

Traverse

PÉDALER LA FRANCE ET AU-DELÀ

N°3

132 PAGES
→ JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE 2025

UN NOUVEAU SÉRIE DE
200
NUMÉROS

→ 1 000 KM D'ITINÉRAIRES
À TÉLÉCHARGER

**BIEN
CHARGER
SON VÉLO**

**ROUBAIX -
LA HAYE
AVEC UN BÉBÉ**

**TEST VÉLOROUTE :
LA MEUSE À VÉLO,
DE GIVET À VERDUN**

**WEEK-END :
48 HEURES
À ANVERS**

VAGABONDAGE EN CREUSE

BD : PARIS-LYON, SORTIS DES RAILS

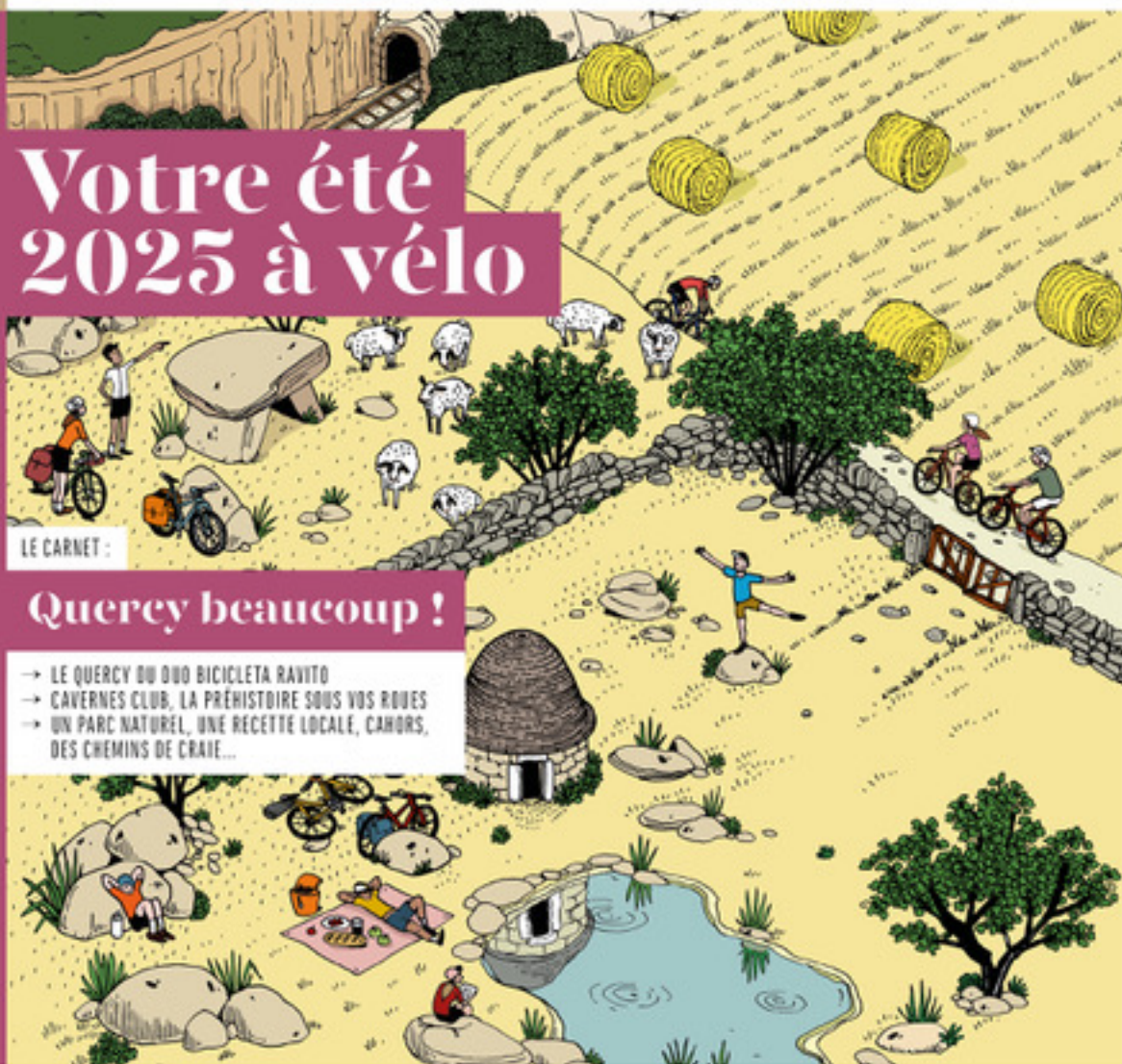
LES ACTUS, LIRE ET S'ÉQUIPER

Votre été 2025 à vélo

LE CARNET :

Quercy beaucoup !

- LE QUERCY DU DUO BICICLETA RAVITO
- CAVERNES CLUB, LA PRÉHISTOIRE SOUS VOS ROUES
- UN PARC NATUREL, UNE RECETTE LOCALE, CAHORS, DES CHEMINS DE CRAIE...



L'ESCALE DE TRAVERSE

06

Quercy beaucoup

« Dans le Sud, en bas. À droite, en descendant. Ça s'appelle le Quercy, » dit Philippe Noiret, foudroyé par la beauté de Romy Schneider, dans *Le Vieux Fusil*. Le film est triste et beau, comme les yeux de Noiret. Le Quercy lui est discret, vit un peu caché, ne se laisse pas si facilement dessiner. Il est multiple et singulier. Il cache une merveille du monde sous sa carapace de calcaire, mais vit encore à l'écart des grands flux touristiques. Ces 60 pages et ces 1000 km d'itinéraires cyclables sont pour vous.

08

LE QUERCY DE CÉLINE ET ROMUALD

Le duo de designers a installé à Souillac la Bicicleta Ravito, café-atelier cycliste et maison d'hôtes, et l'un des refuges préférés de la rédaction. Céline et Romuald ont une longue histoire avec leur Quercy. Ils la visitent pour nous en tandem et en duo.

87 km en un ou deux jours

16

PARC AVENUES

Le Quercy n'a pas de frontières administratives, et cela aussi lui donne un charme flou. L'entité qui se superpose le mieux à la province engloutie est le Parc Naturel régional des causses du Quercy. Nous l'avons sillonné de gouffre en cazelles.

285 km en cinq jours

24

LA LEÇON DE PAYSAGE

C'est l'eau qui a découpé et tranché le Quercy, façonné le calcaire et les vallées. Le Lot, la Dordogne et leurs affluents décident aujourd'hui encore des contours du paysage, des voies de passage, de l'activité humaine. Pour bien lire le Quercy, nous avons appelé deux guides-hydrologues à la rescousse.

30

CAVERNES CLUB

Sous nos pas, sous nos roues, au creux de la montagne de Pech Merle comme en bord de Lot ou de Dordogne, des dizaines de grottes ornées, dont trois ouvertes à la visite. Puisqu'il est encore possible, ne surtout pas manquer l'incroyable face-à-face avec nos si semblables ancêtres.

134 km en trois jours

42

SUR LES POINTES

Dans Genèse d'un repas, Traverse fait les courses avec un chef local, puis passe en cuisine. À Meyronne, à l'hôtel-restaurant La Terrasse, Clément et Kamel subliment des asperges à peine extraites du champ d'à côté.

31 km en un jour

50

PASSEZ AU (QUERCY) VERT

Le Quercy a son ambassade méridionale, au pays des bastides. Le Quercy vert flirte avec l'Aveyron — la rivière surtout, dont les gorges sont un délice. Découvrez-le avec nous de Cordes-sur-Ciel à Laguéprie via Bruniquel et les vélos à malice de Matthieu Chollet.

96 km en deux jours

60

**SIX ITINÉRAIRES
À LA CRAIE BLANCHE**

Six traces de 17 à 113 km, pour explorer toutes les facettes du Quercy.

Le Quercy blanc

→ 108 km

Les phosphatières du Parc naturel

→ 88 km

Les chemins de castines en famille

→ 17 km

Un petit supplément de Dordogne ?

→ 26 km

Célé et Lot

→ 83 km

La route du Malbec

→ 113 km

Pédaler la France (et au-delà)

Des récits de voyage, des rencontres, des conseils pratiques, des tests, et l'actu du voyage à vélo.

68

BD : SORTIS DES RAILS

Du TGV Paris-Lyon, on voit filer la campagne. Mais de la campagne, on voit filer le TGV. Florent Boithias et Étienne Matthieu ont suivi à toute lenteur la ligne à haute vitesse, en dix jours de vélo et de bivouac.

Une pause curieuse, décalée et salutaire.

78

UNE VÉLOROUTE EN TEST : LA MEUSE À VÉLO (1/2)

De la pointe des Ardennes à Verdun, la redécouverte d'un vieux pays tout neuf.

220 à 250 km en quatre à ou cinq jours

88

36 HEURES À ANVERS

Anvers est un fabuleux carambolage historique, pictural, architectural. Une ville de peintres flamands, de musées et d'immeubles fous qui jouent avec le ciel. Une ville taillée pour le vélo, aussi.

96

S'ÉQUIPER

Qui veut voyager loin soigne (les sacoches de) sa monture. La sélection de pièces d'équipement de la rédaction.

100

ROUBAIX - LA HAYE AVEC UN BÉBÉ

D'une maison d'enfance à une autre, le voyage avec remorque de Clémentine, Maxime et leur fille de deux ans au long de l'Escaut, via les fabuleux réseaux cyclables de Belgique et des Pays-Bas. 275 km d'un voyage doux, avec vue sur la mer du Nord, et les digues qui la contiennent encore.

275 km en quatre à huit jours

110

JE M'ABONNE

Vous aimez le tourisme à vélo, les histoires vraies, les bonnes idées et la presse indépendante ?

Abonnez-vous à Traverse !

112

BIEN CHARGER SON VÉLO

Le voyage commence à l'instant où l'on remplit ses sacoches. Autant bien s'y prendre en séparant et équilibrant ses bagages. Chargez !

116

LES ACTUS DU VÉLOTOURISME

Le voyage à vélo est en plein essor, et il le prouve. Les actus du secteur, par Claude Droussent.

120

VOUS AVEZ DEUX MINUTES ?

Une question simple posée au vol à des voyageurs ou pros du voyage. Cette fois, au bord de La Vagabonde, entre Creuse et Corrèze. « Et vous, elle vous apporte quoi, cette véloroute ? »

126

VÉLOCULTURE

Le tourisme à vélo en livres et en images. Notre sélection.

129

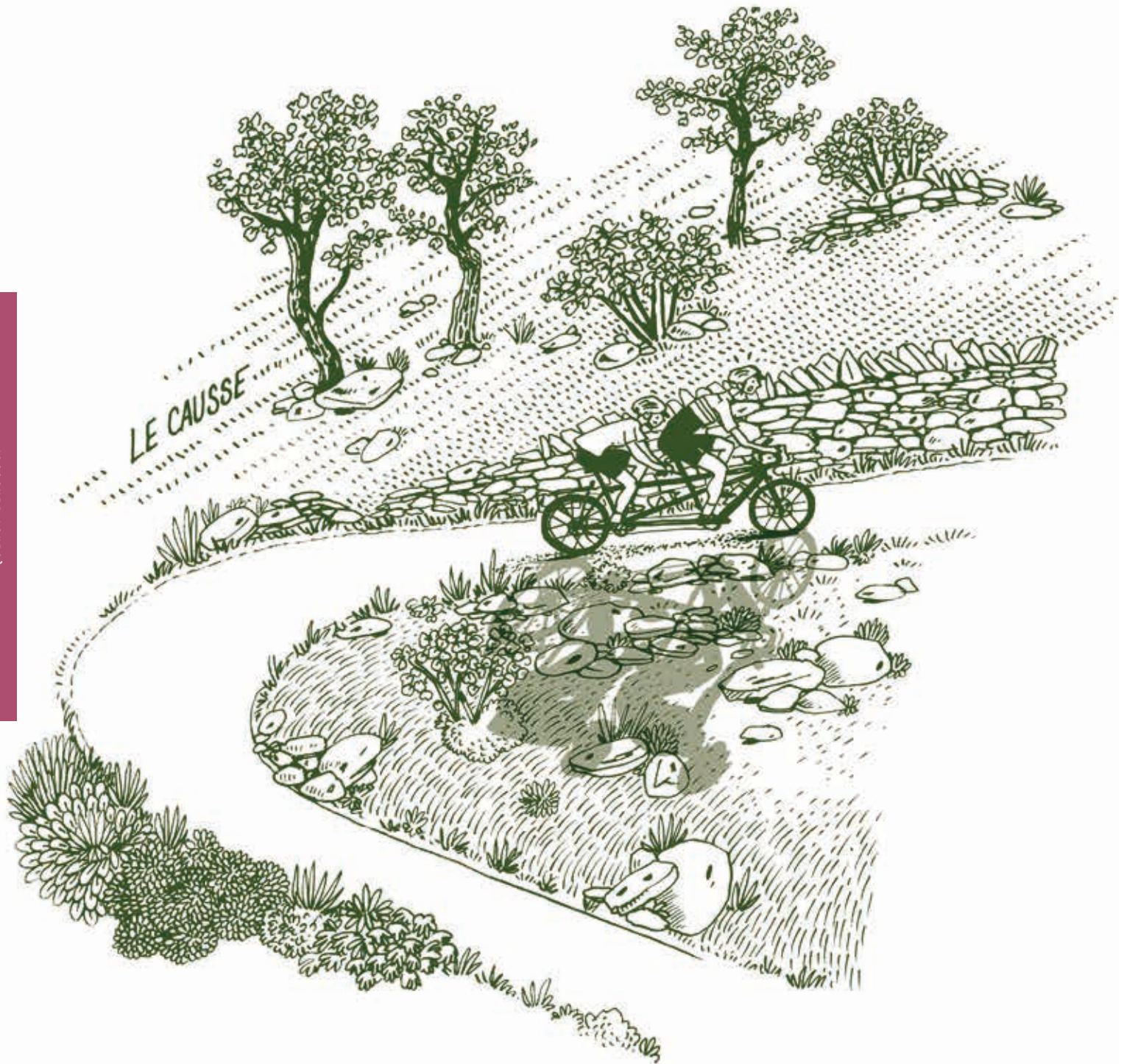
LA BALADE DE FRANÇOIS SIMON

Un vent de première main

130

ROUE LIBRE

Le journal d'un journal.



Céline et Romuald, **Bici, Baci^(*), Quercy**

Céline Dayes et Romuald Marie sont un couple à la ville et un duo dans leur agence de design, comme à la Bicicleta Ravito, leur gîte et café cycliste de Souillac. Ils nous emmènent en tandem et en équipage à la rencontre de leur Quercy préféré, en amoureux d'un pays qui se marie si bien au vélo. Voici leur parcours idéal, au départ de la Bicicleta.

—> Texte : Romuald Marie • Dessins : Céline Dayes

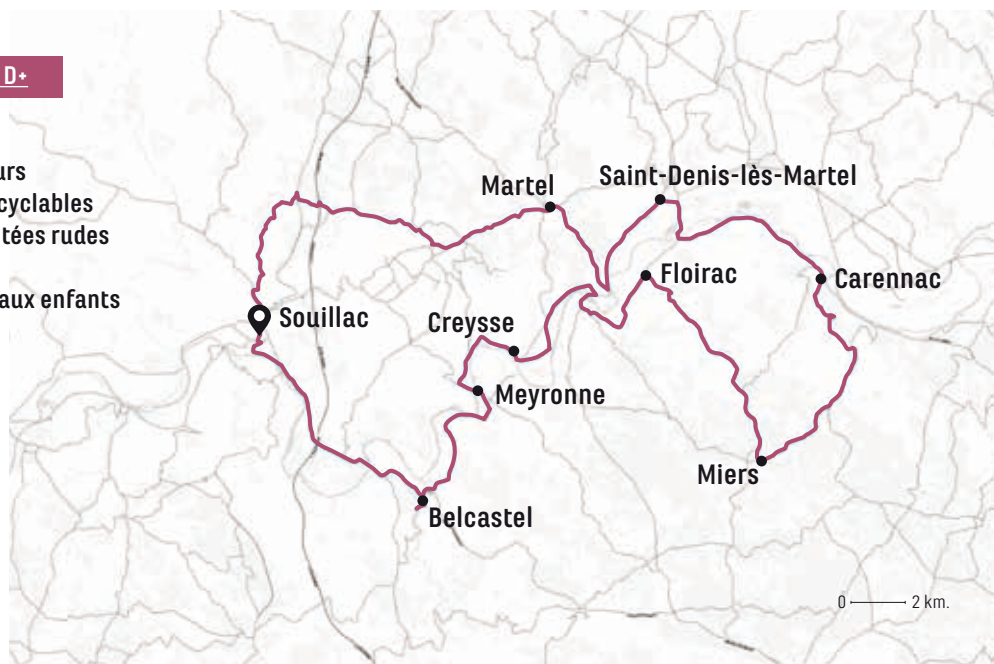
LE PARCOURS :

87 km • 1130 m D+

- Boucle
- Un ou deux jours
- Pas de pistes cyclables
- Quelques montées rudes
- Tous vélos
- Peu conseillé aux enfants

+

LE FICHIER
.GPX :

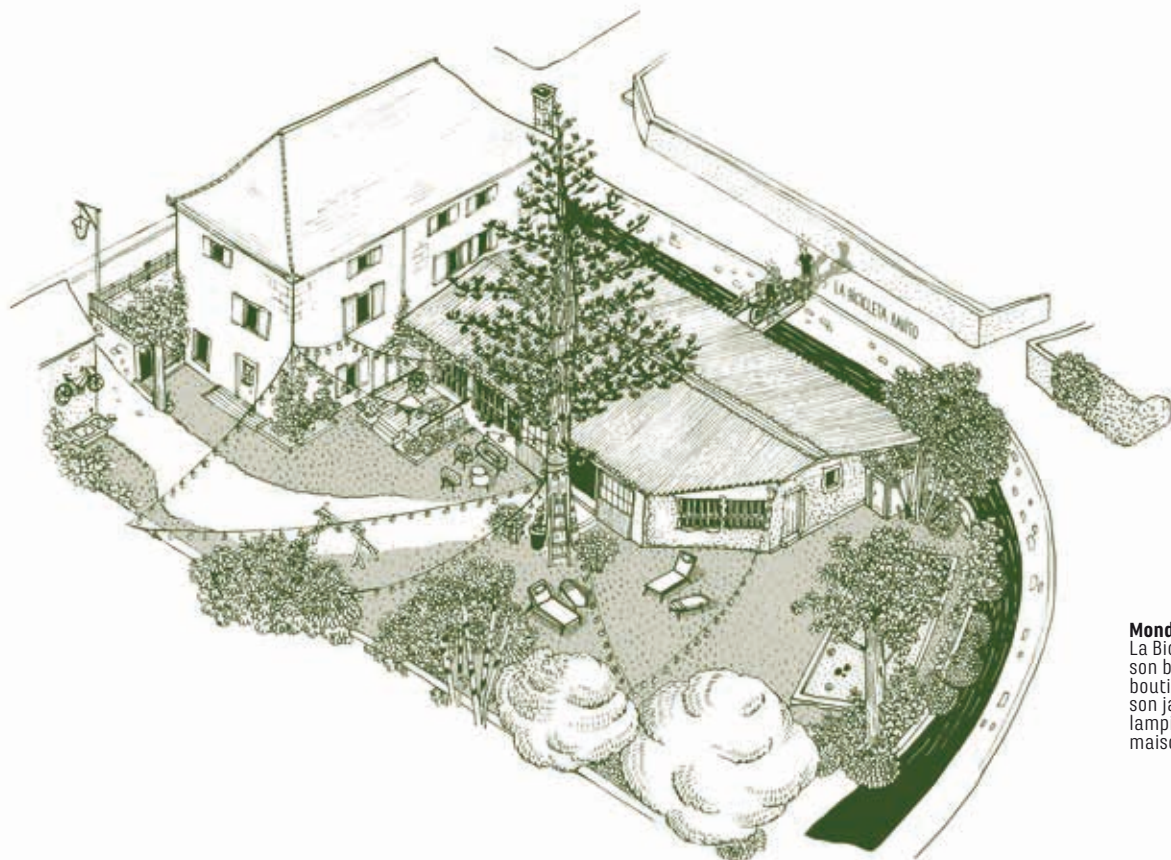


(Effet) Papillon
Une double boucle
à parcourir en un
ou deux jours. Et si
vous vous offriez
l'option lenteur ?

Parcours

Souillac ► Belcastel ► Meyronne ► Creysse
► Floirac ► Miers ► Magnagues ► Carennac
► Saint-Denis-lès-Martel ► Martel ► Souillac

* : des baisers, en italien



Monde idéal
La Bicicleta,
son bar-atelier-
boutique,
son jardin, ses
lampions, sa
maison d'hôtes.

La Bicicleta Ravito est le lieu dont nous avons rêvé pour les cyclistes, mais pas que. Il abrite aussi notre agence de création. Céline, 50 ans est designer et de plus en plus illustratrice. Je suis ingénieur et, à 48 ans, de plus en plus cycliste. Nous pratiquons l'addition créative, comme dans le nom de l'agence, 16&12. Et il en a fallu de l'addition créative pour imaginer, créer et rendre réel ce lieu où transpirent l'art et le vélo sous toutes leurs formes, dans toutes les pièces de la maison d'hôtes.

La Bicicleta veut être le refuge des bike-packers d'aujourd'hui, des cyclotouristes d'hier, pour l'étape d'un voyage, ou le camp de base d'un séjour dans la région. Car c'est bien là sa vocation : faire découvrir ce coin de France encore méconnu, même s'il est un incroyable terrain de jeu. Vous avez le choix : rouler sur des petites routes secondaires calmes, ou sur nos chemins blancs castinés, nos *strade bianche* à nous. La *dolce vita* dans le Lot. Un dernier petit café Cellini, *ristretto*, et Céline et moi sommes prêts. Le tandem est prêt. Notre tandem est prêt. À la vie et à la route !

Ceci n'est pas un canal

Nous trouvions que c'était la bonne monture pour faire découvrir nos routes. À deux, ensemble, chacun à sa façon. Elles sont à nous aujourd'hui. Nous avons chacun notre coup de pédale et notre coup de crayon, chacun sa vision. L'un devant et l'autre derrière, nos deux regards en simultané. Le tandem est idéal pour les accorder. Le nôtre est un Lapierre Touring que nous avons trouvé chez Serge et Martine, incontournables figures du vélo à Souillac, via leur boutique Carrefour du Cycle. Avec lui, nous avons envie de dessiner la trace idéale, comme un trait de crayon qui se pose au bon endroit.

Nous passons la passerelle de la Bicicleta Ravito. Elle enjambe la Borrèze, qui après un détour finit sa course dans la Dordogne. Nous allons directement à la Dordogne pour la longer à la sortie de Souillac... Mais la Dordogne n'est pas une rivière tranquille, elle ne s'excuse pas platement. On ne peut pas la suivre comme un fleuve de plaine ; il lui faut du relief dans sa vie de rivière, de l'inattendu. Ne la prenez pas pour un canal. À peine sortis de Souillac, on s'en éloigne déjà, pour mieux la retrouver 8 km plus loin. Au lieu de la suivre, on la traverse,

une première fois... Au pont métallique, regards à droite, vers le château de la Treyne, accroché au rocher.

Le panneau des copains

Avec ses deux pattes arrondies, posées sur les rives, le pont enjambe la rivière comme un sphinx qui monte la garde, nous accueille et nous invite à continuer notre route. Le faux plat montant nous retient un peu. Petit à petit, nous reprenons nos marques avec l'engin. Tentative de mise en danseuse afin de nous offrir plus de positions possibles, et la capacité de se détendre. Tentative réussie. Le tandem est une réaction en chaîne. Un réflexe de l'un entraîne le réflexe de l'autre, et l'amplifie. Le tandem enseigne la sobriété du geste cycliste, la concentration — et le gainage.

Nous entrons dans le Parc naturel régional des Causses du Quercy (lire en pages 16 à 23) en prenant notre temps, contraints et forcés par notre attelage et la route qui ne (se) rend pas. Nous roulons sur la route principale, qui s'en va vers Rocamadour. En haut, c'est Belcastel, un de nos points de vue préférés. Arrivés là, nous évitons toujours de basculer trop vite, pour avoir le temps de profiter



LE PONT DE MIRET

Passage
Le pont (de) Miret (1909)
relie deux rives, et deux
époques de la Dordogne.



QUERCY BEAUCOUP

LES FALAISES DE GLUGES

“Gluges vit dans l’ombre des falaises, et de Martel.”

Balcon
La belle douceur
des falaises de Gluges.

Miroir
Autoportrait
au tandem Lapierre (2025).



du paysage, de bien voir la route en face qui grimpe sèchement vers le fameux col de Lacave, qui n'a de col que le panneau que deux copains (aujourd'hui septuagénaires) ont planté une première fois il y a plusieurs dizaines d'années.

Le panneau avait disparu. Il a été remis en place il y a 5 ou 6 ans, en version peinte à la main. Depuis Belcastel, on distingue la vallée de la Dordogne et celle de l'Ouyse. La roche est découpée, des maisons s'y accrochent. Un château, une chapelle, des cyprès en bas. On aperçoit l'église de Lacave que l'on va vite rejoindre après quelques virages en descente.

Lacave porte bien son nom. Le bourg abrite une grotte. On y accède par un petit train électrique au charme désuet, qui bringuebale les visiteurs jusqu'à une salle monumentale de 60 m de haut semée de petits lacs, de stalactites et de concrétions.

La vie douce

Pas le temps de s'enterrer : direction Meyronne et ses falaises. Nous venons lécher les bords de la Dordogne avant de nous en éloigner encore. À gauche la rivière, à droite la falaise qui s'amuse parfois à caillasser la route. Il faut se retourner et lever les yeux pour se sentir tout petit sous cette verticalité minérale.

À Meyronne, petit détour dans les hauteurs du village pour mieux toiser la rivière. Vraiment par hasard, Clément sort de son restaurant installé dans la montée. On s'arrête, bien sûr pour dire bon-

jour, pas pour manger, même si la table vaut le détour (lire en pages 42 à 49). Nous reviendrons !

Nous connaissons ces routes par cœur. Céline les reconnaît même aux parfums. Les arbres au bord de la Dordogne, la mousse, la roche des falaises chauffée par le soleil, l'humidité de la rivière qui vient la rafraîchir, les brumes du soir et du matin... Nous suivons la rivière à la trace jusqu'à Creysse, ce village presque confidentiel.

Creysse vit un peu dans l'ombre. Celle des falaises d'un côté. De l'autre celle de Martel. Il réunit pourtant tous les ingrédients de la recette de la douce vie à la lotoise. Il a les pieds dans l'eau. Au port, on peut se baigner près du bac miniature, qui a été remis en service pour le plaisir de la traversée. À Creysse, on trouve même un bar, près de la halle. L'Estancou, du patois "café-auberge", est calme ce matin, mais il sait s'animer de jam-sessions certains soirs.

L'œuvre aux noix

Pour quitter Creysse, il faut une bonne raison. Gluges en est une. Gluges et sa route accrochée à une falaise, bordée d'un petit parapet rassurant. Car en voiture on ne peut pas s'y croiser, hormis dans les échappatoires. Nous avons beau passer ici depuis des années, en toute saison et par tous les temps, nous ne nous lassons pas de cette corniche, de cette vue en contrebas, de cette étendue fertile près de la Dordogne, qui a vu il y

a 20 ans le labyrinthe de maïs laisser la place à des cultures de noyers. Oui, la noix du Périgord est largement cultivée dans le Quercy.

Nouveau pont, nouvelle traversée de la Dordogne. Funambules, acrobates, nous jouons à saute-rivière en direction du cirque de Floirac... Encore un beau spectacle en se dirigeant vers le village, virage à droite ! À un moment il faut bien quitter la rivière. On va s'élever à deux, on va s'enlever à deux, s'extraire de la vallée de la Dordogne, se kidnapper mutuellement sans se quitter, liés, enchaînés, unis.

Sale causeuse !

La première partie de la côte est franche et sincère. On sait que ça monte car les regards lancés à droite laissent deviner à chaque coup d'œil, entre les arbres et les feuilles naissantes, la vallée que l'on dé-laisse. Pas bien vite, mais assez pour nous pousser plus fort sur les pédales.

La deuxième partie est plus fourbe. On s'enfonce dans la combe, dans une petite forêt de chênes, on gravit le causeuse... Il est étonnamment vert, mais les murets de pierre sont bien là, à gauche comme un fil rouge. La route serpente.

Tu penses que le replat arrive ? Mais non, cela continue de grimper. Une courbe laisse espérer une accalmie. Mais non, de plus belle, la route continue son travail de sape, et grimpe gentiment, sournoisement, terriblement. Sale causeuse !

En haut, il n'y a que les cailloux et les pierres dressées pour nous accueillir

“
La lenteur
surprend.
Puis on
s’habitue.
Puis on
l’apprécie.”

Confidentiels
Creysse, Gluges, Carennac. Petits
bonheurs et vieilles pierres.



derrière les murets de bord de route. Ils et elles sont là toute l’année, pointent le bout de leur nez au gré de l’érosion par les eaux de pluie qui façonnent ce paysage sec l’été, encore vert au printemps. Les pierres nous acclament, nous récompensent des efforts consentis, que nous avons sentis passer... Pas assez vite.

Apprendre la lenteur

Nous sommes sur un plateau, petit plateau — c’est ce que dit le GPS, c’est ce que nous demandent nos jambes. Le causse n’est pas plat, elles le sentent. Et le vent s’en mêle, elles le sentent aussi. Miers est en point de mire, laisse deviner le haut du clocher; si on ne voit pas le bas, c’est qu’il faut monter encore. De Miers, on peut basculer vers Alvi-gnac, Rocamadour, Padirac, revenir vers Montvalent de manière plutôt favorable. «*Plutôt*», car vous avez compris qu’une descente n’est jamais gratuite. Elle coûte souvent une montée.

On comprend très vite à ses dépens qu’il faut prendre un maximum d’élan pour faire un minimum d’effort dans la montée suivante. Il faut jouer de l’inertie comme d’autres du trombone. On devient vite physicien en tandem, on apprend la pesanteur. Pas besoin de longues études, avec un bac plus 5 km on devine que tout ce que le poids fait gagner en descente vient alléger les efforts de la montée. Énergie cinétique, énergie potentielle. Un cours de physique, un cours d’humilité, un cours de patience et d’acceptation de

la lenteur. La lenteur...

Au début elle surprend, puis on s’habitue, et enfin on l’apprécie. Nous avons réussi en tandem à gravir des cols à 15 %, juste en acceptant d’aller à 5 km/heure, mais longtemps. Finalement, c’est assez beau d’aller ensemble longtemps dans l’effort, non ?

Sur le ring du causse

Pierre par pierre, nous avançons le long de ces murets que les anciens ont monté pierre par pierre. C’est au pied du mur de pierre qu’on voit le cycliste de marbre dans l’effort.

Nous encaissons les coups de boutoir de la route et les coups de vent sans déroute. Sans regret, nous quittons le ring du causse pour plonger vers Carennac. Nous avons faim, nous avons soif. Carennac est un de ces magnifiques villages lotois qui ont grandi en se regardant dans la Dordogne... Mais à cet instant, pour nous, le plus bel endroit, c’est chez Paul et Jason. Scones au fromage maison, quiche maison, muffins maison et cheesecake maison. Notre festin, la récompense, et la garantie de pouvoir repartir. C’est incroyable la saveur qu’ont les plats dans ces moments de vélo. Ils ont le goût de l’effort !

Requinqués, nous repartons pour une énième traversée de la Dordogne. Mais celle-là est atypique. Elle se fait par le pont de Miret. Le bruit des lattes de bois sur lesquelles nous roulons résonne entre les quatre piliers de pierre et les

câbles tendus comme ceux d’une harpe. On s’accorde une pause pour admirer et écouter l’édifice. Et puis le tandem reprend sa route pour quitter le xylophone monotone.

Encore une montée vers Martel, rive nord. Le village, sa halle et son centre ancien seraient encore de belles raisons de s’arrêter, mais nous sommes toujours portés par l’élan du ravito de chez Paul et Jason. Nous roulons sur un autre causse, plus vert, sur des petites routes calmes et sans voiture en direction de Rignac. Nous passons sous l’autoroute, moins calme.

Les truites heureuses

L’idée est de rentrer sur Souillac par une descente pittoresque — le mot est aussi rétro et frais que cette forêt de petits chênes, ces parapets de pierre, la route, la falaise, les roches. La route plonge vers le Blagour, son gouffre, sa pisciculture, ses truites lotoises. Un écrin de verdure et d’eau. Les truites y sont heureuses, nous aussi.

Il ne reste que 5 km avant de rejoindre la Bicycleta. Nous retrouvons la Borrière par un petit pont bien caché. Elle nous conduit à la passerelle par une petite route parallèle. Nous traversons Souillac pour arriver jusqu’à la maison... d’hôtes. Le tour est joué, la boucle bouclée. Elle s’achève ainsi, notre étape reine du Quercy d’ici. Reine, oui. Mais nous avons bien d’autres prétendantes à vous faire découvrir. ■



À VOUS

Y aller

Souillac est accessible en train par le sud (Toulouse) ou le nord (Brive-la-Gaillarde puis Paris). Vous pouvez aussi prendre ou descendre du train à Gourdon, Baladou ou Saint-Denis-près-Martel.

Déjeuner

☛ La Terrasse

Un semi-gastro à la mode du Lot : imaginatif mais pas guindé.

Place de l'Église, 46200 Meyronne

www.hotel-la-terrasse.com

05 65 32 21 60

Lire en pages XX

☛ Logis-auberge de l'Île

Une solide cuisine locale en plein centre du bourg, sur le petit pont.

Le Bourg, 44600 Creysse

www.logishotels.com/fr/hotel/logis-auberge-de-lile

05 65 32 22 01

Goûter

☛ Chez Paul (et Jason)

Le ravito favori de Ravito. Lire ci-contre.

Sur la D43, dans le centre de Carennac

05 65 40 13 50

Dîner

☛ Le Camping du Port

Qui a dit qu'il fallait se méfier des snacks de camping? Celui-ci en tout cas fait exception.

Ouvert le soir seulement, du 1^{er} mai au 5 septembre. Le site est splendide, plage comprise.

Camping du port, Creysse,

en bord de Dordogne.

campingduport.com

05 65 32 20 82

Dormir

☛ À la Bicicleta Ravito, évidemment

L'un des meilleurs endroits sur Terre où terminer une virée à vélo, une bière à la main près du bar ou dans le jardin.

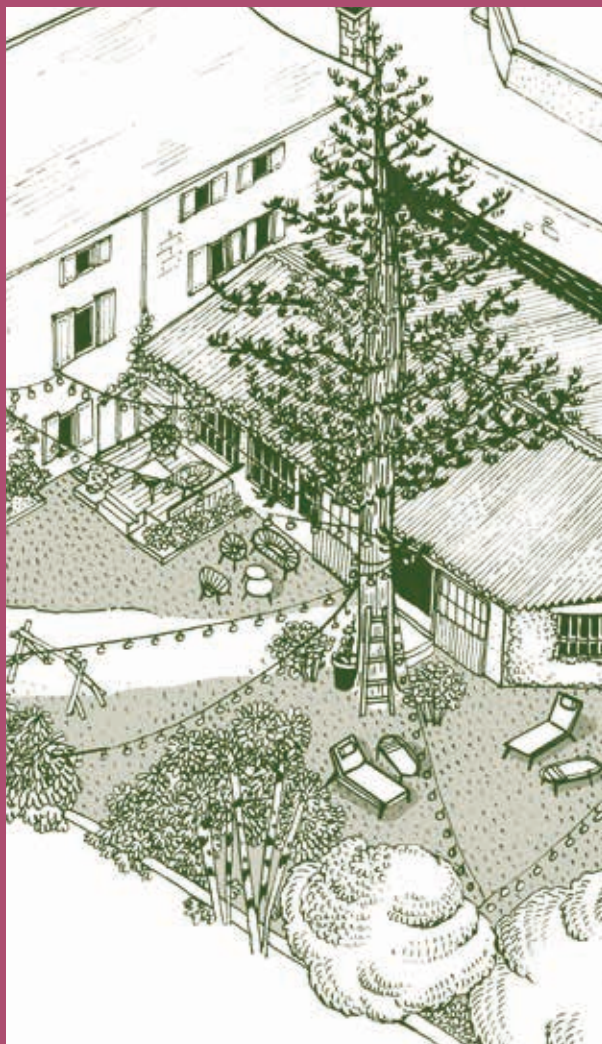
Nuit dans le Dortoir des grimpeurs

ou dans l'une des trois chambres d'hôtes.

25 avenue de Sarlat, 46200 Souillac

labicicletaravito.com

06 83 73 12 96 • 06 71 90 12 94





Val Paradis
Le prieuré du XII^e siècle
d'Espagnac-Sainte-Eulalie,
au bord du Célé.

Parc Avenues

Historiquement, le Quercy est un fantôme, une province disparue. Mais il a un avatar : le superbe Parc naturel régional des causses du Quercy. Mieux qu'un monde : quatre causses, quatre nuances de pierres, de gouffres, de vallées, de rivières et de villages discrètement posés en marge du temps. Nous avons arpenté en cinq jours et 285 kilomètres les routes qui les sillonnent.

→ Texte et photos : Julien Bourgeois

LE PARCOURS :
285 km • 2 490 m D•

- (Presque une) boucle
- 5 jours
- Tous vélos
- 5 % de piste cyclable
- Difficile
- Peu adapté aux enfants

LE FICHIER
.GPX :



Jour 1 : Figeac à Gramat
Figeac ► Vallée du Célé ► Espagnac ► Gramat
56 km et 490 m D•

Jour 2 : Gramat à Souillac
Gramat ► Padirac ► Autoire ► Souillac
74 km et 700 m D•

Jour 3 : Souillac au Bastit
Souillac ► Rocamadour ► Le Bastit
43 km et 600 m D•

Jour 4 : Le Bastit à Calvignac
Le Bastit ► Vers ► Vallée du Lot ► Saint-Cirq-
Lapopie ► Calvignac
74 km et 520 m D•

Jour 5 : Calvignac à Capdenac
Calvignac ► Cajarc ► Capdenac
39 km et 180 m D•



Célé dans la pierre
Le Célé coule entre les causses de Gramat et de Cajarc.



Caselles et castine
Le calcaire du Quercy sert autant aux chemins qu'aux maisons et abris.

Vous n'avez pas encore fait un seul tour de pédalier, mais le voyage est déjà là, dans la toponymie rocailleuse de la carte. Cahors, Rocamadour, Padirac, Souillac, Quissac, Espagnac. Le champ lexical fait le plein de cailloux.

Ajoutez causses, karst, canyon, caselles, cadurques pour compléter l'allitération pierreuse du Quercy. Elle claque et siffle, cherche à vous faire entendre ses paysages minéraux et le bruissement des cours d'eau.

Le mot « *Quercy* » est un vestige, celui de l'ancien pays des Cadurques — une tribu gauloise. L'évêché de Cahors prit peu ou prou sa succession, sur un territoire qui embrasse aujourd'hui le département du Lot et la moitié nord du Tarn-et-Garonne. Administrativement, historiquement, le Quercy n'existe plus. Mais il survit, obstiné, sous la forme du Parc naturel régional des causses du Quercy créé en 1999. Le parc a été labellisé Géoparc mondial de l'Unesco en 2017 — son patrimoine géologique remarquable le valait bien. De quoi donner envie de faire le tour d'un fantôme très vivant.

JOUR 1 Figeac - Gramat
56 km et 490 m D+
Figeac • Vallée du Célé • Espagnac • Gramat

Le ciel de midi est d'un bleu réconfortant à la sortie de la gare de Figeac. Avant de décoller vers le Parc naturel, d'abord un passage par le centre-ville pour remplir les rares creux des sacoches avec le ravitaillement de la journée. Une pause avant même d'avoir roulé, c'est bien. Celle-là permet de vérifier que Figeac mérite un arrêt prolongé — pour aller visiter le musée Champollion par exemple, ou juste pour se balader dans les rues pavées. La vieille ville a gardé ses allures médiévales, tout en restant l'une des communes les plus dynamiques de la région. Les gourdes et les sacoches remplies, je sors de la ville par ses pistes cyclables, vers l'ouest. Je passe devant le fleuron économique et la fierté de Figeac, son complexe aéronautique. Je m'extirpe des ronds-points pour prendre la route de la vallée du Célé.

Quatre canyons

Une première bâtisse perchée — les ruines de l'église Saint-Martin de Cam-

boulit — se laisse apercevoir à droite ; comme une vigie à l'entrée de cette vallée. Les entailles du relief dévoilent une terre d'un rouge intense. Les falaises sont d'un blanc nacré.

Les causses du Quercy regroupent quatre plateaux calcaires qui sont les quatre pièces d'un puzzle. Leurs contours sont les canyons creusés par quatre rivières : le Lot, la Dordogne, l'Aveyron, et ici le Célé. L'asphalte noir de la route ne s'éloigne jamais beaucoup du lit bleu-vert de la rivière. Le Célé a patiemment séparé le causse de Gramat, au nord, du causse de Saint-Chels au sud. Les murs de calcaire se font de plus en plus hauts, jusqu'à ce qu'un joli pont me propose d'entrer dans Espagnac-Sainte-Eulalie.

En contrebas, une plage de galets me tend les bras. Un point de baignade idéal. Il est un peu tôt pour la saison : je pousse quelques mètres plus loin pour chercher la fraîcheur de l'église gothique Saint-Augustin. Son clocher atypique ressemble plutôt à une tour de guet. À côté, le prieuré du Val Paradis, l'un des mille jalons du chemin de Saint-Jacques de Compostelle. Je rebrousse chemin sur quelques centaines de mètres pour prendre la montée passant par Diège et rejoindre la route de Grèzes, qui mène au causse de Gramat.



Irrigation
Les causses sont secs, les vallées d'un vert tendre.



Suivez le guide
Le gouffre de Padirac est ouvert au public depuis 1899.



Doline
Padirac offre un voyage au centre de la Terre.

Concrétions
La grotte se visite à pied et en gondole.



Pierre rouge
Le château de Castelnau-Bretenoux se découpe dans le ciel.

Haler hue !
Le chemin de halage de Ganil.



Du raffut sous les feuilles

Il est plus grand et le plus sauvage des quatre causses. Dans la montée qui mène à Grèzes, il le prouve à l'envi avec ses routes cabrées bordées d'herbes jaunes. Dans le silence des routes du plateau, le bruissement des lézards qui se carapacent dans les feuilles mortes devient un vrai raffut. À mon passage, ils se réfugient sans discrétion excessive dans les interstices des murs de pierre sèche. Ils sont chez eux.

Un petit décroché de l'itinéraire me fait passer par l'église de Quissac-en-Quercy et les petites rues étroites du village. Elles offrent une ombre salubre après le dénivelé avalé. Le reste de l'itinéraire du jour ondule doucement pour finir en pente douce jusqu'à Gramat, où mon arrêt pour la nuit est prévu dans un hôtel-restaurant étonnant : le Grand Couvent [lire en page 23].

JOUR 2 Gramat - Souillac

74 km et 700 m D+

Gramat • Padirac • Autoire • Souillac

Je le sais d'avance, le programme du jour sera le plus rempli de ce voyage. Je quitte tôt la quiétude du Grand Couvent pour traverser Gramat endormie et vite bifurquer sur les routes secondaires. Le décor de la veille a viré au vert. Le paysage se fait plus luxuriant, moins sévère, mais n'oublie jamais d'être rocailleux. Le vert des mousses sur les pierres est presque jaune vif sous le soleil matinal.

La visite du jour arrive vite : l'impressionnant gouffre de Padirac. Descendre ce puits naturel de 75 m de profondeur, aux parois couvertes d'une végétation tropicale, c'est plonger hors du temps.

En levant la tête, j'ai l'impression d'être dans la nef d'une cathédrale naturelle. La clef de voûte en est un cercle de ciel de 33 m de diamètre. L'audioguide me fait imaginer le géographe Édouard-Alfred Martel, l'inventeur du gouffre — au sens de découvreur —, de la spéléologie et des réserves naturelles. Lui et ses compagnons, arrivés en bas de leur échelle flottante, commencèrent d'explorer les 42 km de galeries reliées par un cours d'eau. Celui-là même sur lequel, aujourd'hui, des bateliers font voyager les visiteurs sur un petit kilomètre de splendeurs.

La glace aux noix

J'alterne la marche et la balade en barque pour découvrir un monde souterrain improbable, insoupçonné en surface. Près de deux heures de visite, une lieue sous la terre. À la sortie, il me faut comme aux autres visiteurs un moment pour me réadapter à la vie en surface. Et un café, aussi.

Je me remets en selle, direction Autoire, cette autre merveille cachée.

Le village se découvre d'en haut, au détour d'un virage accroché à la paroi. Il m'attend en bas de la pente, paisible, niché dans la campagne. Sur la petite place, la fontaine fait des clapotis, le temps semble avoir ralenti à mesure que midi s'est approché, que l'ombre s'est réfugiée. J'oublie les kilomètres restants le temps d'un repas. En dessert, une glace aux noix du Périgord.

Il me reste 50 km pour rejoindre l'étape

du soir à Souillac, et ils s'annoncent très beaux. Depuis Autoire, mon itinéraire descend dans une autre vallée, celle de la Dordogne. Sur l'autre rive, le causse de Martel. Je fais d'abord un crochet par le château de Castelnau-Bretenoux. Ses murs rouges flamboient. C'est l'oxyde de fer présent dans la roche du promontoire sur lequel il est perché qui lui donne cette couleur.

La Dordogne m'emmène jeter un œil à la jolie Carennac. Je suis une belle route de forêt, longe la rivière jusqu'au pont Miret, dont les lattes de bois résonnent sur mon passage vers Saint-Denis-lès-Martel. De là, un premier tronçon de la V87 — La Vagabonde — m'emmène sur l'une des plus belles portions de l'itinéraire.

Le petit village de Gluges est adossé aux parois rocheuses. La route en corniche qui monte à Creysse est splendide dans le soleil de fin d'après-midi. Une dernière montée avant de basculer vers Souillac, puis un repos bien mérité à la Bicicleta, aux bons soins de Céline et Romuald.

JOUR 3 Souillac - Le Bastit

43 km et 600 m D+

Souillac • Rocamadour • Le Bastit

Au petit matin, lorsque je descends du «*dortoir des grimpeurs*», il y a des affiches anciennes aux murs de la salle à

manger, et sur la table de quoi affronter un Tourmalet. Et autour, toute la gentillesse de mes hôtes. Il me faut bien cela pour affronter la journée la plus pentue de cet itinéraire.

Je m'extirpe de Souillac par la route de Lacave, d'abord toute en ondulations, puis en descente. Une épingle empruntée à un col alpin offre une vue impressionnante sur la vallée et sur l'Ouyse, affluent de la Dordogne que je vais longer via quelques kilomètres de chemins — une infidélité très pardonnée à La Vagabonde.

Le ciel s'est couvert pendant la nuit, mais les chemins sont secs, et restent très civils. Cette courte incartade sur la castine — le nom des chemins de gravier blanc — est parfaite pour se reconnecter à la géologie, à la vraie nature de la région. Elle est là, sous nos roues, mais on a tendance à la perdre de vue en restant sur le bitume.

La chèvre ardente

La route de Calès grimpe pour me faire prendre à revers le monument du jour : Rocamadour. Le village est un vertige à flanc de falaise. C'est en partant que je profiterai le plus de la vue. Pour l'instant, je pousse mon vélo sous la porte du Figuier et entre dans la rue Roland-Le-Preux. Je poursuis à pied en direction du grand escalier des Pèlerins, jusqu'au sanctuaire perché en haut du village, et même plus haut, sur le bien nommé chemin du Photographe.

Je redescends en ville pour ma pause-déjeuner à base de confit de canard et du célèbre fromage de chèvre local, ce gros sou crémeux. Je reprends la direction du sud en descendant d'abord par le creux de la vallée de l'Alzou, en contrebas de Rocamadour. La montée offre tout le

loisir de s'ébahir de cette cité posée telle une chèvre des montagnes sur les parois à pic — une chèvre à la foi ardente, en même temps que douée pour le tourisme. La dernière difficulté du jour me fait retrouver les hauteurs du causse de Gramat. Le Tour de France 2024 passait par cette route, qui fait partie de la V87. Les reliefs d'encouragements peints au sol ne me sont pas destinés. Je les prends quand même. Ils me porteront bien jusqu'au Bastit.

JOUR 4 Le Bastit - Calvignac

74 km et 520 m D+

Le Bastit • Vers • Vallée du Lot

• Saint-Cirq-Lapopie • Calvignac

Je ne le sais pas encore, mais j'aborde ce matin-là le meilleur ratio plaisir cycliste/paysage de ces cinq jours. Le GPS m'indique encore pas mal de bosses. Mais, bonne surprise, elles n'existent pas. Enfin si, elles existent.

Mais pas sur ma route.

Les GPS ont une marge d'erreur horizontale de quelques mètres. Lorsque la route passe sous une falaise, ils ont tendance à se caler sur le point le plus haut. Le Quercy, ce farceur, adore les falaises et les surplombs. Des 800 m de dénivelé positif annoncés pour la journée, seuls 520 sont réels. Les satellites sont un peu nigauds, parfois.

La montée à Labastide-Murat a entamé la réserve de calories faite au copieux petit déjeuner du domaine de Bel Air. À Labastide, j'atteins le point culminant de ce tour du PNR — 450 m d'altitude.

Une longue descente suivie d'un faux plat me gratifie de 30 km d'un semblant de pilotage automatique. Je longe le Vers,

cette rivière sous-affluent de la Garonne qui creuse son lit jusqu'au village du même nom, d'abord par une belle descente en lacets puis en pente plus douce bordée d'une forêt dorée sur mousses. Elles ont envahi les arbres jusqu'à en faire disparaître l'écorce, et déguiser les fourrés en mangrove. Dans le creux de la vallée, la rivière bruisse et coule en terrasses; des pêcheurs ont chaussé les bottes et se sont plantés au milieu du courant.

Comme un chas

À Vers, mon itinéraire fait la jonction entre les deux itinéraires vélos du Parc naturel. La Vagabonde croise La Vallée du Lot à vélo — la V86 —, qui commence par aller chercher la magnifique route du château des Anglais. Cette fortification troglodytique se déguste au mieux depuis le pont métallique de Bouziès. Les fenêtres en sont taillées à même la roche. Le tunnel en contrebas laisse passer la route tel un fil dans le chas d'une aiguille. Une halte-sandwich est la bienvenue avant que je ne m'en aille pousser mon vélo sur le chemin de halage de Ganil. Ce semi-tunnel creusé dans la falaise permettait aux haleurs de tirer dans le courant du Lot les gabares chargées du vin de Cahors. Il permet aujourd'hui de se faufiler sous le village de Saint-Cirq-Lapopie. Quelques portions des parois ont été sculptées par l'artiste toulousain Daniel Monnier. À la fin du chemin, à droite toute pour grimper jusqu'au village perché, officiellement élu «*plus beau village de France*».

Les petits murets

À défaut d'un point d'attache plus adapté, je cadenasse mon vélo à une rambarde de la place centrale de Saint-Cirq-Lapopie.



Jonction
Le pont de Bouziès se trouve à la confluence du Lot et du Célé.

Oseraie-vous ?
La *tiny house* de L'Oseraie du Quercy, à Calvignac.



Je continue mon exploration à pied. Les points de vue sont vertigineux, sur le Lot autant que sur le village lui-même. Un bel endroit de carte postale — presque trop, même — tout en étages et recoins. On admire Saint-Cirq, mais on ne le découvre plus. André Breton a eu plus de chance que nous. Aux mélancoliques, il reste le choix de venir hors saison. La descente est rapide puis, juste avant un pont, un virage à 90 degrés me maintient sur la rive sud du Lot en direction de Crégols. La route s'ensauvageonne. Elle est bordée de petits murets verts de mousse. Ils serpentent et me guident en épousant le rivage. Plus loin, le soubassement de la falaise de Cénevières me cache son château. Je le découvrirai bien mieux quelques minutes plus tard depuis la fenêtre de ma chambre de L'Oseraie du Quercy.

JOUR 5 Calvignac - Capdenac
39 km et 180 m D+
Calvignac • Cajarc • Capdenac

Une rive ou l'autre ? Il faut choisir. Au petit matin brumeux, je commence par traverser le Lot par le pont m'amenant sur la route de Seuzac. Je laisse la voie vélo derrière moi. Mais à cette heure, la circulation est calme. Et puis la route est plus belle à flanc de falaise. Depuis toujours, l'eau ici érode et ronge le calcaire, avec une patience infinie. Elle a créé ces entailles dans la roche calcaire qu'on appelle des karsts, ces falaises typiques du Quercy. Les karsts auront ponctué mon itinéraire. Des parois blanches comme des pages vierges. Je récupère La Vallée du Lot à Vélo 8 km plus loin pour entrer dans Cajarc. Les clients des cafés prennent un petit déjeuner tardif, et lisent le journal en terrasse. À Larroque-Toirac, je prends la décision de poursuivre sur la V86. Je dois prendre le train de midi qui m'amènera à Toulouse. En rejoignant Capdenac plutôt que Figeac, je gagne un arrêt, m'économise quelques kilomètres et surtout le dénivelé nécessaire à m'extraire de la vallée du Lot.

Après de nombreuses fouilles archéologiques en 1816, les frères Champollion concluent que Capdenac serait Uxellodunum, célèbre oppidum gaulois décrit comme le lieu de la dernière bataille des Gauls par Jules César. Un consensus plus récent le situe plutôt à Vayrac, au nord du Quercy. En revanche, ce qui ne fait pas débat est que Capdenac fut une cité des Cadurques, tribu gauloise établie tout le long de la vallée du Lot et dont Cahors était la capitale — et qui a donné son nom à la province. Mon train m'attend en gare. Promis, on y augmentera le nombre de places pour vélos en haute saison. J'en ai terminé avec le Quercy, dont le PNR est à la fois l'identité, la colonne vertébrale crayeuse et le poumon vert. Maintenant, je prends la direction du Tarn-et-Garonne et du Quercy Vert. Car oui, ils sont plusieurs ! C'est que le Quercy a épousé le tourisme, et qu'ensemble, ils ont fait des petits. L'exploration continue. ■



À VOUS

Y aller, y rouler

- Vous pouvez entamer cet itinéraire au départ de Figeac, sur la ligne Aurillac/Toulouse, ou de Souillac (et de la Bicicleta Ravito) sur la ligne Paris/Toulouse.
- Les voies vélos balisées empruntent toutes des routes ouvertes. Il existe très peu de pistes cyclables en site propre, même si le projet de basculer la V86 sur une ancienne voie ferrée est en cours. Quelques lieux emblématiques gagneraient à s'équiper *a minima* d'arceaux : on peine à sécuriser sa monture au gouffre de Padirac, dans le centre de Rocamadour ou à Saint-Cirq-Lapopie.
- Nous avons choisi de ne pas inclure le sud du PNR, pour mieux visiter les magnifiques gorges du Célé, de la Dordogne et du Lot. Mais l'itinéraire complémentaire de Figeac à Caussade est tout aussi beau.

Se loger

• La Bicicleta Ravito

« *The place to be* » pour les cyclistes de passage. Céline et Romuald ont imaginé un endroit parfait, à mi-chemin entre la table d'hôtes, l'hôtel, l'auberge de jeunesse, le tout à la sauce cyclo, déco comprise. Lire en pages 8 à 17.
25, avenue de Sarlat, 46200 Souillac • labicicletaravito.com • 06 83 73 12 96

• Le Grand Couvent

Étonnant et singulier endroit. À la fois hôtel, restaurant et... couvent. Le rapport qualité/prix est excellent, l'accueil agréable, et sensible aux cyclistes de passage. Une belle expérience.
33, avenue Louis Mazet, 46500 Gramat • grandcouventgramat.fr • 05 65 38 73 29

• Domaine de Bel Air

Sébastien vous accueille avec un humour et une chaleur qui vous font vous sentir « *comme à la maison* » dès que vous avez passé la porte. La déco de chaque chambre est dédiée à une personnalité locale — pour nous, Françoise Sagan. Les tablées du soir et du matin sont pléthoriques, locales, et délicieuses.
451, route de Bel Air, 46500 Le Bastit • domaine-belair.com • 05 65 38 77 54

• L'Oseraie du Quercy

Isabelle cultive et travaille l'osier. Elle anime des stages et propose aussi deux chambres et une *tiny house*. Elle est également cycliste et voyageuse. N'hésitez pas à lui demander quelques recommandations sur les magnifiques environs de Calvignac. Elle connaît toutes les petites routes tranquilles qui les parcourent.
Le Bourg, 46160 Calvignac • loseraieduquercy.fr • 06 88 37 14 87

Y manger

• Auberge de la Fontaine

À la fois bar, restaurant et appart'hôtel, L'Auberge de la Fontaine est une adresse idéalement placée au cœur d'Autoire. Le restaurant sert de jolis menus de cuisine locale le midi mais a aussi de quoi nourrir des cyclistes en décalage horaire avec gaufres, glaces ou sandwiches toute la journée. La terrasse face à la fontaine est un bonheur.
2, place de la Fontaine, 46400 Autoire • auberge-de-la-fontaine.com • 05 65 10 85 40

• Les Deux Vallées

Cette ancienne gare — qui fait face aux falaises et se trouve à deux pas du chemin de halage — avait tout pour devenir un magnifique endroit où se poser et manger un bout. C'est chose faite : Les Deux Vallées offre des plats traditionnels et quelques belles créations à déguster sur le quai de l'ancienne gare, devenu terrasse.
Gare de Conduché, 46330 Bouziès • 05 65 24 58 92



QUERCY BEAUCOUP

La (vraie) théorie du ruissellement

Les rivières et ruisseaux du Quercy n'ont pas seulement façonné le relief du massif. L'eau et ses flux ont aussi décidé de la végétation, souvent de la vie et des activités des habitants, de moulins en crues, et de baignades en aménagements. Et ce sont deux protecteurs de l'eau qui nous le prouvent, en emmenant *Traverse* en balade.

→ Texte et photos : Julien Bourgeois

LE PARCOURS :

85 km • 900 m D+

- Boucle
- Un ou deux jours
- Tous vélos
- 18 % de voies protégées
- Peu adapté aux enfants

+

LE FICHIER
.GPX :



Parcours

Cahors ► Vallée du Lot à Vélo ► Castelfranc
► La Masse ► Les Arques ► Montgesty
► Col de Crayssac ► Cahors

Dragon d'eau
La vallée du Lot
depuis le col de Crayssac.



Castelfranc
À la confluence
du Lot et du
Vert, la plage
de Castelfranc
attend ses
baigneurs.

Ah, la belle ouvrage... Des millions et des millions d'années d'un labeur liquide, et patient, et un si beau résultat. On le doit aux nuages, donc à la pluie, donc à l'eau qui a si lentement façonné le causse, ses creux, ses bosses et ses vallées. Et qui a même multiplié les causses.

La géologie du Quercy est un ravissement. On l'apprécie encore mieux en suivant un guide, ou mieux, deux. Alexandra Hoche-Duitmann et Jean-Baptiste Vanrapenbusch travaillent au sein du Syndicat mixte du bassin du Lot. La leçon de paysage de ce numéro, ce sont eux qui nous l'ont offerte. Elle est ensuite devenue dans ces pages un itinéraire en boucle, à rouler, en une ou deux journées au départ de Cahors. Il permet d'appréhender la richesse et la variété du Quercy, au-delà des canyons calcaires et des rivières qui jouent les têtes d'affiche. On connaît moins les denses forêts alluviales, les prairies humides, ou les marais.

Le fond de l'ère

Alexandra et Jean-Baptiste ont souvent les pieds dans l'eau. Entre autres missions, le Syndicat mixte du bassin du Lot surveille les inondations, fait la promotion de la vallée, et supervise son aménagement et celui de ses affluents. Plus surprenant, il a aussi la main sur la création et la promotion d'itinéraires cyclables, dont la Vallée du Lot à Vélo. Logique, si on considère ses liens étroits avec la rivière.

Tous deux sont originaires de la région. La spécialité d'Alexandra, ce sont les inondations. Jean-Baptiste travaille à la préservation des milieux aquatiques. Ce territoire qu'ils connaissent si bien, ils ont choisi de nous le faire découvrir au travers de deux ruisseaux, le Vert et la Masse, le second étant un affluent du premier. Ne pas confondre le Vert et le Vers, précise Alexandra.

«Le Vers traverse un causse où le calcaire est affleurant. Ici, du côté du Vert, le calcaire n'est présent que dans les couches plus profondes. Il est recouvert de couches sédimentaires en surface, notamment argileuses, plus riches, charriées par l'eau et déposées en limon durant une ère géologique plus lointaine. On reste en territoire karstique, celui du plateau calcaire typique du Quercy, mais sous-jacent. Cela

influe beaucoup sur la manière dont la végétation s'est implantée.»

Trop tôt pour la baignade

Notre premier arrêt se fait sur la plage de Castelfranc, au bord du Lot, à la confluence avec les eaux du Vert. La plage naturelle s'est formée grâce aux dépôts de sédiments portés par les eaux lors des crues — elles sont importantes ici, formées par la rencontre des deux cours d'eau. Le site a été aménagé pour accueillir les usagers. On y accède notamment par la voie partagée entre cyclistes et piétons qui suit le Lot.

Un bel endroit pour une baignade matinale. Mais il est un peu tôt dans la saison, et le soleil est encore un peu trop voilé pour sortir les maillots. Nous poursuivons jusqu'au bourg de Castelfranc. Nous remontons ensuite le Vert sur un kilomètre. Jean-Baptiste s'arrête sur une réalisation particulière.

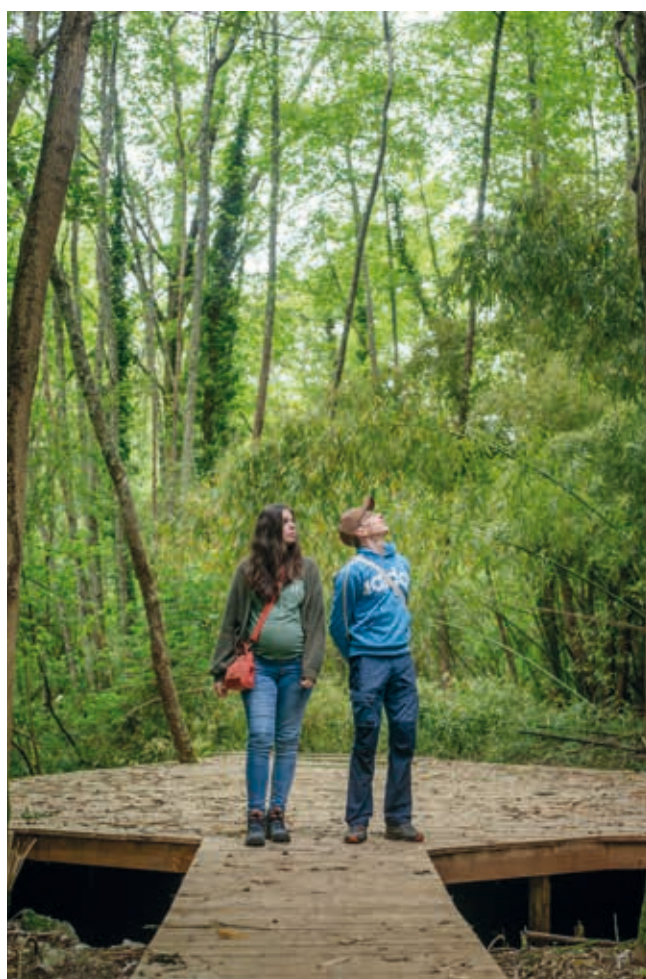
La tour

«Mon rôle est souvent celui d'un médiateur entre les besoins et les acteurs. Par exemple, cette plateforme en bois à proximité du Vert, sur laquelle nous nous tenons, a été réalisée par un lycée agricole que nous avons mis en relation avec





Double dose
Patrimoine naturel, et patrimoine
immobilier du Quercy.



Duo
Alexandra et Jean-Baptiste nous
détailent les aménagements
des zones sensibles.



“
L'écrevisse est un lien
avec les parents
et grands-parents !
”

Mouline
Un arrêt entre mouline
et marais.

Avec vue
Jean-Baptiste nous lit le paysage
de la vallée du Lot, en contrebas.



l'entreprise qui détient cette parcelle de forêt alluviale. L'entreprise souhaitait l'aménager et en faire un lieu de détente et de balade pour ses employés comme pour le public. Nous avons fait le lien entre le lycée et l'entreprise. Les lycéens ont recensé les différentes espèces présentes. Il fallait que le site soit le moins impacté possible par les visiteurs : ils ont pensé à ce platelage, cette plateforme en bois qui limite l'impact au sol. »

Nous suivons le Vert sur un kilomètre supplémentaire, puis bifurquons à gauche pour suivre un affluent, la Masse, plus modeste, que nous ne voyons pas depuis la route mais qui va nous accompagner sur une douzaine de kilomètres. En chemin, Jean-Baptiste me désigne un projet sur lequel le syndicat va travailler : une tour de guet, à proximité de la confluence entre le Vert et la Masse, que la mairie veut mettre en valeur, ainsi que son lien avec la rivière.

La pêche aux écrevisses

« Il y a beaucoup de bâti intéressant dans la région. Il y a encore une centaine d'années, les moulins étaient partout. Notre relation à l'eau était évidente et permanente. L'eau était la ressource énergé-

tique principale du territoire. On sent que l'attachement à ces cours d'eau se perd. Mais beaucoup de gens du coin en gardent un souvenir prégnant : la pêche aux écrevisses.

Elle est un lien avec les parents, les grands-parents. Ils se souviennent d'être partis avec la petite époussette, d'avoir cueilli une écrevisse dans le ruisseau — on la relâchait aussitôt après l'avoir observée. Ces souvenirs d'enfance sont souvent une porte d'entrée, ils permettent de sensibiliser les gens à l'état du ruisseau qu'ils ont connu. »

Alexandra aussi ranime des souvenirs. Mais ils sont souvent moins heureux : *« Lorsque j'interviens, c'est pour faire remonter des souvenirs d'inondations que les gens préfèrent oublier. L'eau est source de vie, mais aussi de danger. L'acheteur d'un moulin doit garder à l'esprit que même si le cadre est bucolique, il sera le premier touché par les crues. Un mauvais entretien aura des conséquences sur place, mais aussi en amont, et en aval. »*

Battre le fer

Les cours d'eau sont souvent nommés d'après les communes qu'ils traversent.

La Masse est donc à la fois un village et un affluent du Vert. *« Le ruisseau est un peu à part, il est influencé géologiquement par la Dordogne. Nous étions tout à l'heure dans la vallée du Lot, caractérisée par son calcaire de Crayssac très blanc. La particularité du sol ici est sa teneur en fer, qui donne cette couleur jaune/rouge au calcaire qu'on retrouve dans les pierres de construction des maisons. On s'en rend compte également avec l'eau. Le Vert, que l'on a vu plus tôt, est limpide. La Masse est plus trouble parce qu'elle charrie beaucoup plus de choses, notamment ce sol chargé d'argile et de fer »,* explique Jean-Baptiste.

Nous prenons la petite route de la Mouline. Le bâtiment est désaffecté. Un panneau posé sur le mur raconte la mouline du XV^e siècle, cette usine à battre le fer. Le moulin actionnait les soufflets qui attisaient les fourneaux, et des marteaux de plus de 200 kg pour battre le minerai chauffé. La vallée est piquetée d'anciennes mines de fer et de charbon.



Affleurement

La route serpente entre les couches de calcaire de Crayssac.

Plaisance

Depuis le pont Valentré, à Cahors, on peut observer les manœuvres des bateaux sur le Lot.



À VOUS

Y aller

La boucle est conçue au départ du pont Valentré, à Cahors, qui se trouve à quelques mètres de la gare SNCF.

Manger et se loger

☛ La P'tite Place

Cette chambre d'hôtes et « *jardin de thé* » située au km 44 de notre itinéraire est un fabuleux endroit installé dans la jolie commune des Arques. Elle propose des plats simples et bien cuisinés le midi, de quoi prendre un fantastique goûter en journée et dormir le soir si vous désirez une pause prolongée.

Le musée dédié au sculpteur Zadkine est tout proche.

Place de L'Olme, Les Arques

www.la-petite-place.com • 06 27 26 72 06

Un bijou

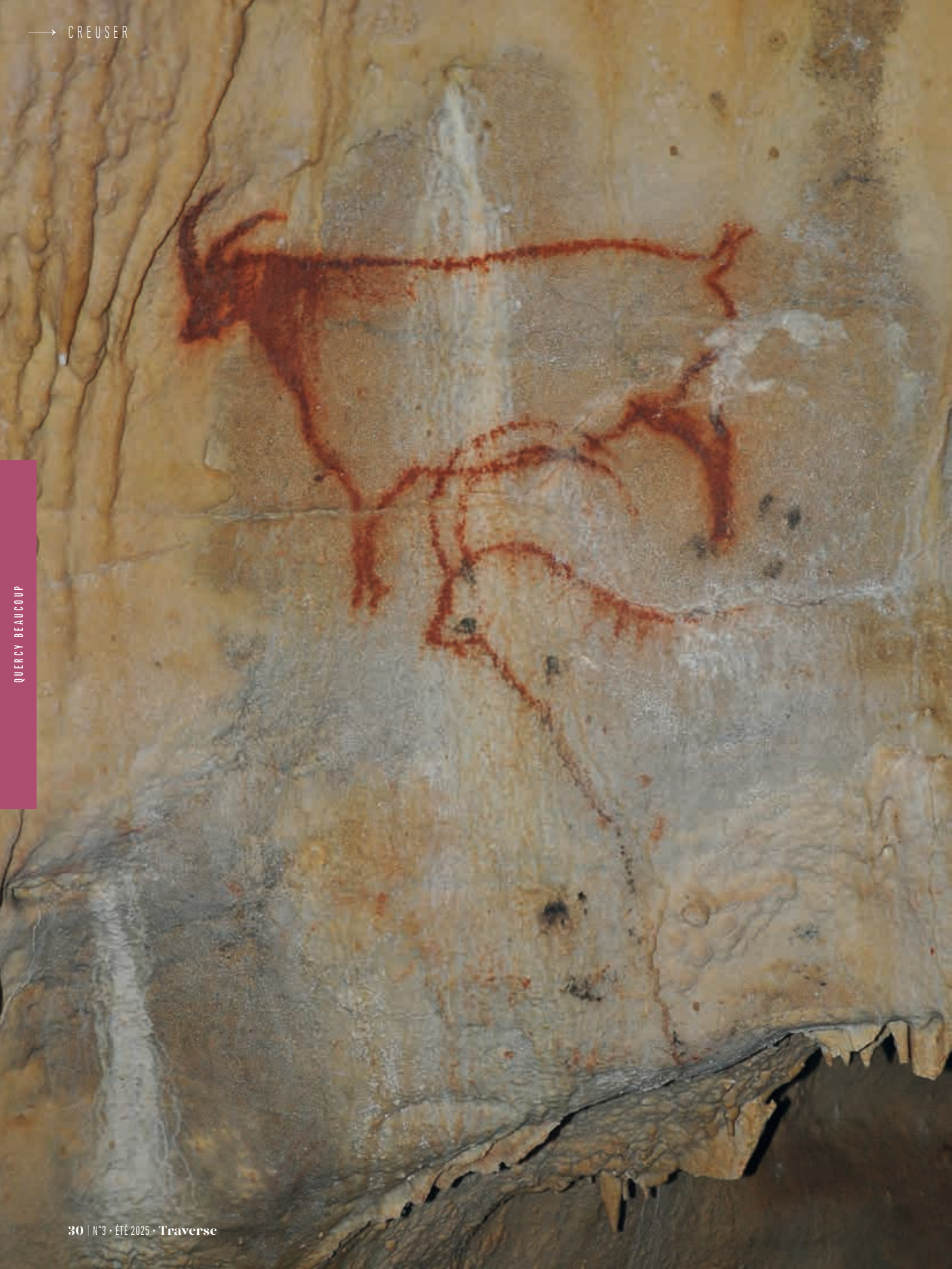
Deux virages plus loin, nous arrivons au marais des Arques. Il est l'une des plus importantes zones humides du Lot. Il joue le rôle d'espace de transition et de régulateur naturel en accueillant le trop-plein d'eau en hiver, et en le relâchant l'été. Une balade est aménagée sur 400 m grâce à un platelage de bois sur lequel vous pourrez pousser votre vélo. La promenade est peu connue, mais permet d'observer la diversité de la flore de cet espace naturel sensible géré par le département depuis près de vingt ans. Un grand itinéraire cyclable — qui reliera la Dordogne et le Lot — passera par là. Ce petit bijou de nature ne se découvre qu'à pied ou à vélo, précise Alexandra. C'est elle qui a eu l'idée de le placer sur notre itinéraire du jour.

Nous laissons derrière nous les iris en fleurs et les insectes qui font des ronds dans l'eau pour prendre la direction de Montgesty. Les petites routes sont désertes, idéales pour profiter du paysage et des collines boisées de la Bouriane, ce micropays si beau et si discret. Puis nous retrouvons la minérale vallée du Lot.

Une vie d'eau

La route de la Cévenne fait gagner un peu dénivelé positif, et monte jusqu'au col de Crayssac. Il n'en faut pas plus pour passer des sols profonds et riches du bassin sédimentaire à la roche calcaire affleurante du causse. Le paysage d'un coup est devenu bien plus sec. Jean-Baptiste : « *Ça montre toute la diversité et la richesse des paysages du Quercy.* »

La route de corniche serpente au-dessus d'un coude du Lot. Les vignes en contrebas semblent minuscules. Sans l'eau du Lot, moins de vignes. Sans eau, pas de Quercy, ou pas le même. « *La vie ou les paysages commencent avec l'eau. Notre rôle est de faire en sorte que les usagers, les politiques ou les aménageurs ne l'oublient pas* », sourient Alexandra et Jean-Baptiste. Et les cyclistes ? Ils ont le droit d'y penser aussi en faisant le plein à la fontaine. ■



Vigies

Les bouquetins de Cougnac,
immobiles depuis 23 000 ans,
à l'extrémité d'une frise
de 13 mètres de long.

Cavernes Club

Les vallées du Quercy — Lot, Célé, Dordogne — furent une Riviera de la préhistoire. À Cougnac ou Pech Merle, des Joconde et des chapelles Sixtine vieilles de 30 000 ans restent accessibles aux humains du XXI^e siècle, dans les dernières grottes ornées réellement ouvertes au public, hors fac-similés. Sous terre, sapiens un peu. Mais le tête-à-tête avec nos ancêtres est bouleversant.

→ Texte : Julien Bourgeois et Alain Servan-Puiseux • Photos : Julien Bourgeois

LE PARCOURS :

134 km • 1980 m D+

- Boucle
- 2 ou 3 jours
- Tous vélos
- Routes ouvertes (mais à faible circulation)
- Dénivelé important
- Déconseillé aux jeunes enfants

+

LE FICHIER
.GPX :



Jour 1 : Cahors à Gourdon

Cahors ► Gourdon ► Grotte de Cougnac ► Gourdon
48 km et 850 m D+

Jour 2 : Gourdon à Cabrerets

Gourdon ► Saint-Martin-de-Vers
► Grotte du Pech Merle ► Cabrerets
52 km et 780 m D+

Jour 3 : Cabrerets à Cahors

Cabrerets ► Conduché ► Vers ► Arcambal
► Cahors
34 km et 360 m D+



Gourdon
La capitale
de la Bouriane,
ce micro-pays,
est aussi la
troisième ville
du Lot.

Cette route-là vous ramène en enfance. Pas la vôtre, non : celle de l'humanité. On l'emprunte à la sortie de la gare de Cahors, en s'échappant de ce lacet serré du Lot qui protège ou étrangle la ville. On s'échappe plein nord, par la montée de l'avenue Freycinet. La cité médiévale dans notre dos devient vite un tableau pointilliste, un essaim de toits rouges. Devant nous, la rocaïlle blanche, la végétation touffue et têtue du causse.

Direction Gourdon, puis Cougnac. Nous avons rendez-vous avec ces autres nous-mêmes que furent les hommes de Cro-Magnon. Trente mille ans en arrière, mais à peine dix mètres sous terre. Cela paraît très très éloigné, 30 000 ans. C'est si près, pourtant.

JOUR 1 Cahors - Gourdon

48 km et 850 m D+

Cahors • Gourdon • Grotte de Cougnac
• Gourdon

Ce détour 12 km avant d'arriver à Gourdon ? Promis, juste pour le plaisir d'une petite bosse avant le déjeuner. Le pan-

neau Grandrogue nous avait plu. Vous pouvez aisément contourner cette difficulté en poursuivant sur la route principale qui s'enroule autour du pech — une colline, en occitan — plutôt que de la gravir.

Mais la montée vaut le coup d'œil sur la vallée boisée dans laquelle nous nous sommes faufilés quelques instants plus tôt. Elle se découvre derrière les arbres qui bordent cette route cabrée, sur laquelle vous ne croiserez probablement personne. La descente s'amorce. Gourdon est en vue. La troisième ville du Quercy est perchée sur sa butte. Des remparts qui la protégeaient des Anglais ne restent que des ruines ; mais ce voyage va nous faire remonter bien plus loin que la guerre de Cent Ans. Un déjeuner rapide, une traversée par les ruelles étroites de Gourdon, 3 km de plus, et nous posons les vélos à l'entrée des grottes de Cougnac.

Le pendule et les guillemets

Explorer une cavité hostile fait appel à une pulsion contre-intuitive, vaguement similaire à celle qui nous pousse à enfourcher un vélo pour la première fois. Dans les deux cas, il faut dépasser des peurs enfantines — avant d'en être si bien

récompensé. Les découvertes de grottes ont d'ailleurs souvent été faites par des enfants ou des adolescents. Comme à Lascaux, qui n'est qu'à 50 km d'ici.

Mais pas à Cougnac. En 1949, en pleine vague de chaleur, les agriculteurs locaux font appel à un sourcier. Le pendule du radiesthésiste désigne une cavité. On creuse, et trouve une grotte asséchée depuis des millénaires. L'eau y a laissé des concrétions splendides dont un plafond et un sol parsemés d'aiguilles de stalactites, de colonnes, de draperies. Trois ans plus tard, galvanisés par cette trouvaille inopinée, inspirés par des découvertes qui ont fait grand bruit dans la région — Lascaux en 1922, Pech Merle en 1940 —, les propriétaires du terrain demandent au sourcier de faire parler à nouveau son pendule. Il pointe un abri-sous-roche, muré pour être utilisé comme cave à vin. Une coulée de boue pétrifiée semble y avoir bouché un tunnel. Derrière, une autre grotte, plus grande encore que la première. Elle contient le trésor que tous rêvent de découvrir : un total de 505 motifs peints, principalement des guillemets tracés avec deux doigts, un peu partout dans la grotte, à l'ocre ou au charbon de bois. Ils seront vite datés d'environ 14 000 ans. Plus loin,



Éperon

Cahors, protégée par une boucle de la Dordogne. Mais le vrai passé du Quercy se trouve sous terre.



Tête-à-tête

Parmi les dernières grottes ornées ouvertes à la visite, hors fac-similés.





Espace-temps
Le Lot brouille les repères temporels. *Traverse* y a même retrouvé la célèbre erreur 404.

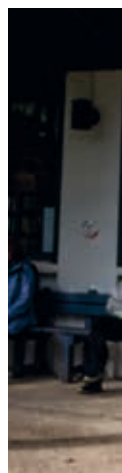
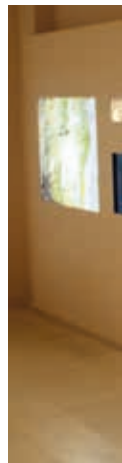
“
Sous nos pieds, sous
nos roues, des trésors
et des joyaux.”





Rampes
Dans les vallées, les villages.
Les routes se lancent à l'assaut
du causse.

Géantes
Les falaises de Cabrerets
vous guident jusqu'au Célé.



dans une petite salle, à droite de l'entrée, sur une paroi plus lisse que les autres, des dessins figuratifs remontant eux à près de 25 000 ans.

Les joyaux

Cougnac fait partie des très rares grottes ornées ouvertes au public. On y a cette chance inouïe de pouvoir rester quelques minutes face à l'une des plus émouvantes galeries d'art pariétal du monde. Trois panneaux répartis sur treize mètres de long — on dirait le retable en triptyque d'une cathédrale — mettent en scène de touchantes silhouettes rouges ou noires de bouquetins, mammouths, cerfs et mégacéros — ces cervidés préhistoriques dont les bois pouvaient atteindre quatre mètres d'envergure. Les traits sont d'une maîtrise et d'une précision poignantes. Ils tirent parti du relief de la paroi, qui vient gonfler un ventre, arrondir un dos, allonger une patte ou même friser une fourrure. Les dessins sont subjugnants d'intelligence et de sensibilité. Cougnac recèle deux autres joyaux. Deux figures surnommées « les hommes transpercés ». Les silhouettes humaines sont très rares dans l'art pariétal. De celles-ci rayonnent des traits, qui sont peut-être les lances ou les flèches qui les ont atteints. Le mystère qui entoure ces motifs et leur signification ajoute encore à leur beauté.

Dans cette même salle, des traces de frappe sur des concrétions en draperies, qui les ont transformées en lithophones. Ici, on a joué de la musique. Cougnac fut plus

qu'une salle d'exposition : un centre d'art paléolithique. La sortie nous laisse sonnés. Le retour à Gourdon pour la soirée se fait dans un silence rêveur.

JOUR 2 Gourdon - Cabrerets

52 km et 780 m D+

Gourdon • Saint-Germain-du-Bel-Air

• Pech Merle • Cabrerets

L'orage bref et intense de la nuit a détrempé le paysage. Mais au petit matin, les routes sèchent vite. Les cigales reprennent leur concert là où elles l'avaient laissé. La route du jour sera courte, mais tout en creux et en bosses passé le petit village de Saint-Germain-du-Bel-Air.

Nous longeons les strates d'un calcaire effrité alors que se dévoile une vue sur la vallée digne d'un piémont. L'ombre des nuages dépose des clairs-obscur sur les collines boisées jusqu'à ce que l'on remonte sur le causse de Gramat. La route prend à gauche pour annoncer Cabrerets à 6 km. La descente s'amorce vers la vallée du Sagne, petit affluent du Lot. La route s'accroche à la colline, en corniche. Le paysage se fait plus sec, accidenté, et âpre. Sous nos roues, dans cette montagne de calcaire fendue par le Lot et le Célé, des dizaines de bulles d'éternité,

“
Les Gravettiens ont inventé la BD, la 3D, le pointillisme.
”

aux parois peintes et signées. Le Quercy, ce massif râpé comme une vieille molaire de mammouth, recèle un trésor : trente grottes paléolithiques ornées, dont trois ouvertes à la visite.

Des attractions ? Elles valent mieux que cela.

Un pèlerinage ? Il serait vain. On ne connaît de la vie des Sapiens d'alors que des miettes, et surtout celles qu'ils nous ont laissées. On ignore tout le reste, donc l'essentiel.

Un éblouissement, plutôt. Auquel prépare la visite de Cougnac. Visiter Cougnac puis Pech Merle, dans cet ordre, n'est pas une mauvaise idée.

L'homme transpercé

La préhistoire en Quercy a un gentil pape à collier de barbe : Michel Lorblanchet. Il est un enfant du Quercy, né en 1937. Instituteur, historien, immense chercheur. Il est un pont entre deux mondes : celui des curés à calotte et soutane, érudits locaux qui ont inventé la recherche préhistorique dans le grand Sud-Ouest à partir de la fin XIX^e. Et celui du CNRS, des enregistrements au LIDAR, des reproductions numériques, des fac-similés géants de Lascaux ou Chauvet. Il a connu les deux mondes, du Quercy à l'Australie, où il a



Protecteur
Son directeur, Guilhem Clédel, couve la grotte de Pech Merle et son musée.



Éclaireur
Thierry, notre guide — et lui aussi l'un des anges-gardiens de la grotte.



Mégacéros
Imaginez un élan large comme une petite départementale.

passé des années en missions scientifiques. Il a détaillé chaque centimètre carré de Cougnac, de Pech Merle, de la grotte des Merveilles (Rocamadour), mesuré et pesé chaque trait, chaque empreinte de main soufflée ou déposée. Étudié les techniques, la préparation des surfaces parfois, les reprises des dessins, à cent ou mille ans d'intervalle. Il parle, dans une postface (lire en page 126), d'émerveillement, et de joie.

Les trois grottes ornées ouvertes au public sont les plus grandes, les plus belles, les plus riches. On retrouve parfois les mêmes dessins — l'homme blessé, transpercé de sagaies, ou ce curieux chapeau mexicain — à Cougnac et Pech Merle : le Quercy fut-il y a 29 000 ans environ une école graphique, une galerie d'art géante, un centre du monde.

Les ours et la 3D

Sauf un léger grillage et une réservation obligatoire, on se retrouve après avoir descendu l'escalier de fer de Pech Merle nez à nez avec des chefs-d'œuvre intacts. Certains esquissés en trois coups de charbon. D'autres (le panneau des chevaux ponctués) ont nécessité des jours de travail, et d'étude.

Michel Lorblanchet a fait visiter Pech

Merle à Pierre Soulages et des professeurs d'obstétrique. Dans *Naissance de la vie*, il rapproche les œuvres de la grotte d'études de Picasso, de gravures australiennes, de statues romaines. Il étudie la symbolique, la fascination pour les seins, les ventres, les vulves, la naissance, et ces multiples couples femme-mammouth.

Le dessin d'un faon de renne tétant sa mère est multiple, tremblé, volontairement, pour marquer le mouvement du museau. Les Gravettiens — du nom de la période — ont inventé ici la couleur, la 3D, la bande dessinée, le pointillisme. L'automatisme qui consiste à attribuer les dessins à des hommes plutôt qu'à des femmes en dit plus sur nous que sur eux.

On sait simplement qu'ils n'habitaient pas les grottes, lieux de fascination et de terreurs : les occupants réguliers des lieux étaient plutôt des hyènes ou des ours des cavernes, à côté desquels l'ours des Pyrénées est une gentille peluche. Mais ils les ont choisies, explorées, décorées, parfois pendant des millénaires. À Lascaux, Chauvet, Cosquer sur le port de Marseille, on visite des fac-similés.

À Pech Merle et Cougnac, on marche dans leurs pas. Littéralement. Pour combien de temps ?

80 000 Sapiens par an

«La grotte de Pech Merle est la plus visitée et la mieux protégée du monde», sourit Guilhem Clédel, son directeur. Mais elle n'est pas à l'abri du réchauffement. La température, le taux d'humidité, le taux de CO₂ sont mesurés en permanence. L'éclairage est réduit au strict minimum, et n'utilise que des LED. Le taux de CO₂ est de 2 %, ce qui rajoute à la légère sensation d'oppression. Les visites sont chronométrées : 43 minutes par groupe, pas une de plus, hors présentation dans la salle de départ. Les guides, petites blagues comprises, sont rodés à l'exercice. Ils suivent une partition minutée. Ce temps compté pourrait être frustrant. Il faut le prendre pour ce qu'il est : l'immense privilège d'aller respirer une petite heure d'humanité profonde.

Les périodes de visite ont été étendues : elles offrent désormais chaque année à 80 000 Sapiens modernes d'aller rencontrer leurs ancêtres, à cinq mètres sous le niveau du musée. On accède à la grotte par une porte qui pourrait être celle de la cave. Ce monde-là est si proche. À portée de mains. De souvenirs peut-être.

Avec une ironie magnifique, une racine de chêne fait le lien dans la salle Combet. Elle tombe de son plafond comme une



Frise

La frise noire de Pech Merle : 25 silhouettes d'animaux mêlées, entourent un cheval. L'œuvre d'un même artiste.

Signature

Les chevaux ponctués de Pech Merle, l'une des merveilles du monde. Autour, des mains, qui sont les nôtres.



liane pour se ficher dans le sol, et y récupérer un peu d'humidité. À l'air libre, ce bouquet de chênes restés verts pendant une période de sécheresse, et qui intrigua des mômes de Cabrerets en 1920.

Peigner le bison

On ressort de Pech Merle, comme de Cognac, un peu étourdi. Le CO₂ n'y est pour rien. Le musée Amédée Lemôzi — du nom du curé fou de préhistoire qui a mené les premières recherches, découvert Pech Merle puis installé un premier musée à Cabrerets — est en accès libre, à l'entrée du site. Il est un parfait sas de décompression, qui mérite lui aussi une heure de visite.

Dans ses vitrines, 300 000 ans de préhistoire. Le temps y défile à une allure folle, des silex maladroits des premiers humains en Quercy (comptez – 350 000 ans) aux coutelas ornés, et jusqu'aux premiers tessons du néolithique. Ce n'est qu'hier — et encore, hier soir — que nous avons abandonné les abris-sous-roche pour construire nos propres maisons.

Derrière une vitre, une lampe à graisse, des pinces de poils et de branches. Le peintre déposait sur une autre palette, puis souvent sur ses doigts, son ocre, son

oxyde de manganèse, son charbon de bois de genévrier. Il ne filait pas ensuite récupérer son vélo au parking, comme nous l'avons fait, avant de descendre déjeuner à Cabrerets.

À ce détail près, ou sinon quelques autres sans grande importance, il était notre semblable. Plus doué que la plupart d'entre nous pour la déco d'intérieur ou le peignage de bisons, peut-être. Et plus résistant au froid. Les hivers glaciaires duraient environ 100 000 ans. L'homme (et la femme) de Pech Merle en finissaient avec la dernière en date, dans un paysage de toundra.

JOUR 3 Cabrerets - Cahors

34 km et 360 m D+

Cabrerets • Conduché • Vers

• Arcambal • Cahors

Deux lacets de descente, une pente douce qui mène au Célé. Cabrerets est de ces villages qui vivent surtout du tourisme — la grotte, le chemin de Saint-Jacques —, mais ont le bon goût de ne pas le proclamer. Il a la lassitude un peu fatiguée des villages de rives. Il regarde le Célé plus

que le ciel, comme si la grotte installée à mi-pente de la colline l'écrasait un peu.

Assis devant un plat du jour, on se demande si l'on serait capable d'allumer un feu de silex, de survivre longtemps par – 20 °C, de faire rôtir un renne à la broche ou de le dessiner correctement sur un bout de mur.

Aux quatre questions, la réponse est la même.

En revanche, nous sommes capables de longer le Célé, presque en roue libre, jusqu'à la confluence avec le Lot. Pour suivre entre falaises et rivière jusqu'à Vers où passer le pont pour emprunter la rive sud. Le parcours est plus accidenté, mais bien moins fréquenté. Une voie verte toute neuve est même à disposition à partir d'Arcambal. On aurait envie d'y trotter en mocassins de peau, un silex à la main. À l'approche de Cahors, elle retrouve le XXI^e siècle, la circulation, le gou-dron — on sent comme un pincement. ■



À VOUS

Y aller

Un TER régulier et pratique pour embarquer votre vélo fait la liaison entre Toulouse et Cahors. Attention, une réservation gratuite peut être nécessaire en juillet-août et le week-end ou les jours fériés le reste de l'année. L'Intercité Paris-Toulouse est aussi une bonne solution, même s'il nécessite une réservation payante pour votre vélo et que l'embarquement peut être plutôt sportif selon le type de rames (des marches à la montée dans le train, des portes étroites inadaptées ensuite). Il a, en revanche, la bonne idée de desservir également Gourdon, vous permettant d'envisager d'enlever la première journée de l'itinéraire si vous le désirez.

resa.acces-velo-serein-liotrain.com

Se loger

☛ **Hostellerie de la Bouriane**

Très bel établissement, associé à un restaurant excellent. Cet hôtel de famille est une institution à Gourdon, accueillant et arrangeant pour les cyclistes. Le standing du restaurant ne sera pas forcément accordé à vos vêtements de voyageurs mais la qualité de la cuisine et la prévenance des gérants vous feront oublier que vous êtes en t-shirt.

Place du Foirail, Gourdon

05 65 41 16 37

☛ **Hôtel-restaurant des Grottes du Pech Merle**

Ce repaire de pèlerins de Compostelle est très bien situé au cœur de Cabrerets, avec de belles chambres dont certaines ont vue sur le Célé et les falaises alentour. Une piscine en été, un restaurant de qualité — on vous recommande l'épaule d'agneau confite sept heures —, le tout dans une ambiance conviviale. Le buffet du petit déjeuner est aussi un très bon point.

2342 route du Célé, Cabrerets

05 65 3127 02

Lire

Naissance de la vie (Une lecture de l'art pariétal)

Michel Lorblanchet

- Éditions du Rouergue
- 176 pages
- 27 €

Manger

Outre les hôtels-restaurants, pour le soir, nous avons testé ces établissements pour le déjeuner.

☛ **La Fabrique**

Snack de qualité proposant des salades, quiches, sandwiches chauds, et du bon café.

1, place de la Libération, Gourdon

05 65 32 03 98

☛ **La Roue**

Jolie étape pour le déjeuner avec un bon menu du jour et une belle carte.

Le Bourg, Cabrerets

05 62 22 91 79

Visiter

Grottes de Cougnac

Ouverture du 6 avril aux vacances d'automne.

Détail des horaires sur le site.

Plein tarif 11,50 €

www.grottesdecougnac.com

Centre de préhistoire et grotte du Pech Merle

Ouverture du 5 avril au 11 novembre.

Détail des horaires sur le site.

Plein tarif 17 €. Réservation obligatoire sur place, ou sur le site Internet pour les visites du lendemain.

www.pechmerle.com

QUERCY BEAUCOUP



Talents–pointes

Le rendez-vous culinaire de *Traverse* fait les courses à vélo avec un(e) cuisinier(e) avant de s'installer aux fourneaux. À l'hôtel-restaurant La Terrasse, à Meyronne, Clément, le patron, et Kamel, le chef, subliment les asperges du village et les herbes du jardin.

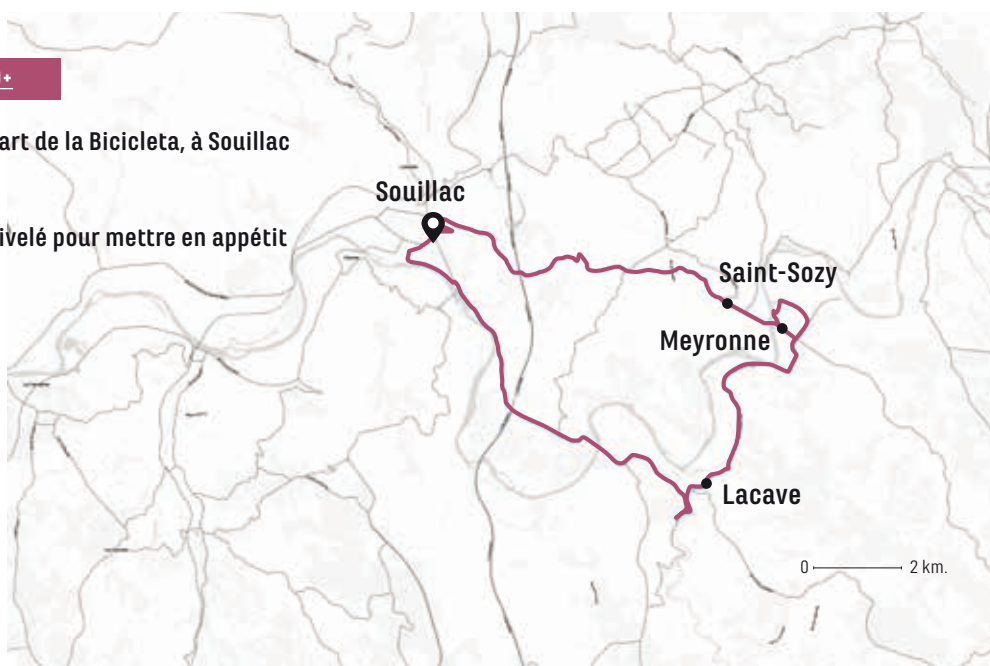
—> Texte et photos : Julien Bourgeois

LE PARCOURS :

31 km • 460 m D+

- Boucle au départ de la Bicicleta, à Souillac
- 1 jour
- Tous vélos
- Un peu de dénivelé pour mettre en appétit

+
LE FICHIER
.GPX :



**Blanches
ou vertes ?**
Les asperges
récoltées
sont prêtes
à rejoindre
les cuisines
de La Terrasse.

Parcours

Souillac ► Lacave ► Meyronne (La Terrasse)
► Saint-Sozy ► Souillac



Sous surveillance
Meyronne, en bord de Dordogne, est encerclée par les causses.

Je me suis garé sur le bas-côté de la route des deux châteaux, et mes roues ont dessiné dans le gravier le sillon d'une petite cuillère dans un crumble. À ma droite, les strates de la roche sont dignes de lasagnes qui auraient gratiné au four pendant quelques millions d'années.

Sur ma gauche le château de Belcastel, sur sa colline, est la pièce montée d'un buffet de mariage. En face, le panneau routier m'indique comment descendre à Lacave.

Ce matin, le paysage parle surtout à mon estomac. Alors je lâche les freins et me laisse glisser dans les lacets, pour ne pas être en retard au traditionnel rendez-vous culinaire de *Traverse*.

Bienvenue au château

Le village de Meyronne est lové sur les rives de la Dordogne, amoureusement bordé par les falaises des causses de Martel et de Gramat. Dans l'alignement du pont qui relie Meyronne à la commune voisine de Souzy se trouve un ancien château féodal du XI^e siècle. Autrefois, il fut la résidence d'été des évêques de Tulle. Aujourd'hui, il est l'hôtel-restaurant

La Terrasse. Ce trésor local est aussi le joyau de la famille Lièbus depuis 1936. Les bâtiments ont été remaniés à plusieurs reprises au cours des siècles, jusqu'à la construction dans les années 1950 de la terrasse qui a donné son nom à l'établissement. Elle prolonge la salle du restaurant jusqu'à la Dordogne, qui bruisse à quelques mètres.

Les oiseaux pépient dans la cour du château. Comme eux, l'hôtel-restaurant s'est réveillé très tôt. Quelques clients prolongent le petit déjeuner. D'autres sont sur le départ. Côté cuisine, on amorce déjà la préparation du service de midi.

Je me faufile dans la salle de restaurant pour y retrouver Clément Lièbus, qui dirige l'établissement et ses cuisines. La mission du matin : rapporter l'ingrédient principal de l'entrée, des asperges blanches. Pas de risque de se perdre : elles poussent dans le champ de Christophe, à 800 m de là.

Sortir les griffes

Aussitôt les vélos enfourchés, Clément amorce un petit détour par l'ancien couvent, en bord de Dordogne. On déchargeait là les tonneaux de vin transportés dans les gabares. Les nouveaux proprié-

taires ont dessiné et fait pousser un «jardin remarquable», que l'on peut visiter. Mais un autre jardin nous attend, et Christophe y est déjà au travail. Il a débâché ce matin l'une des buttes qui abritent le précieux ingrédient mis au menu du jour de La Terrasse.

Christophe connaît ses asperges sur le bout des doigts, et du couteau. L'espèce pousse sous terre, en rhizomes. Elle est constituée d'une griffe — son tissu racinaire — sur laquelle se développent au printemps les bourgeons qui deviendront les asperges.

«J'ai ici 1200 griffes, de cinq ans. Lorsque l'on plante une griffe, elle met deux ans avant d'être prête à donner. La deuxième année, je les recouvre d'une butte de terre. L'année suivante, je peux commencer à récolter. À chaque coupe d'asperge, la griffe grossit. Il faut donc faire une butte un peu plus grande l'année suivante pour bien les maintenir sous terre.»



Butées
Au printemps, Christophe récolte les asperges tous les deux jours.

Bronzage
Les asperges vertes doivent leur couleur à leur exposition au soleil.



“
On sent l'équipe
concentrée
et appliquée.
”

QUERCY BEAUCOUP



Généralités

L'hôtel-restaurant de la famille Liébus est installé dans un château du XI^e siècle.

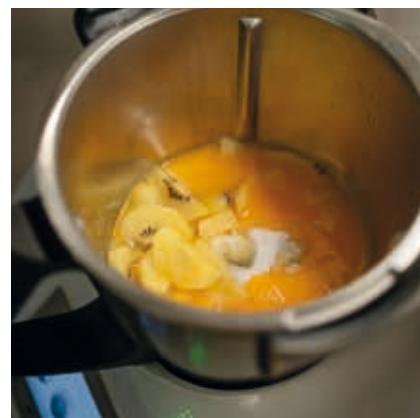


Brigade

Même le chef Kamel passe à l'épluchage des asperges.

Thermomix

L'audacieuse sauce hollandaise kiwi-gingembre.



Bonnes têtes

Christophe en cultive deux variétés : l'asperge blanche, consommée pointe blanche ou pointe violette, et l'asperge verte, consommée en tige... verte, fine et plus courte. Deux variétés et deux modes de culture.

« Pour les blanches, je fais un paillage en les recouvrant d'une bâche qui permet d'accélérer la récolte et de garder les têtes à l'abri du soleil. C'est cette obscurité qui fait qu'elles restent blanches. Lorsqu'il fait très chaud, il faut éviter qu'elles ne touchent la bâche.

Sinon les pointes brûlent et deviennent noires. Une asperge sans tête resterait bonne à consommer, mais sans sa pointe, je n'ai pas le droit de la vendre comme telle. Si on veut une pointe violette, on enlève la bâche pour laisser la lumière venir sur la fin de la pousse. »

La plante gagne facilement une dizaine de centimètres par jour. On récolte tous les deux jours. Christophe me montre comment on cueille les tiges, à l'aide d'un couteau à manche très long. D'une main, on le plonge dans la terre jusqu'à la griffe. De l'autre, on tient la tête. Un coup sec et

la racine est coupée. L'asperge peut être extraite. Dans les jours qui suivent, des bourgeons apparaîtront sur les racines.

Le printemps par excellence

Cette rangée-là n'a ni butte, ni bâche : c'est le rayon vert. Christophe : « Là, j'ai planté des griffes d'asperges vertes. Elles sont vertes parce qu'elles voient le soleil. Elles sont plus croquantes que les asperges blanches. On privilégie une variété différente, plus fine, plus allongée, qui sera plus facile à cuire. »

Clément me guide sur le chemin du retour, une botte d'asperges dans la sacoche. Un salut au passage aux éleveurs de canards route du Paradis — ça ne s'invente pas — et nous voilà de retour au restaurant.

En cuisine, le chef, c'est Kamel. Il mène la brigade avec un savant dosage de générosité et de rigueur, qui trouve toute sa place dans cet établissement de famille. Son souci du détail reste permanent. Derrière les taquineries qui trahissent la bonne entente, on sent l'équipe concentrée, et appliquée. Kamel a travaillé sur la

carte pendant la trêve hivernale. « L'idée de cette entrée est partie de l'association du kiwi et du gingembre, auxquels j'ai ajouté l'asperge, le produit de printemps par excellence. » Cette recette, il l'a travaillée en la faisant goûter à sa femme et à sa fille. « C'est ma femme qui a eu l'idée de l'œuf que l'on ajoute à la fin, dites-le bien ! » Voilà, c'est fait !

Belles pensées

Kamel délègue la hollandaise kiwi-gingembre à Stefano. Après avoir méthodiquement pesé chaque ingrédient, Stefano mixe, tamise, cuit, puis place la crème dans un siphon en attendant le dressage. Pendant ce temps, les asperges sont blanchies à l'eau bouillante, puis poêlées à l'huile de sésame.

Françoise, la maman de Clément, passe la tête en cuisine. Quelqu'un aurait besoin d'herbes du jardin ? « Tétragone ? Fenouil ? Pensées ? » Elle s'inquiète à l'occasion de la pâte des choux qui viennent de sortir du four. La brigade, à l'unisson : « Elle ne peut qu'être parfaite Françoise, c'est votre recette ! » La même a aussi signé la recette du foie gras « cuisiné à l'art



Bijoux
Les fleurs et herbes du jardin viennent enrichir les saveurs et couleurs de l'assiette.

Brigade
Le chef Kamel veille à ce que chacun vienne apporter sa touche.

de Françoise» qu'on retrouve à la carte des entrées.

Une assiette atterrit sur le comptoir. On y dispose l'ensemble des ingrédients, sans oublier l'œuf. La géométrie est parfaite. Kamel veille à ce que chaque membre de la brigade passe à son tour ajouter sa touche à l'assiette destinée à *Traverse*. Avec le sourire il lâche une ultime consigne : « *Doucement sur les fleurs les gars, c'est pas un jardin botanique !* »

Accessible

Le résultat est un bel équilibre entre la subtilité de l'asperge, l'acidité de l'association kiwi-gingembre et la rondeur de l'œuf confit dans le soja et l'huile de sésame. Le soja, la tuile au sésame et les petits morceaux de gingembre confit ajoutent une touche asiatique. L'assiette a l'air simple — mais elle ne l'est pas, et n'aurait pas à rougir d'être servie comme plat principal.

La brigade retourne à ses préparations. Clément vient déguster l'entrée avec moi, juste avant que ne débute le service du déjeuner. Ce qui nous laisse le temps d'aborder son sujet de prédilection : la

carte des vins. Sa cave, il la couve. Il en connaît chaque recoin, chaque bouteille. On sent le plaisir qu'il a à parier sur l'avenir, laisser vieillir ou non un lot de bouteilles.

Évidemment les producteurs locaux sont largement représentés, et les vins de Cahors choisis avec soin. Le restaurant pourrait aller titiller les étoiles, mais la famille tient à garder l'excellence accessible.

Le terroir à tiroirs

« *Le menu dont fait partie cette entrée aux asperges est à 45 €. On a conscience que c'est une somme pour beaucoup, mais pour un restaurant gastronomique cela reste un prix abordable. On tient à faire travailler les producteurs locaux, comme Christophe, qui s'occupe seul de sa récolte. Tout comme nos éleveurs de cochons ou d'agneaux.* » Chaque plat puise ses ingrédients principaux dans le terroir local. Mais ces ingrédients, Kamel

“
Doucement sur les fleurs, les gars !
”

les envoie parfois jouer loin de leur base, sans peur et avec gourmandise. Les premiers clients s'installent. Je m'esquive en souhaitant en secret qu'ils choisissent ces asperges gingembre-kiwi, à accompagner d'un verre de rosé, à lever à la santé d'un château du XI^e siècle. C'est dit : le monde a besoin d'équilibre délicat, et d'ouverture d'esprit ! ■

Merci à l'équipe de la Terrasse : Clément et Françoise Lièbus, ainsi qu'au chef Kamel Messousse et à sa brigade.

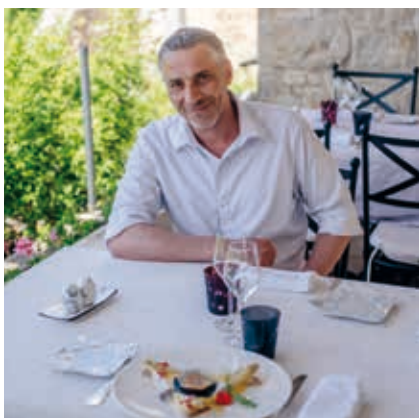


Patron
Clément Lièbus veille
sur l'établissement.



À table
Kamel Messousse, le chef,
de La Terrasse, en terrasse.

Touche finale
Une multitude de gestes précis
pour un résultat splendide.



Dégustation
Les asperges en duo avec l'œuf
confit sur une tuile de sésame
noir, avec le concours d'une
hollandaise kiwi-gingembre.

Hôtel-restaurant La Terrasse

📍 Le Bourg, 46200 Meyronne
www.hotel-la-terrasse.com
09 74 56 65 30





Passez au vert

L'Histoire nous a transmis un Quercy aux frontières poétiquement floues, dessinées au marqueur plutôt qu'à la pointe fine. En 2017, un ensemble de communes du sud-Quercy, en lisière méridionale, se sont accordées pour créer le Quercy vert, en réponse au Quercy blanc. *Traverse* confirme qu'il est bien vert, ce Quercy. La plus grande chênaie d'Europe n'y est pas pour rien. Mais il a bien d'autres nuances à offrir, et mérite au moins deux jours de balade.

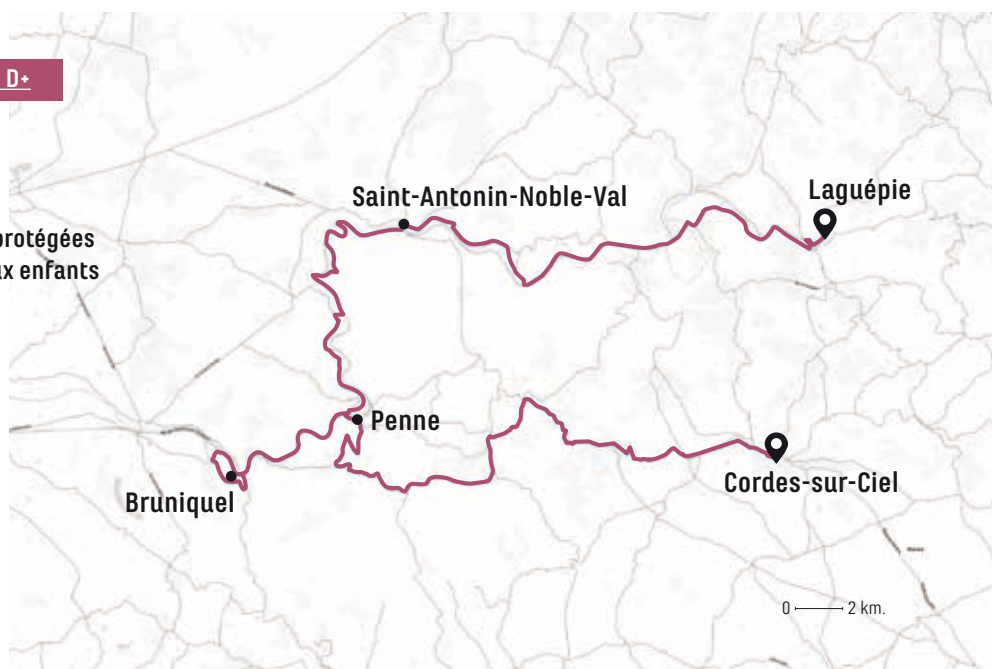
→ Texte et photos : Julien Bourgeois

LE PARCOURS :

96 km • 1370 m D+

- Aller simple
- Deux jours
- Tous vélos
- 2 % de voies protégées
- Peu adapté aux enfants

+
LE FICHIER
.GPX :



Jour 1 : Cordes-sur-Ciel à Bruniquel

Gare de Cordes-Vindrac ▶ Cordes-sur-Ciel
▶ Forêt de la Grésigne ▶ Penne ▶ Bruniquel
44 km et 710 m D+

Jour 2 : Bruniquel à Laguérie

Bruniquel ▶ Route de la Corniche
▶ Saint-Antonin-Noble-Val ▶ Laguérie
52 km et 660 m D+

Vertige

Les ruelles pentues
de Bruniquel, au cœur
du Quercy vert.



À l'assaut
Cordes-sur-Ciel se cache au bout de la route, gardée par son gentil cerbère.



JOUR 1 Cordes-sur-Ciel - Bruniquel Rendez-vous au Ciel

44 km et 710 m D+

Gare de Cordes-Vindrac • Cordes-sur-Ciel
• Forêt de la Grésigne • Penne • Bruniquel

Un vent d'Autan souffle en douces rafales, créant une mer d'herbes hautes onduoyantes sur les collines, quelque part entre la gare de Vindrac et Cordes-sur-Ciel. On prête à ce vent venant du sud-est le pouvoir de rendre fous ceux dans la tête desquels il s'immisce. Il a en tout cas le pouvoir d'aider ou de clouer sur place les cyclistes. Pour ces premiers tours de roues, il nous est plutôt favorable.

La pleine saison touristique n'a pas encore débuté dans les villages perchés du Quercy vert, mais un semblant d'été a fait fleurir les premières terrasses à l'approche des jours fériés de mai. On accueille cette idée avec joie.

Le haut des pavés

Cordes-sur-Ciel n'a pas encore ouvert les vannes de son flot de touristes, mais s'y prépare en douceur. Une étonnante vo-

lée d'une dizaine de cyclotouristes arrive dans notre dos. Ils sont bien décidés à prendre d'assaut la bastide par la porte des Ormeaux, à l'ouest. Les abords pavés de Cordes-sur-Ciel ne sont autorisés qu'aux marcheurs et aux cyclistes qui aiment être secoués. Lorsque nous leur emboîtons le pas jusqu'à la place de la Halle, je vois au sourire d'une commerçante qui ouvre sa boutique qu'ils ne sont plus une exception.

Les collègues à deux roues se sont vite attablés pour faire le plein de café et de vitamine D. Nous poussons jusqu'au panorama, en haut des escaliers qui jouxtent les halles. Il pourrait s'appeler «*point de vue du ciel*».

De grès et de chênes

Si le joli nom de Cordes-sur-Ciel sonne comme un poème, c'est parce qu'il en est un, ou presque. Lorsque la journaliste et écrivaine Jeanne Ramel-Cals s'y installe

pour fuir l'occupation allemande en 1940, le village qui émerge parfois des nuages s'appelle, depuis la Révolution, Cordes-la-Montagne. En 1947, elle publie *Légendaire de Cordes-sur-Ciel*. Le livre raconte les affrontements entre Cathares et inquisiteurs. Il ancrera l'extension «*sur-Ciel*» dans le langage courant, au point que la commune l'adoptera officiellement en 1993.

Si vous avez le temps, explorez les ruelles et accordez-vous une pause-déjeuner. Nous, nous avons un rendez-vous à honorer en fin d'après-midi. Alors, après avoir vérifié que la déclivité côté porte du Vainqueur risquait notre perte, nous rebrousseons chemin par la rue Raymond VII — le comte de Toulouse à l'origine de la construction de la bastide — pour nous échapper par une descente plus douce.

Un long et progressif faux plat montant nous fait entrer dans la forêt de la Grésigne. Elle est la plus vaste chênaie





À ciel ouvert
Les ruelles étroites de Cordes-sur-Ciel débouchent sur de superbes vues dégagées.



Coulevres
Vers les routes sinueuses de la forêt de la Grésigne.





QUERCY BEAUCOUP

A photograph of a cyclist riding away from the camera on a paved road. The road is flanked by dense green trees and foliage. Above the road, a stone archway with a decorative metal railing spans the path. The scene is dappled with sunlight and shadows from the trees.

“
Les chênes
dispensent une
ombre bienvenue.
”



PechTregon
L'artisan Matthieu Chollet dans son atelier, entouré des vélos d'aventure qu'il fabrique sur mesure.



d'Europe et doit son nom à son point culminant fait de grès, quand la région est surtout taillée dans le calcaire. Son bois alimentait autrefois les fours des verriers et fournissait les tonneaux des vins de Gaillac. Aujourd'hui, ces chênes aux troncs rêches et aux branches tordues dispensent surtout une ombre bienvenue sur notre route. Leurs feuilles sont gentiment chahutées par une brise qui en profite pour souffler un peu de fraîcheur, chargée d'une douce odeur de sous-bois. En prenant de la hauteur, on distingue quelques rochers clairs qui passent la tête au-dessus de la canopée, comme des joueurs de rugby sortant la tête de la mêlée.

Rugby sur ongle

Arrivés à Vaour, nous faisons une rapide pause-déjeuner à l'épicerie du village et montons voir la commanderie des Templiers installée par des moines soldats revenant de croisade en 1160. Dans ces ruines aux murs épais chauffés au soleil d'août se tient désormais un festival d'arts vivants avec vue sur les collines couvertes de chênes.

J'ouvre la voie dans une belle et grisante descente aux larges virages qui me fait oublier l'écran de mon GPS. Je rate un embranchement, mais c'est finalement pour le mieux. Nous gardons le détour au programme. Le village de Penne se découvre soudainement entre deux arbres comme un ballon de rugby transformant l'essai entre les poteaux — il y a des régions qui savent filer les métaphores sportives...

Les ruines du château de Penne semblent avoir fusionné avec la roche sur laquelle il a été posé. Comme si ce nid d'aigle,

vestige de l'architecture militaire occitane, était doucement récupéré par une nature cherchant à reprendre sa place en surplomb du village. Derrière Penne se cache l'Aveyron. La rivière coule sous le pont que nous passerons demain. Aujourd'hui, nous virons à gauche, vers Bruniquel.

Cadreur hors cadres

Une route lisse suit la rivière bordée d'arbres où le soleil fait des percées. Au détour d'un virage, une impressionnante falaise blanche pommelée d'ocre se cabre entre les arbres ; à l'horizon se profile la silhouette de Bruniquel au sommet d'un monticule improbable, comme déposé au milieu du paysage. Mais il n'est pas encore l'heure d'y grimper.

Direction Pech Tregon (le hameau), et l'atelier du cadreur Matthieu Chollet. Ce n'est pas un passage obligé, et Matthieu ne reçoit que sur rendez-vous, mais pour qui aime les belles machines, entrer dans les murs de PechTregon (la marque, nommée d'après la colline), c'est un peu comme pousser la porte d'un atelier de haute couture.

Plusieurs fois lauréat du Concours de machines organisé par les Artisans du Cycle, Matthieu crée des vélos de voyage en acier sur mesure. On peut en général considérer que le métier d'artisan se trouve à mi-chemin entre l'ingénieur et l'artiste. Matthieu a le don de pousser les

“
Comme pousser la porte d'un atelier de haute couture...
”

curveurs et créer des bijoux de précision et d'inventivité. Imaginez une folie : utiliser les tubes du cadre comme réserve de gaz pour votre réchaud de camping. Oui, il l'a fait.

Les banes du village

Sa dernière idée en date est une incartade. Lui qui produit d'ordinaire des vélos d'aventure. Par jeu, il se risque dans le vélo de route léger, en association avec les roues Legend Wheels, dont les ateliers sont installés à quelques kilomètres.

Je dois aller prendre possession de ma chambre d'hôtes. Matthieu me retrouve dans le village. Nous nous asseyons sur un banc de la promenade du Ravelin pour poursuivre la discussion, en regrettant que ce soit jour de fermeture simultanée de tous les bistrots.

Parfois, mieux vaut anticiper soi-même l'apéro. Les derniers rayons de soleil s'engouffrent dans les ruelles de Bruniquel, viennent caresser les vieilles portes en bois, creuser les reliefs des murs de pierre et dorer les pavés. Jusqu'à ce que la nuit fraîche tombe sur le village, qui ne va plus attendre longtemps ses visiteurs estivaux.



Showroom
L'atelier de Matthieu
se visite sur rendez-vous.

Verte vallée
Les gorges de l'Aveyron depuis
la route de la corniche.



Petit jour
La lumière du matin caresse
les ruelles de Bruniquel.



JOUR 2 Bruniquel - Laguëpie Les belles gorges de l'Aveyron

52 km et 660 m D+

Bruniquel • Route de la Corniche

• Saint-Antonin-Noble-Val • Laguëpie

« — *C'est où votre province ?* », demande Romy Schneider à Philippe Noiret dans *Le Vieux Fusil*.

« — *Dans le Sud. En bas. À droite, en descendant. Ça s'appelle le Quercy. J'y ai un château.* », lui répond-il lors de leur rencontre dans une brasserie parisienne.

Ce château, c'est l'un de ceux de Bruniquel — qui en possède deux —, où ont été tournées certaines scènes du film réalisé par Robert Enrico, sorti en 1975. Beaucoup des figurants ont été recrutés au village et une salle du château expose des photos du tournage.

Mais le grand trésor de Bruniquel ne se trouve pas vraiment dans ses murs. Le vrai trésor est au secret, caché du public quelque part dans les collines alentour. Une grotte découverte en février 1990 abrite des structures faites de concrétions aménagées par l'homme de Néandertal il y a 176 500 ans. Elles sont à ce

jour les plus anciennes constructions humaines connues au monde. Vertigineux.

Le quatrième causse

La lumière neuve du matin passe au-dessus des reliefs voisins pour venir colorer l'arrière du clocher-mur de l'église Notre-Dame de l'Assomption. Nous empruntons la descente face sud pour tracer un demi-cercle autour de Bruniquel. Il nous ramène le long de l'Aveyron pour un dernier coup d'œil aux falaises. Un peu plus loin, nous changeons de rive par le pont aperçu la veille, lové aux pieds de Penne. Le cadeau du jour, ce sont les magnifiques gorges de l'Aveyron. Très vite, les panoramas vous rappellent que vous êtes sur le causse de Limogne — l'un des quatre causses du Quercy, délimité au nord par la vallée du Lot.

La route slalome inlassablement en suivant les méandres de la rivière. Le paysage passe progressivement du végétal au minéral à mesure que les mètres de dénivelé positif s'accumulent. Jusqu'au point culminant de la journée, de ceux qui restent en tête longtemps après un voyage : une magnifique route de corniche, percée dans la roche, à 200 m au-dessus de l'Aveyron. Elle est délaissée par les voitures qui lui préfèrent la



Émeraudes

Entre Bruniquel et Laguéprie, les gorges de l'Aveyron sont un bijou.

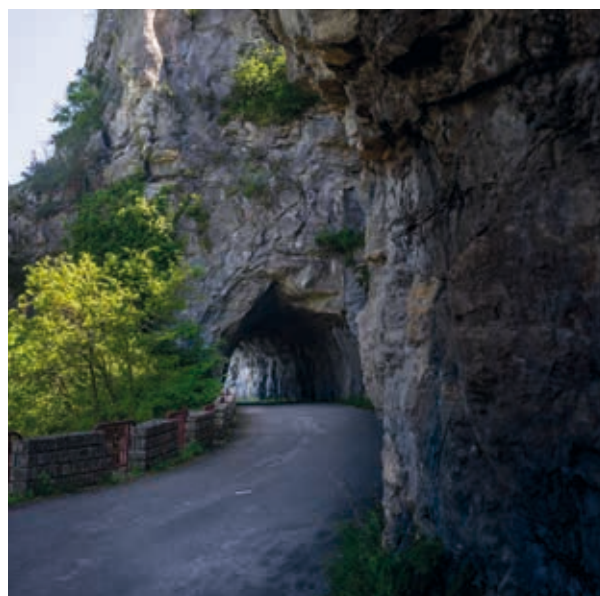


Pierre angulaire

Suivez la rivière pour tomber sur la véloroute Vallée et Gorges de l'Aveyron, après Bruniquel.

Pierre de taille

La route de la Corniche, entre Brousses et Viel Four, est un passage obligé.



départementale, en bas. Tant mieux pour nous cyclistes — vous ne regretterez pas cette montée-là.

La machine à rencontres

À la descente nous retrouvons le bruissement de l'Aveyron et ses rives luxuriantes. La main droite se tend, comme aimantée, pour effleurer les fleurs blanches et mousseuses du cerfeuil sauvage qui borde la route. Dans un virage s'est installé le Manjocarn Café, bar de rive comme il y a des bars de plage en bord de mer. Il n'est pas encore ouvert, mais ça ne saurait tarder. Vous y croiserez peut-être Michel, fidèle lecteur venu pique-niquer en famille et ravi de discuter du meilleur matériau de cadre pour un gravel. Une nouvelle occasion de vérifier que le vélo est le meilleur outil au monde pour faire des rencontres, même quand vous n'êtes pas dessus.

La route continue de se faufiler entre les

falaises, les arbres et la rivière jusqu'à Saint-Antonin-Noble-Val.

Le très joli village médiéval, une fois n'est pas coutume, n'est pas perché. Il a aussi tout prévu pour la pause des cyclistes ayant avalé leur dernier biscuit quelques kilomètres trop tôt.

La fraîcheur y circule entre les ruelles étroites. Des enfants jouent sous la halle centrale. Le glacier fait le plein. Les terrasses des cafés ne sont pas encore à l'heure de l'apéro mais ça ne saurait tarder. Un noble endroit où laisser le temps lentement filer.

Cinquante nuances de vert

Ce voyage se termine en plantant la tente au camping de Laguéprie, 20 km plus loin, après avoir suivi l'itinéraire cyclable des Vallée et Gorges de l'Aveyron. Idéal pour reprendre le premier train pour Toulouse le lendemain matin, cinquante nuances

de vert dans la rétine; même si l'appellation touristique est bien réductrice. Le Quercy vert ne se réduit pas à une couleur. Ce qui frappe, surtout, c'est la variété de paysages qu'il propose, et que l'on traverse en seulement deux jours et moins de 100 km — car les petits pays, décidément, sont immenses. ■



À VOUS

Y aller

Par la ligne de TER liO Toulouse - Figeac - Aurillac. Attention, la réservation d'une place vélo est obligatoire.

Se loger

☛ Cornelia

Tout juste repris par un charmant couple qui insuffle des notes martiniquaises à la bâtisse vieille de plusieurs siècles, le Cornelia est à la fois chambres d'hôtes et bar avec service de planches de charcuterie et fromage locaux. En bonus, la terrasse sous les tilleuls et la vue sur la vallée.

1, rue d'Alby, Laguérie

07 88 91 66 40

☛ Camping Les Tilleuls

Ce camping installé au bord du Vaur, affluent de l'Aveyron, a tout ce qu'il faut pour y planter la tente, s'y restaurer et s'y détendre.

Chemin des Arènes, Laguérie

07 86 23 12 61



Manger

☛ Le Bistrot Cordais

Nous ne l'avons pas testé mais il nous a été chaudement recommandé pour sa cuisine de qualité et la terrasse.

12, place de la Bouteillerie, Cordes-sur-Ciel

05 63 56 00 09

☛ Le Gazpacho

Une jolie carte et aussi un menu du jour de qualité à prix contenu. Une bonne adresse midi et soir.

25, avenue du Docteur-Paul-Benet,
Saint-Antonin-Noble-Val

05 63 30 63 85



À visiter

L'atelier PechTregon

L'atelier étant avant tout un lieu de travail, Matthieu ne reçoit que sur rendez-vous. Contactez-le via le formulaire de son site.

www.pechtregon.com



Carennac

Le Quercy abrite une impressionnante concentration de « *plus beaux villages de France* ». Profitez-en !

Six itinéraires à la craie blanche

Quercy, Quercy blanc, Quercy vert... Le Quercy est un petit pays, oui, mais qui se déplie et multiplie sous vos roues. Il n'a pas de capitale, est bien mieux qu'une collection de sites touristiques. Il s'explore en douceur, se découvre par surprise. Voici six itinéraires complémentaires, qui prolongent et complètent les reportages que vous venez de lire.

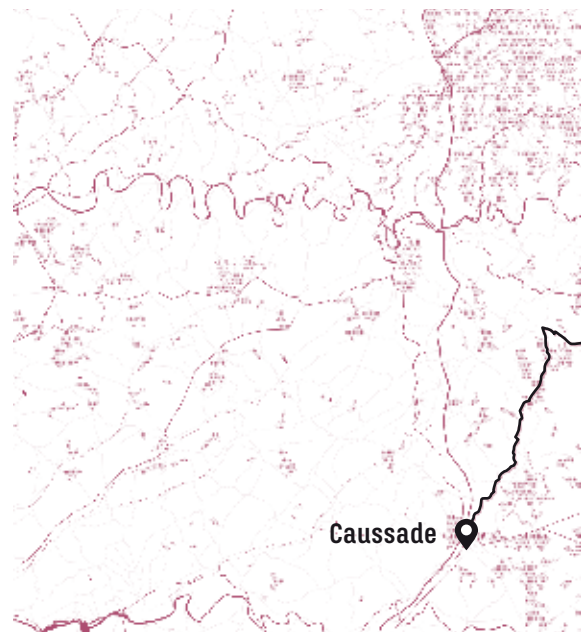
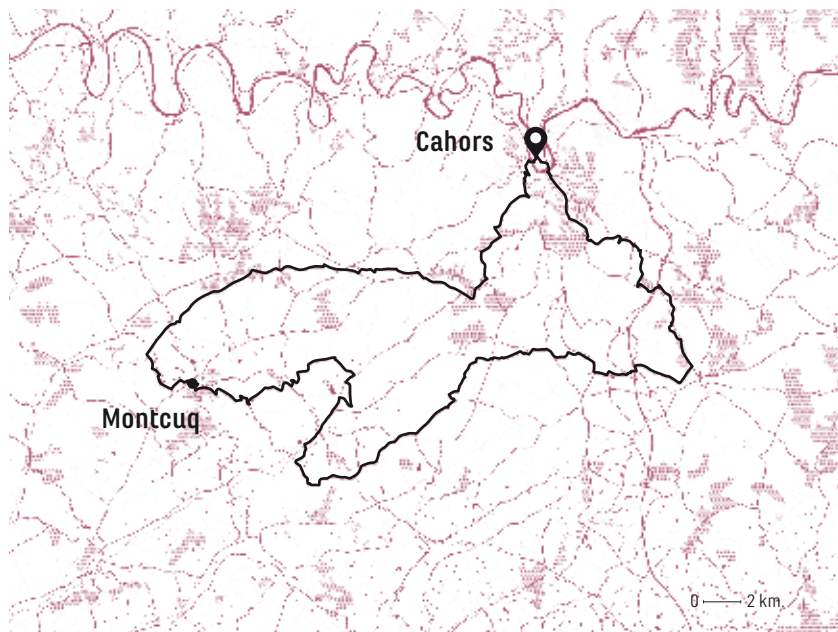
—> Texte : Julien Bourgeois • Photos : Julien Bourgeois et C. Fournalès



LES FICHIERS
.GPX À TÉLÉCHARGER :



Ensemble
Des itinéraires
pour tous niveaux,
y compris en
famille.



Quercy blanc

108 km et 1350 m D+

À l'ouest de Cahors se trouve la région dite du Quercy blanc. Cet itinéraire fait la part belle aux chemins de gravier blanc — appelés localement castines — en alternance avec de belles routes tranquilles, le tout ponctué de caselles, ces abris de pierres sèches typiques du Quercy. Montcuq, à mi-parcours, pourra vous offrir le gîte, le couvert et les jeux de mots.

De caselles en castines.



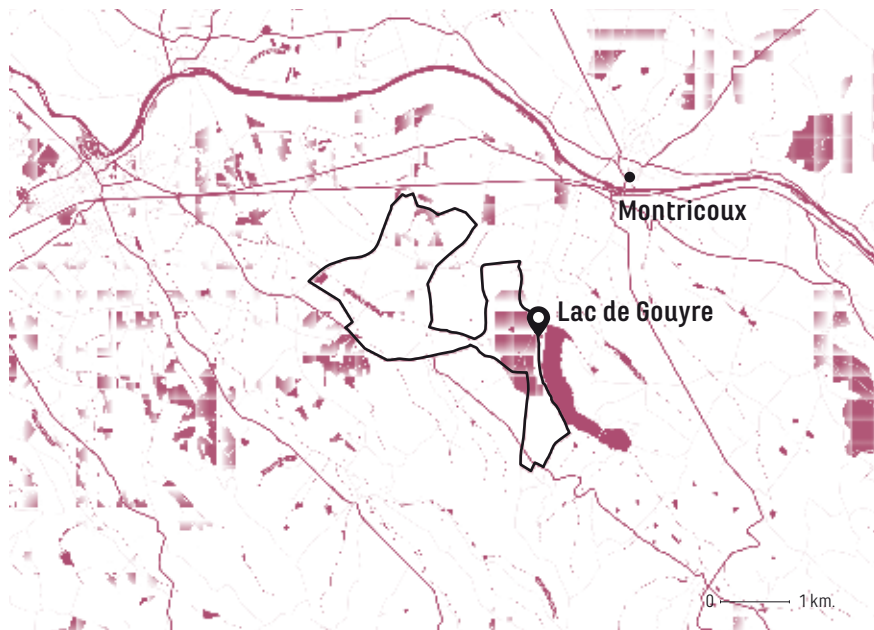
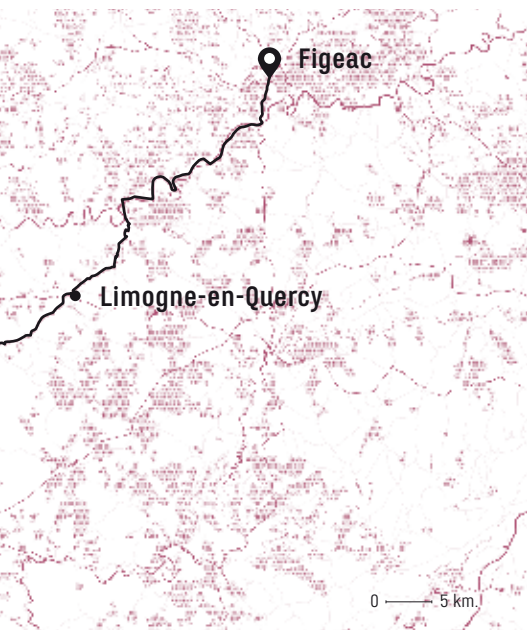
- Boucle
- Deux jours
- 52 % de chemins
- Gravel ou VTT
- Peu adapté aux enfants

Les phosphatières du Parc naturel régional

88 km et 880 m D+

Un itinéraire qui complète notre tour du Parc naturel régional des Causses du Quercy, en explorant sa partie sud et une autre particularité géologique du territoire : ses phosphatières. Ces cavités d'où était extrait le phosphate sont aujourd'hui gagnées par une étonnante flore à tendance tropicale. Une pause pour la nuit au Mas du Cartographe à Limogne-en-Quercy (km 42) nous semble une bonne option.

- Aller simple
- Deux jours
- Aucune voie protégée
- 3 % de chemins
- Tous vélos
- Peu adapté aux enfants



Les chemins de castines en famille

17 km et 120 m D+

De causses en gouffres.

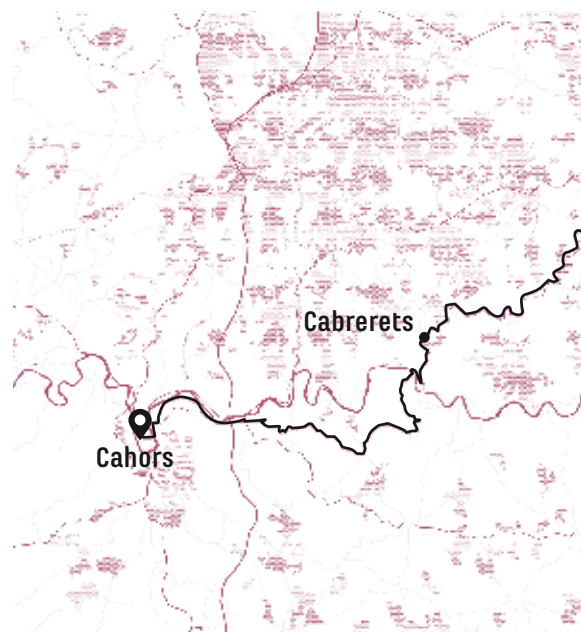
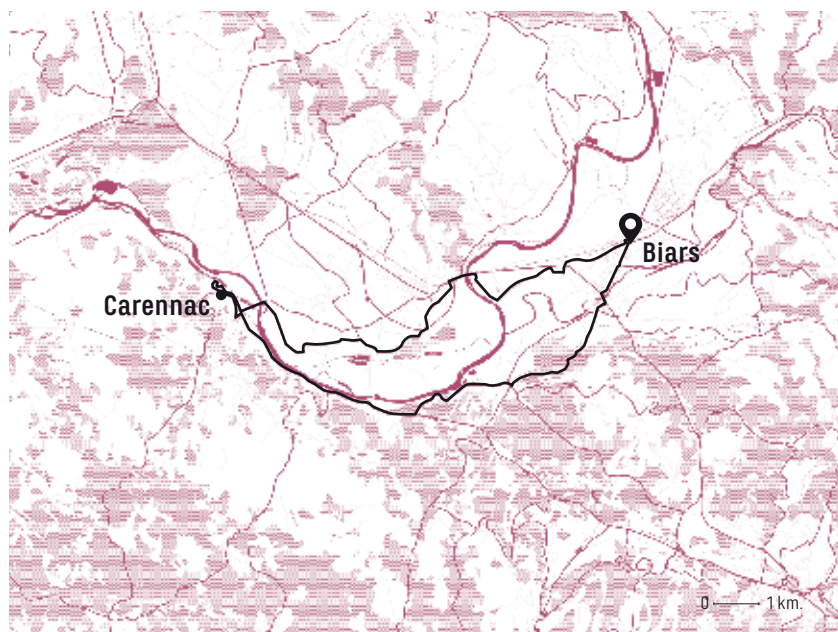


La communauté de communes du Quercy-Vert-Aveyron vient d'aménager sept circuits gravel au départ du lac de Gouyre. Les distances vont de 8 à 70 km. Nous avons sélectionné ce parcours de 17 km comme une belle entrée en matière pour goûter aux chemins blancs avec quelques portions de route sans trafic. Le format nous semble idéal pour les familles désireuses de s'essayer aux joies du voyage à vélo avec enfants. Les autres boucles sont disponibles sur www.quercyvertaveyron.fr

- Boucle
- Une journée
- 44 % de chemins
- Gravel ou VTT
- Idéal avec enfants

De lac en chemins.





Un peu plus de Dordogne

26 km et 140 m D+

De vallées en châteaux.

La vallée de la Dordogne vaut bien une boucle en plus. Cette petite sortie au nord du Parc naturel régional des Causses du Quercy se fait au départ de Biars et de sa gare. Vous traverserez une première fois la rivière pour rouler sous la surveillance bienveillante des marronniers et noisetiers.

Un deuxième pont vous fera passer sur la rive sud pour sillonner les jolies et paisibles rues de la médiévale Carennac, puis terminer par un point de vue sur le château de Castelnau-Bretenoux.

La balade emprunte des routes tranquilles et le dénivelé est réduit. Idéal pour une demi-journée d'initiation.

- Boucle
- Une journée
- Tous vélos
- Sans voies protégées
- Peu adapté aux enfants



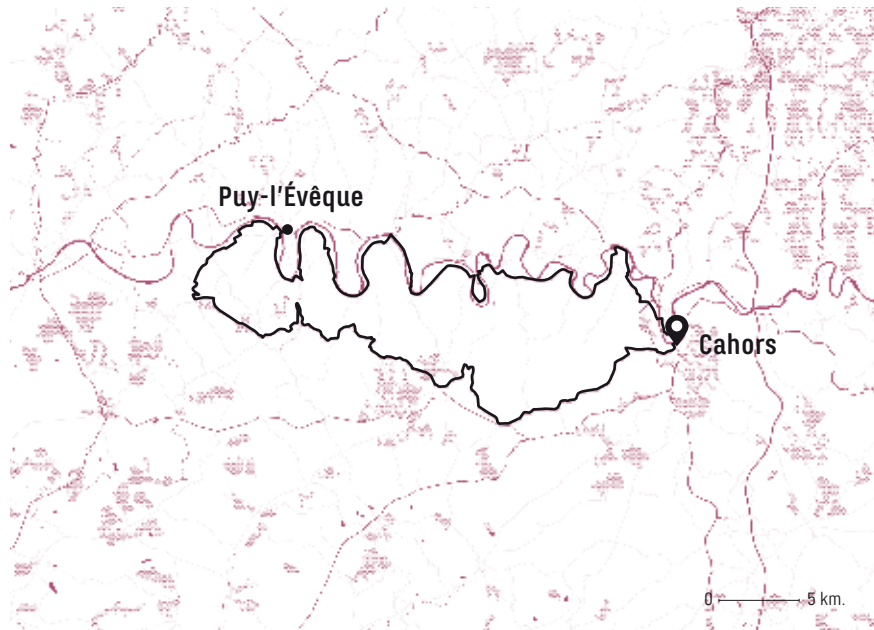
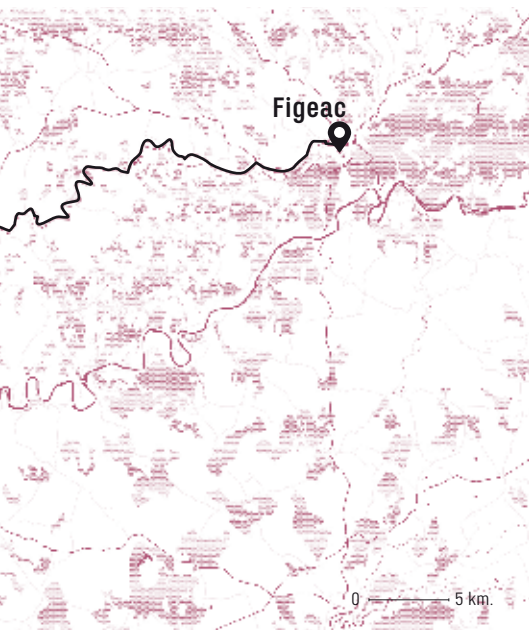
Célé & Lot

83 km et 820 m D+

Cet aller simple relie les deux villes principales du Quercy en se laissant glisser entre les causses. Au menu, les rues de Figeac feront une belle entrée, la vallée du Célé roulée en totalité un parfait plat principal. En guise de dessert, une belle portion de la vallée du Lot. Cabrerets sera une halte toute désignée à mi-parcours.

La voie protégée flambant neuve, à partir d'Arcambal, vous fera revenir en ville en douceur. Cahors pourra ensuite s'occuper du digestif si vous souhaitez enchaîner avec l'itinéraire suivant.

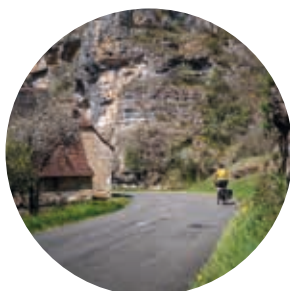
- Aller simple
- Deux jours
- 12 % de voies protégées
- Tous vélos
- Peu adapté aux enfants



La route du malbec

113 km et 1310 m D+

De rivière en rivière.



De caves en cépages.



Cahors est connue pour ses vins. Le plus emblématique est sans aucun doute le malbec, à qui sa robe très sombre a valu le surnom de "black wine". Le départ de cet itinéraire se fait au Malbec Lounge de Cahors, un espace dédié aux vins de la région situé à proximité de l'office de tourisme du Lot. L'itinéraire prend ensuite la direction de Puy-l'Évêque et explore en chemin la vallée du Lot. Le retour se fait en slalomant entre les vignes de quelques très beaux domaines dont Cosse-Maisonneuve, La Calmette ou le Château du Cèdre.

- Boucle
- Deux jours
- 13 % de voies protégées
- Tous vélos
- Peu adapté aux enfants
- À consommer avec modération