



© Benoit Colomb - Lozère Tourisme

# “ LA LOZÈRE : terrain de jeux par nature ”



© Florent Schneider



© Sud de France

#ExploreTeeDeJeux2024



## Le Sport en Lozère :

Mieux connaître le mouvement sportif en Lozère :

- Près de **25 000** licenciés
- Environ **500** clubs
- Plus de **30** comités départementaux
- **1** club professionnel : Mende Volley Lozère en Ligue B
- **1** Centre de préparation aux Jeux :  
Complexe Euroméditerranéen de Montrodat

## Des sportifs ambassadeurs de la Lozère :

- **Brigitte Guibal**, médaillée d'argent en Kayak  
aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000
- **Marion Buisson**, saut à la perche aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008
- **Wilfrid Valette**, guide pour malvoyant en ski de fond -  
4<sup>ème</sup> avec Hervé Lemoing aux Jeux Paralympiques d'hiver de Nagano en 1998.

## Jeu à relier



Rugby fauteuil



Tennis de table



Boccia



Para triathlon



Sport de raquettes qui peut se pratiquer  
par des athlètes debout ou en fauteuil roulant.



Cette épreuve de précision et de stratégie  
ressemble à la pétanque.



Dans ce sport collectif, on joue  
avec un ballon de volleyball et  
les passes en avant sont autorisées.



L'adaptation paralympique  
d'une épreuve qui en rassemble trois.



## GRENOBLE 1968

- Première retransmission  
en couleur.

## ALBERTVILLE 1992

- Les Jeux Olympiques  
et les Jeux Paralympiques  
réunis pour la première fois.

## PARIS 2024

- Les Jeux 2024 accueilleront  
pour la première fois autant  
d'athlètes féminines  
que d'athlètes masculins.
- **10 500 athlètes /  
5 250 femmes /**  
206 délégations olympiques /  
28 + 4 sports olympiques  
(Break, Surf, Escalade, Skate-  
board).



# LOZÈRE TERRE DE JEUX

Terre d'aventures, terre de bien-être, mais aussi territoire où le sport est roi.

La Lozère s'offre aux sportifs pour découvrir les joies de la pratique, depuis l'initiation jusqu'à la compétition. Les sportifs de tous niveaux peuvent s'entraîner, se ressourcer, s'oxygéner, mais aussi se perfectionner voire se dépasser.

Ses grands espaces pour les sports de pleine nature sont un formidable écrin naturel. Site Causses et Cévennes inscrit à l'UNESCO, Parc national des Cévennes, Parc naturel régional de l'Aubrac, les nombreux espaces naturels sensibles dont la Margeride sauvage sont la garantie de parcourir des régions sauvegardées, à respecter dans nos diverses pratiques.

Nos structures d'accueil, dont le Complexe Euroméditerranéen, sont capables de recevoir des sportifs amateurs comme des athlètes de haut niveau, olympiques ou paralympiques.

**Découvrir la Lozère par la pratique des sports de pleine nature est idéal pour saisir son caractère et ses richesses. Prête à vous accueillir et vous voir revenir, la Lozère vous surprendra toujours.**



© Un5s48

## Le saviez-vous ?

Pour la première fois, le même symbole sera utilisé pour les Jeux Olympiques

et les Jeux Paralympiques. Les 3 significations du Logo sont :

- Marianne, en hommage à l'esprit français
- La flamme Olympique, symbole de transmission.
- La Médaille d'Or, symbole du dépassement de soi.



PARIS 2024



PARIS 2024



## Parcours de la flamme : Histoire de la France et des Jeux Olympiques

### PARIS 1900



- Appelé « Concours Internationaux d'exercices physiques et de sports ».

- 997 athlètes / 22 femmes / 24 pays / 95 épreuves.

### PARIS 1924



- Apparition de la devise olympique « Citius, Altius, Fortius ».

### CHAMONIX 1924



- Première édition des Jeux Olympiques d'hiver.





# Complexe Euroméditerranéen

## Un site rare en Europe !

Des sportifs amateurs jusqu'aux athlètes de haut niveau, en situation de handicap ou non, ce site unique en France permet une pratique adaptée à toutes ses envies. Le Complexe Euroméditerranéen, à Montrodât au cœur du Gévaudan lozérien peut devenir le camp de base de tous les sportifs. L'accueil est complet avec des espaces d'entraînements reconnus (gymnase, salle de musculation, terrain synthétique, piste d'athlétisme, mur d'escalade, espace remise en forme, tennis, piscine...) et des hébergements disponibles sur le site. La nature environnante et la qualité de l'air font aussi partie des atouts pour performer.



© CEM



© CEM



### **Fabien LAMIRAULT** *Champion Paralympique en individuel et par équipe Rio 2016, Tokyo 2020*

Nous venons régulièrement effectuer des stages au Complexe Euroméditerranéen de Montrodât.  
C'est notre camp de base historique ! Et les résultats sont là !



## Labellisé Centre de Préparation aux Jeux 2024

Acteur majeur au service du sport, la notoriété acquise par le **Complexe Euroméditerranéen** lui vaut d'être labellisé par le comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de PARIS 2024 comme Centre de Préparation aux Jeux pour 14 disciplines. Idéal pour les sportifs, champions actuels ou à venir. Et pourquoi pas vous ?



© CEM

### Le +

*Sa spécificité qui lui donne un caractère unique réside dans son aménagement entièrement accessible aux personnes en situation de handicap. C'est une référence dans le domaine du sport en général et du parasport en particulier.*

### Tout confort !



30 gîtes spacieux, modernes, accessibles, **labellisés Tourisme et Handicap** vous accueillent toute l'année pour des séjours sportifs... mais pas que ! Une unité de lieu pour la pratique sportive, l'hébergement et la restauration. Restez focus sur le sport sans vous soucier de la logistique !

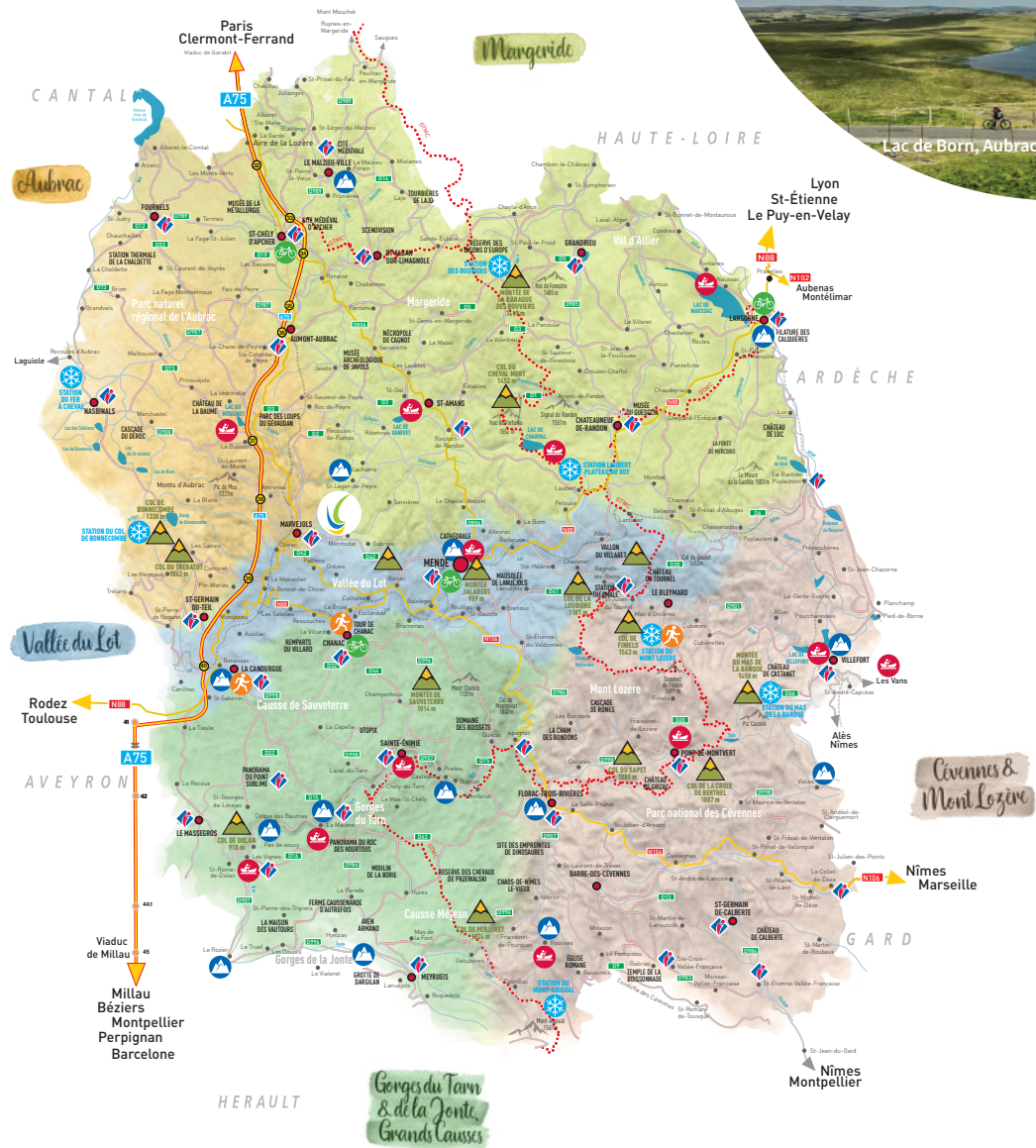


### Julien CASOLI Champion de France athlétisme fauteuil, vainqueur du marathon de Paris

Les conditions d'entraînement et d'hébergement sont sympas, notamment la piste olympique en Mondo 8 mm, une des meilleures que j'ai pratiquées !



[www.cem-montrodatt.com](http://www.cem-montrodatt.com)



-  VTT FFC
-  TRAIL (Tracedetrail)
-  VÉLO 15 cols balisés

-  ACTIVITÉS MONTAGNE  
Via Ferrata, Spéléo, Escalade
-  ACTIVITÉS NEIGE
-  ACTIVITÉS D'EAU

-  OFFICES DE TOURISME
-  COMPLEXE  
EUROMÉDITERRANÉEN

... TRACÉ GTMC (Grande Traversée du Massif Central)

## LA LOZÈRE EN QUELQUES CHIFFRES

- **1 699 mètres** d'altitude maximale au Pic de Finiels, sur le Mont-Lozère
- **14,8** habitants/km<sup>2</sup>
- **2 025h/an** d'ensoleillement, soit l'équivalent de Toulouse
- **1 000 mètres**, soit l'altitude moyenne habitée la plus élevée de France
- Plus de **2 000 km** de circuits balisés pour le VTT
- **15 cols** balisés pour tester le dénivelé lozérien
- **Plus de 90 %** du département est resté naturel



## 3 PÔLES DE PLEINE NATURE

Les **pôles de pleine nature de l'Aubrac, du Mont-Lozère et du Mont-Aigoual** proposent une offre multipratiques en toutes saisons. Randonnée, cyclisme, VTT, trail, équitation, course d'orientation, escalade, ski, snowkite, canyoning... les pôles de pleine nature sont un concentré de sport dans des décors naturels grandioses !





## 130 kms d'ascensions balisées !

Depuis 2019, **15 ascensions remarquables balisées** invitent les cyclistes à se frotter aux dénivelés de nos montagnes et grands Causses. Difficultés, déclivité, histoire, qualité et sécurité des routes... tout est réuni pour graver les sommets lozériens dans les meilleures conditions. Le panneau à l'arrivée pourra immortaliser votre effort mais surtout vous aurez (à coup sûr) la récompense de beaux paysages !

Il y en a pour tous les profils :

- Pourcentage maximum : 11.60 %
- Dénivelé positif de 253 m à 844 m maximum
- Distance de 3.1 km à 17 km

## Une terre de cyclisme

**La Lozère a été labellisée « Territoire Vélo » par la FFCT.** Avec ses routes peu fréquentées, ses panoramas saisissants et sa diversité de reliefs, c'est le paradis du vélo, et ce sont les pratiquants eux-mêmes qui le disent !

Conçus avec les six clubs du département, de nombreux itinéraires en boucle sont disponibles sur le site [www.lozere-tourisme.com](http://www.lozere-tourisme.com) ! Le tout sur l'ensemble de nos régions naturelles pour changer de décor à chacune de vos sorties. Vous pourrez également vous lancer le défi du **Tour de Lozère en 565 km et 9 600 m de dénivelé positif.**



© Régis Domergue

Truc de Fortunio

## Le +

*Montée Jalabert célèbre depuis la victoire du coureur en 1995 sur l'étape du Tour de France avec 3 km de côte à 10%, labellisée « Route du Tour » par l'ASO. Un défi sportif avec une vue plongeante sur Mende !*



## Les Loz'elles, équipe cycliste féminine

L'Aubrac, la Margeride, les Cévennes, les Causses et les Gorges... autant de paysages qui donnent envie d'évasion en quelques coups de pédales. Nous adorons les parcourir ensemble. Cette diversité des terrains de jeu permet aussi une variété des pratiques sportives pour notre plus grand plaisir.





Des larges pistes forestières aux chemins de crêtes vertigineuses, toutes vos envies seront satisfaites ! La diversité des paysages permet de changer d'ambiances à chacune de vos sorties. De **nombreux itinéraires sont répertoriés VTT-FFC.**

## Grande Traversée du Massif Central

La GTMC est une belle **aventure reliant le Morvan à la Méditerranée en traversant toute la Lozère**. En Gévaudan, St Chély d'Apcher et Langogne sont deux portes d'entrée. Traversant la Margeride, le Mont-Lozère, sillonnant le long du Tarn avant de rejoindre le Causse Méjean et le Mont-Aigoual, la GTMC est pleine de charme. En mode sportif, gravel, 100 % électrique ou en famille, tout (ou presque) est possible ! Pour les épicuriens, un **tronçon a été labellisé « Vélo & Fromages » par le Petit Futé.**

Le +

***Pas de limite pour la pratique du 2 roues : trottinette tout terrain, bike park, pumptrack, piste de BMX ou encore itinéraire gravel ! Profitez de l'un de ces aménagements ou itinéraires pour vivre vos prochaines sensations et aventures lozériennes !***



Grands Causses

## Axel Roudil-Cortinat, Champion de France VTT Marathon (2021)

J'ai débuté mon apprentissage au vélo club Mende Lozère dès 9 ans. Depuis j'ai participé à de nombreuses compétitions internationales. J'ai eu la chance de découvrir des endroits magnifiques, mais sans hésitation, la Lozère reste un endroit exceptionnel à mes yeux ! Les vastes espaces, le relief montagneux et sauvage, la diversité des parcours et la culture sportive me confortent dans l'idée que j'ai de la chance de vivre ici.





# LA COURSE À PIED TOUT TERRAIN

## Le trail grandeur nature !

La diversité des sentiers, chemins forestiers, pierrés, larges pistes, singles sinueux, **la panoplie qui s'offre aux traileurs lozériens est immense !** Durant votre sortie, c'est l'assurance de voir des paysages à perte de vues : panoramas cévenols, falaises vertigineuses des Gorges, ambiance nordique en Margeride, prairies fleuries de l'Aubrac, étendues des Causses ne sont qu'une infime partie de nos atouts. De quoi satisfaire les amateurs de parcours roulants autant que les fans d'itinéraires techniques. Et ce toute l'année, même lorsque la neige a recouvert les sommets, les vallées sont idéales pour la course à pied.



© Benoit Colomb - Lozère Tourisme



**Tracedetail : c'est un site internet et une application mobile dédiée à cette pratique tout terrain. Vous pourrez découvrir des boucles sécurisées passant par des sites remarquables sur l'ensemble du département. Ce sont des circuits permanents imaginés par et pour les traileur-es.** [www.tracedetail.fr](http://www.tracedetail.fr)

## Des courses pour vous challenger !

De nombreux événements jalonnent le calendrier des courses en plein air ! En période estivale, plus d'un rendez-vous est possible par week-end ! Avec en prime des têtes d'affiches à échelle nationale : le Lozère Trail, le Zinzin Ultra Trail, la Tarn Valley Trail, le Trail de la Margeride pour n'en citer que quelques-uns. Certains chemins de Grande Randonnée pourront aussi accueillir vos défis les plus fous, sur le GR Chemin de Stevenson, le GR La Régordane, le GR Chemin de Saint-Guilhem-le-Désert...



**Blandine L'HIRONDEL,**  
*championne du monde de Trail,  
championne de France de course  
en montagne et de trail long*

Terre sauvage : la Lozère me surprendra toujours !

**Sylvain CACHARD, double champion  
de France de course en montagne**

Doté de grands espaces calmes et sillonnés de chemins tous plus joueurs et techniques les uns que les autres, ce département m'a adopté et a grandement participé à ce que je suis devenu aujourd'hui : un amoureux de la nature sans cesse en quête de nouveaux défis à relever !



© Sandy Berthomieu - Lozère Tourisme





Tarn, Lot, Allier, Jonte, Truyère sont autant de rivières prenant leurs sources en Lozère. L'eau est omniprésente et donc propice à de nombreuses activités aquatiques.

## Canyoning : frissons garantis !

Le Parc national des Cévennes renferme les précieuses Gorges du Tapoul et du Chassezac. L'eau est fraîche pour ces **parcours à la fois physiques et ludiques**. Tremplins, toboggans, sauts de plusieurs mètres... Activités à pratiquer avec un accompagnateur pour dépasser ses limites en toute sécurité et profiter de la vitalité de la nature.



© Rémi Flament

## Pagaie en mains pour explorer les Gorges

S'il y a bien une activité incontournable dans les Gorges du Tarn, c'est la glisse sur l'eau en canoë, kayak ou même paddle. **Praticable sur près de 50 km**, cette rivière se prête à toutes les explorations. Certaines portions plus sportives comme le passage entre Les Vignes et Le Rozier (11 km) offre des rapides de catégorie III.

Le +

***Nos lacs de montagne de Villefort, de Naussac, du Moulinet et de Ganivet sont autant de pépites bleues prêtes à vous offrir le plein d'adrénaline ! Catamaran, Kitesurf, kayak, paddle, pédalos, planche à voile ou tout simplement baignade en eaux vives, vous avez l'embarras du choix.***



Gorges du Tarn

© Rémi Flament

**Brigitte GUIBAL, médaillée d'argent en kayak, JO de Sydney (2000)**

Merci à ma Lozère d'enfance qui m'a donné la passion du kayak et m'a propulsée jusqu'à la médaille olympique.





# ACTIVITÉS MONTAGNE TOUTES SAISONS

## Une offre nordique sur tout le territoire

L'hiver, la Lozère couverte de neige accueille les skieurs sur les hauteurs et propose de nombreuses randonnées nordiques dans des paysages aux airs de Sibérie ou de Canada. **Six stations d'hiver** sont réparties sur l'ensemble du territoire, des plateaux de l'Aubrac aux étendues de la Margeride jusqu'aux sommets du Mont-Lozère et du Mont-Aigoual. Diversité des décors et des pratiques pour varier les plaisirs et faire le plein de sensations : ski de fond, ski alpin, raquettes, luges, snowkite... Chaque année, les écoliers du département découvrent le ski de fond. Ces pistes ont aussi permis à quelques-uns d'atteindre le plus haut niveau.

[www.lozere-tourisme.com/sports-hiver](http://www.lozere-tourisme.com/sports-hiver)



© Julian Suau - Lozère

## Le +

*Terrain d'aventures, débutants ou sportifs aguerris, tous seront ravis de découvrir **le Mont-Lozère**. **Le Pôle de Pleine Nature** a entièrement rééquipé ses voies de grimpe et balisé de nombreux circuits. Un premier cartoguide est disponible pour faire votre choix !*

## Une géologie extraordinaire pour les pratiques terrestres

Suspendu dans le vide à flanc de montagne ou rampant dans les nombreuses cavités souterraines, l'exploration de la nature est multiple. **Plus de 1 000 voies d'escalade référencées, des sites de via ferratas et de slackline conventionnées ou encore les nombreux sites renommés de spéléologie** où il est même possible de découvrir des empreintes de dinosaures à Castelbouc ! Granite, schiste, basalte et calcaire vous permettront de varier les plaisirs.

**Wilfrid VALETTE,**  
*Guide d'aveugle à ski de fond  
au Jeux Olympiques d'hiver (1998)*

Avec l'handiski j'ai découvert beaucoup de montagnes de notre belle planète. Mais la Lozère reste une vraie terre de sport et d'aventure.



[www.lozere-tourisme.com/sensations-speleo](http://www.lozere-tourisme.com/sensations-speleo)  
et [www.lozere-tourisme.com/escalade](http://www.lozere-tourisme.com/escalade)

# LES RENDEZ-VOUS SPORTIFS INCONTOURNABLES

## Semi-Marathon Marvejols-Mende

Né en 1973, le Semi-Marathon Marvejols-Mende est reconnu comme l'une des courses les plus difficiles du circuit avec **ses 635 m de dénivelé en 22,4 km !** Cette course pédestre attire près de 2 500 sportifs dont des coureurs internationaux venus se challenger, notamment avec la montée du col de Goudard à plus de 1000 m d'altitude offrant une vue sur la vallée du Lot et les Causses. [www.marvejols-mende.org](http://www.marvejols-mende.org)

## Le Tour cycliste du Gévaudan

Cette course cycliste sillonne chaque année les routes lozériennes, avec en prime la mythique **montée Jalabert** sur le Causse de Mende. A l'instar de Thibaut Pinot et Guillaume Martin, de grands noms du peloton international ont remporté cette course. Depuis quelques années, cette épreuve accueille aussi les élites féminines. [www.facebook.com/tour.dugevaudan](http://www.facebook.com/tour.dugevaudan)

## Le Trèfle Lozérien AMV

Parmi l'une des **courses d'enduro les plus populaires de France**, la « Mecque de l'Enduro », surnom donné par certains spécialistes, propose trois boucles durant trois jours autour de Mende, dessinant ainsi un trèfle. L'enduriste le plus titré de l'épreuve n'est autre que Stéphane Peterhansel avec 9 victoires, s'ajoutant à ces 14 victoires au Dakar. [www.trefle-lozerien-amv.com](http://www.trefle-lozerien-amv.com)

## Lozère Trail

Organisé en 2 étapes par l'association Salta Bartas, **l'Ultra Trail lozérien attire** de plus en plus de participants. Avec un départ depuis Sainte-Enimie, village reconnu comme l'un des plus beaux de France, les coureurs ont l'occasion de se surpasser dans des paysages grandioses. Pierriers, monotraces et grands espaces se succèdent dans des formats de courses déclinés de 14 à 108 km. En solo, en duo ou en relais, il y en a pour tous ! [www.lozeretrail.com](http://www.lozeretrail.com)



## Les 160 km d'endurance équestre de Florac

Cette course d'endurance équestre est organisée fin septembre dans les vastes paysages du Parc National des Cévennes. Support des championnats d'Europe en 2011, le parcours entre **Gorges du Tarn, Mont-Aigoual, Mont-Lozère et Causse Méjean est à la fois exigeant et légendaire !** Créé en 1975, ce rendez-vous hippique est devenu au fil des éditions LA course que les cavaliers, venant du monde entier, rêvent de gagner. [www.160florac.com](http://www.160florac.com)



## COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

Maison départementale des sports  
Rue Faubourg Montbel - 48000 Mende  
33 (0)4 66 49 12 12  
lozere@franceolympique.com - www.cdoloszere.com



## COMPLEXE EUROMÉDITERRANÉEN

2 rue du centre - 48100 Montrodat  
33 (0)4 66 49 58 58  
contact@cem-montrodat.com - www.cem-montrodat.com

## COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME

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

### Les ambassades de Lozère Tourisme

#### Maison de la Lozère à Paris

Boutique et restaurant - 75006 Paris  
33 (0)1 43 54 26 64  
contact@lozere-a-paris.com  
www.lozere-a-paris.com

#### 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

Agence Lozère Résa  
Centrale de réservation 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,  
*trouvons-nous !*

[lozere-tourisme.com](http://lozere-tourisme.com)

