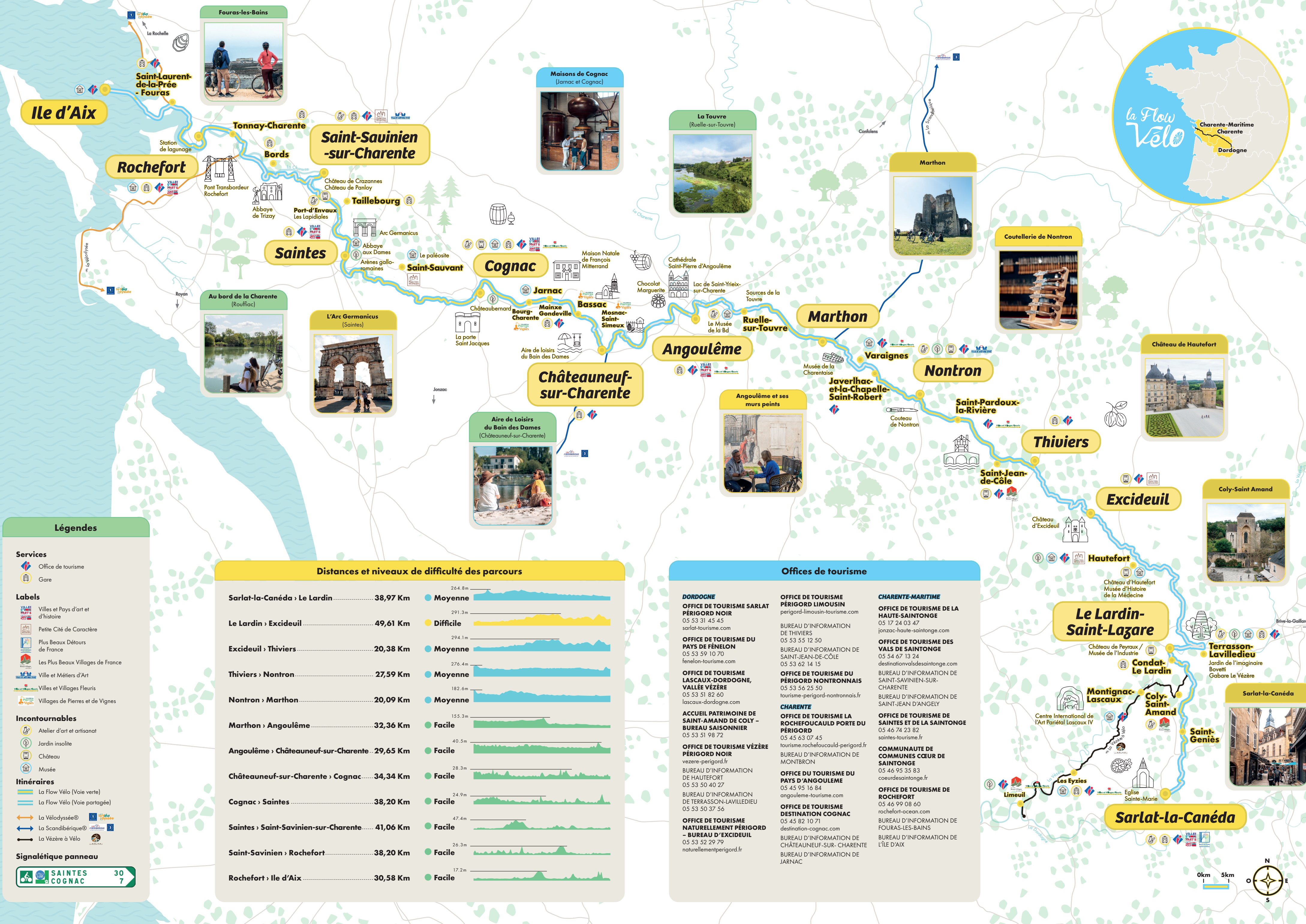




Ile d'Aix

Rochefort

Saint-Savinien-sur-Charente

Cognac

Angoulême

Marthon

Nontron

Thiviers

Excideuil

Le Lardin-Saint-Lazare

Sarlat-la-Canéda

Légendes

Services

- Office de tourisme
- Gare

Labels

- Villes et Pays d'art et d'histoire
- Petite Cité de Caractère
- Plus Beaux Détours de France
- Les Plus Beaux Villages de France
- Ville et Métiers d'Art
- Villes et Villages Fleuris
- Villages de Pierres et de Vignes

Incontournables

- Atelier d'art et artisanat
- Jardin insolite
- Château
- Musée

Itinéraires

- La Flow Vélo (Voie verte)
- La Flow Vélo (Voie partagée)
- La Véloodyssée®
- La Scandibérique®
- La Vézère à Vélo

Signalétique panneau

Distances et niveaux de difficulté des parcours		
Sarlat-la-Canéda › Le Lardin	38,97 Km	Moyenne
Le Lardin › Excideuil	49,61 Km	Difficile
Excideuil › Thiviers	20,38 Km	Moyenne
Thiviers › Nontron	27,59 Km	Moyenne
Nontron › Marthon	20,09 Km	Moyenne
Marthon › Angoulême	32,36 Km	Facile
Angoulême › Châteauneuf-sur-Charente	29,65 Km	Facile
Châteauneuf-sur-Charente › Cognac	34,34 Km	Facile
Cognac › Saintes	38,20 Km	Facile
Saintes › Saint-Savinien-sur-Charente	41,06 Km	Facile
Saint-Savinien › Rochefort	38,20 Km	Facile
Rochefort › Ile d'Aix	30,58 Km	Facile

Offices de tourisme

DORDOGNE

OFFICE DE TOURISME SARTLAT PÉRIGORD NOIR
05 53 31 45 45
sartlat-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE FÉNELON
05 53 59 10 70
fenelon-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME LASCAUX-DORDOGNE, VALLÉE VÈZÈRE
05 53 51 82 60
lascaux-dordogne.com

ACCUEIL PATRIMOINE DE SAINT-AMAND DE COLY - BUREAU SAISONNIER
05 53 51 98 72

OFFICE DE TOURISME VÈZÈRE PÉRIGORD NOIR
vezere-perigord.fr

BUREAU D'INFORMATION DE HAUTEFORT
05 53 50 40 27

BUREAU D'INFORMATION DE TERRASSON-LAVILLEDIEU
05 53 50 37 56

OFFICE DE TOURISME NATURELLEMENT PÉRIGORD - BUREAU D'EXCIDEUIL
05 53 52 29 79
naturellementperigord.fr

CHARENTE

OFFICE DE TOURISME LA ROCHEFOUCAULD PORTE DU PÉRIGORD
05 45 63 07 45
tourisme.rocchefoucauld-perigord.fr

BUREAU D'INFORMATION DE MONTBRON

OFFICE DU TOURISME DU PAYS D'ANGOULEME
05 45 95 16 84
angouleme-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME DESTINATION COGNAC
05 45 82 10 71
destination-cognac.com

BUREAU D'INFORMATION DE CHATEAUNEUF-SUR-CHARENTE

BUREAU D'INFORMATION DE JARNAC

CHARENTE-MARITIME

OFFICE DE TOURISME DE LA HAUTE-SAINTONGE
05 17 24 03 47
jonzac-haute-saintonge.com

OFFICE DE TOURISME DES VALS DE SAINTONGE
05 54 67 13 24
destinationvalsdesaintonge.com

BUREAU D'INFORMATION DE SAINT-SAVINIEN-SUR-CHARENTE

BUREAU D'INFORMATION DE SAINT-JEAN D'ANGELY

OFFICE DE TOURISME DE SAINTES ET DE LA SAINTONGE
05 46 74 23 82
saintes-tourisme.fr

COMMUNAUTE DE COMMUNES CŒUR DE SAINTONGE
05 46 95 35 83
coeurdesaintonge.fr

OFFICE DE TOURISME DE ROCHEFORT
05 46 99 08 60
rochefort-ocean.com

BUREAU D'INFORMATION DE FOURAS-LES-BAINS

BUREAU D'INFORMATION DE L'ÎLE D'AIX



la Flow
Vélo
Roulez comme ça vous chante !

Carte & Playlist d'expériences



Charentes
Dordogne Périgord

la Flow
Vélo

Roulez comme ça vous chante !

Comme un air d'autrefois

Sur La Flow Vélo, la pluralité des territoires traversés offre la garantie d'un doux dépaysement, et des trésors de découvertes que chacun peut apprécier comme bon lui semble.

Des grottes préhistoriques aux châteaux forts, des villages pittoresques aux vestiges gallo-romains, en passant par l'arsenal maritime de Rochefort... ici, chaque détour est une rencontre avec l'histoire et une invitation au voyage.

Faites un saut dans le temps !

Les incontournables

- ✳ Sarlat-la-Canéda : Ville d'Art et d'Histoire (Dordogne)
- ✳ La Commanderie Hospitalière - Condat-Sur-Vézère (Dordogne)
- ✳ Grottes de Lascaux - Montignac-Lascaux (Dordogne)
- ✳ Village de Saint Geniès (Dordogne)
- ✳ Château d'Hautefort (Dordogne)
- ✳ Château d'Excideuil (Dordogne)
- ✳ Château de la Marthonie - Saint-Jean-de-Côle (Dordogne)
- ✳ Village de Saint-Jean-de-Côle (Dordogne)
- ✳ Château de Varaignes (Dordogne)
- ✳ Coutellerie Nontronnaise (Dordogne)
- ✳ La Tour du Breuil de Marthon (Charente)
- ✳ Musée du Papier - Angoulême (Charente)
- ✳ Porte Saint Jacques à Cognac (Charente)
- ✳ Abbaye de Bassac - Bassac (Charente)
- ✳ Paléosite - Saint-Césaire (Charente-Maritime)
- ✳ Arènes Gallo-Romaines - Saintes (Charente-Maritime)
- ✳ Abbaye aux Dames - Saintes (Charente-Maritime)
- ✳ Château de Panloy - Port-d'Envaux (Charente-Maritime)
- ✳ Château de Crazannes (Charente-Maritime)
- ✳ Corderie Royale - Rochefort (Charente-Maritime)
- ✳ Abbaye de Trizay (Charente-Maritime)



La nature donne le ton

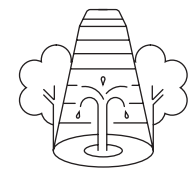
Le long du fleuve Charente ou à travers grottes, jardins et villages fleuris, La Flow Vélo est une ode à la contemplation.

Véritable invitation à la flânerie, cette véloroute ravit les épicuriens en quête d'une expérience au vert.

Inspirez...déconnectez... pédalez !

Les incontournables

- ✳ Jardins de l'Imaginaire - Terrasson-Lavilledieu (Dordogne)
- ✳ Gabarre Le Vézère - Terrasson-Lavilledieu (Dordogne)
- ✳ Jardins du château de Hautefort (Dordogne)
- ✳ Jardin d'Héllys-Oeuvre - Saint-Médard-d'Excideuil (Dordogne)
- ✳ Parc naturel régional Périgord-Limousin (Dordogne)
- ✳ Sources de la Touvre (Charente)
- ✳ Jardins Respectueux - Châteaubernard (Charente)
- ✳ Jardins de l'Abbaye aux Dames - Saintes (Charente-Maritime)
- ✳ Parc du château de Panloy - Port-d'Envaux (Charente-Maritime)



Une valse gourmande

Faites danser vos papilles ! Vous pourrez difficilement résister aux spécialités du territoire, entre ses recettes de la mer ou ses saveurs emblématiques.

Des truffes aux huîtres, en passant par ses délicieux breuvages, La Flow Vélo vous met l'eau à la bouche !

Profitez de pauses gourmandes !

Produits de la mer

- Huîtres et poissons
- Salicorne
- Sole meunière
- Chaudrée fourasine (à base d'anguilles et de seiches)

Gourmandises et desserts

- Galette charentaise (nature, à la myrtille ou à l'angélique)
- Fromage de chèvre de Poitou-Charentes
- Jonchée
- Cornuelles
- Chocolat Marguerite d'Angoulême

Spécialités du terroir

- Grillon charentais
- Pineau des Charentes et Vins IGP Charentais
- Pommes de terre sarladaises
- Noix, cabécou, cèpe, fraise du Périgord

Produits d'exception

- Foie gras
- Truffe noire du Périgord
- Cognac
- Vin de Bergerac et Monbazillac



Le chant des artisans

Pas de fausse note, l'artisanat vous éblouit ! Les savoir-faire ancestraux ou artistiques n'en finissent pas de vous surprendre.

Plongez au cœur des traditions : émerveillement garanti !

Les incontournables

- ✳ Musée de l'Industrie - Le Lardin Saint-Lazare (Dordogne)
- ✳ La coutellerie de Nontron (Dordogne)
- ✳ Musée du papier - Angoulême (Charente)
- ✳ Le musée des savoir-faire du Cognac (Charente)
- ✳ Les murs peints d'Angoulême (Charente)
- ✳ Street art - Cognac (Charente)
- ✳ Saint-Savinien-sur-Charente : ses artisans et son pôle d'artistes (Charente-Maritime)
- ✳ Les Lapidiales - Port-d'Envaux (Charente-Maritime)
- ✳ La Galaxie des Pierres Levées-Crazanne (Charente-Maritime)
- ✳ Pierre de Crazanne (Charente-Maritime)



la Flow
Vélo

Roulez comme ça vous chante !

Filant sur 400 km de la Dordogne Périgord à l'océan Atlantique, La Flow Vélo® est la promesse d'une expérience d'itinérance unique, que chacun peut vivre à son rythme. Cet itinéraire est si accessible et diversifié qu'il s'adapte à de multiples profils et envies ; en famille, en couple ou en solo, chacun peut s'y retrouver.

Stretching 400 km from the Dordogne-Périgord to the Atlantic Ocean, La Flow Vélo promises a unique touring experience that everyone can enjoy at their own pace. This route is so accessible and diverse that it suits a wide range of profiles and desires—whether you're traveling with family, as a couple, or solo, there's something for everyone. Ride the way you like it!

65 %
voie verte
12
étapes



Accueil Vélo®

La marque Accueil Vélo garantit aux cyclotouristes un accueil, des services et équipements adaptés à leurs besoins. Retrouvez les nombreux établissements porteurs de la marque à proximité de La Flow Vélo.

Etablissements porteurs de la marque :

- Hébergements
- Loueurs & réparateurs de vélo
- Restaurateurs
- Offices de Tourisme
- Sites Touristiques

Topoguides sur La Flow Vélo

Afin de préparer au mieux votre voyage à vélo, retrouvez les cartes détaillées de l'itinéraire sur les topoguides.



Playlist d'expériences Séjour patrimoine

Charente et Charente-Maritime

- 📍 Angoulême › Saintes (aller-simple, retour en train)
- 🚲 100 km
- 🕒 2 jours et 1 nuit
- Moyenne



- 📍 Arènes Gallo-Romaines (Saintes)
- 📍 Abbaye aux Dames (Saintes)
- 📍 Paléosite de Saint-Césaire
- 📍 Cognac et sa vieille ville
- 📍 Abbaye de Bassac
- 📍 Musée de la bande dessinée (Angoulême)
- 📍 Cathédrale et son trésor d'Othoniel (Angoulême)



Playlist d'expériences Séjour nature

Dordogne et Charente

- 📍 Thiviers › Angoulême (aller-simple)
- 🚲 83 km
- 🕒 2 jours et 1 nuit
- Moyenne



- 📍 Thiviers
- 📍 Le Saut du Chalar (Champs-Romain)
- 📍 Le Roc Branlant (St-Estèphe)
- 📍 Les sources de la Touvre
- 📍 Angoulême



Playlist d'expériences Séjour gastronomie

Dordogne

- 📍 Sarlat-la-Canéda › Terrasson-Lavilledieu (aller-retour)
- 🚲 90 km
- 🕒 2 jours et 1 nuit
- Difficile



- 📍 Sarlat Food Tour, balade gourmande (Sarlat)
- 📍 La Ferme du Bos (Le Lardin-Saint-Lazare)
- 📍 Musée du chocolat Bovetti (Terrasson-Lavilledieu)
- 📍 Musée de la truffe (Sarlat)



Playlist d'expériences Séjour artisanat

Charente-Maritime

- 📍 Saint-Savinien › Rochefort (aller-simple, retour en train)
- 🚲 41 km
- 🕒 1 jour
- Facile



- 📍 Pôle artistique de Saint-Savinien
- 📍 Cargo Bleu (Saint-Savinien)
- 📍 Atelier de céramique (Saint-Savinien)
- 📍 Atelier de broderie d'or (Rochefort)



laflowvelo.com

