

Roulez comme ça vous chante!



Charentes Dordogne Périgord

la Flow
Vêlo

C'est parti pour la découverte!

Avec ses multiples micro-expériences à vivre,
La Flow Vélo est unique!

Ouverte à toutes les envies et à un large public,
chacun peut s'y retrouver... en parfaite liberté!

En plus d'offrir une grande diversité de paysages
et de lieux spécifiques, l'itinéraire promet une
vraie aventure humaine, accessible et forte en
émotions.

400 km
d'itinéraire
à vélo

12
étapes

13
gares sur
le parcours

3

itinéraires cyclables
connectés

La Scandibérique
(EuroVelo 3),
La Vélodyssée (EuroVelo 1)
et La Vézère à Vélo

65 %

en sites propres (voies
vertes, pistes cyclables) et

35 %

de voies partagées
(petites routes)

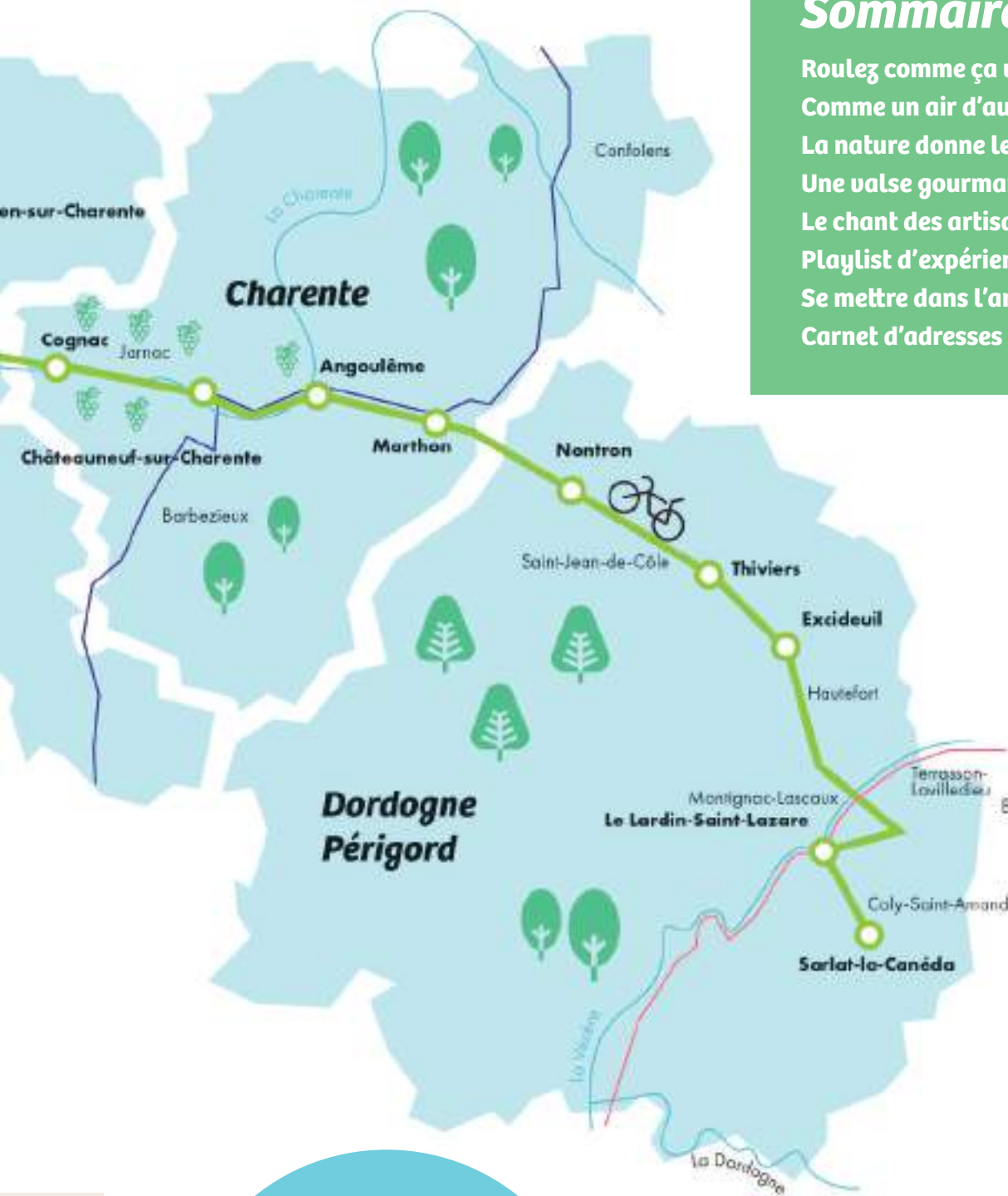


La Flow Vélo trace sa route jusqu'à Sarlat!

En réponse aux demandes des cyclistes de l'itinéraire en quête de nouvelles découvertes, les Départements de la Charente, de la Charente-Maritime et de la Dordogne ont choisi, à l'été 2024, de prolonger l'itinéraire jusqu'à Sarlat. Une belle occasion de savourer d'autres expériences, des plus gourmandes aux plus dépaysantes !

Sommaire

- Roulez comme ça vous chante** - P. 4/5
- Comme un air d'autrefois** - P. 6/7
- La nature donne le ton** - P. 8/9
- Une valse gourmande** - P. 10/11
- Le chant des artisans** - P. 12/13
- Playlist d'expériences** - P. 14/15/16/17
- Se mettre dans l'ambiance** - P. 18
- Carnet d'adresses** - P. 19



la Flow
Vélo

SUIVEZ LE LOGO!

Facilement identifiable,
le logo de la Flow Vélo guide
le touriste à vélo tout au long
de son voyage !



Roulez comme ça vous chante!

La Flow Vélo est la promesse d'une expérience d'itinérance unique, que chacun peut vivre à son rythme. Elle est tellement accessible et diversifiée qu'elle s'adapte à de multiples profils et envies; en famille, en couple ou en solo, chacun peut s'y retrouver! Les spécificités des territoires traversés offrent la garantie d'un dépaysement et un trésor de découvertes, à vivre chacun à sa façon!





Comme un air d'autrefois

Des grottes préhistoriques à Montignac-Lascaux en Dordogne au Musée de la BD à Angoulême, on voyage à travers le temps... au gré des territoires traversés.



La nature donne le ton

Un patrimoine naturel varié et spécifique, qui invite à prendre le temps de se détendre, au bord d'un lac ou sous un pont de bois.



Tous les rythmes se retrouvent dans La Flow Vélo, et toutes les ambiances, aussi!



À chacun la liberté de choisir les instants, lieux ou paysages à vivre selon ses envies!

Une valse gourmande

Huîtres, cognac, truffes, vin... on savoure la richesse des différents patrimoines et on s'accorde des pauses vraiment gourmandes.



Le chant des artisans

Des Charentes en Dordogne Périgord, on se laisse porter par une atmosphère accueillante et authentique.



Comme un air d'autrefois



Les temps forts

● Culturel

● Sportif

● Musique

●
Châteaux en fête
Dordogne Périgord
Du 11 avril au 3 mai

●
Course cycliste en boucle
La périgordine
Dordogne Périgord
Du 20 au 21 mai

●
Auto Cross
(Badefols d'Ans) -
Dordogne Périgord
Du 4 au 5 juillet

●
Son & Lumière
(Bourg-Charente) -
Charente
Du 9 au 12 juillet

●
Festival de Saintes
(L'Abbaye aux Dames,
la Cité Musicale) - Charente-
Maritime
Du 11 au 18 juillet

Festival de découvertes à l'horizon! D'un château à l'autre, vous pourrez voyager entre les époques. L'enchantement est à portée de pédale: grotte, théâtre antique ou cathédrale, les trésors se multiplient. Faites un saut dans le temps!

Les incontournables



Château de Hautefort - Dordogne Périgord



Château de Panloy - Charente-Maritime



Saint-Jean-de-Côle - Dordogne Périgord

- **Centre International de l'Art Pariétal Lascaux IV**
Dordogne Périgord
- **Château de Hautefort**
(Hautefort) - Dordogne Périgord
- **Musée d'histoire de la Médecine**
(Hautefort) - Dordogne Périgord
- **Atelier-Musée de la Charentaise**
(Varaignes) - Dordogne Périgord
- **Musée de l'industrie**
(Le Lardin Saint-Lazare) - Dordogne Périgord
- **Saint-Jean-de-Côle, labellisé « Plus Beau Village de France »**
Dordogne Périgord

- **Abbaye de Saint-Amand de Coly**
Dordogne Périgord
- **Le Musée de la BD**
(Angoulême) - Charente
- **Trésor d'Othoniel**
(Angoulême) - Charente
- **Château de Cognac (François I^{er})**
Maison des Cognacs Baron Otard & d'Ussé (Cognac) - Charente
- **M'co**
(Cognac) - Charente
- **Maison natale de François Mitterand**
(Jarnac) - Charente
- **Arènes Gallo-Romaines**
(Saintes) - Charente-Maritime

- **Château de Panloy**
(Port d'Envaux) - Charente-Maritime
- **Abbaye aux Dames, La Cité Musicale**
(Saintes) - Charente-Maritime



11 au 18 juillet
Festival de Saintes
(L'Abbaye aux Dames, la Cité Musicale)
Charente-Maritime

Saint-Amand fait son intéressant
(Saint-Amand de Coly) - Dordogne Périgord
Du 10 au 12 juillet

Festival des Jeux du théâtre
(Sarlat) - Dordogne Périgord
Du 18 juillet au 3 août

Viva Saintes
(Saintes) - Charente-Maritime
Du 13 au 15 août

Circuit des Remparts
(Angoulême) - Charente
Du 1 au 20 septembre

La nature donne le ton



Les temps forts

● Culturel

● Sportif

● Musique

● **Le Grand OFF
de la bande
dessinée**
(Angoulême) -
Du 29 janvier au
1er février

● **Festival « la
Chevêche »**
(Nontron) -
Dordogne Périgord
Du 6 au 7 mars

● **« Le Bazar
Festival »**
(Excideuil)
- Dordogne
Périgord
Dates à venir

● **Festival
« Rêves
en Vézère »**
(Dordogne
Périgord)
7 - 11 août

● **Le Flow des
Gabarriers**
(Cognac) -
Charente
Le 13 juin

● **L'Escapade sur le
Fleuve Charente**
(Saintes) - Charente-
Maritime
Dates à venir

● **Festival sœurs
jumelles**
(Rochefort) -
Charente-Maritime
Du 23 au
28 juin

● **Festival
Musiques
Métisses**
(Angoulême) -
Charente
Du 5 au 7 juin

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. Inspirer... déconnecter... pédaler!

Les incontournables



Les Lapidiales - Charente-Maritime



Au bord de la Touvre - Charente



Galaxie des Pierres Levées – Charente-Maritime

- **Jardins de l'imaginaire**
(Terrasson-Lavilledieu) - Dordogne Périgord
- **Grotte de Tourtoirac**
(Tourtoirac) - Dordogne Périgord
- **Sources de la Touvre**
(Touvre) - Charente
- **Lac de Saint Yrieix**
Charente
- **Les Essacs de Saint- Simeux**
(Mosnac Saint-Simeux) - Charente
- **Les Lapidiales**
(Port d'Envaux) - Charente-Maritime

- **Galaxie des pierres levées et le site échappée nature de Crazannes**
Charente-Maritime
- **Station de lagunage de Rochefort**
Charente-Maritime
- **Parc naturel régional Périgord-Limousin**
Dordogne Périgord



29 janvier au 1^{er} février
Le Grand OFF de la bande dessinée
(Angoulême) - Charente

Ici commence le fleuve
(Port d'Envaux) - Charente-Maritime
Dates à venir

Le festival Stereoparc
(Rochefort) - Charente-Maritime
24 - 25 juillet

Le fleuve en fête
(Port d'Envaux) - Charente-Maritime
Dates à venir

Les nuits de lumières
(Hautefort) - Dordogne Périgord
Dates à venir

Transe Atlantique Festival
(Saintes) - Charente
20-22 août

Festival Cognac Blues Passions
(Cognac) - Charente Maritime
Du 1^{er} au 4 juillet

Eau Fil des Bacs
(Cheniers) - Charente-Maritime
22 août

Une valse gourmande



Les temps forts

● Gastronomie

●
Marché aux Truffes
(Jamac) - Charente
du 30 novembre
2025 au 24 février
2026, tous les
dimanches matins

●
**Marchés primés
aux truffes**
Dordogne Périgord
Décembre - février

●
Fête de la truffe
(Sarlat) - Dordogne
Périgord
17 - 18 janvier

●
**Salon des Sites
remarquables
du goût**
(Segonzac) - Charente
06- 08 février

●
Sarlat fest'oise
Dordogne Périgord
07- 08 mars

●
**Fête de la
Transhumance**
(Condat-sur-Vézère) -
Dordogne Périgord
Dates à venir

●
Journée du terroir
(Sarlat) - Dordogne
Périgord
14 - 15 mai

Faites danser vos papilles! Vous pourrez difficilement résister aux spécialités du territoire, entre ses recettes de la mer ou ses mets prisés. Des truffes aux huîtres, en passant par ses délicieux breuvages, La Flow Vélo vous met l'eau à la bouche!

Les incontournables



Le pineau des Charentes



Dégustation de foie gras - Dordogne Périgord



Le marché Saint-Pierre (Saintes) - Charente-Maritime

- **Atelier dégustation Foie Gras**
Dordogne Périgord
- **Marchés gourmands nocturnes de producteurs locaux**
- **Pommes de terre à la Sarladaise**
Dordogne Périgord
- **Un pineau en terrasse**
Charentes
- **Cocktail au Cognac dans un bar à cocktail ou sur un rooftop**
Charente
- **La Marguerite d'Angoulême**
Charente
- **Les huîtres**
Charente-Maritime
- **La Jonchée**
Charente-Maritime
- **La Noix du Périgord**
Dordogne Périgord
- **Le Musée du chocolat Bovetti**
(Terrasson-Lavilledieu) - Périgord
- **Moulin de Maneyrol**
Dordogne Périgord

17 au 18 janvier

Fête de la truffe

(Sarlat) - Dordogne Périgord



Fête du Cognac
Charente
23 - 25 juillet

Fête de l'Oie
(Courcoury) - Charente-Maritime
Dates à venir

Fête de la noix
(Nailhac) - Dordogne Périgord
Dates à venir

Les journées du goût et de la gastronomie
(Sarlat) - Dordogne Périgord
Septembre

Foire de la Saint Cloud
(Badefols d'Ans) - Dordogne Périgord
Dates à venir

Ronde des villages
(Pays de Fénelon) - Dordogne Périgord
10 - 11 octobre

Gastronomades
(Angoulême) - Charente
Du 28 au 30 Novembre

Le chant des artisans



Les temps forts

● Culturel

● Artisanat

● Gastronomie

●
Floralies
(Saint Jean de Côte)
- Dordogne Périgord
09 - 10 mai

●
**le Marché des
Tisserands**
(Varaignes) - Dordogne
Périgord
Du 7 au 9 juin

●
Coup de Chauffe
(Cognac) - Charente
Du 4 au 6 septembre

●
Fête du couteau
(Nontron) Dordogne
- Périgord
Du 1^{er} au 2 août

●
**Festival du film
francophone**
(Angoulême) -
Charente
Du 24 au 29 août

●
**Salon « Rue des
Métiers d'Art »**
(Nontron) - Dordogne
Périgord
23 - 25 octobre

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



Brasserie du Moulin de La Rainette - Charente



Coutellerie de Nontron - Dordogne Périgord



Saint-Savinien - Charente-Maritime

- **La Coutellerie Nontronnaise**
(Nontron) - Dordogne Périgord
- **Boutique et ateliers métiers d'art - Pôle Expérimental des Métiers d'Art**
(Nontron) - Dordogne Périgord
- **La Tour des Arts de Thiviers**
Dordogne Périgord
- **Visite d'une maison de Cognac Tiffon Braastad**
(Mainxe-Gondeville) - Charente
- **Fabrication des charentaises**
Charente

- **Pôle des arts de Saint-Savinien**
Charente-Maritime
- **Maison de Cognac Groperrin**
(Saintes) - Charente Maritime



NAMMA - Salon des métiers d'Art

(Terrasson-Lavilledieu)
- Dordogne Périgord

Salon Talents de Femmes
(Saintes) - Charente-Maritime
Septembre

Randonnée gourmande semi nocturne
(Port d'Envaux)
Dates à venir

Le Ban de la Distillation
(Cognac) - Charente
Octobre

NAMMA - Salon des métiers d'Art
(Terrasson-Lavilledieu) - Dordogne Périgord
Dates à venir

Festival du film de Sarlat
Dordogne Périgord
Novembre



Nombre de
kilomètres:
40 KM

Caractéristiques autour du
dénivelé/niveau de difficulté:
MOYEN



Playlist d'expériences

DORDOGNE PÉRIGORD

Sarlat – Le Lardin-Saint-Lazare Un séjour à composer...

? Que faire?

- **Visite de Sarlat, classée ville « d'Art et d'Histoire » et ses musées** Située à l'est de la région Nouvelle-Aquitaine, entre la vallée de la Dordogne et la vallée de la Vézère, labélisée Ville d'Art et d'Histoire, Sarlat est la star du Périgord Noir. Avec son patrimoine mondialement reconnu et ses rendez-vous gastronomiques, vous avez de quoi faire pour un week-end ou un séjour prolongé !
- **Visite de la noyeraie du Landers** (Sarlat)
- **Balade au marché de Saint-Geniès** (mercredi soir en été et dimanche matin toute l'année)
- **Visite du Château de Lacypierre** (Saint Crépin et Carluet). Au Château de Lacypierre, plongez au cœur de l'histoire familiale d'une restauration. Isabelle et Florence vous raconteront leur enfance dans ce château typiquement périgourdin qui les a vues grandir. Les intérieurs intimes et chaleureux abritent un mobilier et collection de faïences anciennes remarquables. Visite du Centre International de l'Art Pariétal Lascaux IV (Montignac-Lascaux).
- **Découverte de l'abbaye de Saint-Amand de Coly.** Cette abbaye, construite en pierres Sarladaises et de lauzes typiques du Périgord Noir, est considérée comme la plus belle église fortifiée de la région.
- **Naviguer à bord de la Gabare le Vézère** (Terrasson-Lavilledieu)
- **Visite du Moulin de Maneyrol** (Pazayac)

🏠 À mettre dans sa sacoche

- Une petite bouteille d'huile de noix du Périgord
- Des friandises à base de noix de la ferme du Pech (Saint Geniès)
- Une boîte de foie gras du Périgord, achetée sur le marché de Sarlat

🛏 Où dormir?

- **Hôtel Montaigne***** (Sarlat)
- **Hôtel le Mas de Castel***** (Sarlat)
- **Camping Huttopia****** (Sarlat)

🍴 Où manger?

- **La Chèvre & Le Chou** (Sarlat)
- **O'Comptoir** (Sarlat)
- **Les paniers pique-niques** proposés par la Maison Lissajoux (Sarlat)
- **Le Café du Château** (Saint Geniès)
- **Restaurant de l'Abbaye** (Coly-Saint-Amand)
- **La table de Jean** (Coly-Saint-Amand)
- **La verrerie** (Le Lardin-Saint-Lazare)





Nombre de
kilomètres:
103 KM

Caractéristiques autour du
dénivelé/niveau de difficulté:
FACILE



Playlist d'expériences

CHARENTES

Angoulême - Saintes Un séjour à composer...

? Que faire?

- **Visiter une Maison de Cognac ou une propriété viticole :**
 - Le domaine Rémy Martin (Cognac)
 - Cognac, ville empreinte d'histoire, de charme et de culture tire son nom du célèbre spiritueux éponyme, le Cognac. Classée Ville d'Art et d'Histoire, elle est connue mondialement pour ses maisons de cognac prestigieuses, dont certaines sont ouvertes aux visiteurs. Découvrez le processus artisanal de production de ce breuvage d'exception. De la vigne au vieillissement en fût, chaque étape est un voyage sensoriel captivant.
- **Balade à bord du Bernard Palissy III ou de la Gabare de la Ville de Saintes**
- **La Paillote de l'île de la Baine** (Cheniers)
- **L'Abbaye aux Dames, la Cité Musicale:** Ancienne abbaye bénédictine créée en 1047, l'Abbaye-aux-Dames fut le premier monastère de femmes en Saintonge. Vivez des instants insolites et musicaux à la découverte de ce site unique, emblématique et historique de la ville de Saintes. Musicaventure, le Carrousel Musical, les siestes sonores, l'Odyssée... autant d'expériences ludiques et connectées pour explorer son site, son histoire et sa musique.
- **Angoulême, capitale de la BD, labellisée par l'UNESCO, ville d'Art et d'Histoire.** Vous longerez les Chais Magelis qui abritent un musée dédié au 9^e art. Dans ce temple de la BD, se trouve la plus grande collection de planches et d'originaux d'Europe, sans oublier la librairie avec près de 40 000 références. À quelques mètres, se dresse fièrement la statue de Corto Maltese.

🏠 À mettre dans sa sacoche

- Une mignonette, un baume de Bouteville
- Une paire de charentaises

🛏️ Où dormir? 🚲

- **Hôtel Européen ***** (Angoulême)
- **Domaine des platanes** (Bourg Charente)
- **Suite en Terrasse** (Cognac)
- **Camping Belle Rivière ***** (Cheniers)
- **Chambre d'hôtes La Belle Etoile** (Saintes)

🍴 Où manger?

- **Les sources de Fontbelle** (Angoulême)
- **La Cour** (Angoulême)
- **Le River 102** (Angoulême)
- **Atelier des Quais** (Cognac)
- **La Musardière** (Saintes)
- **La Terrasse** (Saintes)

Nouveauté

Angoulême va inaugurer en mai son nouveau « café-vélo » boulevard Besson Bey : « la musette à papa ». Cet endroit proposera des services de réparation de vélo, bagagerie, douche ainsi que de la « petite » restauration.



Voyager sans fausse note

Voyager en train

Accès en train facilité par la présence de nombreuses gares le long du parcours :

- Sarlat, Excideuil, Condat le lardin, Terrasson Lavilledieu, Thiviers, Angoulême, Châteauneuf-sur-Charente, Jarnac, Cognac, Saintes, Saint-Savinien-sur-Charente, Tonnay-Charente, Rochefort, Saint-Laurent-de-la-Prée

- i** Réservation d'un espace vélo possible en même temps que le billet de train, en cochant la case « **je voyage avec mon vélo** ».

Voyager léger

- Bicybags, prestataire spécialisé dans le transfert de bagages entre Fouras et Thiviers
- De nombreux prestataires labellisés Accueil Vélo vous permettent de louer un vélo

Préparer son voyage

Cartes détaillées, astuces et conseils pratiques, de nombreux guides permettent de mieux préparer votre voyage à vélo.

- i** Découvrez le services dédié de VéloZEN à bord des TER en Nouvelle-Aquitaine



Une expérience tout en douceur



La marque Accueil Vélo garantit des établissements à proximité de l'itinéraire (accessible par une liaison sécurisée) proposant aux touristes à vélo un accueil attentionné et des services qualitatifs.

Carnet d'adresses

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE L'ÎLE D'AIX

05 46 99 08 60
www.rockefort-ocean.com



BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE FOURAS-LES-BAINS

05 46 99 08 60
www.rockefort-ocean.com



BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE ROCKEFORT OCÉAN

05 46 99 08 60
www.rockefort-ocean.com



OFFICE DE TOURISME DE SAINTES ET DE LA SAINTONGE

05 46 74 23 82
www.saintes-tourisme.fr

LE COMPTOIR DU TOURISME À PORT-D'ENVAUX

05 46 92 12 67
www.coeurdesaintonge.com



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

05 46 32 60 75
www.destinationvalsdesaintonge.com

OFFICE DE TOURISME DE LA HAUTE-SAINTONGE

05 46 48 49 29
www.jonzac-haute-saintonge.com



OFFICE DE TOURISME DESTINATION COGNAC (BUREAU DE JARNAC ET CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE)

Tél: 05 45 82 10 71
www.destination-cognac.com



OFFICE DU TOURISME DU PAYS D'ANGOULÊME

05 45 95 16 84
www.angouleme-tourisme.com



OFFICE DE TOURISME SARTAT PÉRIGORD NOIR

05 53 31 45 45
sartat-tourisme.com



OFFICE DE TOURISME LA ROCKEFOUCAULD PORTE DU PÉRIGORD

05 45 63 07 45
tourisme.rockefoucauld-perigord.fr

OFFICE DE TOURISME DU PÉRIGORD NONTRONNAIS

05 53 56 25 50
www.tourisme-perigord-nontronnais.fr



OFFICE DE TOURISME PÉRIGORD LIMOUSIN - BUREAU DE SAINT-JEAN-DE-CÔLE

05 53 62 14 15
www.perigord-limousin-tourisme.com



OFFICE DU TOURISME PÉRIGORD LIMOUSIN - BUREAU DE THIVIERS

05 53 55 12 50
www.perigord-limousin-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME NATURELLEMENT PÉRIGORD - BUREAU D'EXCIDEUIL

05 53 52 29 79
www.naturellementperigord.fr

OFFICE DE TOURISME VEZERE PÉRIGORD NOIR - BUREAU DE HAUTEFORT

05 53 50 40 27
www.vezere-perigord.fr

OFFICE DE TOURISME VEZERE PÉRIGORD NOIR - BUREAU DE TERRASSON-LAVILLEDIEU

05 53 50 37 56
vezere-perigord.fr

OFFICE DE TOURISME LASCAUX-DORDOGNE, VALLÉE VÈZÈRE

05 53 51 82 60
www.lascaux-dordogne.com

ACCUEIL PATRIMOINE DE SAINT-AMAND DE COLY

05 53 51 98 92
www.fenelon-tourisme.com



OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE FÉNELON

05 53 59 10 70
www.fenelon-tourisme.com

Retrouvez tous les hébergements, restaurants, loueurs et réparateurs, sites de visite... sur :

laflowvelo.com





la Flow Vélo

Contact presse :

Emilie KHAN

Agence aiRPur

06 66 40 04 74

ekhan@agence-airpur.fr

Crédits photos : © TTW Production - © Dédic & Décolle



laflowvelo.com

