



Édito

On a tous quelque chose de Lot en nous !

Fermez les yeux !

Humez la saveur exquise de la truffe, guest-star de nos assiettes, qui honore la simple table d'une ferme lotoise, les tendres petits "Rocamadour" qui embaument l'étal du marché de Cahors...

Entendez les clapotis d'une baignade improvisée après une descente du Célé en kayak et en famille, les vibrations d'un galop dans la vallée...

Sentez la douceur de la lumière dorée du soleil couchant sur la pierre blonde du village perché de Saint-Cirq-Lapopie... L'envoûtement est là.

Dans une nuit étoilée à compter les comètes sur le causse... Dans l'accueil, délicieux et intime, d'une chambre d'hôte à la déco soignée. C'est l'harmonie retrouvée dans une nature XXL, généreuse et grandiose, qui vous galvanise le temps d'une virée dans les entrailles de la terre. Il y a la plénitude d'une flânerie sur ses chemins de traverse. Il y a de l'extraordinaire dans la puissance créative de ses festivals, de la sensualité dans ses vins, véritables élixirs de bonheur gorgés de tout l'amour de sa terre.

Et toujours des rencontres, des sensations, des sourires.

Fou de nature, gourmand, aventurier dans l'âme, amoureux des vieilles pierres ou artiste en herbe : le Lot est à vous, le Lot est en vous.

Jugez plutôt !

Quiz Lot

Quel Lot se cache en vous ?

➡ Voir page 4

**Retrouvez les TBI*
du Lot au fil
de ces pages.**

➡ *Très Bonne Idée



Sommaire

Présentation	2
Quiz LOT ?	3
Résultats	4
Vous êtes TLG	5
Vous êtes TLT	8
Vous êtes TLZ	11
Vous êtes TLC	14
Vous êtes TLE	17
Dans de beaux draps !	20
Lot Très Très Fête	24
Carte	26

Quiz Lot ?

Nous avons tous quelque chose de LOT en nous.

Répondez sans (trop) réfléchir... Puis découvrez votre profil TRES LOT ci-contre.



1. Chouette, vous avez gagné un W-E

- a. Stage de cuisine aux herbes à Lacave
- b. Sur la route des bastides
- c. Observer les étoiles sur le causse de Gramat
- d. Sur la route des métiers d'art
- e. Initiation à la spéléologie

2. Enfant, en vacances, vous préférez

- a. L'heure du goûter
- b. La sortie musée du mercredi
- c. Compter les étoiles dans le ciel
- d. Dessiner la maison de grand-mère
- e. Jouer à Tarzan dans les arbres

3. Arrivé dans le Lot, une bonne surprise vous attend

- a. Votre poids en confit
- b. Une entrée gratis au musée Champollion
- c. Pas de réseau, vous êtes injoignable pour le boulot
- d. Des ateliers d'artistes à deux pas de votre hôtel
- e. Clooney comme partenaire de canoë pour la descente de la rivière Le Célé

4. C'est décidé, vous êtes prêt à tester

- a. Les pieds de porc au safran
- b. Rocamadour même au mois d'août
- c. Une roulotte à 2 km/h
- d. Le film d'ouverture du festival de Gindou
- e. Les 160 km de pistes cyclables qui longent la vallée du Lot

5. Un week-end lotois ok ! Mais jamais sans

- a. Le guide Rouge Michelin
- b. Mon appareil photo
- c. Un bon bouquin
- d. Mon carnet à dessin
- e. Une bonne paire de chaussure de rando

6. Faisons le point. G comme :

- a. Gramme de safran. 1 gr = 200 fleurs
- b. Gâteau aux noix qu'on boulotte en sortant du moulin de Martel
- c. Gouffre de Padirac qui vient de fêter ses 120 ans !
- d. Gabarre à louer pour une descente du Lot
- e. Gindou, village célèbre pour ses rencontres cinéma

7. La couleur qui vous correspond

- a. Rouge, vin de Cahors
- b. Brun, noix du Périgord
- c. Bleu, ciel du Causse.
- d. Ocre, argile de Bouriane
- e. Vert, forêt du Ségala

8. A votre retour, vous recommandez le Lot à

- a. Votre copine pour qu'elle arrête les salades sans l'huile
- b. Vos parents pour une virée culturelle
- c. Votre patron pour qu'il apprenne l'art du hamac
- d. Tatie Lulu une fêrue d'art contemporain
- e. Vos ados pour booster leur croissance

9. De votre retour du Lot, votre plus grand regret

- a. N'avoir acheté qu'un carton de Cahors Black Wine
- b. N'avoir vu qu'une fois le musée Zadkine
- c. N'avoir loué qu'1h de bateau sur le Lot
- d. N'avoir pas recopié les dessins de la grotte Pech Merle
- e. N'avoir jamais fait de canoë avec Clooney

Résultats

Vous avez un max de **a** : Vous êtes TLG
Vous avez un max de **b** : Vous êtes TLT
Vous avez un max de **c** : Vous êtes TLZ
Vous avez un max de **d** : Vous êtes TLC
Vous avez un max de **e** : Vous êtes TLE



TLG : TRES LOT GASTRO

Vous êtes une fine gueule. Epicure est votre Dieu. Toujours prêt à tester une bonne table, vous êtes sur tous les marchés fermiers et vos yeux brillent au seul nom de 'truffe'.

Le Lot et ses plaisirs gourmands : votre prochaine destination vacances !

Voir page 6

TLT : TRES LOT TRADI

Eglise romane ? Château Renaissance ? Ville d'Art et d'Histoire ? Musée ? Village classé ? Tout vous passionne, dès qu'il s'agit de vieilles pierres. Vous aimez vous plonger dans les guides, potasser vos circuits, humer le passé. Le Lot vous gâte : ici, l'Histoire commence il y a plusieurs millions d'années...



Voir page 9



TLZ : TRES LOT ZEN

Maître dans l'art de la contemplation, vous êtes attiré par l'authentique, le naturel, les balades dans un environnement préservé. Soucieux du bien-être de la planète, vous êtes attiré par le bio, le langage des fleurs, et toujours prêt à dénicher des jardins secrets : le Lot, c'est vert et c'est pour vous !

Voir page 12

TLC : TRES LOT CREA

Artiste dans l'âme, vous ne ratez pas l'expo du moment ou les portes ouvertes des ateliers d'artiste. Votre hobby : dénicher une poterie ou un objet rare chez les brocanteurs de la région. On vous retrouve également dans les boutiques d'artisans et pour les plus audacieux, à un stage de savoir faire. Nul doute, le Lot vous colle à la peau !



Voir page 15



TLE : TRES LOT EXPLO

Prêt à vivre le grand frisson, vous êtes toujours le premier à embarquer sur un canoë pour la descente d'une rivière, à organiser une balade à cheval ou à vélo. Dans votre sac de voyage, des chaussures de rando et le topo guide du département. Alors suivez les bonnes pistes du Lot, vous êtes sur la bonne voie.

Voir page 18



Evelyne Demeaux Lévy : le Cahors au féminin

L'histoire d'Evelyne, c'est celle d'une belle reconversion : coiffeuse de métier, elle reprend les vignes familiales et élabore aujourd'hui un Cahors élégant, et pas du tout tiré par les cheveux !

« On se rappelle ce soir. Aujourd'hui, je suis sur l'autoroute, je livre moi-même mes clients ». Evelyne n'arrête pas : de la vigne au chais, de l'accueil à la livraison, elle est partout, sur tous les fronts. Quand elle a repris le domaine familial, le château Tour de Miraval, en 2002, Evelyne n'était pas une spécialiste en vins : « J'étais coiffeuse. Mais petite, j'arpentais déjà les vignes avec ma grand-mère ». Elle n'hésite donc pas à se lancer dans l'aventure, avec mari et enfants. Le manoir du 16^e siècle retrouve son lustre, Evelyne apprend le métier de A jusqu'à Z et se lance même progressivement dans le bio. « Nous avons un petit domaine : trois hectares, plantés en malbec et merlot, 8000 bouteilles par an et deux cuvées, dont une en fût de chêne ». Mais ce que préfère Evelyne, c'est l'accueil. Elle reçoit chez elle, organise des soirées œnologie, des journées portes ouvertes, des apéro-dégustations, des concerts de blues : « J'aime faire partager mes passions. Et le vin, c'est la convivialité ». Alors Evelyne demande à ses clients fidèles de lui apporter une bouteille du vin qu'ils préfèrent : « Pour le plaisir de partager, de comprendre et d'apprendre ».

Tourdemiraval.blogspot.com

Tél. 06 86 05 89 74

Idées Week-end

• Une adresse à tester avec des potes gourmands ! Un pigeonnier du 17^e siècle, trois maisons lotoises ravissantes, une piscine... On s'arrache à ce décor de rêve pour se mettre aux fourneaux : autour du safran, de la truffe et du canard gras, on découpe, on poêle, on mitonne, avec les conseils avisés du jeune chef Daniel. Et bien sûr, on goûte... et on en redemande. La balance, c'est pour plus tard....

289€ par personne pour 3 jours 2 nuits.

Possibilité de louer tout le domaine avec ses 2 maisons et le pigeonnier (12 pers).

www.hameau-des-saveurs.com

Tél. 05 65 36 82 38 / 06 08 42 96 00

TOP 5

1 – Les mardis d'Alexis

Un petit déjeuner tout truffe, ça vous dit ? En salade avec des pommes de terre, avec de la saucisse, du foie gras... Ces plats de roi servis chez Alexis Pelissou, chef toqué du Gindreau, qui vous emmène après au marché de Lalbenque et caver dans une truffière.

140€/pers, les mardis du 11 janvier au 15 mars.

46150 Saint-Médard

Tél. 05 65 36 22 27 • www.gindreau.com

2 – Coque en stock

Franquette, marbot, corne, grandjean, c'est... c'est... la noix du Périgord ! 4 variétés pour une AOP, Appellation d'Origine Protégée, cultivée aussi dans le Lot : on l'aime fraîche, sèche, entière ou en cerneaux. Et en huile, c'est du bonheur en bouteille !

www.noixdupericord.com

3 – Épice et or

C'est l'épice la plus chère du monde : le safran se vend autour de 30 000 € le kilo. Il a sa terre d'élection dans le Lot depuis le 11^e siècle mais a failli disparaître. Alors vive les safraniers du Quercy qui l'ont replanté et lui font sa fête tous les ans le dernier week-end d'octobre à Cajarc à la fin de la récolte.

www.safran-du-quercy.com

Tél. 05 65 33 45 58

4 – Exotic so chic

Agar-agar, poivre de Tasmanie, sel bleu de Perse, baies de goji... un inventaire à la Prévert ? Non, la liste des épices du monde entier proposée par le moulin de la Serre, à côté de Gourdon. Du côté de la pépinière, c'est tout aussi exotique : on peut acheter goyavier, myrte, gingembre japonais... vous n'allez pas reconnaître votre jardin !

Catalogue et vente sur www.aromatiques.com

Tél. 05 65 41 55 81

5 – Suivez le chef !

Les chefs lotois se mettent en quatre pour vous apprendre à cuisiner le meilleur des produits du cru : safran, agneau, gibier et bien sûr la truffe.

Des cours à suivre au Balandre, au château de Mercues, au Vinois et à la table de Haute-Serre. À partir de 95 €/pers.

www.balandre.com

www.chateaudemercues.com

www.levinois.com

www.hautserde.fr

Famille

TLG

Le Saviez-vous ?

Elle est belle et toute nouvelle, la Villa Cahors Malbec. Au cœur de Cahors, c'est LA vitrine qui manquait encore à l'appellation. Un espace lounge dans l'enceinte de l'OT (une belle façon de parler oenotourisme !), un grand mur tapissé de verres, des écrans qui présentent les différents domaines... Pour ses 40 ans, l'appellation Cahors a vu grand ! Sur place, pas de commercialisation, mais des dégustations, des infos à gogo sur les vigneron de l'AOP Cahors. Et des événements sympas, comme le premier speed wine dating : 7mn pour convaincre de sa passion !

Place François Mitterrand (à côté de l'OT)
Tél. 05 65 23 82 35
www.vindecahors.fr



Les chemins du vignoble « à bicyclette ».

C'est en poussant le vélo et la chansonnette que cet itinéraire de 160 km vous convie, de Cahors à Aiguillon, au fil de la vallée du Lot : il s'agit d'une vélo-route, itinéraire à partager avec les voitures, mais sur des petites routes avec peu de circulation. Et pas de panique, vous n'êtes pas obligé de tout faire, surtout en famille. Nous on a bien aimé le tronçon Cahors-Luzech (23,5km) qui musarde avec les vignes du vin de Cahors en point de mire. Et pour faire pédaler vos loupiots, parlez-leur de Luzech, cette drôle de ville encerclée dans une boucle du Lot.

Disponible dans les offices de tourisme

Itinéraire avec carnets de route, loueurs et réparateurs de vélo



Idée séjour

Suivez la truffe ! Au marché de Limogne-en-Quercy, dans une truffière, en rando d'une journée sur le causse.

Et le soir, dans votre assiette !

En prime, Elsa vous fera découvrir le petit patrimoine rural, le village de Saint-Cirq et les vins du château de Haute Serre. Hébergement en gîte d'étape dans un joli mas.

3 jours/2 nuits : 140€ en demi-pension par personne base 2.

www.poudally.com

C'est la crise... il faut se faire plaisir !



Envie d'un repas pantagruélique à prix doux ? Tous chez Monique ! Lou Bourdié, c'est une auberge de campagne comme autrefois. Vous êtes prêts ? Une soupe pour ouvrir l'appétit, terrine maison, plat de viande, salade du jardin, cabécou, tarte aux noix ou pastis. Ça c'est le petit menu...

Même les chefs étoilés du Lot y ont leur rond de serviette !

Menu : 15 à 28 €.

A Bach Tél. 05 65 31 77 46



Retrouvez vos plans TRÈS LOT sur www.tourisme-lot.com

TLG

Et aussi...



Nouvelle star

Une terre argilo-calcaire, des terrasses ensoleillées, des villages perchés : bienvenue dans le sud de Cahors, pays des coteaux du Quercy. À base de cabernet franc, de merlot, de tannat et de gamay, les vins des coteaux du Quercy haussent de la bouteille pour se faire reconnaître. C'est chose faite avec une nouvelle appellation qui vient couronner un travail de qualité.

Tél. 05 63 63 59 66

www.vins-coteaux-quercy.fr

Il nous rend chèvre !

Il est petit, rond et doux. Fabriqué au lait cru avec un savoir-faire qui remonte au 15^e siècle, il exprime toutes les saveurs des herbes et des fleurs des causses du Quercy. On l'appelle "Rocamadour" et il a sa fête tous les dimanches de Pentecôte à Rocamadour, bien entendu.

Tendre label

Incrovables, des brebis à lunettes ! Elles arpentent le causse autour de Gramat, avec un cercle de couleur foncé autour des yeux... Qui leur donne l'air de porter des besicles. Peut-être pour surveiller leur progéniture, le tendre agneau du Quercy, aujourd'hui une IGP (Indication Géographique Protégée) !

Tout rond, tout bon

Du soleil à la pelle, des coteaux bien exposés, des sols argilo-calcaires : il faut tout cela au melon du Quercy pour acquérir cette belle chair dense, gorgée de sucre. Un délice consacré par une IGP.

La reine de Carennac

Elle est belle, dorée, savoureuse, et compte pour des prunes... Parmi les meilleures de France ! Elle nous vient de Carennac, un des plus beaux villages de France, au bord de la Dordogne... Grâce soient rendues à ces moines qui en plantèrent les premiers vergers ! Fête début août à Carennac.

Plus d'infos au Comité de Promotion des Produits du Lot

Tél. 05 65 23 22 88

Insolite

Un malbec façon porto

Il fallait y penser : travailler le Cahors à la manière du porto, pour obtenir un vin doux... L'idée revient au château du Cèdre et à son propriétaire, Pascal Verhaeghe. Un projet réfléchi depuis dix ans, travaillé avec les meilleurs malbecs... Le résultat ? Une merveille à 16°, moins sucré que le porto : à boire frais, avec un roquefort ou un dessert au chocolat. À savoir : le Château du Cèdre est à la 36^{ème} place des 100 meilleurs vins du monde par la revue américaine *Wine enthusiast magazine*.

www.chateauducedre.com

Tél. 05 65 36 53 87



Idée achat

Suave chocolat noir... un coup de dent et... ô merveille, le nectar parfumé de prune enflamme votre palais ! Les chocolats à la vieille prune de chez Roque sont irrésistibles. Comme les perles de prune, des raisins macérés dans l'eau-de-vie et roulés dans le chocolat. Et la vieille prune elle-même, une somptueuse eau-de-vie. Il faut dire que dans cette maison de renom, on distille depuis 1835 !

www.lavieilleprune.com

Tél. 05 65 32 78 16

TOP 5

Le Lot compte 5 Grands Sites sur les 25 de la région Midi-Pyrénées. La classe !

1 - Oh, c'est haut !

Nid d'aigle à 120 mètres au-dessus de la rivière Alzou, Rocamadour donne le vertige !
A voir : la basilique Saint-Sauveur, le tombeau de Saint-Amadour, les maisons médiévales...
Et fin septembre on s'envoie en l'air avec les Montgolfiades, rassemblement de montgolfières.
Tél. 05 65 33 22 00 • www.rocamadour.com

2 - Oh, c'est beau !

Plus beau village de France, Saint-Cirq-Lapopie se mire dans les eaux du Lot en contrebas. Maisons Renaissance, échoppes médiévales, placettes ombragées, boutiques d'artisans... un vrai décor de cinéma !
Tél. 05 65 31 31 31 • www.saint-cirqlapopie.com

3 - Cahors, c'est fort

Lovée dans une boucle du Lot, Cahors en jette : une cathédrale romane et son cloître, des demeures à arcades, à brique et pan de bois, un circuit de jardins à thème, un pont fortifié du Moyen-âge et un des plus beaux marchés de France.
Tél. 05 65 53 20 65 • www.tourisme-cahors.com

4 - On craque pour Figeac

Des palais à la pelle : Figeac, la perle du Célé, ne compte plus ses palais Renaissance. On déambule, émerveillé, dans les ruelles du cœur de ville, on admire les fenêtres à meneaux, les têtes sculptées, on participe à la visite guidée sur le thème des 5 sens et on s'enthousiasme pour le musée Champollion « Les Ecritures du Monde », Champollion, un enfant du pays.
Tél. 05 65 34 06 25 • www.tourisme-figeac.com

5 - « Dordogne », la vallée des Merveilles

Entre Sousceyrac et Souillac, la vallée de la Dordogne fait son grand numéro: villages et cités de charme, Autoire, Carennac, Martel, Souillac, des châteaux d'exception, comme Montal, des sites grandioses, Rocamadour et Padirac. A faire à pied, à vélo ou en canoë.
www.pays-vallee-dordogne.com

Portrait

TLT
Très Lot Tradi



Hervé Lacarrière, à toute vapeur !

Tuut-tuut ! En voiture ! À partir de Martel, embarquez à bord du Truffadou, petit train touristique à vapeur, pour une superbe balade accrochée à la falaise. Merci qui ? Hervé Lacarrière, Lotois pur jus et passionné du rail.

Gamin, Hervé n'aimait pas jouer aux petits trains. « Mais j'étais passionné par la mécanique et l'architecture ». Et le hasard le fait naître dans un moulin fortifié à côté de Saint-Denis-près-Martel : « Juste au-dessus, accroché à la falaise, passait le train des truffes, celui qui acheminait toute la production locale au marché de Martel depuis 1889 ». À force de voir défiler les wagons, on s'attache... Alors quand Hervé apprend que la ligne va être arrêtée, jugée dangereuse et peu rentable, il décide... de l'acheter. Gonflé ! Quelques années et démarches administratives plus tard, c'est chose faite, avec l'aide d'une trentaine de passionnés du rail. L'exploitation commence en 1997. Depuis, la fréquentation n'a cessé d'augmenter : « 12% par an, on en est à 72 000 par an. On vise 100 000 ! ». Il faut bien ça pour financer les travaux de la ligne, l'achat d'une nouvelle locomotive, la dernière en date datant de 1827. Des efforts récompensés par le bonheur des touristes : « Après le causse de Martel et un long tunnel en courbe, ils découvrent tout d'un coup la vallée de la Dordogne 80 mètres plus bas : magique ! ». Émerveillés... comme Hervé enfant.

Tél. 05 65 37 35 81
www.trainduhautquercy.info



Idée visite

• Et pourquoi pas Gourdon ?
Au nord de Cahors, une jolie cité médiévale à l'écart des grands axes. Un cœur de ville riche en maisons anciennes, massées autour de l'église fortifiée du 14^e siècle. Et tout autour, la Bouriane, un bout de Lot verdoyant, avec de riantes vallées.
Début août, les Médiévales, une super fête avec banquets, combats et jeux comme au bon vieux temps.

Tél. 05 65 27 52 50
www.tourisme-gourdon.com



Un moulin à la noix

Dans la famille Castagné, je demande le père, André. C'est lui qui achète un vieux moulin et lui redonne vie dans un bâtiment du 15^e siècle. Si vous demandez le fils, Jean-Luc, il vous montrera comment il fait tourner la meule en granit pour presser les cerneaux. Quant à la bru, Marie-Claude, elle concocte de bons petits plats pour la ferme auberge attenante : canards, agneaux, noix et huile de noix, rien que des produits de l'exploitation. En juillet-août, démonstration de la fabrication de l'huile. Et après, vos enfants pourront aller courir dans l'herbe !

Tél. 05 65 37 40 69

www.moulinhuilenoix.eu

C'est la crise... il faut se faire plaisir !



Des vignes, des forêts, une rivière qui serpente : sur ses rives, je dessine un vieux moulin. Romantique tout plein, le moulin de Sals accueille des hôtes dans ses deux chambres et son studio pour deux. Aux beaux jours, qu'on est bien à prendre son petit déjeuner sur la véranda, avant d'aller piquer une tête dans la piscine ! Et le tout à prix doux :

55€ la nuit pour 2 ; entre 375 et 550€ la semaine pour le studio
 Au **Boulevard** entre Prayssac et Puy-l'Evêque - Tél. 05 65 36 89 44
www.le-moulin.nl

Le Saviez-vous ?

La transhumance des brebis du Lot

Un kilomètre à pied, ça use, ça use... les brebis du Lot en font 70 en 5 étapes, lors de la grande transhumance en Quercy, qui les emmène de Rocamadour à Luzech à la mi-avril. Pas une tradition ici, mais une initiative due à des éleveurs regroupés derrière Jean-Louis Issaly. La 1^{re} édition a eu lieu en 2006. L'objectif : faire mieux connaître la race caussenarde, à l'origine du label rouge «Agneau du Quercy». Et en plus, les brebis font un super boulot, en débroussaillant des zones de friche. Résultat : Transhumance en Quercy a reçu le trophée 2011 de l'agriculture durable.

Transhumance en Quercy

Du 17 au 21 avril 2012 • Tél. 06 48 11 77 55



Idée séjour

Oh, les beaux villages !

Qu'elle est belle ma vallée ! De part et d'autre de la Dordogne, quelques-uns des plus beaux villages du Lot. Lors de ce week-end, découvrez Loubressac et ses fières maisons, Autoire et son cirque, le château de Montal, Creysse lové au bord de la rivière et sa station expérimentale de la noix. Un bonheur en plus : la vallée de la Dordogne le soir et ses monuments illuminés. On en redemande !

3 jours/2 nuits : 180€ par personne en demi-pension

OT Vallée de la Dordogne

www.tourisme-vallee-dordogne.com

Et aussi...

TLT

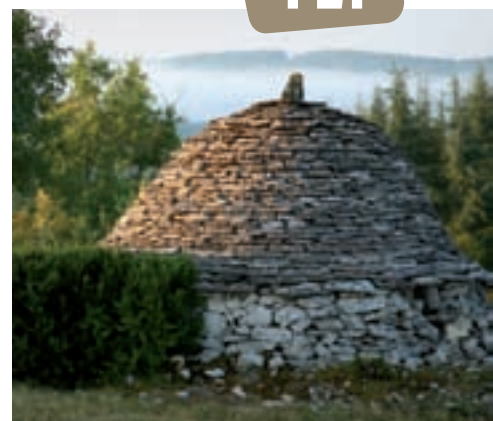
Insolite

Cabinet magique

Le char du soleil, le chasseur Actéon transformé en cerf par Diane, des scènes de l'Illiade, Jason, Hercule, Atlas... Surprenantes, les fresques du 16^e siècle de cette salle du château de Cénevières. C'est un cabinet d'alchimie : on y trouve aussi des dessins de la pierre philosophale et un étrange four... Peut-être pour transformer le plomb en or ? Passionnant, comme la visite de cette demeure à l'italienne perchée au-dessus du Lot.

Tél. 05 65 31 27 33

www.chateau-cenevieres.com



Tous au casino !

Pas pour jouer, mais pour en prendre plein les mirettes ! Cet ancien music-hall, qui a accueilli les vedettes des années 60, abrite aujourd'hui des œuvres de Jean Lurçat, tapisseries et céramiques : Pierre et Andrée Delbos, les propriétaires, étaient ses amis. Un endroit atypique, qu'il faut visiter avec les Delbos : ils vous montreront aussi des dessins signés Sempé, des photos de Cartier Bresson... encore des amis ! Et on peut aussi y prendre un verre : le casino fait salon de thé.

■ **Saint-Céré** : Tél. 05 65 38 19 60 • www.le-casino.fr

Chic, les bastides

Villes nouvelles créées au Moyen-âge, elles sont typiques de Midi-Pyrénées. Parmi les jolies lotoises, Castelnau-Montratier et sa belle place à arcades, Cazals et ses hôtels particuliers du 17^e siècle, Castelfranc et son jardin médiéval, Bretenoux et le château-fort de Castelnau, Montcabrier...

On respire...

... au musée du Plein air du Quercy : sur 50 hectares, deux fermes et 25 espaces à thèmes racontent la vie d'autrefois dans les campagnes, ferrage des animaux, travaux des champs, battage à l'ancienne.

■ **Sauliac-sur-Célé** : Tél. 05 65 31 36 43

On roucoule...

... dans les pigeonniers du Lot. Accolé à la maison, isolé en plein champ, en forme de tourelle, à «pied-de-mulet», c'est-à-dire avec un toit à une seule pente, posé sur des arcades ou sur des piles, il a tous les styles. Souvenir d'un temps où pour avoir le «droit de colombier», il fallait assez de terre pour faire picorer ses pigeons.

On admire...

... l'architecture des cazelles, ces petites cabanes en pierre et lauzes, qui ponctuent la campagne lotoise. Pensez donc, ça tient tout seul, sans mortier ! Idem pour les murets en pierre sèche typiques du causse. Pas mal non plus les lavoirs partout dans la campagne. Du petit patrimoine, mais quel charme !

Idée achat

De l'or en bouteille... C'est le vin de grenier de chez Christian Roch à Gourdon. Comme le vin de paille, les grappes sont mises à sécher deux mois avant d'être vinifiées. Avec foie gras, melon et gâteau aux noix, un liqueur qui va bien !

Tél. 05 65 41 39 69



Un Baboulène peut en cacher un autre

« Pouvez-vous le rappelez dans 10 minutes, il est sur l'eau ».

« Pouvez-vous patienter, il a les mains dans un moteur »

... Aie, pas facile d'avoir Jean-Jacques Baboulène au bout du fil. Il faut dire que chez les Baboulène, l'action est un gène familial. De son père ébéniste, constructeur de bateaux et d'avions en bois, Jean-Jacques a attrapé le virus de la navigation. En 1972 quand il reprend avec passion le flambeau de l'entreprise familiale, il a deux bateaux. Aujourd'hui, ses 18 embarcations naviguent sur le Lot. « *C'est la plus belle voie navigable de France* », dit-il avec conviction. « *Imaginez, j'ai des Anglais qui nous louent depuis six ans un bateau pour une semaine de pêche sur notre rivière. Enfant, j'allais y pêcher, maintenant avec mon fils et ma fille, on y est en permanence* ».

Hé oui, d'ici quelque mois, Jean-Jacques passera le relais à la troisième génération. En attendant, pilote pour le chantier naval à port Saint-Marie, vous le trouverez manœuvrant l'écluse. L'hiver, il s'occupe du carénage de la flotte et dès les beaux jours, il repartira enseigner les rudiments de la navigation sur le Lot. Vous voici avertis !

Baboumarine

Croisière au départ de Cahors sur les rivages du Lot
à bord de bateaux de 2 à 12 personnes

Tél. 05 65 30 08 99

www.baboumarine.com

Idée séjour

• Pérou, Népal, Australie, Mali... Envie de voyage lointain ? Pourquoi ne pas poser vos bagages dans l'une des chambres du Lou Répaou (repos en patois) une authentique ferme quercynoise de 1851 ? C'est dans le petit village d'Aujols à 20 km de Cahors sur le causse de Limogne, qu'Odile et Nano vous accueillent. Déco épurée ethno chic, et matières nobles : pierre, bois, lin, mur en patine, bogolan malien en couvre-lit, statuette népalaise. Et chaque chambre dispose d'un jacuzzi ou d'un hammam. Zénitude assurée...

À partir de 99€ la nuit pour 2 pers. petit déjeuner inclus.

Tél. 05 65 22 03 47

www.lourepaou.fr

1 – Jardins secrets

Jardin de la sorcière, clos des Clarisses, hortus de la fée Mélusine : disséminés au fil des ruelles, ils sont une trentaine de havres verts, qui racontent autrement l'histoire de Cahors la belle : un itinéraire bucolique dans la ville médiévale en suivant les feuilles d'acanthé gravées dans le pavé.

*Dépliant disponible à l'OT du Grand Cahors
Tél. 05 65 53 20 65*

2 – Attention, sensibles !

Forêt de la Braunhie, vallées de l'Ouyse et de l'Alzou... : ils sont cinq sites naturels exceptionnels du Lot devenus Espaces Naturels Sensibles. Pour les découvrir, des sentiers d'interprétation, de 2 à 8 km, à faire chacun avec son guide découverte (1 €).

*Parc naturel régional
des Causses du Quercy
Tél. 05 65 24 20 50*

3 – Noir désir

Le ciel du Lot est l'un des plus purs de France, avec son "triangle noir" au-dessus des causses du Quercy. Profitez du Lot by night et comptez les étoiles. Séjour en Gîtes Panda ou Hôtel au Naturel avec prêt de télescope.

*Parc naturel régional
des Causses du Quercy
Tél. 05 65 24 20 50*

4 – Joli marais...

Marchez sur l'eau, ça vous dit ? Direction Mayrinhac-Lentour, le Parc naturel régional des Causses du Quercy. Sur plus de 500m suivez le chemin de caillebotis et de pilotis en bois à travers le Marais de Bonnefont. Pensez aux jumelles pour observer les plantes et animaux sauvages du site.

Tél. 06 78 00 93 07

5 – Planant

Un vol au-dessus de Rocamadour, ça vous dit ? Sans moteur, avec le seul bruit du vent ? Rien de tel qu'un baptême de montgolfière pour prendre de la hauteur.

Rocamadour aérostat : 06 79 24 28 21

Le Saviez-vous ?

Dans le Lot on n'a pas attendu que le bio ait le vent en poupe. À Caillac, cela fait 39 ans que les laboratoires Phyt's élaborent une cosmétique 100% naturelle certifiée bio. Déo sans aluminium, sérum hydratant à base d'aloë vera et d'huile essentielle de bois de rose, soins anti-rides, crème solaire, maquillage à base de végétal.

Bonne nouvelle, il y a la boutique ouverte au public avec ses conseils personnalisés. Et le summum : un institut de beauté pour une parenthèse cocooning (uniquement sur rendez-vous).

À **Caillac**

Tél. 05 65 20 20 21

Commande possible sur www.phyts.com



Idée séjour

Toi Jane, moi Tarzan...

Pas de jungle à l'horizon ? Filez à Bio, entre deux grands chênes, à 5 mètres de haut, une cabane tout en bois sera votre nid douillet. Ni eau, ni électricité, mais un week-end 100 % nature garanti.

95€ la nuit pour 2 pers.

petit déjeuner inclus

175€ les 2 nuits

Tél : 05 65 22 89 56

Plus d'infos sur www.aucoindesgranges.com



Gabarot, kesako ?

C'est la version mini de la gabare. Élégant, tout en bois, cet ancien bateau de commerce de 5 mètres de long se conduit sans permis. Vitesse de croisière de 3 à 8 km/h, moteur hors bord 6V... Au départ du port de Bouziès, vos moussaillons en culotte courte vont adorer naviguer au fil du Lot. Du château des Anglais jusqu'au village perché de Saint-Cirq Lapopie, une belle virée en tribu avec pause pique-nique.

D'avril à octobre, à partir de 100€ la journée pour 4 personnes

Tél. 05 65 31 72 25.

www.croisieres-lot.com

C'est la crise... il faut se faire plaisir ! Campez sur vos positions !



Exit le stress et la course au temps, pause sérénité à Sauliac-sur-Célé. Ici pas de club d'activité ni de piscine XXL mais une aire de camping naturelle labellisée « accueil paysan ». C'est ici que Dominique et Jean-Pierre, des amoureux de nature et des fans d'ânes (il y en a 7) ont créé ce lieu hors norme : gîte, yourte, roulotte, table d'hôte. Du week-end rando avec un âne à la semaine en roulotte, les idées d'escapades ne manquent pas !

Les Cadichons à Sauliac-sur-Célé

Tél. 05 65 30 91 56

www.les-cadichons.com

Retrouvez vos plans TRÈS LOT sur www.tourisme-lot.com



Éveillez vos sens

À Castelfranc, au bord du ruisseau du Vert : des murs moussus, un humble portail qui grince. Bienvenue dans le Jardin des Sens avec ses tonnelles, ses fontaines, le carré des simples et celui des plantes tinctoriales, les arbres fruitiers et le jardin de l'amour. A l'origine de cet éden, une association de bénévoles, Art et Tradition. Entrée libre.

Tél. 05 65 36 22 93

La Roc altitude !

Aussi célèbre que celui de Monaco, le rocher de Rocamadour a aussi ses stars : des faucons pèlerins, des aigles et même des perroquets, pas moins de 400 oiseaux de 30 espèces différentes. Et un superbe spectacle dans le ciel du sanctuaire inspiré. Merci qui ? Merci à Raphaël Arnaud, écolo de la première heure, fondateur du parc du Rocher.

Tél. 05 65 33 65 45

www.rocherdesaigles.com

L'arche de Noë du causse

Où peut-on voir un ours brun, des chevaux de Mérens, un lynx d'Europe, un âne de Provence, un blaireau, un bison, une chouette effraie...? Réponse : sur le causse de Gramat ! Le parc animalier, créé en 1979, a une double mission : protéger mammifères et oiseaux d'Europe, et conserver des espèces domestiques en voie de disparition. D'où une population plutôt hétéroclite, une cinquantaine d'espèces sauvages, une trentaine de domestiques, au total un millier d'animaux qui co-habitent en paix et en semi-liberté.

Tél. 05 65 38 81 22

www.gramat-parc-animalier.fr

Insolite

Le Clos d'un Jour

Des moutons en guise de tondeuse autour des ceps, c'est original ! D'immenses jarres de terre cuite en guise de tonneaux, c'est étonnant ! Bienvenue à Duravel, chez Stéphane et Véronique Azémar. Sur leur toute petite propriété de 7 ha, ces viticulteurs bichonnent leurs vignes. Sur leurs terrasses de la Vallée du Lot, tout a été pensé pour le bien de la plante et du vin avec une vendange manuelle sans fertilisation. Le résultat : la cuvée "Un jour sur terre", médaille d'or 2011.

Tél. 05 65 36 56 01



Idée achat

Un jardin extraordinaire

Aride le causse ? Pas avec Mélie et Frédéric qui ont créé sur 2 hectares un fabuleux jardin. Au printemps, il se couvre d'iris de toutes les couleurs, plus de 1000 variétés, un vrai conservatoire ! Et aussi 300 espèces de sauge, des tomates anciennes... le tout cultivé sans traitement et désherbé à la main.

46230 Escamps

Tél. : 05 65 21 01 67

www.senteursduquercy.com

TOP 5

1 - L'art à table !

Labellisée « Entreprise du patrimoine vivant » pour son savoir-faire d'excellence, exposée au Musée des Arts décoratifs de Paris pour ses pièces artistiques, depuis 1924 la manufacture de Virebent n'en finit pas de nous étonner.

Rue de l'Usine, 46700 Puy-l'Evêque
Tél. 05 65 36 46 31
www.virebent.com

2 - L'art en chemin

Le revoici, de juillet à septembre, de Cajarc à Saint-Cirq Lapopie : retrouvez les œuvres d'art contemporain installées en pleine nature. Une belle idée pour s'initier à cet art et découvrir le patrimoine et les sites de la vallée.

Plus d'info à la Maison des arts G. Pompidou
Tél. 05 65 40 78 19
et sur www.magp.fr

3 - L'art monumental !

120 mètres de long sur 6 mètres de haut. À 10 km de Cahors, impossible de passer à côté de la fresque colorée de Douelle. Longeant la rivière, elle raconte l'histoire du vin de Cahors. C'est beau, c'est du Chamizo, artiste lotois.

4 - L'art à terre !

À Uzech-les-Oules, un potier peut en cacher un autre ! Retrouvez le travail de cinq potiers en résidence à L'Oulerie. Ils y fabriquent et vendent sur place leurs pièces. Visite des ateliers et de la grande salle d'exposition.

www.poterie-uzech-artisanat.com

5 - L'art des transparences !

Au-delà de la restauration de vitraux anciens, Alain Creunier et son équipe réalisent de purs chefs d'œuvres aussi bien figuratifs, géométriques qu'abstraites. L'atelier se visite sur rendez-vous.

Le Moulin, Albas
Tél. 05 65 20 18 54
www.creunier-creation.com

Portrait

TLC
Très Lot Créa



Quelle sacrée Lutine !

D'un père imprimeur, Sandrine Gacoin dite « Lutine » a gardé le goût de la matière. Mais chez elle, très rapidement c'est le tissu qui s'impose, la captive. « Dès l'âge de 12 ans, je récupérais des échantillons de tissu de costume pour homme pour habiller mes poupées ». Aujourd'hui, d'un stock de tissus basques, elle décline des pochettes, des sacs, customise des vêtements. Que des pièces uniques ! Grande collectionneuse de matières nobles comme le fil d'or, le cachemire, des fragments d'habits sacerdotaux, elle se laisse guider par le silence, par son intuition puis les assemble, les transcende au feeling. Les motifs, les couleurs, les matières s'épousent, renaissent. De l'art textile ! D'ailleurs, ses tentures murales semblent sorties d'un autre siècle. Idem pour les objets qu'elle chine dans les brocantes. Elle crée aussi des univers féeriques, baroques pour des vitrines de boutiques. Le reflet d'une vie que Sandrine a voulu résolument tournée vers une qualité de vie à l'écart de la frénésie du monde.

L'atelier-appartement Lutine, Art Textile

Uniquement sur rendez-vous
15 rue des Gabarets 46220 Prayssac
Tél. 05 65 22 86 72

Idée week-end

• L'art et le vin, dans le même tonneau !

Au Château Saint Sernin à Parnac, quand Anne et Jean Michel ne sont pas sur leur vignoble pour produire l'excellente cuvée Mana, ils organisent dans les salles de leur chais, une exposition pas comme les autres : Barriq' Art. L'idée : proposer à une trentaine d'artistes de la région de peindre des tonneaux usagés en chêne. Ça commence le 2^e week-end de juin et ça dure tout l'été. C'est gratuit !

château Saint Sernin

Tél. 05 65 20 13 26
Barriq'art sur facebook



Junior – Famille



Silence, on tourne !

Exit l'image poussiéreuse des jolies colonies de vacances !

Si Tintin est son héros favori, ces vacances à St Pierre-Lafeuille s'adressent à lui. Intégré dans une équipe de reporters de son âge, il pourra découvrir toutes les technologies d'un plateau : écriture d'un scénario, tournage, montage. Il sera à tour de rôle derrière une caméra, dans un studio d'enregistrement ou sur le web.

Pour les 10-14 ans. Séjour «Les vacances sur un plateau», une semaine en pension complète : 428 €.

Fitour Réceptif : Tél. 05 34 25 82 57

C'est la crise... Faites-vous plaisir !

Rien de tel qu'une balade dans les bois pour se ressourcer mais pas n'importe quelle promenade ! Au départ de Latouille, empruntez la randonnée (maxi 2h) qui mène au cœur de la forêt de charmes et de châtaigniers. Elle vous guide sur le sentier d'interprétation botanique et au chemin Art-nature, une exposition à ciel ouvert d'une vingtaine d'œuvres merveilleusement intégrées au paysage forestier : buste de femme taillée dans un tronc d'arbre, squelette de la préhistoire... C'est plus vrai que nature. Et pourquoi s'arrêter en si bon chemin ? Non loin de là, craquez pour le style tradi contemporain de cette ancienne grange restaurée en gîte de caractère à Lacam-D'Ourcet.

270 € le week-end 2 nuits pour 8 personnes

Plus d'infos auprès des Gîtes de France du Lot : 05 65 75 55 66 (réf GR2144V)

Le Saviez-vous ?

Le Musée Jean Lurçat fait peau neuve

Au-dessus de Saint-Céré, le château de Saint-Laurent-les-Tours abrite le musée-atelier de Jean Lurçat. C'est là qu'il travailla sur ses plus célèbres tapisseries, dont le Chant du Monde. Visite de ses appartements, où l'on retrouve sa patte partout... dessins, boiseries, fauteuils, fresques... Et bonne nouvelle : la restauration des parties hautes de la tour maîtresse et de la voûte du 2^e étage va permettre l'ouverture de 2 salles supplémentaires.

Tél. 05 65 38 28 21



Idée séjour

Retour à l'essentiel ! Escapade cocooning au Mas Azémar. Au cœur du vignoble de Cahors, cette demeure du 18^e siècle est un appel à l'hédonisme : chambres de charme, parc pour l'oisiveté, piscine chauffée, et un potager qui alimente la table d'hôtes en légumes. Le maître des lieux, Claude Patrolin, ex-photographe de studio parisien, vous fera partager sa passion avec ses expos et ses livres. Et du côté des granges, entre deux expositions d'artistes, il compte mettre en place des stages photo.

109 € la nuit pour deux personnes avec petit déjeuner. Menu à 34 € en table d'hôtes (café et vins inclus)

Tél. 05 65 30 96 85 • www.masazemar.com

Retrouvez vos plans TRÈS LOT sur www.tourisme-lot.com

Insolite

Stop curieux !

Dans la vallée du Célé, à 3 km de Cabrerets, déposez votre esprit cartésien à l'entrée du lieu-dit Liauzu. Et découvrez à flanc de falaise l'univers poétique et plein d'humour de Bertrand Chenu : véhicules surréalistes, marqueterie en lino, totem métallique... au total plus de 2000 objets détournés en personnages, en composition pour le seul plaisir de vous faire réfléchir ! Du rire à l'étonnement, le 3^e degré de compréhension est de mise. Vous voici avertis !

Tél. 05 65 30 21 01

Plus d'infos sur www.museedelinsolite.com



Idée achat

Resto, déco, y'a tout ce qu'il faut ! Tout en savourant votre délicieuse tarte Tatin au foie gras ou votre pastilla au confit de canard, vous reluquez le tabouret de bar. Il vous plaît ? Vous pouvez l'embarquer. Idem pour ce joli sucrier dont vous rêvez depuis des siècles. Ce restaurant boutique propose aussi des expositions d'artistes de la région, 3 défilés de mode par an, des soirées autour de la cheminée en hiver ou dans le patio en été. Sympa, non ?

Le 14, 14 Place d'Istries à Prayssac

Tél. 05 65 36 04 86

Dessine-moi un mot

Des écrans tactiles pour s'entraîner à la calligraphie, des vidéos en 3D pour vivre la reconstitution d'une momie, une salle dédiée à Champollion : sur quatre niveaux, l'évolution de l'écriture tout au long de 5300 ans de l'histoire.

Musée Champollion à Figeac, tél. 05 65 50 31 08

Quelle tchatte !

Imaginez qu'un petit village lotois de 300 âmes réussit le pari incroyable de projeter en une semaine plus de 100 films d'horizons différents, des courts et longs métrages, des fictions, des documentaires... d'animer les tchatches de 17h (débat avec les invités), des apéros concerts. Et le soir, des projections gratuites en plein air dans le cinéma de verdure. C'est unique en Europe.

Le festival de cinéma de Gindou : www.gindoucinema.org

MAGP pour les intimes

Ce n'est pas une onomatopée mais l'abréviation de la Maison des Arts Georges Pompidou. Ce centre d'Art Contemporain situé à Cajarc mérite à lui seul la visite. Et côté exposition, la programmation s'attache à valoriser les œuvres émergentes ! Accès libre.

Tél. 05 65 40 78 19 • www.magp.fr

Au bout des poils

Si vous avez le pinceau qui vous démange, ce stage est pour vous. Restauratrice d'objets d'art, Martine Rieg vous propose d'apprendre à fabriquer vous-même vos peintures naturelles : détrempe à la colle de peau, de pâte, à la caséine n'auront plus de secret pour vous, comme leur application sur plâtre, bois, toile... de quoi relooker entièrement votre home, sweet home.

Prochains stages les 4 et 5, 22 et 23 février. 190€/pers, matériel fourni.

Ateliers des ocres du Lot, à Dégagnac : Tél. 06 21 44 83 55

Vous n'avez pas la main verte

Un Coach jardin, ça vous dit quelque chose ? Marc Laffont, paysagiste, explore l'univers inépuisable du végétal depuis plus de 20 ans.. Il a fondé « les Jardins d'Epicure » pour ceux qui veulent créer, restaurer ou entretenir leur jardin. Pour ce philosophe en herbe « ce n'est pas le but de la promenade qui est important mais bien chaque pas qui y mène »

Uniquement sur rendez-vous au 06 27 78 11 70



Alban Michon, plongeur de l'extrême

La plongée souterraine est une discipline encore méconnue, pleine de mystères. À découvrir dans le Lot, un des coins les plus réputés dans le monde.

On vient dans le Lot pour la beauté aride du Quercy, pour le charme des vallées, les villages et les châteaux, la gastronomie... Alban est venu pour ce qui ne se voit pas : le monde souterrain. « J'ai fait ma première plongée ici en 1997 avec la Fédération. Et je suis venu poser mes valises en 2005 ».

Pour ce Troyen habitué à plonger dans le lac de la forêt d'Orient, les eaux souterraines du Lot sont une révélation : « En une heure de route, on trouve des résurgences partout, avec une qualité d'eau extraordinaire, des roches sculptées par l'érosion, c'est magnifique ». Pensez : le Quercy est un vrai gryuère, avec près de 1500 cavités ! « Le Lot est la Mecque de la plongée souterraine, juste après le Yucatan et la Floride ». Alors Alban en a fait son métier. Et propose à des plongeurs – de niveau 2, tout de même – de leur faire découvrir ses coins favoris : le Ressel dans la vallée du Célé, le Trou Madame à côté de Cénevières, la résurgence de Saint-Sauveur dans la vallée de l'Alzou. L'hiver, Alban part faire de la plongée sous glace à Tignes. Mais revient dès le printemps dans le Lot : « Car ici, en plus, on mange bien ! ».

Les Vasques du Quercy

www.quercy-plongee.com • Tél. 06 89 15 18 34

Idée week-end

• Chic, ça mord !

Un lac tout bleu, des forêts toutes vertes, des crêtes, des gorges... Que la nature est douce au cœur du Ségala, un coin du Lot aux portes du Massif central ! Encore plus au bord du lac de Tolerme, 1er site de baignade du Lot. On y taquine la truite, le gardon, la carpe et les carnassiers. La bonne idée pour un week-end très, très nature : louer un gîte les pieds dans l'eau ou un mobil-home au camping du Tolerme !

À partir de 108€ les 2 nuits en gîte Clévacances pour 3 personnes.

Clévacances Lot, tél. 05 65 53 01 02 (réf. 46MS01049)

OT de Sousceyrac, tél. 05 65 33 02 20. www.lac-tolerme.com

1 – Tagada tagada...

... je fais le tour du Lot, rien que ça ! Bouriane, Quercy Blanc, vallées du Lot et du Célé, Causse... j'en prends plein les mirettes ! Une semaine de belles chevauchées avec accueil personnalisé à la ferme. Un exemple de ce que propose l'association de tourisme équestre du Lot.

www.cheval-lot.com

2 – Quelles bonnes mines !

Au sud du Quercy, de drôles de trous en plein causse : des phosphatières, d'anciennes mines exploitées à la fin du 19^e pour l'engrais. Les vestiges des sédiments racontent l'histoire de la faune et de la flore pendant l'ère tertiaire. Bluffant ! Comme le Cloup d'Aural à Bach.

Tél. 06 03 93 45 91

www.phosphatieres.com

3 – Vertigineux...

À 103 mètres sous terre, une rivière souterraine : Padirac, le gouffre des merveilles, premier site du monde souterrain de France...

Découvert en 1889 par Martel, il s'explore aujourd'hui à pied et en barque : 3,5 km de galeries sur les 40 explorés jusqu'ici.

Tél. 05 65 33 64 56

www.gouffre-de-padirac.com

4 – Halte là !

À Parnac, sur les bords du Lot, un joli ponton avec vue sur les vignes. Facile à trouver, c'est plein de bateaux ! Une jolie halte pour les amateurs de tourisme fluvial et de vin, qui viennent découvrir la propriété de la famille Bouyssou, depuis quatre générations dans le vin de Cahors.

Château Armandière

Tél. 05 65 36 75 97 • www.armandiere.com

5 – Le grand canyon

Des falaises impressionnantes, une rivière qui serpente au pied... et disparaît sous terre pour mieux ressortir un peu plus loin, des gouffres aux eaux turquoise : le canyon de l'Ouyse est dépaysant.

À découvrir au départ de Rocamadour : boucle de 8 km à pied.

Topo-guide le Lot à pied

Le Saviez-vous ?

Qui est petit, mimi, rouge avec des pois noirs ? C'est Malbelle la coccinelle. Vos mouflets ne vont plus pouvoir s'en passer : elle les accompagne au fil des pages de ce carnet futé, destiné à leur faire découvrir le monde des vins de Cahors et du Lot. Des énigmes, une réponse à reporter dans la grille magique. A la fin de la visite, hop, on trouve enfin LE sésame. À eux le diplôme de petit vigneron ! Sur les 60 domaines du Réseau Accueil Vigneron du Lot, 14 participent.

www.vignobles.tourisme-lot.com



Idée sortie

Vous vous sentez l'âme d'un archéologue ? Avez envie d'être étonné ? Alors cap sur la plage aux Ptérosaures : un endroit surprenant, à Crayssac, au nord-ouest de Cahors. Il s'agit d'une ancienne lagune où l'on a retrouvé des traces de ces drôles de reptiles volants, vieilles de 140 millions d'années, tout de même ! Et un nouveau centre d'interprétation pour tout comprendre.

À Crayssac, [http : //agds3p.free.fr](http://agds3p.free.fr)



Cow-boy pour de vrai !

Junior se prend pour Lucky Luke ? Chiche ! Le temps d'un week-end, proposez-lui une immersion totale dans la grande aventure. Avec le poney de son choix, il va tester son équilibre, apprendre à se tenir debout sur une selle, devenir champion de horse-ball, jouer aux cow-boys et aux Indiens. Et le soir, on dort sous le tipi !

La nuit en demi-pension pour les 6/12 ou 12/17 ans : 135 € par enfant

Le Pompon-club

Tél. 05 65 3178 00 • www.pomponclub.com

C'est la crise... Faites-leur plaisir !



Dans la famille, tout le monde aime l'eau : à vous la Dordogne en canoë. Une aventure douce à pratiquer au départ de Gluges. L'occasion de découvrir des amours de villages, comme Creysse, des plages pour Robinson, des falaises impressionnantes, des grottes, de croiser des hérons et des milans noirs. Et en plus on peut jouer à s'éclabousser !

10€ pour 2 heures de descente en canoë familial.
Compagnie Sports Nature, Creysse : Tél. 05 65 32 27 59.
www.portloisirs.com



Retrouvez vos plans TRÈS LOT sur www.tourisme-lot.com



Tout le monde descend !

Une gare, un restaurant, un lieu de concert, une halte pour prendre l'apéritif... le Café du Monde est tout cela à la fois. Tenu par Bernard et Gilda, un endroit pour les curieux et les amoureux des voyages, culinaires et musicaux. Et l'hiver, le menu truffe !

Tél. 05 65 24 20 76 • www.le-cafe-du-monde.com

Avis à tous les Tarzans en herbe !

Tyroliennes, ponts suspendus à tire-larigot attendent les candidats à l'aventure !

Le Parc de Pradines : Tél. 05 65 22 25 12 - www.capnature.eu
et celui de Figeac : Tél. 05 65 34 35 09

Incroyable falaise !

Imaginez une encoche taillée à même la falaise d'1 km environ de long. Creusé entre 1843 et 1847 pour faciliter le trafic des gabarres sur le Lot, le chemin de halage de Ganil est aujourd'hui accessible à tous. À 6 km en aval de St-Cirq-Lapopie, ne ratez pas ce sentier du patrimoine fluvial lotois.

C'est haut!

Été comme hiver, pour notre plus grand bonheur, le Lot dispose de falaises tantôt à l'ombre, tantôt au soleil.

Brochure "L'escalade dans le Lot" en vente dans les OT et au Comité Départemental d'Escalade.

C'est bas !

Le Lot souterrain et secret à portée de cordes : bien encadré, équipé d'un harnais, offrez-vous une sortie spéléo avec descente en rappel. Tout en bas, un gouffre avec ses sculptures de pierre : impressionnant ! Un baptême à s'offrir en famille.

Bureau des sports nature, Bouziès
 Tél. 05 65 24 21 01
www.pagesperso-orange.fr/bureau-sports-nature

Insolite

Dessine-moi un tipi

Des tipis, des vrais, des tentes de trappeur... non, vous n'êtes pas en plein tournage d'un western, mais à Montbrun, au bord du Lot ! Bienvenue aux Cournoulises, un camping les pieds dans l'eau qui propose des hébergements dépayés : les tipis sont conçus pour 4, avec foyers et lampes tempêtes, les tentes de 20m² ont aussi tout le confort, avec vrais planchers et de grands lits. Et si vous vous prenez pour le dernier des Mohicans, des canoës vous attendent : à vous une descente du Lot !

**150€ pour 4 (week-end), 380€ (semaine) ;
 1 nuit en tente avec petit déj et 1 bouteille
 de Cahors : 50€**

Tél. 06 15 53 00 58.

<http://lescournoulises.perso.sfr.fr>

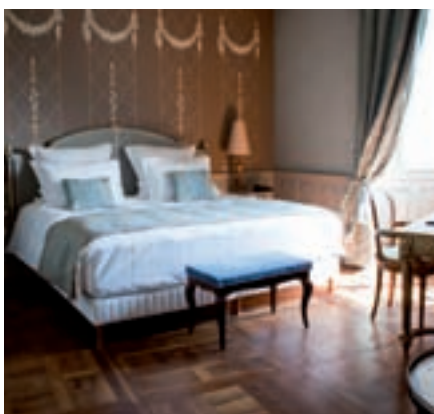


Idée achat

**Un crapahuteur averti en vaut deux !
 Pour réviser dans le menu détail
 le dénivelé et autres plaisirs d'une virée
 en randonnée, le guide "le Lot à Pied"
 est un compagnon de voyage
 indispensable. En vente dans les OT.**

Dans de beaux draps

TLG



La grande vie !

« Du château de Mercuès, on voit monter vers soi l'histoire ». Mazette, c'est signé du Général de Gaulle, qui en terme d'Histoire s'y connaissait ! Bâti au 13^e, relooké au 17^e, Mercuès est fièrement campé au-dessus du Lot. Des chambres grand luxe, une table gastro, l'art de vivre à la française... Que demander de plus ?

Le+ : Les ateliers vendanges, les ateliers dégustation et des cours de cuisine autour des produits du Lot pour savourer jusqu'au bout ce lieu magique.



Coup de cœur

Hôtel ou maison d'hôtes ?

Un peu des deux, au cœur du vignoble, ce qui lui vaut le label Bacchus.

Accueil de qualité, cuisine du marché et 6 chambres pour de douces nuits.

L'Hostellerie du Vert à Mauroux

Tél. 05 65 36 51 36

www.hotellevert.com

Château de Mercuès, à Mercuès : Tél. 05 65 20 00 01 • www.chateaudemercues.com



Coup de cœur

Bacchus veille sur vous

*Les pieds dans les vignes, voilà quatre chambres d'hôtes*** installées dans un beau domaine avec vue sur le Lot. Chez les Delmas, on vinifie avec amour le Cahors qu'on vous fera découvrir en dégustation. Après, on va visiter Luzech et ses environs.*

À Parnac

Tél. 05 65 30 73 84

www.domainedelmas.com

Silence, on bulle !

Marie-France et Yves l'ont voulu ainsi : un havre de tranquillité et de douceur au cœur de la campagne figeacoise. Une maison traditionnelle, avec grange, bolet, cantou, une déco contemporaine et seulement deux chambres. Mais quelles chambres ! Espace, terrasse privative, chaîne hifi...

Le+ : Essayez quand même d'en sortir pour profiter de la belle piscine et de sa cuisine d'été, avec barbecue et plancha.

Les Hauts de Figeac à Saint-Perdoux : Tél. 05 65 50 19 51 • www.leshautsdefigeac.com

Dans de beaux draps

TLT



Un manoir, sinon rien

Malagorse... Le nom déjà, qui sonne comme un roman. Celui d'Anna et Abel, qui ont fait revivre cette belle demeure quercynoise à deux pas de la vallée de la Dordogne. La pierre et le bois habillent les chambres, très spacieuses.

Le **+** : Tout ! la déco, la cuisine d'Abel, les suites familiales, le jardin et la piscine...

Le Manoir de Malagorse à Cuzance : Tél. 05 65 27 14 83 • www.manoir-de-malagorse.fr



Coup de cœur

La vie de château
c'est à la Treyne, élégant édifice du 17^e siècle au-dessus de la Dordogne. Chambres somptueuses, salles de bain en marbre et cuisine étoilée de Stéphane Andrieux.

Château de la Treyne à Lacave
Tél. 05 65 27 60 60
www.chateaudelatreyne.com



Coup de cœur

Une tour d'ivoire
Une tour de guet du 15^e, transformée en pigeonnier, puis en gîte de charme pour 2 personnes : la classe ! Elle appartient au château de Cieurac, joyau de la Renaissance. On en profite pour visiter le château et sauter dans la piscine.

À Cieurac
Tél. 01 39 20 02 25
<http://chateaudecieurac.pagesperso-orange.fr>



Chambres avec vue

Un hôtel comme un hameau, avec ses chambres réparties dans plusieurs maisons traditionnelles. Certaines avec terrasse invitent à la sieste. Tout comme les abords de la piscine, le parc avec ses vignes, ses chênes truffiers et le verger : il fournit les fruits pour les confitures du petit déjeuner !

Le **+** : En face, Saint-Cirq-Lapopie sous son meilleur profil. Les amateurs de photos vont se régaler !

Hôtel Le Saint-Cirq à Tour de Faure. Tél. 05 65 30 30 30 • www.hotel-lesaintcirq.com

Dans de beaux draps

TLZ



Attention, surprises !

La maison des Fées ? Presque ! Tout en coins, recoins, cachettes et surprises, cette drôle de bâtisse est pleine de fantaisie, joue sur les matériaux, les replis de la falaise et les boucles du Célé. Sympa la Chambre atypique, avec son lit rond et sa vue à 360° ; ou la Chèvre blanche, à l'esprit cabane, nichée sous la toiture ; ou encore la Pech Merle, lovée dans la falaise.

Le + : L'immersion dans la nature, avec les terrasses, baies vitrées, les grands volumes et le tipi et sa super salle de bains.

À Cabrerets : Tél. 05 65 21 48 97. www.chambrehotelatypique.com



Coup de cœur

Un Club pas comme les autres

Des petites maisons et des appartements avec terrasses, dans un cadre préservé de 6 hectares, une piscine ludique, des bassins à hydrojets, des animations pour les parents et les enfants, et bientôt un nouvel espace bien-être : bienvenue aux Portes de la Dordogne, un club nouvelle génération de chez Belambra.

À Alvernac-les-Eaux

Tél. 05 65 10 29 40 • www.belambra.fr



Bio, c'est bon

Dessinez une ferme du Quercy, avec son séchoir, son four à pain. Ajoutez des chênes truffiers, un potager, des fleurs partout. Vous vous voyez, là en train de lire sous le cerisier ? Bienvenue à la Croix du Bournissard, une parenthèse de sérénité dans le pays de Martel.

Le + : La cuisine de Robert, qui tenait un restaurant à Cannes. Tout est bio, bon et vient de la maison. Pour le régime, c'est loupé !

La Croix du Bournissard à Cuzance

Tél. 05 65 27 12 92

www.lacroixdubournissard.over-blog.com



Dans de beaux draps

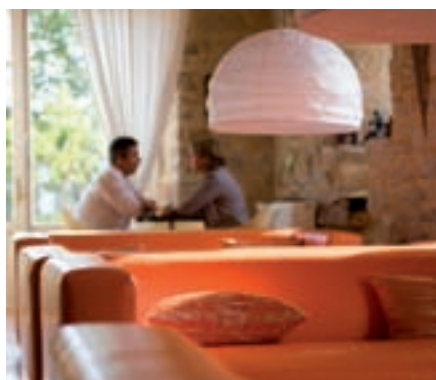


Coup de cœur

Un décor de rêve

Une ferme robuste, aux allures de manoir, posée entre forêt et champs de tournesol. Ici, un pigeonnier, là un gîte typique avec son cantou en pierre naturelle. Quatre chambres comme quatre nids douillets, où les vieux meubles patinés jouent avec la pierre et le béton poli. Chaque détail est pensé, chaque objet est mis en valeur. Christophe et Bart, vos hôtes, ont un goût parfait : ils sont même prêts à vous souffler des idées en matière de déco !

Domaine de L'Isle Basse à Fontanes
Tél. 05 65 22 16 34 • www.islebasse.fr



L'art de bien dormir

Lifting réussi pour cette ancienne maison templière, aujourd'hui hôtel de charme et galerie d'art. Cette réussite, on la doit à Karine et à Bruno, des férus d'art et de belles pierres. Leurs 19 chambres sont toutes un clin d'œil à un artiste (Rodin, Miro, Picasso).

Le+ : Des expositions d'Art Contemporain dans l'hôtel et particulièrement dans la salle voûtée ex-écurie de la gendarmerie.

"Le Grézalide" à Grèzes : Tél. 05 65 11 20 40 - www.grezalide.com



Coup de cœur

Mariage parfait

On l'appelle the «Four» : mais il n'a rien d'un bide, plutôt une réussite ! Trois chambres zen, qui marient un art de vivre contemporain et une architecture du 15^e siècle. Allez-vous préférer la chambre côté Village, côté Jardin ou côté Tour ? Au fait, the Four c'est juste le chiffre 4 de la rue...

À Montcuq : Tél. 05 65 21 33 08
www.4ruemontmartre.com



Vacances nature et écolo

Imaginez un parc de 18 hectares, une quinzaine de maisons, tout en bois, disséminées sous les arbres. Grandes-entre 66 et 84m² – elles ont la conscience écolo : chauffage au bois, capteurs solaires thermiques, orientation plein sud... Tout autour, la nature, des sentiers de rando, une piscine, une zone barbecue pour les belles soirées d'été. Le village de vacances Le Bois de Faral est labellisé Ecologîtes : allez-y les yeux fermés !

Le+ : la déco intérieure, très cocooning, le poêle à bois... On peut même y venir l'hiver ! Et la formule nuit pour 2 à 69 € avec petit déjeuner bio.

Au Bastit : Tél. 05 65 40 13 38 • www.location-vacances-lot.fr



Retrouvez une + large sélection sur www.tourisme-lot.com

TLE



Coup de cœur

Le camping, c'est chic !

À l'entrée un pigeonnier, des murets de pierre et de-ci de-là, des parterres de fleurs, des bancs en bois, une piscine pour flemmarder et même un potager. Top VIP, les 70 emplacements arborés sur 27 hectares perchés sur la colline.

"Domaine La Faurie" à Séniergues
Tél. 05 65 31 11 17
www.camping-lafaurie.com

Lot... Très très fête

- **Blues survolté**

Du 14 au 21 juillet 2012

Cahors

Du blues, du blues et encore du blues... et même du très bon ! Un festival de renommée qui attire chaque année les plus grands noms de cette musique.

Cahors blues Festival : www.cahorsbluesfestival.com



- **Jazz Surprise**

Du 17 au 22 juillet 2012

Souillac

Hors des sentiers battus, la programmation du festival étonne par l'originalité de ses concerts.

Du jazz autrement pour un public différent !

Festival "Sim Copans" : www.souillacenjazz.net

- **Tous au théâtre !**

Du 17 juillet au 1^{er} août 2012

Figeac

Michel Fau a repris l'an passé la tête de ce festival après Marcel Maréchal. Une trentaine de spectacles ont fait vibrer la ville, tout comme les prestations des compagnies professionnelles de la région et de grands noms du théâtre comme Jean-Louis Trintignant, Julie Depardieu et aussi Marie-Christine Barrault. Cette année encore, l'affiche promet d'être belle, mais le mystère à ce jour reste encore entier !

www.festivaltheatre-figeac.com

- **Opéra & Co, du grand show**

Du 28 juillet au 18 août 2012

Saint-Céré et ailleurs

Après Rigoletto de Verdi, Le roi Carotte d'Offenbach et Eugène Onéguine de Tchaïkovski en 2011, encore une belle programmation pour ce festival où le chant et la musique se donnent en spectacle dans des grands monuments du Lot (le théâtre de l'usine de Saint-Céré, l'abbatiale de Souillac, le château de Montal, la cathédrale de Cahors, le château de Castelnaud Bretenoux).

www.festival-saint-cere.com

- **Voyage en Afrique**

Du 26 au 29 juillet 2012

Cajarc

Vous êtes fasciné par le continent africain ? Prenez un billet pour Cajarc ! Pendant 4 jours, découverte de son art, sa littérature, son théâtre, son humour et bien sûr de sa musique.

Africajarc : www.africajarc.com

- **Un violoncelle, sinon rien**

Du 3 au 10 août 2012

Belaye

Initiées en 1988 pour redonner vie à un village de la vallée du Lot, ces rencontres sont un incontournable pour les mélomanes. Des violoncellistes viennent parfaire leur art, sous la conduite de Roland Pidoux, professeur au Conservatoire de Paris. Concerts et séminaires, dans une ambiance intime.

Rencontres de Belaye : www.violoncelle-belaye-site.voila.fr



Lot... Très très fête

- **Causses toujours !**

3 et 4 août 2012

Gignac

Du ska, du reggae, de la salsa, du rock festif : ça s'agite sur les causses du Quercy. Oui, mais pas que ! Ça phosphore aussi, sur les grandes questions de notre époque : sauvegarde de la planète, commerce équitable, OGM, nucléaire...

Musiques actuelles et débats le temps d'un week-end.

Et cette année, il fête ses 10 ans !

Festival Ecaussysteme : www.ecaussysteme.com

- **Clap cinéma !**

Du 18 au 25 août 2012

Gindou

Un festival qui monte, une programmation hors pair, des courts et des longs métrages, des fictions et des documentaires, pendant 1 semaine. Une foule éclectique de plus de 6 000 spectateurs envahissent ce petit village de la Bouriane.

Rencontres cinéma de Gindou : www.gindoucinema.org

- **Envol au 7^e ciel**

29 et 30 septembre 2012

Rocamadour

Une, deux, trois... jusqu'à une trentaine de montgolfières qui s'élèvent dans les airs au-dessus de Rocamadour : imaginez le spectacle ! Encore plus beau cette année : les Montgolfiades fêtent leur quart de siècle.

www.rocamadour.aerostat.free.fr

- **Le théâtre à l'oeil !**

Septembre / octobre 2012

Anglars Juillac

La création contemporaine au cœur de ce festival, dirigé par la dramaturge Anne Sicco. Sa compagnie 'L'œil du silence' explore avec artistes et chercheurs de nouvelles voies pour un théâtre vivant, riche d'échanges avec le public.

www.loeildusilence.com

- **Journées internationales du Malbec**

En mai (non précisé)

Cahors

Le malbec dans tous ses états et de tous les pays – Argentine, Chili, Californie – sous les spots pendant trois jours. L'occasion pour les vins de Cahors de faire parler d'eux et de mettre en avant tout le travail accompli, notamment en matière d'oenotourisme.

www.vindecahors.fr

- **Les Festi'vendanges**

En octobre (non précisé)

Parnac

Encore une belle journée consacrée au vin de Cahors, avec abimations comme le pressurage du raisin, la démonstration de greffage et même un alambic en pleine chauffe. Et bien sûr des dégustations et un dîner vigneron qui réunit près de 400 personnes dans une ambiance bon enfant.

www.vindecahors.fr



Fêtes liées au vin

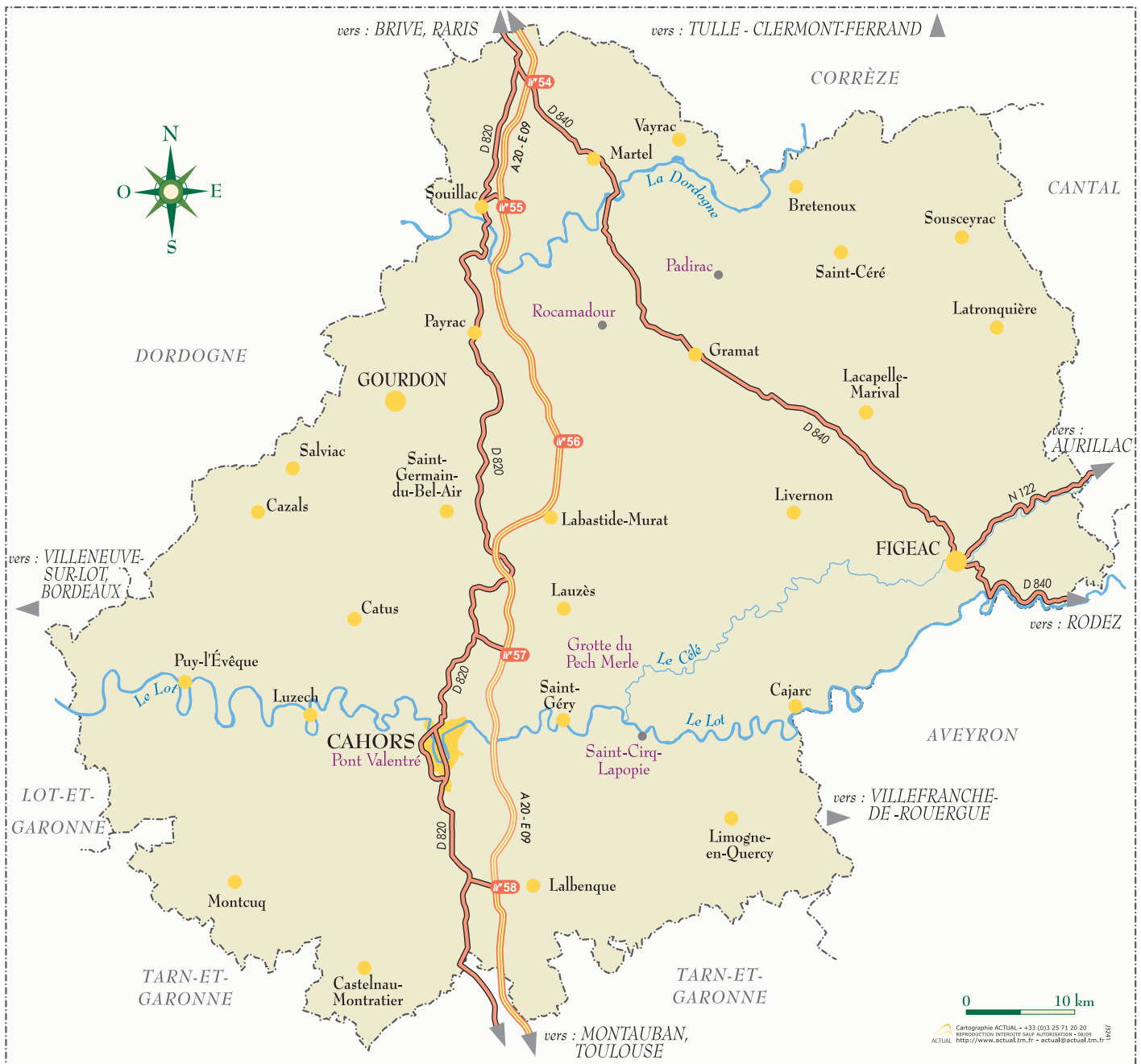
- **Fête de la St Vincent**

21 et 22 janvier

St Vincent Rive d'olt

Si le 22 janvier marque le début de la taille, c'est surtout la fête de la Saint Vincent. Et dans le Lot, les traditions ont la dent dure ! Le patron des Vignerons se célèbre à grand coups d'animations, de dégustation, de vigneronnes lors de la rando Malbec.

Tél. 05 65 30 50 15 • www.fetedelasaintvincent-cahors.fr



Autoroute : L'autoroute A20 traverse le Lot.
5h de Paris au nord et à 1h de Toulouse au sud.

Train : Paris-Toulouse met Cahors à 5h de Paris.
La ligne dessert les gares de Souillac, Gourdon.

Avion : Aéroport BRIVE- VALLÉE DE LA DORDOGNE
2 liaisons : Paris avec Airlinair et Londres avec City Jet.

Aéroport de Brive : 05 55 22 40 00

Aéroport international de Toulouse Blagnac :
0 825 38 00 00

www.toulouse-aeroport.fr

Aéroport de Rodez : 05 65 42 20 30

CONTACT PRESSE : Martine Bouchet
Tél. 05 65 35 81 94 - martine.bouchet@tourisme-lot.com

LOT TOURISME
AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE

107 quai Cavaignac - BP 7 - 46001 Cahors cedex 09
Tél. : 05 65 35 07 09 - Fax : 05 65 23 92 76 - info@tourisme-lot.com

www.tourisme-lot.com