



## *La Flow Vélo, bal(l)ade des gens heureux*

*3 suggestions de courts cyclo-séjours sur mesure et sans fausse note, pour une arrière-saison d'évasion*

Un été indien en selle comme jamais, invitant dans la danse une myriade de découvertes, le tout rythmé par des pauses gourmandes et réconfortantes : voilà la playlist enthousiasmante que joue La Flow Vélo pour nous mettre en piste cette arrière-saison. Déroulant ses 400 km du Périgord à l'océan Atlantique, l'itinéraire est si pluriel qu'il s'adapte à tous les tempos. La preuve par trois suggestions de courts cyclo-séjours, sur mesure et sans fausse note. Alors, prêts à rouler comme ça vous chante ?

### **Cyclo-séjour n°1 - La Charente-Maritime, tout doucement**

*De Saintes à Rochefort / 55 km - 2 jours / Facile*

**Ode à la contemplation, le fleuve** sera votre chef de chœur tout au long de cette échappée au doux tempo. Si paisible, la Charente siffle ici entre charmants villages et joyaux de pierre : d'un arc romain à une abbaye devenue Cité de la musique, de l'un des plus anciens ponts suspendus d'Europe à la très contemporaine *Galaxie des pierres levées*, d'une église romane à la Corderie royale... Quand patrimoine et nature résonnent en harmonie, quelques coups de pédale suffisent à lever le pied.



**Carnet de route complet :** [www.laflowvelo.com/idee-sejour-la-flow-velo-de-saintes-a-rochefort](http://www.laflowvelo.com/idee-sejour-la-flow-velo-de-saintes-a-rochefort)

### **Cyclo-séjour n°2 - En Charente, une valse gourmande**

*De Angoulême à Cognac / 74 km - 2-3 jours / Facile*

**De la créative Angoulême à l'épicurienne Cognac**, papilles et pupilles s'enthousiasment à l'unisson ! Tandis que votre joyeux peloton creuse son sillon au gré des murs colorés de la capitale de la BD, puis au creux du vignoble charentais, s'égrènent les haltes pleines de promesses. Un fameux musée par ici, un village gabarrier par-là, des pêcheries pittoresques ici, un chantier de fouilles paléontologiques là-bas... sans oublier chais et distilleries à visiter sans modération !



**Carnet de route complet :** [www.laflowvelo.com/idee-sejour-la-flow-velo-d-angouleme-a-cognac](http://www.laflowvelo.com/idee-sejour-la-flow-velo-d-angouleme-a-cognac)

## Cyclo-séjour n°3 - En Dordogne, on rembobine !

*De Sarlat à Thiviers / 106 km - 3 jours / Difficile*

Côté Dordogne, c'est un medley d'époques que joue La Flow Vélo. De Sarlat, « hit » incontournable du Périgord, à l'iconique Lascaux IV en passant par Hautefort et ses jardins, d'un panorama époustouflant à une virée en gabarre sur la Vézère, ce cyclo-séjour périgordin vous fait voyager sur un air d'autrefois tandis que la nature donne le ton... La Flow Vélo est ici parfois un peu rock'n'roll pour les mollets, mais « *the show must go on* », et il en vaut la chandelle !



Carnet de route complet : [www.laflowvelo.com/la-flow-velo-de-sarlat-a-thiviers-1](http://www.laflowvelo.com/la-flow-velo-de-sarlat-a-thiviers-1)

*Inspirations de séjours à retrouver sur*  
[www.laflowvelo.com/suggestions-de-parcours](http://www.laflowvelo.com/suggestions-de-parcours)

*Contact Presse pour La Flow Vélo :*  
Émilie KHAN - 06 66 40 04 74 - [ekhan@agence-airpur.fr](mailto:ekhan@agence-airpur.fr)

