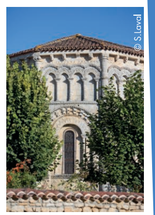

© S.Lovat

AU FIL DE **L'HISTOIRE**


© S.Lovat

De la Préhistoire à aujourd'hui, les siècles défilent le long du parcours qui réserve des étapes culturelles de prestige.

Angoulême, référence incontestée de la bande dessinée, avec son musée dédié au 9e art ; Cognac qui vit naître François 1er et siège des grandes maisons de négoce, Saintes, avec son Arc de Germanicus, son amphithéâtre et son Abbaye aux Dames ou Rochefort avec son Arsenal, l'Hermione et la majestueuse Corderie Royale combleront les passionnés d'art et d'histoire. Des villes ou des champs, une myriade d'églises romanes viennent également ponctuer cet itinéraire raffiné.

Through history - From Prehistoric times to today, you will see the centuries pass by along a route featuring prestigious cultural sites. Angoulême, France's undisputed comic-book capital, with a museum devoted to the 9th art; Cognac, where King Francis 1st was born, and the home of major wine companies; Saintes, with the Arch of Germanicus, the amphitheatre and Abbaye aux Dames, and Rochefort with its Arsenal, the Hermione and the majestic Corderie Royale will all delight fans of art and history. In the towns or fields, a great many Romanesque churches also accompany you on this elegant journey.

AU FIL DES **SAVEURS**


© A.Sabourin

Du foie gras du Périgord aux goûts iodés des huîtres de l'Atlantique, en passant par les notes d'alcool ambrées du vignoble du cognac... la Flow vélo est une ode au bon vivre.

De la bicyclette à l'assiette, des pauses gourmandes vous font découvrir les produits locaux et mets d'exception : foie gras, truffes, noix, châtaignes, cognac, pineau des Charentes, coquillages et crustacés, fromages fermiers et galette charentaise… Savourez !

All the flavours - From foie gras in Périgord to the salty taste of Atlantic oysters, via the amber spirit from the Cognac vineyards... the Flow Vélo is an ode to the good life. From the bike to the plate, tasty breaks are a chance to explore local specialities and exceptional dishes: foie gras, truffles, walnuts, chestnuts, Cognac, Pineau des Charentes, shellfish and seafood, farmhouse cheeses and Charente biscuit… Enjoy!

AU FIL DE L'EAU

Unique de par son départ (ou arrivée) dans l'Ile d'Aix avec panorama à 360° sur l'océan, et avec 50 % de son tracé qui longe des cours d'eau, la Flow Vélo offre un voyage ressourçant.

De Rochefort à Angoulême, elle flirte avec le fleuve Charente dont le cours sinueux et paisible se prête à la navigation en *house boat*.
La Charente est scandée d'écluses, de petits ponts bossus et… de villages de charme pour faire halte.

Respirez !

Along the waterside

Truly unique, finishing (or starting) on an island with a 360° view over the ocean, and with 50 % of the route running alongside the water, the Flow Vélo is a revitalising trip. From Rochefort to Angoulême, it meets up with the Charente, a winding and peaceful river that's ideal for travel in a house boat. The Charente is filled with canal locks, small humpback bridges and charming villages to enjoy a break.

Breathe!

la Flow Vélo ATLANTIQUE CHARENTES PÉRIGORD

www.laflowvelo.com

www.laflowvelo.com

Pour plus d'informations sur la Flow Vélo :

Office de Tourisme Rochefort-Océan
Tél. 05 46 99 08 60
rochefort-ocean.com

Office de Tourisme de la Saintonge Dorée
Tél. 05 46 32 04 72
saintongedoree-tourisme.com

Office de Tourisme de Saintes et La Saintonge
Tél. 05 46 32 04 72
saintes-tourisme.fr

Office de Tourisme de Haute-Saintonge
Tél. 05 46 96 13 31
tourisme.haute-saintonge.org

Destination Cognac
Tél. 05 45 82 10 71
destination-cognac.com

Office de Tourisme du Pays d'Angoulême
Tél. 05 45 95 16 84
angouleme-tourisme.com

Office de Tourisme La Rochefoucauld Lez Périgord
Tél. 05 45 63 07 45
tourisme.rochefoucauld-perigord.fr

Office de Tourisme de Nontron
Tél. 05 53 56 25 50
tourisme-nontron.fr

Office de Tourisme de Thiviers
Tél. 05 53 55 12 50
thiviers.fr

Charentes Tourisme
infiniment-charentes.com

Dordogne Tourisme
dordogne-perigord-tourisme.fr

Centre Régional du Tourisme Nouvelle Aquitaine
tourisme-aquitaine.fr


© S.Lovat

UN ITINÉRAIRE INSPIRANT

la Flow Vélo ATLANTIQUE CHARENTES PÉRIGORD

GUIDE D'INSPIRATION
DE VOTRE ITINÉRAIRE
Practical guide to your route

www.laflowvelo.com

LA FLOW VÉLO®


© S.Lovat

BIENVENUE sur La Flow Vélo®

Aux portes du Sud-Ouest, cette véloroute chic et bucolique, longue de 290 km, relie l'île d'Aix en Charente-Maritime à Thiviers en Dordogne. A partir de Rochefort, elle flirte avec le fleuve Charente, sillonne un décor de vignes, passe par Saintes, Cognac, Angoulême avant d'emprunter la voie verte « La Coulée d'Oc » et de faire une incursion dans le Parc Naturel Régional du Périgord Limousin. Inspirez, respirez, pédalez... ici, on déconnecte à bicyclette. Plongez dans un univers de calme et de douceur entre Atlantique, Charentes et Périgord.

Le long de cet itinéraire, un réseau d'hébergements, loueurs de vélos, offices de tourisme ou bien sites de visites et de loisirs vous accueille dans les meilleures conditions ! Labellisés "Accueil Vélo®", ils sont situés à moins de 5 km de l'itinéraire et garantissent des services adaptés.

La Flow Vélo est connectée à deux EuroVelo routes pour varier les parcours : La Vélodyssée®, reliant Roscoff et Hendaye - partie française de l'EuroVelo 1 et La Scandibérique®, portion française de 1 500 km de l'EuroVelo 3 qui relie la Norvège à l'Espagne.

Préparez sans plus tarder votre voyage sur www.laflowvelo.com

Welcome to Flow Vélo®

At the gateway to the south-west, this elegant and bucolic cycling route is 290 km long and runs from Île d'Aix in Charente-Maritime to Thiviers in Dordogne. After Ile d'Aix, the island pearl of the estuary, it follows the River Charente in winegrowing scenery, goes through Rochefort, Saintes, Cognac; follows "The Coulée d'Oc" greenway between Angoulême and Marthon, before an incursion into the Périgord Limousin Regional Nature Park. Breathe in, breathe out, pedal – and get away from it all by bike. Immerse yourself in a peaceful, relaxing world between the Atlantic, Charentes and Périgord.

All along the route, taking in Charente-Maritime, the River Charente and Dordogne, there is a network of accommodation, bike rental services, tourist offices and a whole host of other sites and leisure activities to welcome you in ideal conditions! With the "Cyclists Welcome®" label, they are sited less than 5 km from the route and guarantee adapted services.

The Flow Vélo route is linked to two EuroVelo routes so you can vary your itinerary: La Vélodyssée®, a route between Roscoff and Hendaye, and La Scandibérique®, the 1,500 km-long French section of the EuroVelo 3 route between Norway and Spain.

Don't waste a second and get ready for your trip on www.laflowvelo.com

LA FLOW VÉLO®

OCEAN ATLANTIQUE

Ile d'Aix
Tour de l'île en vélo dans un concentré de paysages charentais. Musée Napoléon et Fort Liédot vous attendent pour une visite.

A cycling tour of the island with the Napoleon Museum and Fort Liédot: an ideal experience of all the Charente landscapes.



La Rochelle

Ile d'Aix

Fouras les-Bains

Saint-Laurent de-la-Prée

Rochefort TER

Cabariot

Charente-Maritime

Saint-Savinien sur-Charente TER

Saintes TER

Cognac TER

Jarnac TER

Châteauneuf sur-Charente TER

Angoulême TGV

Marthon

Nontron

Thiviers TER

Royan

Charente

Dordogne

La Charente

La Scandibérique

À Rochefort, plongeon dans l'aventure maritime entre l'Hermione et la majestueuse Corderie Royale.

A plunge into seafaring adventure with the Hermione and the majestic Corderie Royale.



À Saint-Savinien-sur-Charente, instant carte postale dans ce village de pierres et d'eau, surmonté de son église.

An instant postcard in a village filled with water and stone, and the church looking down.



À Saintes, visites gallo-romaine à l'amphithéâtre, romane et musicale à l'Abbaye aux Dames.

Gallo-Roman visits to the Roman and musical amphitheatre at Abbaye aux Dames.



À Cognac, immersion dans l'univers prestigieux d'un spiritueux réputé dans le monde entier avec la visite des maisons de négoce.

An immersion into the prestigious world of spirits that are famous all over the world and the wine trading companies.



À Châteauneuf-sur-Charente et Jarnac, entrée dans le cœur du vignoble du cognac sillonné par le fleuve Charente

Enter the heart of the Cognac wine region with the River Charente running through it.



Connexion avec La Scandibérique® à Marthon pour sillonner un pays de bocage de la Charente Limousine, ou à Châteauneuf-sur-Charente pour plonger plus au sud vers la voie verte la Galope chopine.

Link to La Scandibérique® - a chance to make your way through the Charente Limousine woodlands or plunge further south to the Galope Chopine greenway.

À Angoulême, incursion dans l'univers du 9e art avec la Cité de la BD et le circuit des murs peints.

A trip inside the world of the 9th art with the Cité de la BD centre and the painted wall circuit.



À Marthon, pause de charme au vert, dans la vallée du Bandiat.

A charming break in the country in the Bandiat valley.



À Nontron, à la découverte des savoir-faire autour de la coutellerie

Explore all the skills of cutlery making



À Thiviers, étape gourmande au pays du foie gras, dans le Périgord vert.

A gourmet stage in the land of foie gras, Green Périgord.



Connexion avec La Vélodyssée® à Saint-Laurent-de-la-Prée pour remonter vers le Marais Poitevin ou à Cabariot pour descendre le long de la côte sauvage vers Royan.

Link to La Vélodyssée® - taking you up to Marais Poitevin or along the unspoilt coastline.



Flow Vélo (horizon 2020)
EuroVelo La Vélodyssée® / La Scandibérique®
TGV Paris - Angoulême 1h45
TER Connexions TER
TER station indicated
Liaison maritime .....

Charente-Maritime 120 km
Charente 110 km
Dordogne 60 km

la Flow Vélo ATLANTIQUE CHARENTES PÉRIGORD

Entièrement aménagée et balisée, la Flow Vélo est aisément repérable par son macaron bleu.

Retrouvez l'itinéraire complet sur : www.laflowvelo.com

The Flow Vélo is well designed and easy to follow, and identified with a blue sticker

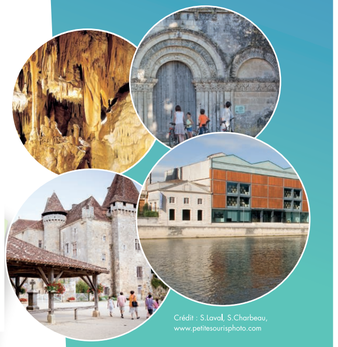
See the complete itinerary on: www.laflowvelo.com



Avec ses **290 km**

La Flow Vélo® vous offre un voyage inspirant.

Inspirational cycling route



Crédit : S.Lavail, S.Charbeau, www.pettesouris-photo.com