



## AU FIL DE L'HISTOIRE

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 9<sup>e</sup> art ; Cognac qui vit naître François 1<sup>er</sup> 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



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'Île 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 74 23 82  
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  
perigord-limousin-tourisme.com

**Charentes Tourisme**  
infiniment-charentes.com

**Dordogne Tourisme**  
dordogne-perigord-tourisme.fr

**Centre Régional du Tourisme Nouvelle Aquitaine**  
nouvelle-aquitaine-tourisme.com



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

www.laflowvelo.com



LA FLOW VÉLO®



## 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 Véloodyssée®, 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](http://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 Île 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 Véloodyssée®, 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](http://www.laflowvelo.com)



