

Le Lot-et-Garonne : en auto, en bateau, à vélo

Nature, culture et bons petits plats :
voici notre programme et nos idées pour un petit week-end prolongé



Un petit périple dans le sud-ouest de l'Hexagone qui vaut son pesant de foie gras



par
**Muriel
Sparmont**
JOURNALISTE

OK, il n'y a pas la mer mais du côté du Lot, on peut faire plein de choses et prendre le soleil. Un planning de 4 jours ? Suivez-nous !

C'est au nord du mont Lozère, à 1.214 m d'altitude que le Lot prend sa source, pour se jeter 481 km plus loin dans la Garonne, à Aiguillon. Au fil de l'eau, entre plaine et montagne, la Vallée du Lot dévoile ses paysages et ses activités façonnées par la rivière, ses villages, ses traditions, ses richesses, ses hommes. La Vallée du Lot c'est 5 départements : de la source Lozérienne à la confluence avec la Garonne, en passant par l'Aveyron, le Cantal, le Lot et le Lot-et-Garonne. Impossible de tout faire mais en quatre jours, nous vous donnons un aperçu de notre passage dans deux départements : le Lot et le Lot-et-Garonne.

NOS 8 BONS PLANS

Nous avons choisi de vous proposer nos incontournables (la liste n'est pas exhaustive !) pour mêler gastronomie, visites, nature.

> **1. Le marché de Cahors.** Tous les samedis matins, rendez-vous dans le centre-ville pour acheter les produits du terroir. Une mine ! Des fruits et des légumes, du foie gras (évidemment), des charcuteries... tout vous est présenté par des artisans locaux. Sympa, l'habitude du samedi : vous débarquez avec vos produits achetés au marché à une terrasse d'un café et vous dégustez. Seule condition : prendre un pot !

> **2. Le village de Saint-Cirq Lapopie.** Élu village préféré des Français en 2012, l'endroit, accroché à une falaise, ne compte que 60 habitants. Se balader dans les petites rues de ce village médiéval classé est un plaisir. C'est le village d'André Breton. Il est aussi le refuge de nombreux artisans.

> **3. Visiter un vignoble.** Là aussi, vous avez le choix. Nous avons opté pour une famille qui produit des vins de cahors de génération en génération depuis 1836. « Le domaine de la Pine-

raie » est aujourd'hui tenu par deux filles et vous propose une dizaine de crus à prix super-moderés ainsi que la visite du domaine.

www.chateaupineraie.com
> **4. Le château fort de Bonaguil.** Direction Fumel. Un peu de culture. C'est le dernier grand château fort construit en France : canonnières, casemate, grotte naturelle, sept ponts-levis... Les guides vous proposent de découvrir tous ses secrets en 1 heure 30. Avec plein d'anecdotes, loin d'être barbant !

> **5. Les belles histoires de Montflanquin.** À peine arrivé dans cette bastide du XIII^e siècle, vous serez accosté par un sympathique bouffon troubadour. Janouille vous raconte l'histoire du village : histoire, spectacle, humour et anecdotes... C'est drôle et c'est une autre manière d'enri-

LA GASTRONOMIE ? VOUS NE POURREZ PAS ÉCHAPPER À UN PLAT AU FOIE GRAS

DU VÉLO ? LE LOT-ET-GARONNE, C'EST 4.500 KM DE SENTIERS BALISÉS

chir sa culture.

> **6. Les nénuphars de Claude Monet.** En route vers le jardin Latour Marliac. Perdu au milieu de nulle part, c'est un jardin remarquable fondé par Joseph Bory Latour Marliac en 2004 (propriété aujourd'hui d'un Américain). L'histoire dit que les nénuphars de Latour Marliac ont attiré l'attention du peintre Claude Monet en 1889. Il s'en est inspiré pour son jardin de Giverny.

> **7. Un détour par Pujol.** Une vue imprenable sur la vallée du Lot et sur Villeneuve-sur-Lot. C'est là qu'on peut (aussi) acheter les pruneaux d'Agen. Des ruelles restaurées, des terrasses sympas, le tour du village s'impose.

> **8. Découverte de Penne d'Agenais.** Un autre joyau médiéval perché au-dessus de la rivière. passez par l'office du tourisme pour demander la visite guidée, ça en vaut vraiment la peine. Maria, la conteuse de pays vous envoûtera et vous fera chanter ! ■

MAIS ENCORE...

Ils seront présents à Bruxelles en septembre

En quatre jours, nous n'avons pas pu tout faire. Il y a aussi moyen d'organiser par exemple, des week-ends à thème : rester sur l'eau ou se balader à vélo (voir ci-contre pour l'une des possibilités).

Mais l'Entente de la Vallée du Lot vous propose encore des séjours de ferme en ferme, des séjours gastronomiques ou un circuit des vignobles, un circuit des saveurs, un circuit des bastides et des châteaux des randonnées équestres, etc. Dans ce coin du sud de la France, vous êtes aussi au

pays de la truffe, du safran, du foie gras, du fromage de chèvre et du... Cahors.

Pour ceux qui voudraient en savoir plus, les Français se déplacent chez nous. Ainsi, le marché de la vallée du Lot va se dérouler à Bruxelles, au Mont des Arts, les 21 et 22 septembre prochains. Ils se déplaceront avec des artisans, des spécialistes des produits du terroir...

Plus d'infos sur la région, ses atouts, les choses à faire : www.valleedulot.com. ■



Tous les villages sont chouettes à parcourir : Pujols (ci-dessus), Saint-Cirq-Lapopie et ses petites rues qui grimpent (élu village préféré des Français en 2012) Montflanquin et ses artistes de rues... A ne pas rater non plus, le jardin des nénuphars ou le marché de Cahors et ses produits frais.



EN PRATIQUE

Y aller, dormir, manger... voici quelques bons plans

Pour un si court séjour, optez pour l'avion. Vous pouvez rejoindre Toulouse via Brussels Airlines ou encore Bergerac via Ryanair (et donc Charleroi). Il y a des vols pratiquement tous les jours. Louer une voiture au départ de Toulouse par exemple (moins de 100 euros pour 4 jours, nous avons parcouru 600 km, environ).

Logement ? Nous avons opté pour un mélange hôtel/gîtes. Nos adresses :

> **Mercuès, les chambres d'hôte « Le mas d'Azémar ».** Oubliez la télé, décor d'époque et ambiance en pleine campagne : on respire. Dîner possible sur place (en famille) et rien qu'avec des produits issus du jardin et des préparations « maison ».

www.masazemar.com
> **« L'Hostellerie du Vert », à Mauroux.** On est davantage dans une formule hôtel mais super-familial. Là aussi,



Roquefereau.

■ D.R.

calme absolu garanti... et accueil belge ! Le patron est de chez nous. Menu 4 services dans un restaurant cosy, plats régionaux privilégiés.

www.hotellevet.com
> **« Le Relais de Roquefereau »,** tenu par Nathalie Guigné, une brocanteuse et antiquaire professionnelle. Trois chambres, deux gîtes et même une yourte disponibles sur un flanc de coteau. Vue imprenable, le paradis. www.lerelaisderoquefereau.com ■

UNE SEMAINE À NAVIGUER

Le capitaine du bateau, cette fois, c'est vous !

Comment vous balader ? La formule pour les plus sportifs : le circuit vert. Le Lot-et-Garonne a investi dans les pistes cyclables et les chemins réservés aux piétons et vélos : 4.500 km de sentiers balisés ! Les offices du tourisme vous proposent les circuits mais aussi vous renseignent sur les haltes à faire et les possibilités de louer des vélos.

Enfin, impossible de découvrir la région sans monter sur un bateau. Avec d'énormes possibi-

tés. Vous pouvez vous offrir des mini-croisières d'1h15 pour découvrir le paysage (comptez 10 euros par adultes). Mais vous pouvez aussi louer des gabarots (de 4 à 12 places) pour une journée (comptez entre 120 à 200 euros, 200 euros, le prix pour 12 participants). Enfin, il y a encore moyen de louer à la semaine (entre 700 et 1.000 euros). C'est vous le capitaine ! ■

À NOTER www.lot-croisieres.com



Un bateau pour une semaine, même sans permis.

■ D.R.