

Guide des itinéraires trails

LASCAUX VALLÉE VÉZÈRE

ESPACE DETRAIL

ESPACE DETRAIL

LASCAUX VALLÉE VÉZÈRE

Guide des itinéraires trails

NOUS CONTACTER

Office de Tourisme Lascaux-Dordogne, Vallée Vézère

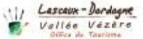
05 53 51 82 60 - contact@lascaux-dordogne.com www.lascaux-dordogne.com

NOS BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE

TOUTEL'ANNÉE

- MONTIGNAC-LASCAUX
- 24290. Place Bertran de Born
- LES EYZIES
- 24620, 19 Av. de la préhistoire
- LE BUGUE

24260, 22 Pl. de l'Hôtel de ville



ENSAISON ESTIVALE

ROUFFIGNAC

- 24580. Place Simone Veil
- LIMEUIL
- 24510, le Bourg, Jardins de la mairie
- Point info de COLY-SAINT-AMAND 24290. le boura

LEBUGUE

Départ : aire de camping-car

 Découvrez le village du Bugue et la vallée environ nante, grâce à cet itinéraire de niveau facile et plutôt plat. Vous passerez devant le Parc du Bournat et l'Aquarium du Périgord Noir pour rejoindre la voie verte de la vallée Vézère. Vous longerez la voie verte jusqu'au pont de Campagne qui abrite un magnifique parc domanial et un château Renaissance. De là vous changerez de rive, pour terminer tranquillement votre parcours le long de la rivière Vézère et ainsi rejoindre votre point de départ.

O Distance : 10,2 km

LESEYZIES

Départ : aire de camping-car

assez plat, le long de Vézère.

Départ : salle Omnisports (ESES)

du Complexe Sportif

Parcours assez long et complexe il vous emmène

au cœur de la nature de la vallée de la Vézère. Sur la

première partie du parcours vous pourrez apercevoir une superbe chartreuse datant du XVI^{ème} siècle pour

rejoindre ensuite les étangs du Roux. Vous continue-rez à descendre jusqu'à la Forteresse de Miremont

pour faire face ensuite à la première grande montée

du parcours. Tout en montée, la suite du parcours

vous emmènera devant le ruisseau de Lavaure et le

château de Cheylard. Les derniers kilomètres jusqu'au

o Distance: 28,7 km ✓ Dénivelé: 384 D+

Au départ du stade de rugby de Montignac-Lascaux,

ce parcours vous mènera aux célèbres grottes de Las-caux et du site Néandertal du Regourdou. À mi-par-

cours, la seule côte du circuit vous attendra : difficile

et technique mais les fameux sites touristiques se

Lascaux II, premier fac-similé de la grotte. La descente

vers le village vous offrira une splendide vue sur la vallée.

méritent ! Au sommet de la colline, vous retrouverez

10) MONTIGNAC-LASCAUX

Départ : stade de rugby

4 Avec une vue imprenable sur le village des Eyzies et

ses falaises, courez dans les pas de l'Homme de Cro

Magnon Vous foulerez les traces de vie passées qui

se présentent le long du parcours : maisons troglo-

dytiques, abris préhistoriques, Musée National de Préhistoire... L'essentiel du dénivelé de ce circuit se

concentre sur sa première moitié, sur un sentier boisé

Après une montée exigeante, ce trail en boucle, néan-

moins peu technique, vous ramenera vers un retour

o, Distance: 8,7 km ✓ Dénivelé: 143 D+

✓ Dénivelé : 81 D+

vue sur la vallée de la Vézère. Ce charmant village est l'un des plus hauts du Périgord Noir. Vous continuerez ensuite jusqu'au Gouffre de Proumeyssac : plus grande cavitée aménagée du Périgord. Pour finir, tout en descente vous retournerez sur le village du Bugue : un grand nombre d'activités vous y attend!

4 Au départ du Bugue, vous grimperez jusqu'au bourg du village d'Audrix qui offre un magnifique point de

Départ : **aire de camping-car**

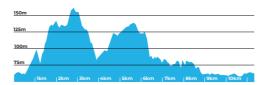
LEBUGUE

LESEYZIES

Départ : **aire de camping-car**

- Cet itinéraire autour des Eyzies permet d'approcher des lieux étonnants comme le vallon de Gorge d'Enfer, de profiter de la fraîcheur des sous-bois et offre une vue sur les falaises des Eyzies. Depuis le village des Eyzies, vous grimperez le vallon de Gorge d'Enfer pour redescendre ensuite sur le hameau du Peuch et ses maisons troglodytiques. Vous rejoindrez ensuite la voie verte qui longe la Vézère pour retourner sur votre
 - Distance : 11,3 km

Dénivelé : 196 D+



8 SAINT-LÉON-SUR-VÉZÈRE

Départ : aire de camping-car

Au départ de l'un des Plus Beaux Villages de France, ce parcours est fait pour les amoureux de la nature qui découvriront les paysages typiques du Périgord Noir. Sur la première partie du parcours vous grimerez jusqu'au chemin Forestier et rejoindrez, en descente, les étangs de Fongran. Une nouvelle montée se présentera à vous pour ensuite redescendre le long de la Vézère jusqu'au village de Saint-Léon-sur-Vézère.

o⁹ Distance: 11,7 km ✓ Dénivelé: 326 D+



) MONTIGNAC-LASCAUX

Départ : **stade de rugby**

La première partie de ce circuit se fait en montée. Vous grimperez jusqu'au magnifique château de la Filolie du XV^{ème} siècle et son manoir Renaissance. Vous redescendrez ensuite jusqu'au village de Montignac-Lascaux en passant à côté de la véritable grotte de Lascaux et son premier fac-similé Lascaux II. En fin de parcours, un joli point de vue sur le village de Montignac-Lascaux vous attend.

o¹ Distance: 11,9 km ✓ Dénivelé: 157 D+

LEBUGUE

Départ : aire de camping-car

Ce parcours technique, vous emmène le long de la rivière Vézère jusqu'au village de Campagne. Vous continuerez votre course par une montée exigeante jusqu'au village d'Audrix vous offrant un point de vue magnifique sur la vallée. Après être redescendu jusqu'au lieu-dit Perdigat, une nouvelle montée vous attend pour rejoindre le Gouffre de Proumeyssac, la Cathédrale de Cristal du Périgord Noir. Vous terminerez votre parcours en descente jusqu'au village du Bugue.

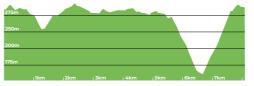
OP Distance: 22,5 km ✓ Dénivelé: 522 D+

ROUFFIGNAC

Départ : salle Omnisports (ESES) du Complexe Sportif

 Ce parcours situé sur les collines les plus élevées du Périgord Noir vous invite à rayonner autour du village de Rouffignac. Partez du bourg, en petites foulées, passez le château de Cheylard, vous poursuivrez votre course entre champs et sous bois jusqu'à un joli point de vue. Vous continuerez en descente avant une belle côte pour atteindre le plateau. Le circuit se terminera sur un chemin qui rejoint tranquillement le point de

OP Distance: 8,1 km ✓ Dénivelé : 168 D+



SAINT-LÉON-SUR-VÉZÈRE

Départ : aire de camping-car

🐧 La première partie du parcours reprend la boucle 8 au départ de Saint-Léon-sur-Vézère. Dans les sous-bois vous surplomberez le méandre de la rivière Vézère. Vous redescendrez ensuite jusqu'au Gisement du Moustier. Vous reioindrez le fort troglodytique de la Roque-Saint-Christophe jusqu'à la dernière grande montée du parcours. Pour terminer, vous redescendrez tranquillement jusqu'au Donjon et manoir de la Salle, porte d'entrée du village de Saint-Léon-sur-

o? Distance: 25,1 km / Dénivelé: 658 D+

12 MONTIGNAC-LASCAUX

Départ : stade de rugby

coureurs confirmés, vous mènera dans une première montée jusqu'au château de la Filolie. Vous poursuivrez ensuite votre course jusqu'au Turançon qui pour la petite histoire, alimentait les roues des 5 moulins de Valojoulx. Après les étangs, la deuxième montée vous attend. Vous terminerez le parcours en légère

descente jusqu'au village de Montignac-Lascaux.

Avec deux côtes techniques, ce parcours destiné aux

o⁹ Distance: 18,8 km ✓ Dénivelé: 300 D+

L'ESPACE DE TRAIL

Lascaux Vallée Vézère

Et si courir rimait avec découvrir ?

Chaussez vos baskets et partez à la découverte des circuits de course à pied de la destination Lascaux-Dordogne, au cœur de paysages à couper le souffle.

Entre challenge sportif et tourisme actif, au cœur d'un territoire classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, vous pourrez sillonner ses tracés.

Différents niveaux de difficulté se présentent à vous dans un cadre naturel préservé.

Alternez entre montées et descentes sur les sentiers et chemins de la vallée de la Vézère et découvrez les multiples visages de ce territoire inoubliable depuis 400 000 ans!

PARCOURS BALISÉS GRATUITS

KILOMÈTRES DE PARCOURS



RECOMMANDATIONS

pour bien vivre son Trail

Au coureur,...



· impulsif, regarder la météo aide à prendre les bonnes décisions



sportif est plus prudent · aventurier, rester sur les sentiers balisés

solitaire, **prévenir un proche** de son circuit



assure plus de sécurité · ambitieux, choisir un parcours adapté à son niveau garantit d'atteindre l'arrivée



optimiste, **prendre de l'eau** et du ravitaillement est très important



· insouciant, respecter l'environnement et rapporter ses déchets préserve le milieu naturel



joueur, le **respect du code de la route** sur les parties goudronnées évite des désagréments



antidérapantes protègent des chutes · débutant, les échauffements d'avant séance

· apprêté, **les chaussures de sport** avec semelles



limitent les blessures

A tous, admirer les paysages vous apportera la sérénité

RALISAGE



Balise des circuits trail, l'orientation indiquant la direction.











