



— Guide des itinéraires trails —
LASCAUX VALLÉE VÉZÈRE
ESPACE DE TRAIL

ESPACE DE TRAIL
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

TOUTE L'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

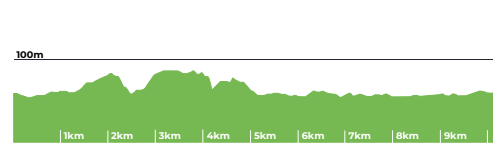
EN SAISON ESTIVALE

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



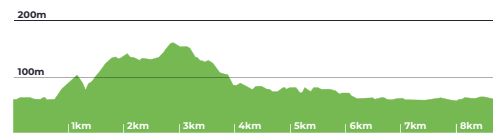
1 LEBUGUE

Départ : **aire de camping-car**
 Découvrez le village du Bugue et la vallée environnante, grâce à cet itinéraire de niveau facile et plutôt plat. Vous passerez devant le Parc du Bourmat 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.
 Distance : **10,2 km** Dénivelé : **81 D+**



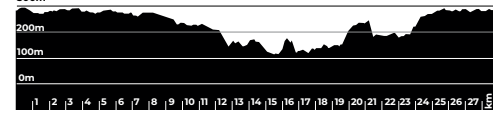
4 LESEYZIES

Départ : **aire de camping-car**
 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 troglodytiques, 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, néanmoins peu technique, vous ramènera vers un retour assez plat, le long de Vézère.
 Distance : **8,7 km** Dénivelé : **143 D+**



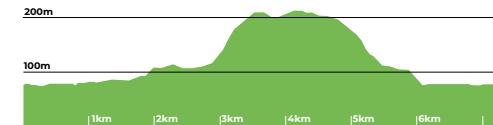
7 ROUFFIGNAC

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 continuerez 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 village de Rouffignac seront assez plats.
 Distance : **28,7 km** Dénivelé : **384 D+**



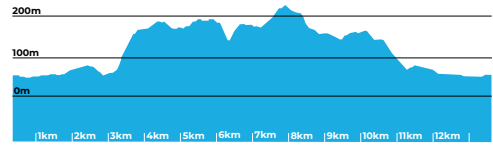
10 MONTIGNAC-LASCAUX

Départ : **stade de rugby**
 Au départ du stade de rugby de Montignac-Lascaux, ce parcours vous mènera aux célèbres grottes de Lascaux et du site Néandertal du Regourdou. À mi-parcours, la seule côte du circuit vous attendra : difficile et technique mais les fameux sites touristiques se méritent ! Au sommet de la colline, vous retrouverez Lascaux II, premier fac-similé de la grotte. La descente vers le village vous offrira une splendide vue sur la vallée.
 Distance : **7,2 km** Dénivelé : **156 D+**



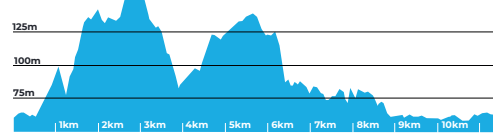
2 LEBUGUE

Départ : **aire de camping-car**
 Au départ du Bugue, vous grimpez jusqu'au bourg du village d'Audrix qui offre un magnifique point de 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 cavité aménagée du Périgord. Pour finir, tout en descente vous retournerez sur le village du Bugue : un grand nombre d'activités vous y attend !
 Distance : **13,2 km** Dénivelé : **296 D+**



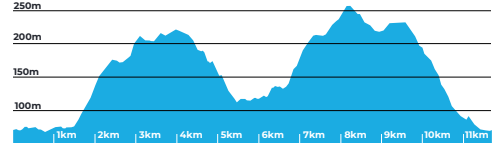
5 LESEYZIES

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 grimpez 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 point de départ.
 Distance : **11,3 km** Dénivelé : **196 D+**



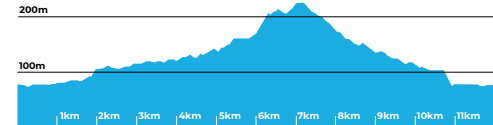
8 SAINT-LÉON-SUR-VÉZÈRE

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.
 Distance : **11,7 km** Dénivelé : **326 D+**



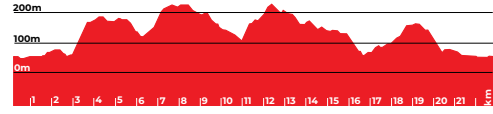
11 MONTIGNAC-LASCAUX

Départ : **stade de rugby**
 La première partie de ce circuit se fait en montée. Vous grimpez 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.
 Distance : **11,9 km** Dénivelé : **157 D+**



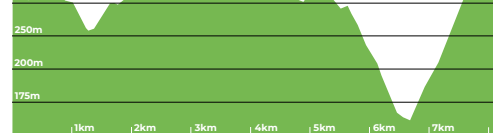
3 LEBUGUE

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 Perdilat, 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.
 Distance : **22,5 km** Dénivelé : **522 D+**



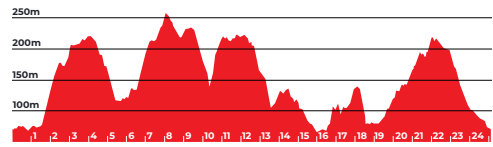
6 ROUFFIGNAC

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 départ.
 Distance : **8,1 km** Dénivelé : **168 D+**



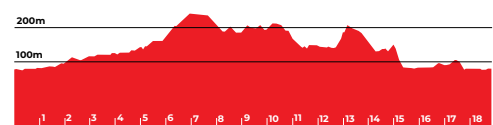
9 SAINT-LÉON-SUR-VÉZÈRE

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 surplombez le méandre de la rivière Vézère. Vous redescendrez ensuite jusqu'au Gisement du Moustier. Vous rejoindrez 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-Vézère.
 Distance : **25,1 km** Dénivelé : **658 D+**



12 MONTIGNAC-LASCAUX

Départ : **stade de rugby**
 Avec deux côtes techniques, ce parcours destiné aux 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 Valojoux. Après les étangs, la deuxième montée vous attend. Vous terminerez le parcours en légère descente jusqu'au village de Montignac-Lascaux.
 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 !

12 PARCOURS BALISÉS GRATUITS
177 KILOMÈTRES DE PARCOURS



RECOMMANDATIONS
 pour bien vivre son Trail

Au coureur,...

- impulsif, **regarder la météo** aide à prendre les bonnes décisions
- solitaire, **prévenir un proche** de son circuit sportif est plus prudent
- aventurier, **rester sur les sentiers balisés** 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
- apprêté, **les chaussures de sport** avec semelles antidérapantes protègent des chutes
- débutant, les **échauffements d'avant séance** limitent les blessures

A tous, **admirer les paysages** vous apportera la sérénité

BALISAGE

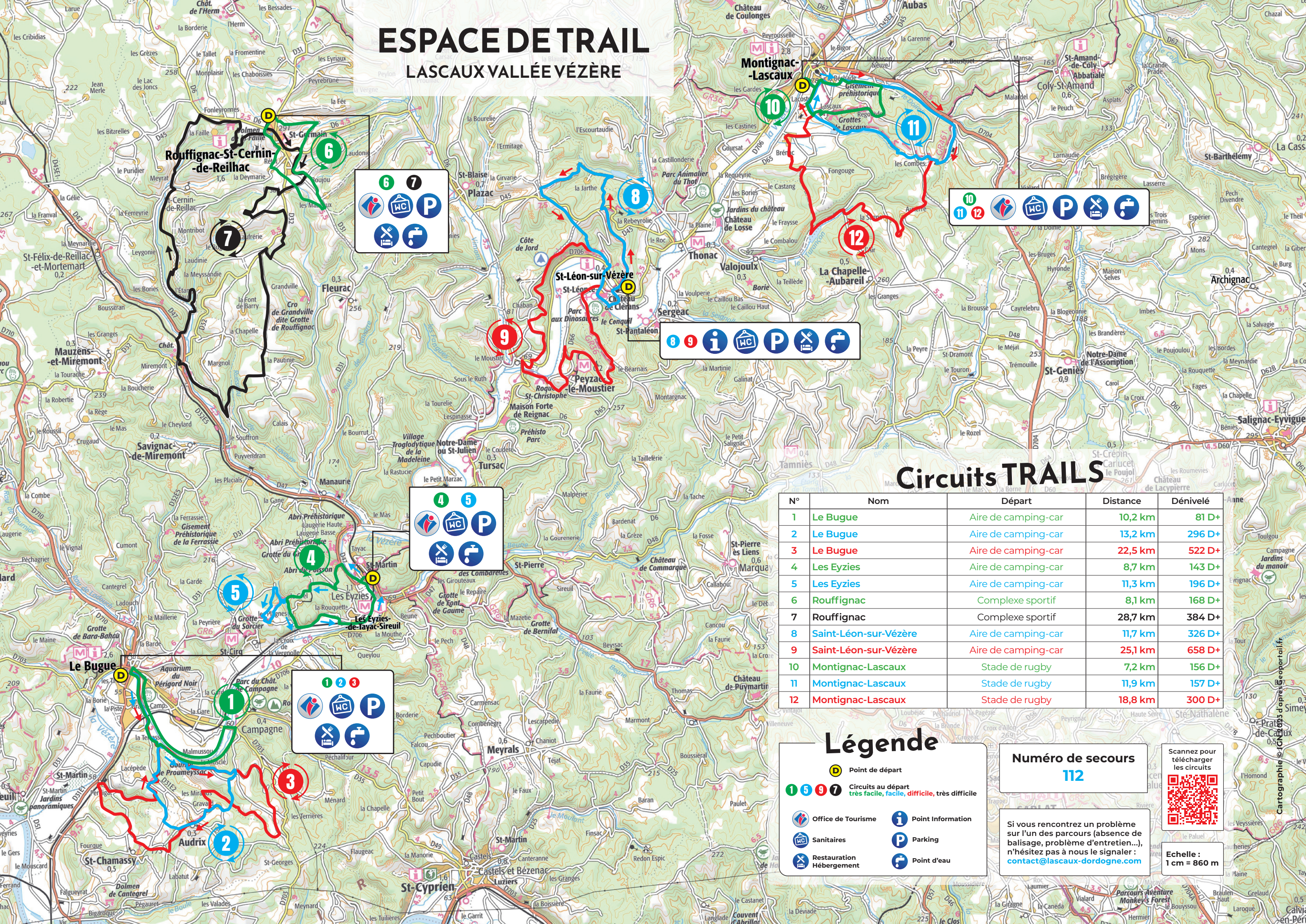


Balise des circuits trail, l'orientation indiquant la direction.

- 1** Très Facile
- 5** Facile
- 3** Difficile
- 7** Très Difficile

ESPACE DE TRAIL

LASCAUX VALLÉE VÈZÈRE



Circuits TRAILS

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
1	Le Bugue	Aire de camping-car	10,2 km	81 D+
2	Le Bugue	Aire de camping-car	13,2 km	296 D+
3	Le Bugue	Aire de camping-car	22,5 km	522 D+
4	Les Eyzies	Aire de camping-car	8,7 km	143 D+
5	Les Eyzies	Aire de camping-car	11,3 km	196 D+
6	Rouffignac	Complexe sportif	8,1 km	168 D+
7	Rouffignac	Complexe sportif	28,7 km	384 D+
8	Saint-Léon-sur-Vézère	Aire de camping-car	11,7 km	326 D+
9	Saint-Léon-sur-Vézère	Aire de camping-car	25,1 km	658 D+
10	Montignac-Lascaux	Stade de rugby	7,2 km	156 D+
11	Montignac-Lascaux	Stade de rugby	11,9 km	157 D+
12	Montignac-Lascaux	Stade de rugby	18,8 km	300 D+

Légende

- Point de départ
- Circuits au départ très facile, facile, difficile, très difficile
- Office de Tourisme
- Point Information
- Sanitaires
- Parking
- Restauration Hébergement
- Point d'eau

Numéro de secours
112

Si vous rencontrez un problème sur l'un des parcours (absence de balisage, problème d'entretien...), n'hésitez pas à nous le signaler : contact@lascaux-dordogne.com



Echelle :
1 cm = 860 m