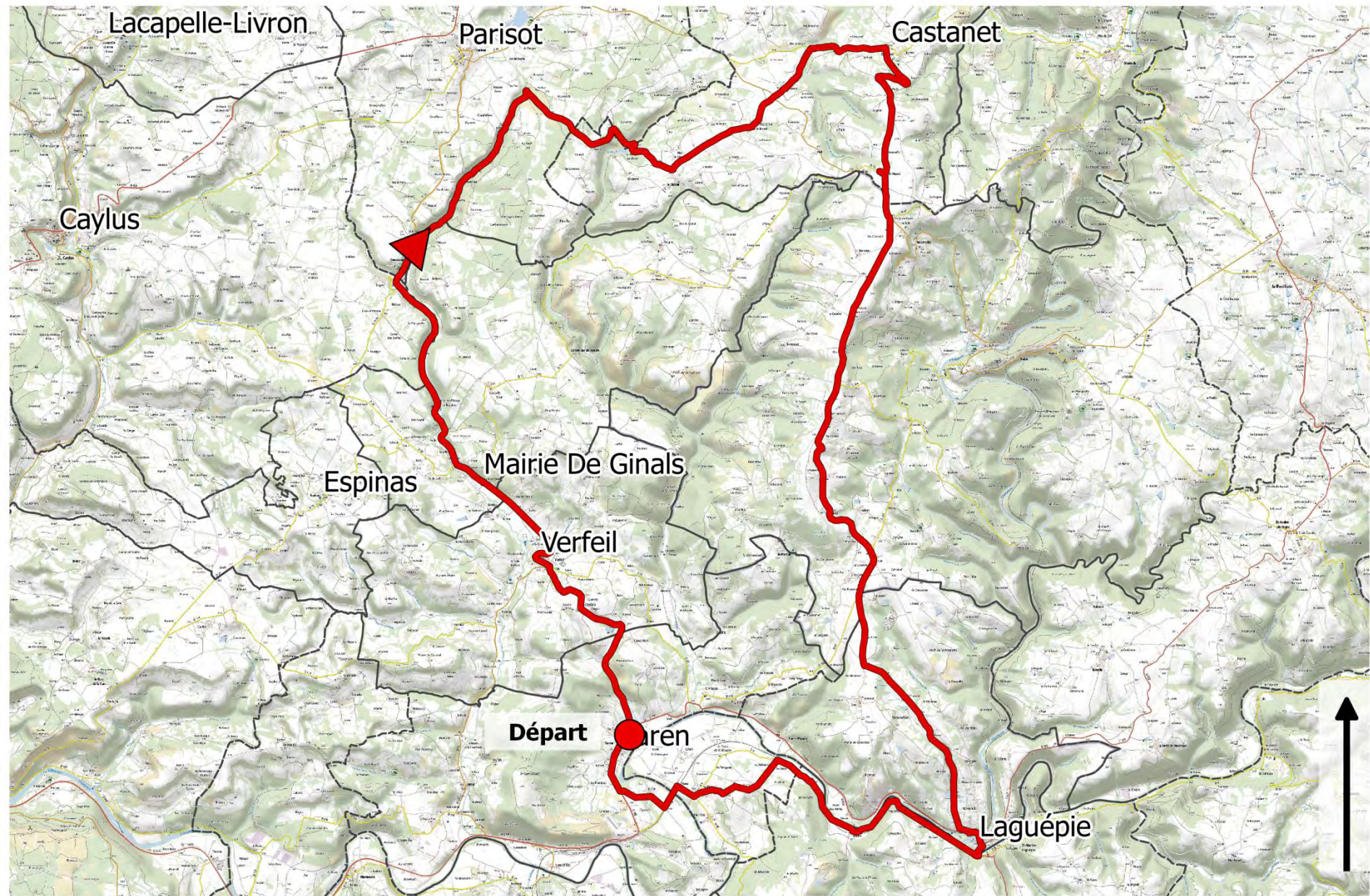


# Varen / Castanet / Laguépie / Varen

- 50 km
- D+/- : 1000m
- Temps de pédalage : 4H
- Public: sportifs et cyclistes avertis
- Niveau : sportif
- Attraites: Varen, jardins de Cambou, Abbaye de Beaulieu, Cornusson, vue sur Najac, Laguépie, vallons et paysage agricole, petit patrimoine bâti et longue descente finale.
- Points faibles: peu ombragé, pas de service vélo
- Exposition : ombragé à 25 %



# Varen / Castanet / Laguéprie / Varen

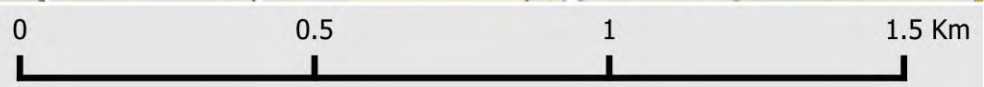
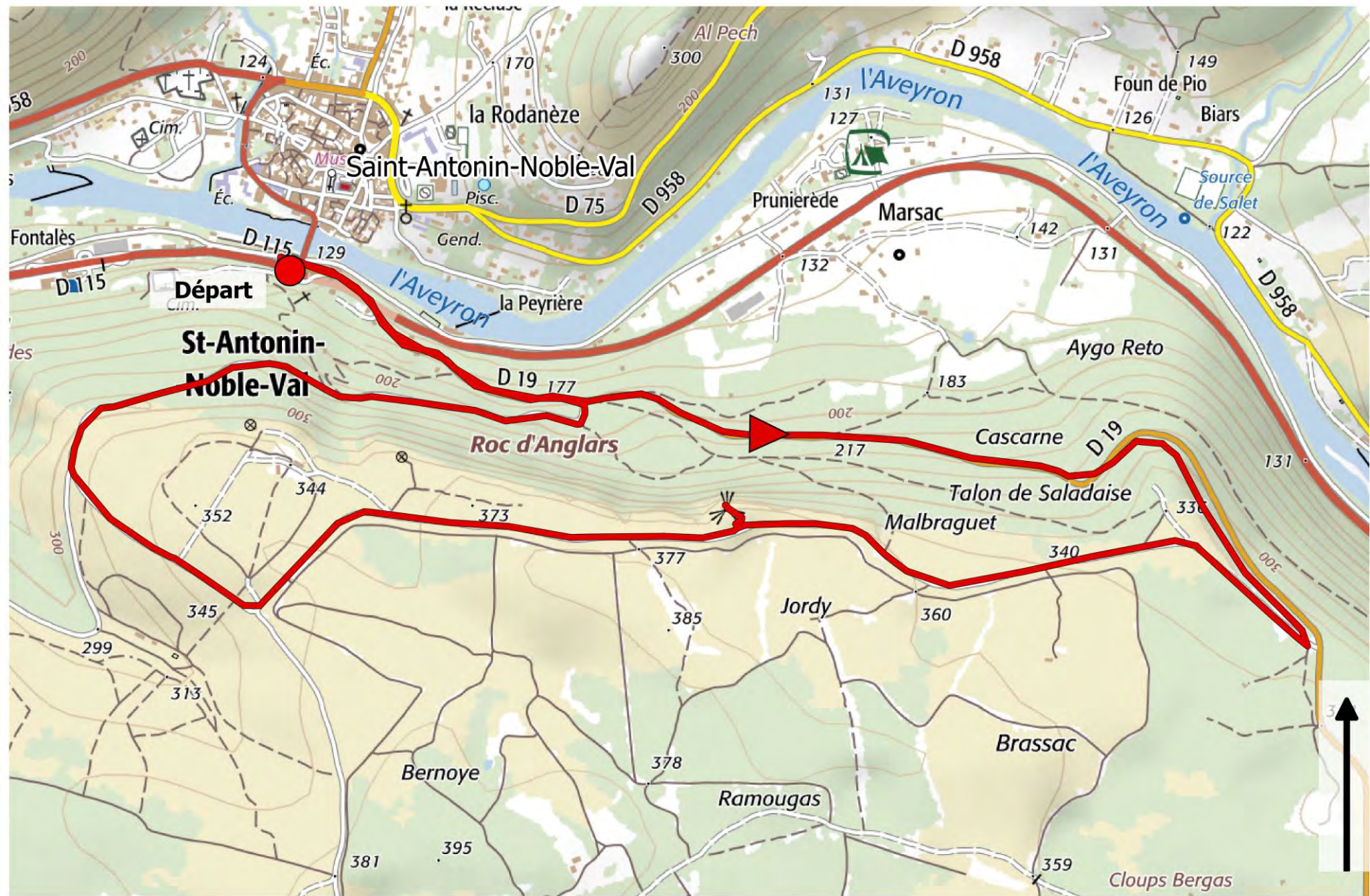


0 0.5 1 1.5 Km

# Boucle du Roc d'Anglars

- 9 km
- D+/- : 250m
- Temps de pédalage: 2H00
- Public: sportifs et cyclistes avertis ou VAE
- Niveau: sportif
- Attraites: vue culminante, défi sportif
- Points faibles: nécessité de VAE pour le grand public, peu ombragé
- Exposition : ombragé à 10 %

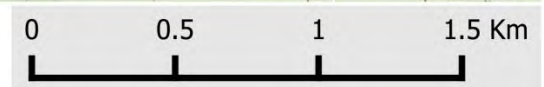
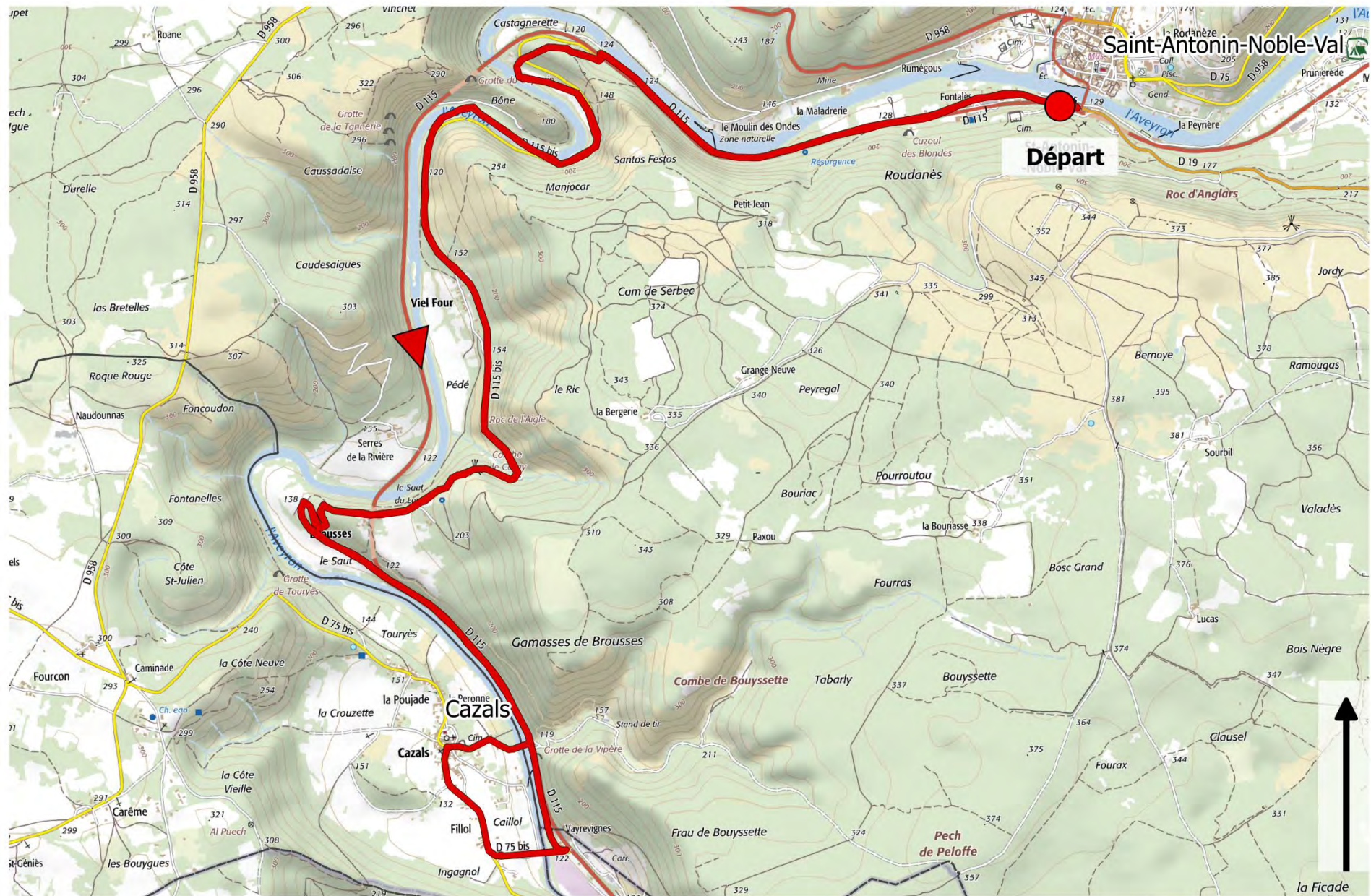
# Boucle du Roc d'Anglars



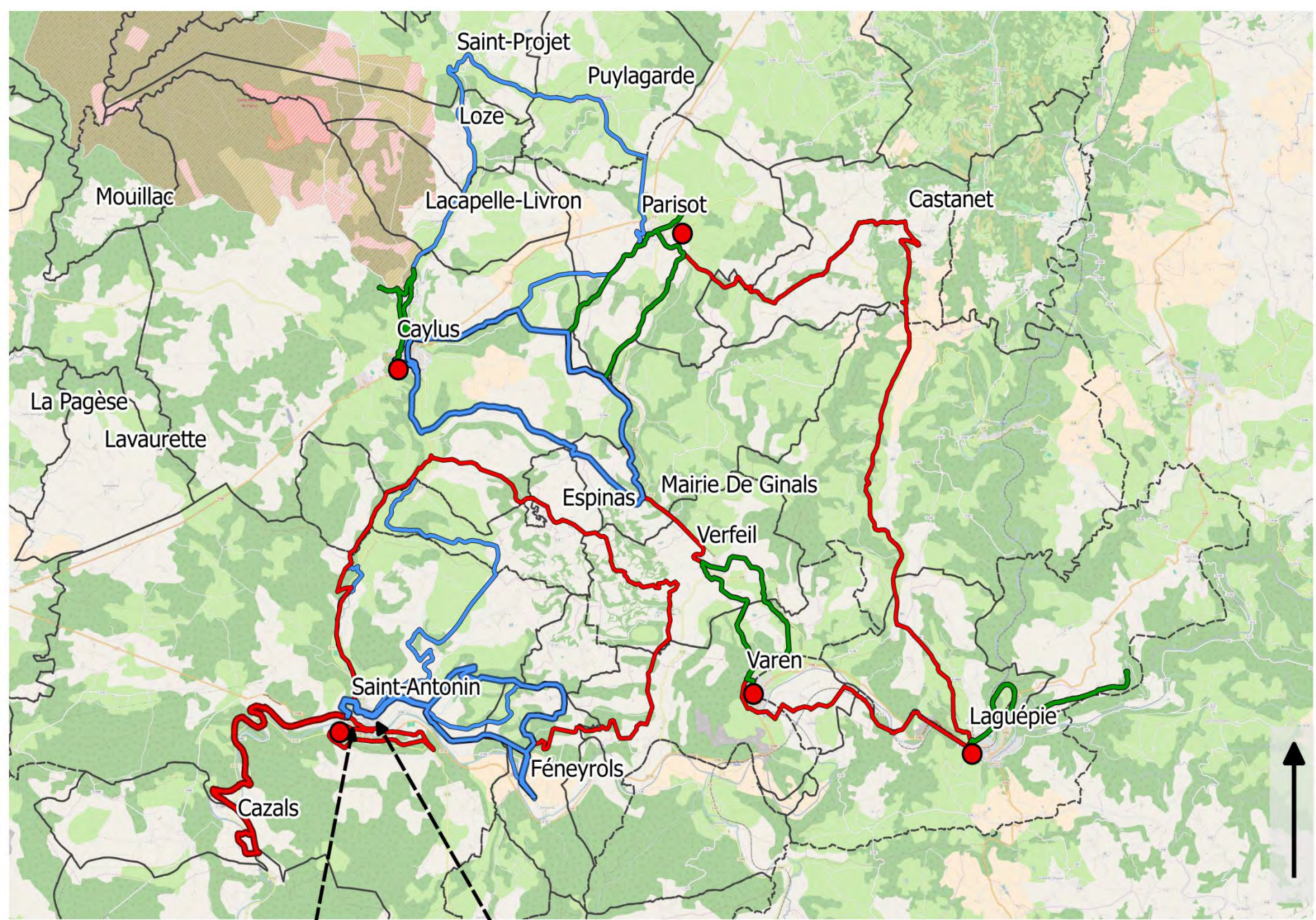
# St Antonin / Cazals par la Corniche

- 21 Km
- D+/- : 1000m
- Temps de pédalage : 2H30
- Public: sportif et cyclistes avertis ou VAE
- Niveau : sportif pour la corniche en aller/retour.  
Exigeant pour le retour par la D115
- Attrait: point de vue de la corniche, sections ombragées, villages de Brousses et Cazals, guinguette au bord de l'eau
- Points faibles: aller retour, trafic et tunnels dangereux si retour D115, section de sentier à entretenir, pont piéton à ouvrir aux cyclistes
- Exposition : ombragé à 50 %

# St Antonin / Cazals par la Corniche



# CARTE GÉNÉRALE



**Nature  
Escapade**

**Variation  
Sports Nature**

