

Outdoor

UN TERRAIN DE JEU GRANDEUR NATURE

en Lozère



SOMMAIRE



4
[RE]VENIR
À L'ESSENTIEL



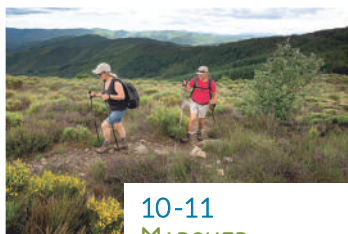
5
SE CONNECTER
À LA NATURE



6-7
VENIR EN LOZÈRE



8-9
SE LAISSER GUIDER
ET SE DÉPASSER



10-11
MARCHER



12
COURIR



13
GALOPER



14-15
ROULER



16-17
SE RAFRAÎCHIR

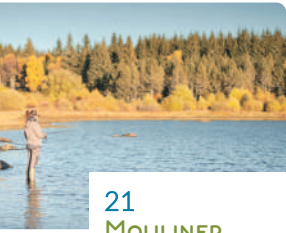


18-19
FRISSONNER



20
GRIMPER

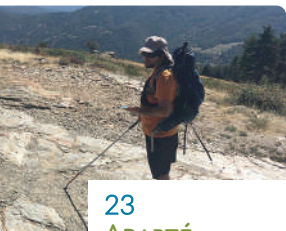
ÉDITO



21
MOULINER
GOLFER



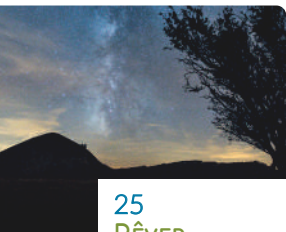
22
S'ENVOLER



23
ADAPTÉ



24
SE RESSOURCER



25
RÊVER



26-27
S'INFORMER

La Lozère est un paradis pour les amoureux des activités de pleine nature où chacun de nos paysages du Gévaudan, de l'Aubrac à la Vallée du Lot, de la Margeride aux Cévennes, du Mont Lozère en passant par les Grands Causses, sans oublier les Gorges du Tarn et de la Jonte promettent une expérience riche en sensations !

Novice ou expert, en famille ou en couple, en solo ou en groupe, votre sport préféré vous attend ici. Ces multiples loisirs invitent à explorer, à votre rythme et en harmonie avec la nature, un vrai terrain de jeu à ciel ouvert.

Courez, escaladez, nagez, pagayez, roulez, randonnez... à la découverte de nos cinq régions naturelles qui révèlent un territoire authentique et magnifique. Les aménagements des Pôles de Pleine Nature permettent aussi une multi-pratique en toutes saisons.

Que ce soit pour s'entraîner, pour se surpasser ou tout simplement pour découvrir la Lozère, laissez-vous guider par vos envies à travers ces pages qui sauront au mieux vous conseiller.

Et n'oubliez pas quel que soit votre activité, adoptez la « green attitude » pour vivre votre sport avec passion et respect de la nature.

Cette brochure a été réalisée en partenariat avec le Conseil Départemental de la Lozère, le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Lozère et tous les Offices de Tourisme du département. La Lozère possède de nombreux atouts, cette brochure n'a pas vocation à être exhaustive.

Pour en découvrir encore plus rendez-vous sur : lozere-tourisme.com

Editeur : Comité Départemental du Tourisme de la Lozère
7A rue du Gévaudan, 48000 Mende - Tél. : +33 4 66 65 60 00
Conception : Chloé Chalmel

Impression : JF Impression

Périodicité : selon diffusion

Photo de couverture : © Rémi Flament - PACT GDT, Le Roc Aiguilles, Gorges du Tarn
Photos sommaire : 4 © Aymeric Perona ; 5 © Aurélien Desmiers ; 6-7 © Benoît Colomb - Lozère Tourisme ; 8-9 © lescoflocs ; 10-11 © Benoît Colomb - Lozère Tourisme ; 12 © lescoflocs ; 13 © Rémi Flament - PACT Margeride ; 14-15 © Benoît Colomb - PACT Margeride ; 16-17 © Rémi Flament - PACT GDT ; 18-19 © Julion Suou - Lozère Tourisme ; 20 © Aurélien Desmiers ; 21 © Rémi Flament - Lozère Tourisme ; 22 © Rémi Flament - PACT GDT ; 23 © Association Sur le chemin de Robert Louis Stevenson ; 24 © Marion Carcel ; 25 © Carole Rebout ; 26-27 © Aymeric Perona.

LA LOZÈRE GRANDEUR NATURE

Plus de 90% de notre territoire est non-urbanisé, cette nature préservée est un cadre rêvé ! Des lieux remarquables sont à découvrir :

**"CAUSSES ET CÉVENNES"
INSCRITS AU PATRIMOINE
MONDIAL DE L'UNESCO**
en tant que paysage
culturel vivant
de l'agropastoralisme



© Benoit Colomb
Lozère Tourisme



© Benoit Colomb
PACT Aubrac

**PARC NATUREL
RÉGIONAL DE L'AUBRAC**



**PARC NATIONAL
DES CÉVENNES**

© De beaux lents demain



© Benoit Colomb
PACT GDT

**Grand Site "GORGES
DU TARN, DE LA JONTE
ET CAUSSES"**



Ciel étoilé labellisé
**RÉSERVE INTERNATIONALE
DE CIEL ÉTOILÉ (RICE)**

© Carole Reboul



© Benoit Colomb
PACT Margeride

Nombreuses zones
NATURA 2000 et les **ESPACES
NATURELS SENSIBLES**

Dans ces écosystèmes fragiles résident des espèces rares et menacées.
En Lozère, pratiquer une activité de pleine nature c'est aussi et surtout
s'engager à préserver ce terrain de jeux exceptionnel !



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

Participez à l'amélioration de vos sites de pratique !

L'application nationale Suricate vous permet de signaler les problèmes rencontrés lors de vos activités : balisage erroné, panneaux défectueux, glissement de terrain, pollution...

Vos signalements permettent des pratiques plus sûres et respectueuses de l'environnement.



GUIDE D'UNE PRATIQUE RESPONSABLE « ET SI ON FAISAIT DU SPORT ÉCOLO ? »

EXPLORER SANS LAISSER DE TRACES



PROFITER DE LA NATURE SANS L'ABÎMER

- Je ne jette aucun déchet en pleine nature, pas mêmes les biodégradables !
- Les feux de camps sont proscrits, 45% de la surface du département est boisée.
- Je reste sur les chemins, le hors-piste détériore des espèces endémiques et rares.
- La cueillette et le prélèvement de flore sauvage sont réglementées (gentiane, champignons, myrtilles...). Je demande une autorisation pour les parcelles privées.

S'INFORMER POUR MIEUX PRATIQUER



ANTICIPER, SE FAIRE ACCOMPAGNER, LIMITER LES RISQUES

- Avant une sortie, je demande conseils aux Offices de Tourisme, experts du territoire, de ses acteurs et de la réglementation.
- Je ne surestime pas mes capacités, je prévois une pratique encadrée avec un professionnel qualifié qui connaît parfaitement les sites.

RESPECTER LE TERRAIN DE JEU



PARTAGER L'ESPACE ET PRÉSERVER LES ÉQUILIBRES

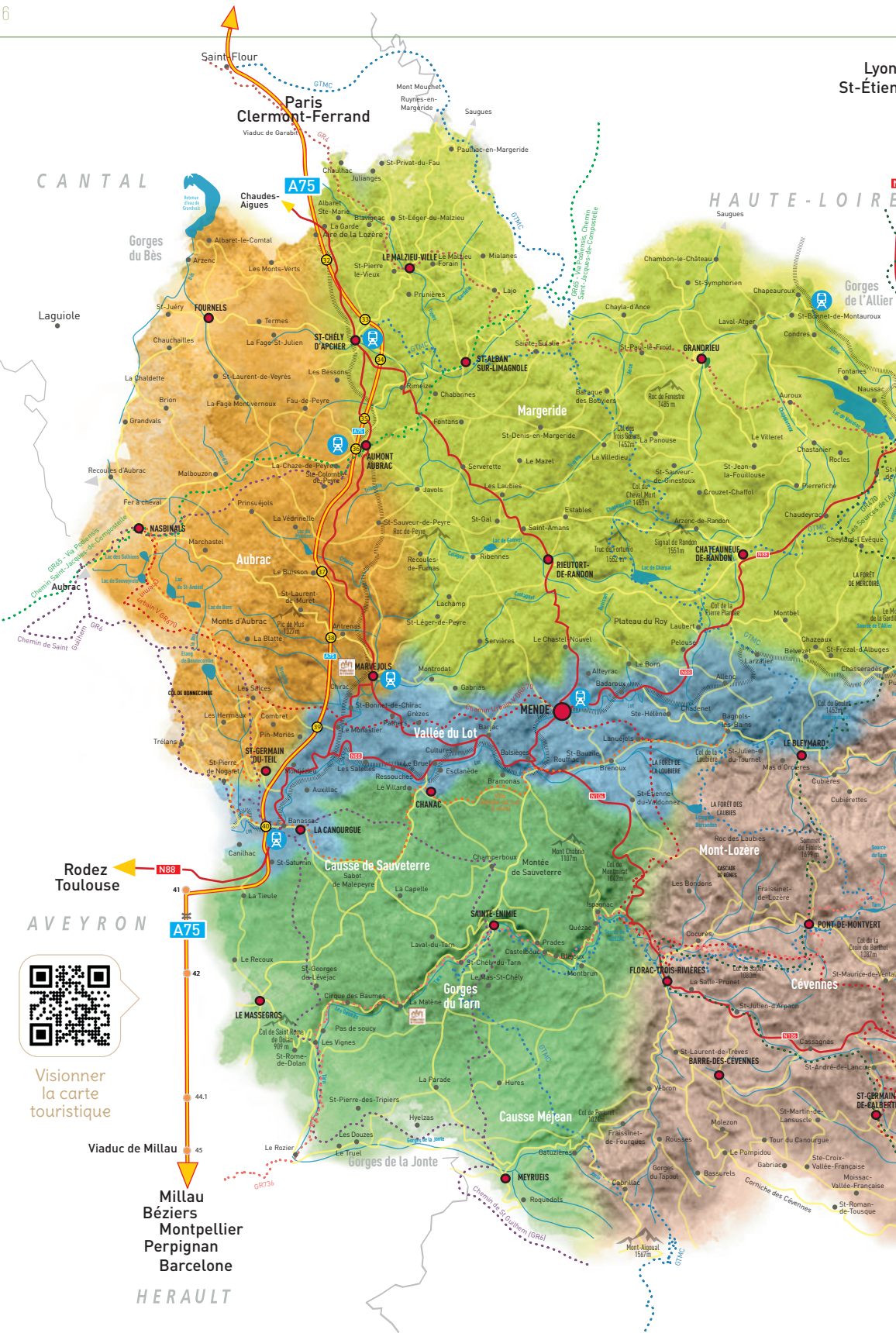
- Je suis bienveillant, calme et courtois envers les autres pratiquants et usagers.
- Je privilégie une pratique diurne, la faune a besoin du calme de la nuit pour se nourrir et se déplacer sans crainte.
- Dormir à la belle étoile est une vraie expérience, le bivouac est toléré, je m'informe sur la réglementation !
- Je respecte le travail des agriculteurs et leurs troupeaux qui façonnent nos paysages et participent à la biodiversité. Je n'entre pas dans une parcelle sans autorisation, je referme les clôtures, j'emprunte les ponts canadiens.
- En zones pastorales, j'adapte mon comportement : je ne m'approche pas des chiens de protection ni des animaux, je reste calme, je n'amène pas mon animal de compagnie.

ADOPTER DES PRATIQUES RESPONSABLES



RÉDUIRE SON IMPACT, SUR LE TERRAIN COMME EN DEHORS

- Je prends soin de mon matériel pour augmenter sa durée de vie. Je privilégie la location ou l'occasion pour réduire l'impact de production.
- Pour mes activités aquatiques, je désinfecte mon matériel afin de limiter la propagation de pathogènes.
- Je privilégie les mobilités douces : vélo, covoiturage, train, bus et navette touristique pour mes déplacements.
- Pour le ravitaillement ou après l'effort, je découvre les produits locaux pour une alimentation saine et engagée.



Visionner
la carte
touristique

Viaduc de Millau
Millau
Béziers
Montpellier
Perpignan
Barcelone

HERAULT



EN TRAIN

GARES PRINCIPALES :

Langogne • La Bastide • Marvejols • Mende • Villefort • La Canourgue • Aumont-Aubrac • St-Chély-d'Apcher

Emprunter un train c'est aussi l'occasion de voir défilier de beaux paysages, que ce soit avec les emblématiques Cévenol ou Train de l'Aubrac ou encore à bord des autres lignes sillonnant nos vallées et plateaux. Il est possible d'obtenir des billets « Evasio » à 1€.



OCCITANIE RAIL TOUR

Embarquez pour un voyage 100% éco-responsable à travers des circuits en train plein de charme, mais aussi de bus pour des visites et activités.



EN VOITURE

La Lozère est traversée par :

- l'A75 (axe Clermont-Ferrand ↔ Montpellier),
- la N88 (Lyon ↔ Toulouse) et
- la N106 (Mende ↔ Nîmes).

Une vingtaine d'aires de covoiturage couvrent le département. Un réseau Covoit'go est opérationnel autour de Marvejols pour faciliter les petits trajets.

Avant de prendre la route, connectez-vous à inforoute48.fr pour connaître les dernières actualités du réseau (travaux, enneigement, déviation...).

LE P'TIT +

Plusieurs gares, Saint-Chély-d'Apcher, Marvejols, Villefort... mettent à dispositions des « boîtes à rando » pour garder vos bagages. Connectez-vous à ter.sncf.com pour télécharger gratuitement une Rando Fiche®.



Sur la ligne du Train de l'Aubrac de nombreuses solutions de mobilités durables ont été installées comme des casiers de consignes ou des bornes de recharge vélo. Pour les découvrir rendez-vous sur parc-naturel-aubrac.fr



EN NAVETTES TOURISTIQUES

L'été, des navettes relient les principales villes aux sites touristiques.

La ligne Mende ↔ Florac est ouverte toute l'année. Transport de vélo gratuit. Billet : 2€ le trajet.



Château de Florac

© Benoît Colomb - Lozère Tourisme

LOZÈRE OUTDOOR



Toutes vos activités de pleine nature...
à portée de main !

- Randonnée, canoë, escalade, trail, itinérances...
- Pour tous les niveaux. Pour tous les passionnés.
- Application gratuite.
- Géolocalisation.
- Mode hors ligne possible.
- Suivez la trace.
- Découvrez les points d'intérêt.
- Et surtout profitez de notre terrain de jeu grandeur nature !
- Été comme hiver, vos aventures en Lozère deviennent simples, sûres et inoubliables.

Une application
indispensable
pour toutes vos
sorties nature.



RENDEZ-VOUS SPORTIFS

DÉCEMBRE/JANVIER

Challenge des trails nocturnes

FÉVRIER

La course des sources, chiens de traîneaux

MAI

Tour cycliste du Gévaudan (pro)

Tarn Valley Trail, Ultra Trail

La Lozérienne VTT, Cyclo et Gravel

Lozère Trail

Festival des randonnées

JUIN

Trail en Aubrac

Tarn Water Race, canoë, kayak, stand-up paddle

JUILLET

Marvejols - Mende, semi-marathon

Triathlon de Langogne Naussac

Régate les 6 heures de Naussac

AOÛT

Swimrun des trois lacs

SEPTEMBRE

Tour cycliste féminin (TCFIA), (pro)

160 km de Florac, équitation

Slackistania, highline

La Nordique du Gévaudan, marche nordique

Trail Margeride

RANDONNÉE

UN PAS APRÈS L'AUTRE

Entre patrimoine, espaces naturels préservés, histoires et panoramas époustouflants, chaque chemin est une révélation pour vos sens et vos mollets. Vous êtes les bienvenus au paradis de la randonnée, en itinérance, à la journée ou en balade.

Suivez les balises de nos GR®, GRP® et PR® parcourant toute la Lozère :

GR4® • De l'Atlantique à la Méditerranée

GR7® • Traversée du Massif central par les parcs

GR65® • Via Podiensis, Saint-Jacques-de-Compostelle

GR68® • Tour du Mont Lozère

GR70® • Chemin de Stevenson

GR470® • Sources et Gorges de l'Allier

GR670® • Chemin Urbain V

GR700® • Chemin de Régordane

GR736® • Gorges et Vallée du Tarn

Chemin de Saint-Guilhem-le-Désert



Idées randos.

GR®

Sentier
de Grande
Randonnée

GRP®

Sentier
de Pays

PR®

Sentier
de Petite
Randonnée

LE P'TIT +

À ne pas rater

Au printemps, Mende devient le camp de base du **Festival des Randonnées**.

Un rendez-vous incontournable pour les amoureux de la marche ! Venez partager votre passion avec des randonnées thématiques, des rencontres, des projections de films et des repas revigorants.

Randonnée en famille avec des ânes



© Benoit Colomb - Lozère, Tounsi&S



Randonneurs sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle

© Benoît Colomb - Lozère Tourisme

LE P'TIT +

L'âne, portant les bagages ou les enfants, permet une découverte de la nature à un rythme adapté. Idéal pour apprendre le respect de l'environnement et des animaux, c'est une expérience de complicité unique qui vous laissera à coup sûr de mémorables souvenirs !

BALADES DÉCOUVERTES

BALUDIK

Vous aimez les jeux de pistes ? Légendes, histoires et patrimoine vous guideront dans nos beaux villages. Parfait pour les familles et les curieux, l'application **Baludik allie marche et exploration culturelle**. D'autres balades thématiques sont disponibles auprès des Offices de Tourisme.

GÉOCACHING

Telle une chasse aux trésors, explorez la Lozère dans ses moindres recoins. Avec des **centaines de caches dissimulées**, ce jeu mondial transforme vos balades en aventure en pleine nature.

VADROUILLE

Ouvrez vos sens pour **une rando sonore unique** ! Des témoignages contés vous accompagnent entre Le Bleymard et le Pont-de-Montvert. Une expérience de l'imaginaire et de sensibilité du lieu disponible depuis votre smartphone.

BIVOUAC

L'AVENTURE CONTINUE SOUS LES ÉTOILES

Au cœur de nos paysages préservés et d'une Réserve internationale de ciel étoilé (RICE), le bivouac en Lozère est la garantie d'une expérience extraordinaire.

Veillez à respecter les principes de campement ainsi que l'installation le long des chemins.

Avant de poser votre tente, renseignez-vous sur la réglementation auprès des Offices de Tourisme.



© Cloro Ferrand



Trail sur le Mont Lozère

TRAIL



COURSE À PIED NATURE

Avec près de 80 circuits de 5 à 25 km, les **espaces trails** de Lozère offrent une diversité d'itinéraires de tous niveaux. Traversez des paysages variés avec des monotraces dans les bois, des chemins sur les crêtes ou à travers les grands plateaux. Il vous suffit de charger la trace GPX de votre choix, enfiler vos baskets et c'est parti !



COURSES D'ORIENTATION À VOS BOUSSES !

Des défis passionnants et des jeux de pistes attendent les aventuriers de tous âges prêts à développer leur **sens de l'orientation** et de l'observation. Sur le **massif du Mont-Lozère**, les parcours de course d'orientation conçus par le **Pôle de Pleine Nature** sont ludiques et adoptés aux enfants dès 5 ans. Téléchargez gratuitement les cartes et lancez-vous à la recherche des balises à poinçonner !



Télécharger les cartes.

PRÊT(E) À RELEVER LE CHALLENGE ?

Trois défis chrono vous attendent sur une boucle de 2 km à Chanac, à l'enfer de Roqueprins avec un D+ de 350 m à La Canourgue et aux Vignes avec la montée sèche de la Caxe. **Lancez-vous en activant le mode « défi »** sur l'appli mobile « **Lozère Outdoor** » : votre temps est enregistré automatiquement aux bornes de départ et d'arrivée. Battez votre record et partagez vos performances.



Pour les experts

Après des semaines d'entraînements il est temps d'épingler un dossier ! Quel que soit votre niveau, vous avez l'embaras du choix avec des épreuves en toute saison.

ÉQUITATION

LE P'TIT +

Centres équestres

Si vos vacances sont synonymes de cavalcades, alors les centres équestres lozériens sont là pour vous ! Selon vos envies, chevaux, poneys ou ânes attendent leurs cavaliers pour un stage, un concours ou un séjour inoubliable.

© Rémi Floment - PACT Montagne
Balade à cheval sur les rives du lac de Nauvassac



ITINÉRAIRES

À cocher dans votre to-do list : découvrir la Lozère à cheval. **En liberté au galop ou accompagné par un guide spécialisé**, quel que soit votre monture, l'expérience sera sauvage au bord d'un lac, sous les pins ou avec vue sur les montagnes. **Des itinéraires sont disponibles pour vos premiers pas.**

ACCUEIL ÉQUESTRE
LE SENS DE L'ACCUEIL

Profitez des hébergements qualifiés « **Accueil équestre** » dont les services répondent à vos besoins. Paddocks, prés clôturés avec eau, alimentation, espaces de stockage abrités : tout est là pour rendre votre séjour ou itinérance équine parfaite !



Randonnée équestre sur le Causse de Sauveterre



VÉLO

VALLÉE DU LOT UNE ITINÉRANCE AU BORD DE L'EAU

La V86 prend sa source sur le Mont Lozère et longe les méandres du Lot jusqu'à la Garonne pour un total de 700km. En Lozère, votre challenge est de découvrir nos paysages et notre patrimoine en franchissant les reliefs. Une variante sur l'Aubrac mérite aussi le détour! Dans votre périple, le **Guide du Routard** sera votre boussole.



LA CÉVENOLE PÉDALEZ SUR LES RAILS

La Voie Verte des Cévennes est sur les rails. Au sens propre comme au figuré! **L'ancien chemin de fer départemental s'est transformé en piste pour vélo**, randonnées à pieds ou à cheval. Deux tronçons sont accessibles depuis Florac (8km) et le Collet-de-Dèze (7km) en attendant de se rejoindre pour un itinéraire de 49 km. Un parcours idéal au quotidien et sécurisé pour les familles!



© Un monde à vélo



ITINÉRAIRES & COLS BALISÉS

Nos routes pleines de caractère promettent à vos sorties vélos des vues époustouflantes sur nos régions naturelles. À vous de choisir l'un des **itinéraires conçus par les cyclistes des clubs locaux**. Pour les adeptes de challenges, tenez-vous prêts pour l'ascension de nos **15 cols balisés** avec des pentes frôlant les 12%! Et pour les **adeptes de bikepacking**, tentez l'aventure du **Tour de Lozère** avec ses 595 km et 9 600 m de dénivelé.

Vélo en famille sur le Causse de Mende avec vue sur le Truc de Balduc



Nouveau ACCUEIL VÉLO

Le long des itinérances balisées, retrouvez le label national **ACCUEIL VÉLO**. C'est la garantie d'un accueil adapté à vos besoins!



VTT

SENSATION ET DÉCOUVERTE

Découvrez l'incroyable diversité géologique de notre terrain de jeu VTT ou VTTAE où une multitude de **parcours balisés** et **d'itinéraires GPX** vous attendent. Avide de découvertes ou de sensations? Qu'ils soient roulants ou vertigineux, pas de doute le chemin du bonheur est en Lozère!

© Xavier Ligonnet



GRAVEL

DES BOUCLES PARFAITES À LA JOURNÉE !

Petites routes de campagne ou larges pistes forestières, découvrez la Lozère autrement avec votre Gravel. Nos **itinéraires spécialement tracés pour vous** sont la garantie de panoramas remarquables. **16 boucles Gravel testées et approuvées** vous emmèneront, à la journée, sur les traces des plus beaux atouts de la Lozère. Pour découvrir cette discipline, des **stages 100% Gravel** sont proposés autour du lac de Naussac.



© Aurélien Desmier
Ascension du col de Finiels : 1543 m

LE P'TIT +

Y'a pas que le vélo
Variez les plaisirs du deux roues en louant des trottinettes électriques tout terrain.



GTMC

UNE ITINÉRANCE À PARTAGER

La Grande Traversée du Massif Central est mythique! Pour rejoindre cette aventure hors norme, **Saint-Chély-d'Apcher** et **Langogne** sont nos deux portes d'entrée. En VTT ou en Gravel êtes-vous prêt à relever le défi? Même, les gourmands seront comblés avec un tronçon labellisé « **Vélo et Fromages** » par le Petit Futé!

© Benoît Colomb - Lozère Tourisme

ACTIVITÉS AQUATIQUES



LES SPORTS D'EAU EN LOZÈRE

Découvrez une multitude d'activités en Lozère, des rivières tumultueuses aux lacs paisibles. Des descentes contemplatives aux défis extrêmes, **tout est possible à bord d'un canoë, d'un kayak ou d'un paddle**. Il y a l'incontournable navigation dans les Gorges du Tarn et aussi, les lacs qui sont parfaits pour découvrir un environnement d'exception !



LACS EN FAMILLE

Les lacs sont des destinations idéales pour savourer les plaisirs de l'eau ! Baignade, jeux aquatiques, pédalo, canoë, pêche... Sur ces bases nautiques tout est réuni pour passer d'agréables moments sur les plages du lac de Villefort (labellisé "Pavillon Bleu"), de Naussac, du Moulinet et de Ganivet !

Planche à voile et catamaran au lac de Naussac



© Rémi Floment - PACT Margeride

LE P'TIT +

Sur les hauteurs de la Margeride, le lac de Naussac et son école de voile sont prisés pour le kitesurf, le wing surf, la planche à voile et le catamaran.



SENSATIONS EN EAUX VIVES



Packraft dans les Gorges du Tarn

LE P'TIT +

Essayer la randonnée aquatique dans les canaux souterrains de La Canourgue, surnommée "La Petite Venise Lozérienne".

© Rémi Floument - PACCT Margeride

CANYONING

Plongez dans le Parc national des Cévennes grâce au canyoning ! Sensations fortes garanties dans des environnements d'eaux vives exceptionnels. Pour une pratique ludique et respectueuse du milieu naturel, adoptez les conseils du manifeste du canyoning.



EAUX VIVES

Plongez au cœur de l'action sur les rivières de Lozère ! En Margeride, dans les eaux agitées de l'Allier ou dans les Gorges du Tarn, découvrez le frisson du **rafting en équipe à bord d'une embarcation insubmersible**. Ou équipé d'un flotteur et de palmes, optez pour l'**hydrospeed** ! Cette nage en eau vive promet une descente sensationnelle.

PACKRAFT

Envie de nouveauté ? Testez le **packraft mêlant randonnée et navigation dans les Gorges du Tarn**. Une expérience multisports sur le GR 736, offrant des changements de rythme et des points de vue différents sur la rivière à l'eau limpide. Essayez-vous aussi au **packraft** dans la vallée du Lot et sur la rivière de la Colagne.



Canyon du Fustugère dans les Cévennes

© Rémi Floument



MODE HIVER ACTIVÉ !

La Lozère est un cadre enchanteur pour s'adonner aux multiples activités hivernales. Ici, l'hiver se vit intensément, entre émerveillement devant la nature immaculée de blanc et frissons d'adrénaline sur les pentes enneigées.



Snowkite sur le Mont Lozère

DOMAINES NORDIQUES

Formidables terrains de jeux pour les sports d'hiver tous nos domaines de pleine nature sont « quatre saisons ». Entre vastes panoramas, étendues boisées et reliefs granitiques, chaque région naturelle du Gévaudan offre une atmosphère unique et des prestations adaptées à sa topographie.

- Espace nordique Laubert - Plateau du Roy
- Station de Pleine Nature des Bouviers
- Station du Mont Lozère
- Station du fer à cheval Nasbinals
- Aubroc Sud Lozère Bonnecombe
- Station du Mas de la Barque
- Station Alti-Aigoual (Gard/Lozère)



Chapelle du Mont Lozère

LE P'TIT +

Avec ou sans flocons

L'hiver est aussi une saison idéale pour parcourir nos chemins : en randonnée, en trail, en fatbike, en VTT et pourquoi pas avec un attelage de chiens de traîneaux !



© Julien SUAU - Lozère tourisme
Snowboard avec vue sur les massifs lozertiens

TOUT SCHUSS

Avec ses **300 km de pistes balisées**, la Lozère se hisse en destination privilégiée pour le ski nordique. Son relief montagneux offre une diversité d'expériences, que ce soit en **ski alpin**, en **ski de fond** ou en **raquettes**.

Pour les petits ou grands enfants rien de plus exaltant qu'une **descente en luge** ! Des sites sont aménagés avec des locations de matériel. Les passionnés optent pour le **snowkite**, défiant les lois de la gravité entre ciel et neige avec l'Aubrac ou le Mont Lozère comme spots de glisse.



Ski de fond sur le plateau du Roy

© Julien SUAU - Lozère tourisme



Raquettes sur l'Aubrac

© Benoit Colomb - PACT Aubrac

À FLAN DE FALAISES OU SOUS TERRE

ESCALADE

Avec près de 1000 voies réparties sur 20 sites naturels très variés, la Lozère est un terrain de jeu minéral grandiose. En quête d'adrénaline et de vertiges avec nos grandes voies de granite, nos falaises calcaires, explorez des sites mondialement reconnus. Consultez votre **topo disponible** dans les Offices de Tourisme, équipez-vous et grimpez vers les sommets !

SPÉLÉO

Avec ses innombrables cavités, la Lozère est un **haut lieu de la spéléologie en France**. Initiez-vous à l'exploration des grottes ou osez l'aventure verticale dans les avens avec un guide. Rampez entre les roches, découvrez la géologie, respectez la fragilité de ce milieu et laissez-vous émerveiller par une **rivière souterraine** ou les **empreintes d'un dinosaure géant** !



© Bérni Flément PACT GDI



© Aurélien Desmiers



© Bérni Flément PACT GDI

Aven de la Barèlle



LE P'TIT +

La grotte de Dargilan et l'Aven Armand sont parmi les premières grottes à être aménagées en France pour les visites du public. Descendez dans un puits naturel de 75 m, tel Louis Armand lors de sa première descente dans l'aven à la découverte de cette merveilleuse forêt de pierres.

© Benoît Colomb - Lozère Tourisme

VIA FERRATA

Élevez-vous au-dessus des divers paysages de la Lozère sur l'une des **6 via ferrata**. Attaché à votre ligne de vie, évoluez sur les parois rocheuses en liberté ou avec un guide diplômé. **Tous les parcours sont gratuits**. Nature et sensations fortes seront au rendez-vous !

ACCROBRANCHE

Grimper dans les arbres en famille est une expérience parfaite entre plaisir et sport ! Tyrolienne, pont de singe, filet, passerelle... l'accrobranche est un jeu d'équilibre et d'adresse à tester dès le plus jeune âge.



PÊCHE

Ce n'est pas un hasard si le surnom de la Lozère est le Pays des Sources ! Les **2700 km de rivières sauvages classées 1^{ère} catégorie** font de ce réseau hydrographique un joyau unique en France. Les lacs et étangs diversifient les pratiques. Le **lac de Charpal**, réservoir d'eau remarquable est le plus grand lac no-kill de France. En autonomie ou accompagné par un **guide de pêche**, découvrez et préservez les atouts de ce patrimoine halieutique d'exception.

LE P'TIT + EN FAMILLE

Pêche au coup, aux leurres, de l'écrevisse, en float-tube ou en barque... Toutes ces techniques n'auront plus de secrets pour vous en participant aux **animations estivales accessibles en famille** à partir de 7 ans.



Pêche en embarcation au lac de Charpal

© Rémi Flahissat - Lozère Tourisme



Pêche sur la rivière Bès

© Thibaut Vergier

GOLFER



GOLF

Ici, le golf est un mélange harmonieux de défis techniques et de détente pour une partie à la journée ou en séjour. Ces **parcours intégrés dans leurs environnements** sont attentifs à l'entretien de leurs greens avec un emploi limité de l'eau, une utilisation de produits bio et la limitation d'engins motorisés.

- **Golf des Gorges du Tarn**
La Canourgue | 18 trous
- **Golf les 3G**
La Garde-Guérin | 9 trous
- **Golf du Gévaudan**
Domaine de Barres, Langogne | 9 trous
- **Golf de la Pommeraie**
Balsièges, Le Villaret | 6 trous



© Benoit Colomb - Lozère Tourisme
Golf des Gorges du Tarn



ACTIVITÉS AÉRIENNES

VOL LIBRE & VOL À VOILE

Découvrez la Lozère vue du ciel ! **Parapente en autonomie** pour les pratiquants expérimentés ou **vol à voile depuis l'un de nos 4 aérodromes**, et **décollage d'ULM** depuis Mende. À vous de choisir votre envol. Avec des sites de vols prisés et une météo favorable êtes-vous prêts pour le décollage ?



Parapente au-dessus de Mende

© Lesoto Reize

SLACKLINE

Ou comment prendre de la hauteur entre terre et ciel ! Se déplacer sur une sangle élastique fixée entre deux points est un jeu de mouvement et d'équilibre. À quelques centimètres du sol ou à plusieurs mètres, le spectacle est toujours fascinant. L'été, un **festival de highline** attire ces athlètes funambules dans les Gorges de la Jonte. Cette pratique est réglementée, les sites sont aménagés pour ne pas perturber la faune notamment.

LE P'TIT + VERTIGE

Montée d'adrénaline garantie avec le saut à l'élastique le plus haut de France depuis un site naturel (le 2^e toutes catégories confondues) ! Une falaise de 107 m vous attend pour quelques secondes de chute libre dans un décor magnifique. Sensation unique de voler dans les Gorges du Tarn avant de retrouver la rivière en contrebas.

Randonnée en autonomie sur le chemin de Stevenson



HANDISPORT

ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE !

Les éducateurs sportifs partenaires de l'association « sport et aventure pour tous » proposent des activités de pleine nature pour quelques heures, une journée ou un séjour. Grâce à des professionnels formés et du matériel adapté, vous pourrez goûter aux joies des sports de pleine nature en toute saison : randonnée, vélo, joëlette, cingo ou encore Tandemski.

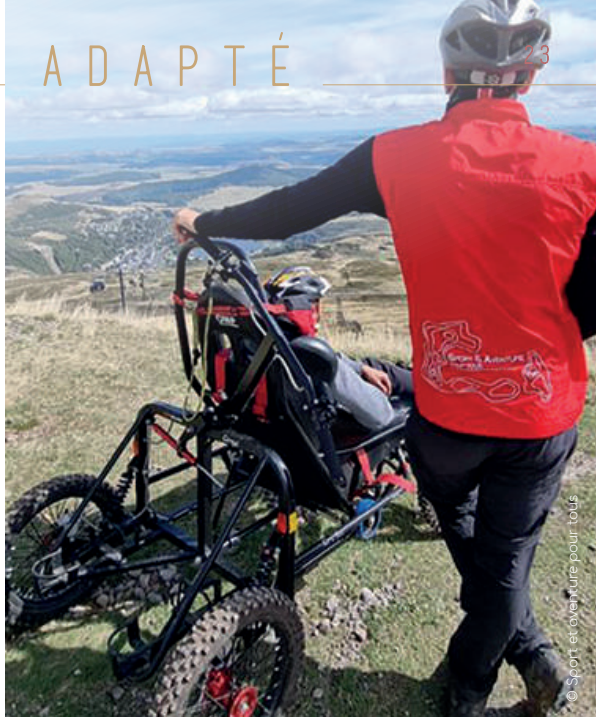
→ sportetaventurepourtous.com



LA RANDO ACCESSIBLE

Le chemin de Stevenson ouvre l'aventure à tous ! Avec le GPS Openway pour les personnes en situation de handicap visuels, l'escargoline pour une expérience unique en fauteuil et Equirève pour la randonnée assistée, ce GR devient pleinement accessible.

→ chemin-stevenson.org



COMPLEXE EUROMÉDITERRANÉEN DE MONTRODAT

Préparez votre séjour dans un lieu totalement accessible à tous les types de handicaps. Sur place, profitez d'activités de pleine nature avec trois parcours de randonnée adaptés (de 5.7 à 12 km), course d'orientation, trail, parcours santé. Matériel spécialisé disponible, y compris fauteuil tout terrain électrique pour vos balades.

→ cem-montrodats.com

ÉQUITATION ADAPTÉE

Au Poney Club La Crouzette à Marvejols, l'équitation est accessible à tous grâce à des séances permettant aux personnes en situation de handicap de découvrir le contact avec le cheval en toute sécurité. Labellisé Equi Handi par la Fédération Française d'Équitation, le centre propose un encadrement spécifique favorisant confiance, bien-être et plaisir de pratiquer. Dans un cadre naturel, chacun peut vivre une expérience équestre adaptée à son rythme.

→ centreequestrelozere.fr

HANDIPÊCHE

Testez les pontons adaptés aux fauteuils aux lacs de Villefort, Moulinet, Ganivet, et à l'étang de Bonnecombe. Avec Cédric Galéote, guide spécialisé en handipêche, vivez une expérience proche de la nature et partagez sa passion pour la pêche.

→ echappee-peche.org



Bien-être en Lozère



© Aurélien Desmirels

La Chaldette

LE P'TIT +

L'eau de Quézac

Puisée à la source du village éponyme des Gorges du Tarn, l'eau de Quézac se distingue par sa richesse en calcium, magnésium et bicarbonate. Cette eau minérale pétillante offre des propriétés idéales pour favoriser votre récupération musculaire après l'effort.

YOGA ET SOPHROLOGIE PLACE À LA MÉDITATION

De l'initiation aux retraites s'étalant sur plusieurs jours, découvrez en Lozère une approche de la méditation en parfaite harmonie avec la nature. Ses vastes étendues, son air pur, son ciel étoilé remarquable et sa quiétude offrent un cadre idéal pour les pratiques du yoga et de la sophrologie, invitant à la détente et à la connexion avec soi-même.

NOS STATIONS THERMALES LAISSEZ L'EAU ET L'ALTITUDE PRENDRE SOIN DE VOUS

Offrez-vous une parenthèse réparatrice après vos escapades en pleine nature. Que ce soit sur l'Aubrac à 1000 m d'altitude à La Chaldette ou à Bagnols-les-Bains sur le Mont Lozère, profitez des bienfaits de l'eau, de l'air pur, des massages apaisants, des jacuzzis ou encore des thérapies chaud-froid.

→ lachaldette.com / bagnols-les-bains.com

LE BIEN-ÊTRE À SON FESTIVAL !

SLOW'AUBRAC s'épanouit au printemps lorsque les narcisses fleurissent dans les pâturages. Avec un programme revitalisant de conférences, de rencontres avec les praticiens, d'un marché artisanal et des ateliers pratiques.

→ aubracbienetre.fr



UN CIEL D'EXCEPTION SOUS LA VOIE LACTÉE

Quand la nuit tombe, la Lozère vous réserve encore bien des surprises et dévoile un de ses plus beaux secrets : son ciel étoilé. Où que vous soyez en Lozère, ce spectacle naturel est sous vos yeux grâce à une pollution lumineuse quasi inexistante.

BALADE NOCTURNE POUR EN APPRENDRE PLUS

Pour les curieux ou passionnés des étoiles de nombreuses animations existent : chaussez vos baskets et partez en balades nocturnes avec un guide qui sera vous dévoiler tous les secrets de l'astronomie.

LE P'TIT +

Essayez-vous au paddle de nuit dans les Gorges du Tarn pour contempler les étoiles dans un lieu des plus grandiose au rythme de l'eau. Tous les sens en éveil !



NOS MEILLEURS SPOTS POUR AVOIR DES ÉTOILES PLEIN LA TÊTE

Certains lieux sont parfaitement propices à l'observation des étoiles ! Dans les Cévennes et le Mont Lozère, rendez-vous au **Belvédère nocturne de Serre de la Can**, la **Station du Mont Lozère**, l'**Aire Ventouse** et le **Site mégalithique des Bondons**. Sur le causse de Sauveterre, direction le **Domaine de Boissets**, puis sur le causse Méjean, venez observer les étoiles au **Villaret (à Hures-la-Parade)** et au **chaos de Nîmes-le-Vieux**. Sur l'Aubrac, la **cascade du Déroc** et le **lac de Saint-Andéol** sont des spots de rêve. La Margeride, est également une destination de choix avec le **Roc de Fenestre** et les grands lacs.



À VOUS LA LOZÈRE !

Retrouvez toutes nos idées de destinations et d'activités dans nos brochures dédiées. Pour en savoir plus, scannez le QR code de l'une de nos thématiques. Feuilletez-les et laissez-vous guider vers le séjour qui vous ressemble. Toute l'offre est également disponible sur lozere-tourisme.com



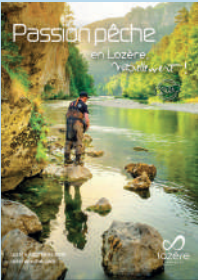
VOS AVENTURES EN LOZÈRE

Gastronomie, bien-être, panoramas ou activités insolites... laissez-vous inspirer et explorez chaque page pour créer votre prochaine aventure, ici en Lozère.



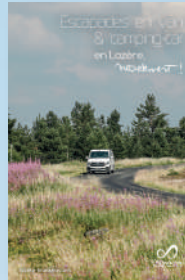
CARTE TOURISTIQUE DE LA LOZÈRE

Explorez la richesse naturelle et culturelle de la Lozère grâce à notre carte touristique ! Plongez au cœur de nos cinq régions naturelles !



PASSION PÊCHE

Vous trouverez la réglementation complète et toutes les informations pour préparer votre séjour pêche. Brochure éditée avec la Fédération Départementale de pêche et la compagnie des guides de pêche de Lozère.



ESCAPADES EN VAN ET CAMPING-CAR

C'est le mode de voyage privilégié pour découvrir la diversité des paysages naturels lozériens ! A la recherche d'un emplacement, d'un service, d'un conseil pratique, ce guide est là pour vous !

PRENEZ CONTACT AVEC NOS OFFICES DE TOURISMES

ANNUAIRE

• AUBRAC •

AUBRAC LOZÉRIEN

aubrac-lozere.com

+33 (0)4 66 42 88 70

Fournels

- ☑ Nasbinals
- ☑ Peyre-en-Aubrac (Aumont-Aubrac)

GÉVAUDAN DESTINATION

gevaudan-authentique.com

- ☑ Marvejols
- +33 (0)4 66 32 02 14

AUBRAC AUX GORGES DU TARN

aubrac-gorgesdutarn.com

Saint-Germain-du-Teil

+33 (0)4 66 65 08 82

• GORGES, CAUSSES & VALLÉE DU LOT •

MENDE-CŒUR DE LOZÈRE

mende-coeur-lozere.fr

- ☑ Mende
- +33 (0)4 66 94 00 23

MONT LOZÈRE

destination-montlozere.fr

Bagnols-les-Bains

+33 (0)4 66 47 61 13

Lanuéjols

+33 (0)4 66 48 00 82

AUBRAC AUX GORGES DU TARN

aubrac-gorgesdutarn.com

- ☑ Chanac
- +33 (0)4 66 17 25 90
- ☑ La Canourgue
- +33 (0)4 66 32 83 67
- ☑ Le Massegras
- +33 (0)4 66 48 88 08
- Le Point Sublime
- +33 (0)4 66 48 88 08
- Les Vignes
- +33 (0)4 66 48 80 90

GORGES DU TARN, CAUSSES, CÉVENNES

cevennes-gorges-du-tarn.com

+33 (0)4 66 45 01 14

Ispagnac

La Malène

- ☑ Sainte-Enimie
- ☑ Meyrueis

• MARGERIDE •

CŒUR MARGERIDE

lozere-margeride.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

LANGOGNE MARGERIDE GRAND LAC DE NAUSSAC

ot-langogne.com

- ☑ Langogne
- +33 (0)4 66 69 01 38

MARGERIDE EN GÉVAUDAN

margeride-en-gevaudan.com

- ☑ Le Matzieu-ville
- +33 (0)4 66 31 82 73
- ☑ Saint-Alban-sur-Limagnole
- +33 (0)4 66 31 57 01
- ☑ Saint-Chély-d'Apcher
- +33 (0)4 66 31 03 67

• CÉVENNES & MONT LOZÈRE •

GORGES DU TARN, CAUSSES, CÉVENNES

cevennes-gorges-du-tarn.com

- ☑ Florac-Trois-Rivières
- +33 (0)4 66 45 01 14

CÉVENNES AU MONT LOZÈRE

cevennes-montlozere.com

- +33 (0)4 66 45 81 94
- Le Collet-de-Dèze
- ☑ Le Pont-de-Montvert -Sud-Mont Lozère
- Sainte-Croix-Vallée-Française
- ☑ Saint-Etienne-Vallée-Française
- Saint Germain de Calberte
- Vialas

MONT LOZÈRE

destination-montlozere.fr

La Bastide-Puylaurent

+33 (0)4 66 46 12 83

Le Bleynard

+33 (0)4 66 47 61 13

- ☑ Villefort
- +33 (0)4 66 46 87 30

- ☑ Office de tourisme ouvert à l'année

Plus d'infos sur la Lozère

hébergements, restaurations, commerces, activités, sites touristiques, sorties...

Consultez notre site internet ou contactez-nous :

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME

7A rue du Gévaudan - 48000 Mende
+33 (0)4 66 65 60 00

cdt@lozere-tourisme.com - lozere-tourisme.com



© La Maison de la Lozère à Paris

Rendez-nous visite à Paris

MAISON DE LA LOZÈRE À PARIS

Accueil touristique et Concept store
contact@lozere-a-paris.com
lozere-a-paris.com



© Benoît Colomb - Lozère Tourisme

Sur l'A75

MAISON DE LA LOZÈRE AIRE DE LA LOZÈRE

A 75 - 48200 Albaret-Sainte-Marie
+33 (0)4 66 31 94 06

Pour réserver votre séjour en Lozère, contactez :

AGENCE LOZÈRE RESA

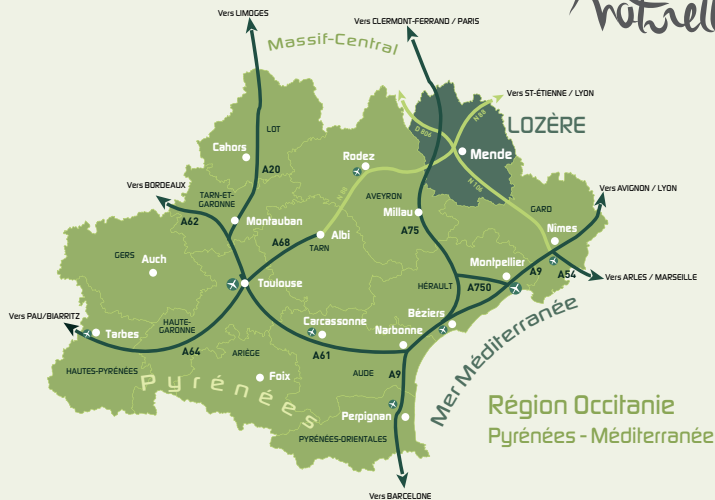
Gîtes de France / Hôtels / Village de vacances / Campings...

Centrale de réservations départementale - 7A rue du Gévaudan - 48000 Mende
+33 (0)4 66 48 48 48

reservations@lozere-resa.com - lozere-resa.com

À bientôt...en Lozère,

naturllement!



lozere-tourisme.com
@lozeretourisme