

Roulez comme  
ça vous chante!



la Flow  
Vélo

Charentes Dordogne Périgord

# 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 tous les publics, tout le monde peut s'y retrouver... en toute 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

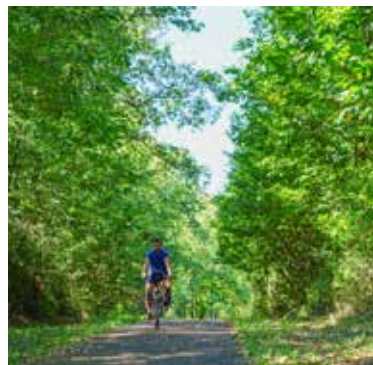
**2**  
itinéraires cyclables  
connectés  
La Scandibérique  
(EuroVelo 3)  
et La Vélodyssée  
(EuroVelo 1)

**65 %**  
en sites propres (voies  
vertes, pistes cyclables) et  
**35 %**  
de voies partagées  
(petites routes)



## 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 trace sa route jusqu'à Sarlat!

En 2024, direction la Dordogne-Périgord! 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 de prolonger l'itinéraire jusqu'à Sarlat. Une belle occasion de savourer d'autres expériences, des plus gourmandes aux plus dépaysantes!

**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!

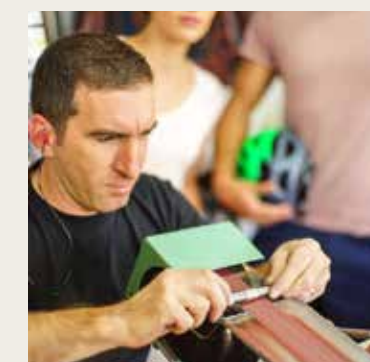
## À chacun la liberté de choisir les instants, lieux ou paysages à vivre selon ses envies!

## 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

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



Chateau de Hautefort - Dordogne Périgord



Chateau de Panloy - Charente-Maritime



Thiviers - 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 Beaux Villages 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 1<sup>er</sup>)**  
Maison des Cognacs Baron Otard & d'Ussé (Cognac) - Charente
- **M'co**  
(Cognac) - Charente
- **Maison natale de François Mitterrand**  
(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



13 au 20 juillet  
**Festival de Saintes**  
(L'Abbaye aux Dames, la Cité Musicale)  
Charente-Maritime



## Les temps forts

● Culturel ● Sportif ● Musique

● **Châteaux en fête**  
Dordogne Périgord  
Du 13 au 28 avril

● **Course cycliste en boucle La périgordine**  
Dordogne Périgord  
08-09 juin

● **Festival de Saintes**  
(L'Abbaye aux Dames, la Cité Musicale) - Charente-Maritime  
Du 13 au 20 juillet

● **Son & Lumière**  
(Bourg-Charente) - Charente  
Du 11 au 13 juillet

● **Festival des Jeux du théâtre**  
(Sarlat) - Dordogne Périgord  
Juillet - Août

● **Saint-Amand fait son intéressant**  
(Saint-Amand de Coly) - Dordogne Périgord  
Du 12 au 14 juillet

● **Fêtes gallo-romaines**  
(Saintes) - Charente-Maritime  
Août

● **Circuit des Remparts**  
(Angoulême) - Charente  
Septembre



# 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. Inspirer... déconnecter... pédaler!

## Les incontournables



Les Lapidiales - Charente-Maritime



Au bord de la Touvre - Charente



Pôle nature de Crazannes - 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

25 au 28 janvier  
**Festival de la bande dessinée**  
(Angoulême) - Charente



## Les temps forts

● Culturel ● Sportif ● Musique

- **Festival de la bande dessinée** (Angoulême) - Charente Du 25 au 28 janvier
- **Festival « la Chevêche »** (Nontron) - Dordogne Périgord 23-24 mars
- **L'Escapade sur le Fleuve Charente** (Saintes) - Charente-Maritime Dimanche 02 juin
- **« Le Bazar Festival »** (Excideuil) - Dordogne Périgord Juin
- **Le Flow des Gabarriers** (Cognac) - Charente 1<sup>er</sup> juin
- **Festival sœurs jumelles** (Rochefort) - Charente-Maritime Juin
- **Festival Musiques Métisses** (Angoulême) - Charente Du 6 au 8 juin
- **Le fleuve en fête** (Port d'Envaux) - Charente-Maritime Juillet
- **Festival « Rêves en Vézère »** (Le Lardin-Saint-Lazare) - Dordogne Périgord Juillet- Aout
- **Le festival Stereoparc** (Rochefort) - Charente-Maritime 19-20 juillet
- **Les nuits de lumières** (Hautefort) - Dordogne Périgord Eté
- **Festival « Les Chemins de l'Imaginaire »** (Terrasson-Lavilledieu) - Dordogne Périgord Juillet
- **Festival Cognac Blues Passions** (Cognac) - Charente Juillet
- **Transe Atlantique Festival** (Saintes) - Charente-Maritime 23-24 août
- **Eau Fil des Bacs** (Chantiers) - Charente-Maritime 24 août



# Une valse gourmande

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

20 au 21 janvier  
**Fête de la truffe**  
(Sarlat) - Dordogne Périgord



## Les temps forts ● Gastronomie

**Fête de la truffe**  
(Sarlat) - Dordogne Périgord  
20-21 janvier

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

**Salon des Sites remarquables du goût**  
(Segonzac) - Charente  
Du 02 au 04 février

**Sarlat fest'oie**  
Dordogne Périgord  
Mars

**Journée du terroir**  
(Sarlat) - Dordogne Périgord  
Mai

**Fête du Cognac**  
Charente  
Du 25 au 27 juillet

**Fête de la noix**  
(Nailhac) - Dordogne Périgord  
17-18 août

**Fête de l'Oie**  
(Courcoury) - Charente-Maritime  
15 août

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

**Ronde des villages**  
(Pays de Fénelon) - Dordogne Périgord  
Mi octobre

**Gastronomades**  
(Angoulême) - Charente  
Novembre



# 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



Maison de Cognac Tiffon Braastad – 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



18 au 20 octobre  
**NAMMA - Salon des métiers d'Art**  
(Terrasson-Lavilledieu) - Dordogne Périgord

## Les temps forts

● Culturel ● Artisanat ● Gastronomie

- **Floralies** (Saint-Jean-de-Côle) - Dordogne Périgord 11-12 mai
- **le Marché des Tisserands** (Varaignes) - Dordogne Périgord Du 18 au 20 mai
- **Les Jeudis de l'Art** (Saint-Jean-de-Côle) - Dordogne Périgord Les jeudis en juillet et août
- **Festival du film francophone** (Angoulême) - Charente Août
- **Fête du couteau** (Nontron) Dordogne - Périgord 3-4 août
- **Coup de Chauffe** (Cognac) - Charente Du 06 au 08 septembre
- **Salon Talents de Femmes** (Saintes) - Charente-Maritime Septembre
- **NAMMA - Salon des métiers d'Art** (Terrasson-Lavilledieu) - Dordogne Périgord Du 18 au 20 octobre
- **Salon « Rue des Métiers d'Art »** (Nontron) - Dordogne Périgord 26-27 octobre
- **Fascinant Week-end** (Destination Cognac) - Charentes 3<sup>e</sup> week-end d'octobre
- **Le Ban de la Distillation** (Cognac) - Charente Novembre
- **Festival du film de Sarlat** (Sarlat) - Dordogne Périgord Novembre



# 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.
- **Découverte de l'abbaye de Saint-Amand de Coly**. Cette abbatale, 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

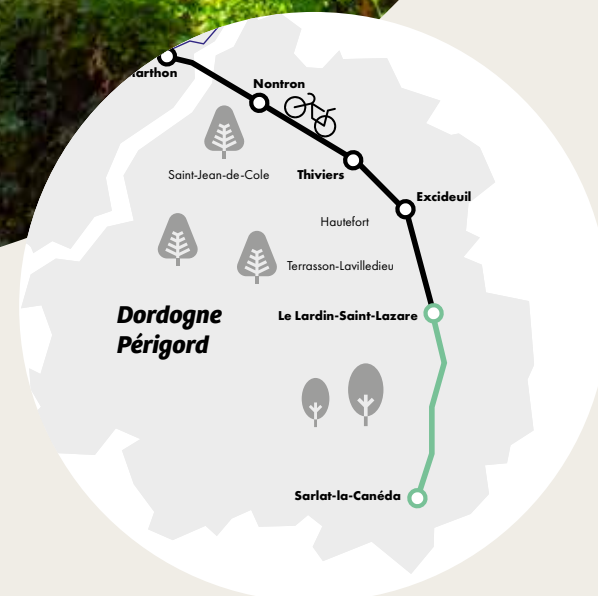
- Une petite bouteille d'huile de noix du Périgord
- Des friandises à base de noix de la ferme du Pech (Saint Geniès)
- Une boîte de foie gras du Périgord, achetée sur le marché de Sarlat

### 🛏 Où dormir?

- **Hôtel Montaigne\*\*\*** (Sarlat)
- **Hôtel le Mas de Castel\*\*\*** (Sarlat)

### 🍴 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:  
**40 KM**

Caractéristiques autour du  
dénivelé/niveau de difficulté:  
**MOYEN**



# Playlist d'expériences

CHARENTES



## Angoulême - Saintes Un séjour à composer...

### ? Que faire?

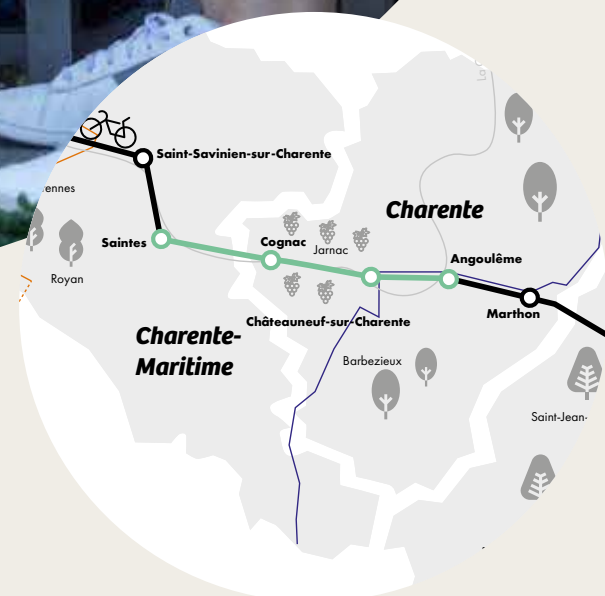
- **Visiter une Maison de Cognac ou une propriété viticole :**
  - Le domaine Rémy Martin (Cognac)
  - Cognac, ville empreinte d'histoire, de charme et de culture tire son nom du célèbre spiritueux éponyme, le Cognac. Classée Ville d'Art et d'Histoire, elle est connue mondialement pour ses maisons de 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<sup>e</sup> 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.

### 🛏 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)



Nombre de  
kilomètres:  
**103 KM**

Caractéristiques autour du  
dénivelé/niveau de difficulté:  
**FACILE**



# 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.



## Une expérience tout en douceur



Situés à moins de 5 km des itinéraires cyclables, la centaine d'établissements labellisés par la marque « Accueil Vélo » sont la garantie d'un accueil personnalisé et de services adaptés pour les cyclotouristes.

# Carnet d'adresses

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

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



## BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE FOURAS-LES-BAINS

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



## BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE ROCHEFORT Océan

05 46 99 08 60  
www.rochefort-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.fr



## 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



## DESTINATION COGNAC

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



## BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE SAISONNIER DE CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE

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



## BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE JARNAC

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 SARLAT PÉRIGORD NOIR

05 53 31 45 45  
sarlat-tourisme.com



## OFFICE DE TOURISME LA ROCHEFOUCAULD PORTE DU PÉRIGORD

05 45 63 07 45  
tourisme.rochefoucauld-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 VÉZÈRE

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

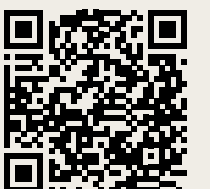


## OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE FÉNÉLON

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 : ©pixel, ©Dédic&Dédic, ©Aurélien STAFF - portburdeorange.com, ©Dan Courrice, ©Thierry Dordogne Libre, ©Emilie Savoye, ©S. Laval, @comimages, @Romain Marsaly, @istodphoto, @Ets Tiffon, ©S. Laval



**laflowvelo.com**

