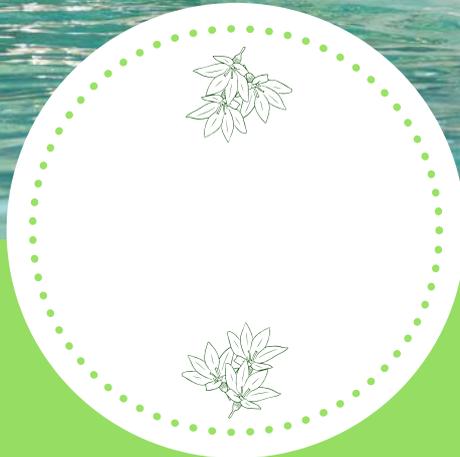




# Le Bois de Faral ÉCOLOGÎTES



Rendez-vous au milieu des bois !



Nous vous souhaitons la  
bienvenue au Bois de Faral !



Bienvenue ! Ce guide pratique est là pour vous accompagner lors de votre séjour au Bois de Faral. Nous vous y proposons des infos pratiques, des adresses qu'on aime, des idées de balades et toutes sortes de choses pour euh... Pour que vous passiez un bon séjour parmi nous !



Afin d'optimiser la durée de vie de ce livret, il est préférable de le consulter sur place et d'éviter de l'emmener avec vous lors de vos balades (bien que vous en mouriez d'envie). Nous avons à l'accueil des guides, cartes, fiches randos et autres documentations touristiques plus adaptés à cet usage.

# Vous trouverez dans ce livret...

## **Bienvenue**

Vos vacances au milieu des bois	3
Plan du Bois de Faral	5

## **La vie au Bois de Faral**

Les petits plus du Bois de Faral	6
Vous êtes ici ... sur un grand terrain de jeu	7
En cas de besoin	8
En cas de pépin	8

## **Nos choix écolos**

Notre charte environnementale	9
Petites idées pour des vacances (un peu plus) vertes	10
Consignes de tri	11

## **Le Lot**

Le Lot, vous allez vous y sentir bien !	12
Son patrimoine	13 à 15
Ses paysages	15 et 17

## **Que voir, que faire ? Nos coups de cœur**

Les villes et villages	18 et 19
Les châteaux - Les grottes	20
Les parcs animaliers et autres visites	21 et 22
Les activités de pleine nature	23
Les randos pédestres	24
Les randos à vélo	25
Que faire en hiver ?	26
Une journée autour de ...	27 à 29

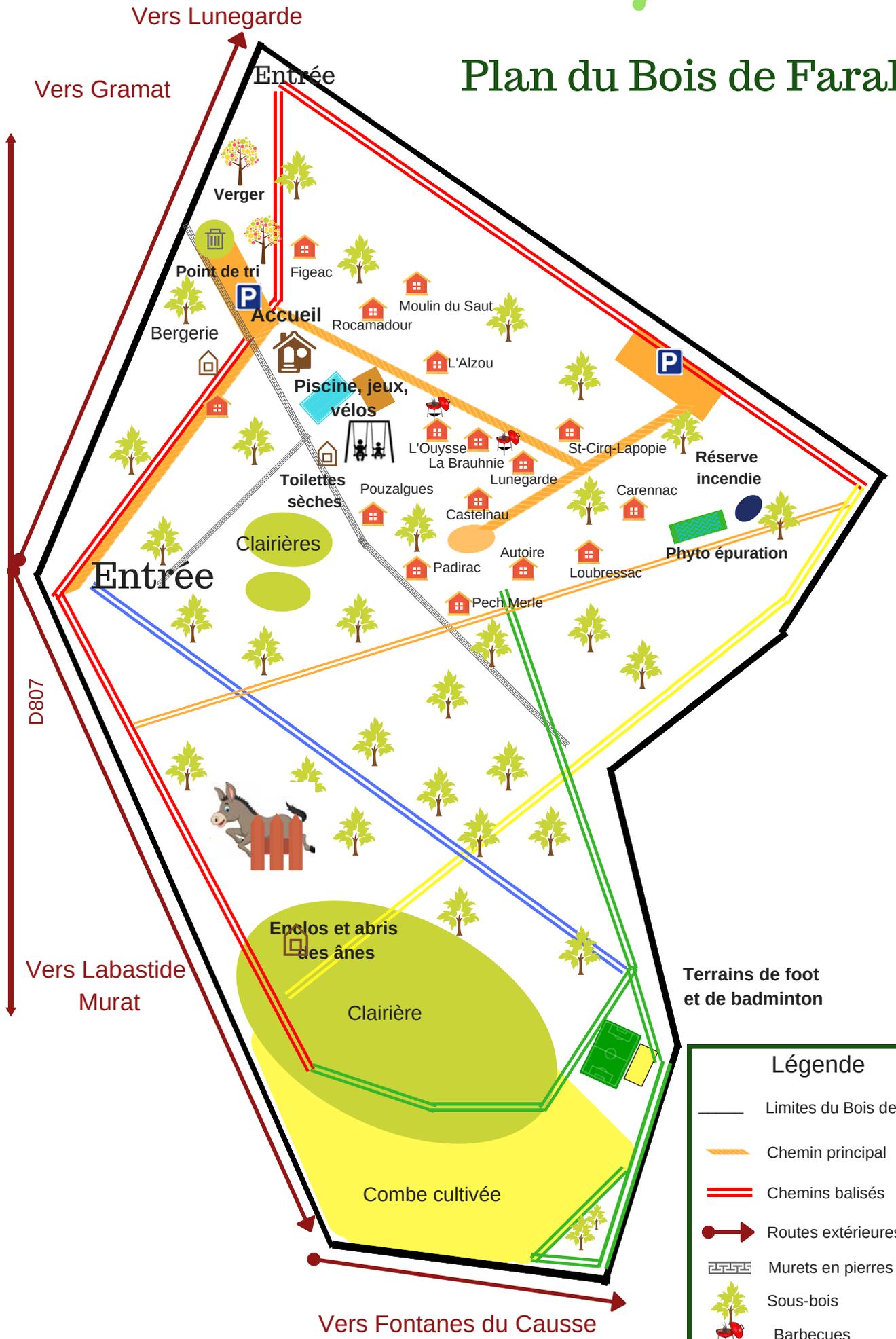
## **Le Lot dans l'assiette**

Les produits du terroir - Que diriez vous d'un bon vin ?	30 à 32
Et si on cuisinait ? ... Idées de recettes	32 et 33
Envie de bien manger sans avoir à cuisiner ? ... Nos restos préférés	34 et 35
La boutique "Produits du terroir"	36
Les producteurs locaux	37
Pour faire vos provisions - Les marchés	38

<b>Nos labels</b>	39
-------------------	----

<b>La suite, c'est sur internet...</b>	40
--	----

# Plan du Bois de Faral



**Légende**

- Limites du Bois de Faral
- Chemin principal
- == Chemins balisés
- Routes extérieures
- ▤ Murets en pierres sèches
- 🌳 Sous-bois
- 🍷 Barbecues

## Les petits plus du Bois de Faral :

**L'ACCUEIL** : Un espace est prévu à l'accueil pour que vous puissiez vous poser tranquillement, faire vos recherches touristiques, vous connecter en wifi...

Nous avons installé une télévision grand écran pour les grands événements sportifs et, pour les jours de pluie, pourquoi pas : regarder un film ou un dessin-animé.

Les enfants pourront jouer ensemble à des jeux de société ou lire tranquillement dans le canapé.

Y a plein de jeux, y a plein de livres, y a plein de films !



**Y a plus qu'à !**  
**WIFI** : L'internet en wifi marche à l'accueil et autour de celui-ci, il n'y a pas besoin de code, connectez vous à "Bois de Faral" ou à "linksys-g" !

**ANIMAUX** : Les chiens tenus en laisse sont les bienvenus au Bois de Faral.

Nous avons des ânes qui seront ravis de votre visite (surtout si vous avez du pain sec à leur donner !)

### Et en été :



**LE CLUB ENFANTS** : gratuit et proposé deux demi-journées par semaine pendant les vacances d'été. Au programme : jeux, découverte de la faune et de la flore, mini-tournois sportifs et ludiques, créations de jardins japonais ...



**LES BALADES ACCOMPAGNÉES** : en été, Damien vous invite à une balade à vélo pour découvrir ensemble la nature et le petit patrimoine du Lot, la grotte de la Fromagerie...

**PISCINE** : un soir par semaine, en été, la piscine reste ouverte, à vous les baignades nocturnes !

**BARBECUES** : Deux espaces barbecues sont à votre disposition pour vos grillades.

**PARKINGS** : en été, les voitures restent sur les parkings pour assurer la tranquillité et la sécurité de tous.

**TRAITEURS ET MARAÎCHERS** : selon les années, en été, nous proposons, en fonction de la disponibilité de chacun, des repas ou la vente de plats à emporter. Nous avons déjà proposé la vente de hamburgers, de repas au safran, de paëlla et tous les lundis, nous essayons de faire venir un maraîcher bio du coin, qui vient vendre ses légumes. Nous verrons ce que cette année nous réserve...



# Le Bois de Faral est un grand terrain de jeu !



**Vous avez accès à tout, et sans demander !**



La table de Ping Pong, avec les raquettes et les balles  
Le terrain de foot et le terrain de volley / badminton, avec les ballons  
Le boulodrome, avec les boules et cochonnets  
La salle de jeu avec baby-foot, jeu de palets, petit théâtre...  
L'aire de jeux avec cabane, balançoire et bac à sable  
Le trampoline  
Le stand de tir à l'arc  
Le jeu de quilles finlandaises



**Et vous avez également accès à...**



Des vélos adultes et enfants  
Des karts à pédales  
Une remorque à vélo, des sièges enfant, des casques



Et nos amis les ânes seront ravis de votre visite !



**Tous ces jeux sont en libre service.  
Merci de les rapporter après utilisation.**

## En cas de besoin :

### Vous pouvez nous demander :

Nous pouvons vous dépanner de papier, allumettes et petit bois pour le barbecue, de produits ménagers (liquide vaisselle, pastilles de lave-vaisselle, lessive, papier tue-mouches...), de matériel pour bébé (chaise haute, table à langer, lit parapluie ...), de matelas d'appoint, d'ampoules, de multiprises; d'un appareil à raclette, d'une machine à pain, d'un fer et d'une planche à repasser, etc ...



Et d'autres choses qu'on oublie sûrement.  
Demandez, au pire on vous dira non !



### En cas de pépin :



#### Médecins (à Gramat) :

Maison médicale, 20 rue Clément Brouqui, 05 65 40 67 27

#### Dentistes (à Gramat) :

Cabinet CLAMADIEU-LAMBERT, 30 avenue Louis Conte, 05 65 10 87 76

ROUZINEAU Pierre, Place de la mairie à Labastide-Murat, 05 65 31 11 54

#### Pharmacies (à Gramat) :

Pharmacie Brisset, 1 avenue du Général de Gaulle, 05 65 33 14 24

Pharmacie du Centre, 15 place de la République, 05 65 38 71 77

Pharmacie Lalo, 12 avenue Louis Conte, 05 65 38 70 14

#### Urgences :

Hôpital de Cahors, 335 rue Président Wilson, 05 65 20 50 50 (45 km, 45 min)

Hôpital de Figeac, 33 rue Maquisards, 05 65 50 65 50 (40 km, 40 min)

#### Kinésithérapeute et ostéopathe (à Gramat) :

THAMIE Sabine, rue d'Alsace, 05 65 10 90 39

OMEZ Thomas, 15 place de la Halle, 06 71 86 69 18



# Nos choix écologiques !



L'écologie est au cœur de nos préoccupations :  
notre village se veut respectueux de son environnement par sa construction et par ses aménagements.

En 2013, nous avons obtenu le label "La Clef Verte".

Ce label, réservé aux hébergements touristiques, nous engage à 114 critères sur l'environnement : la politique environnementale, la sensibilisation à la clientèle, la gestion de l'énergie, de l'eau et des déchets, les achats responsables et le cadre de vie.

## **\_ Notre charte environnementale \_** **Au Bois de Faral, nous nous engageons :**

À vous offrir un hébergement de qualité respectueux de l'environnement : constructions écologiques en bois, isolation en ouate de cellulose (papier journal récupéré et broyé)...

À limiter la consommation d'énergie : bâtiments bien isolés et exposés plein sud, appareils électroménagers moins gourmands en énergie, ampoules basse consommation ou à LED, toilettes sèches sont des exemples de notre engagement.

À privilégier la production et l'utilisation d'énergies durables : des capteurs solaires thermiques fournissent chaque chalet en eau chaude, nous utilisons des poêles à bois pour les chauffer en hiver, nous récupérons l'eau de pluie pour l'arrosage et l'entretien extérieur...

À traiter les eaux usées de façon écologique : nous avons un système d'assainissement des eaux usées par plantes aquatiques (phyto épuration).

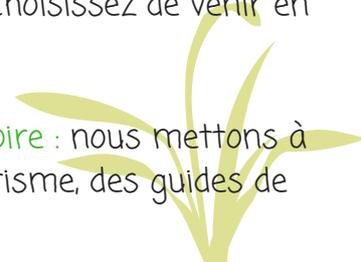
À trier les déchets : chaque chalet est équipé de poubelles de tri et d'un bac pour le compost. Un point tri est installé près du parking du haut.

À utiliser des produits d'entretien plus respectueux de l'environnement : les produits que nous utilisons sont écologiques et/ou écolabellisés.

À proposer des produits locaux et/ou issus de l'agriculture biologique : notre boutique est approvisionnée en produits du terroir locaux et si possible bio, et les petits déjeuners que nous préparons sont entièrement bio.

À privilégier quand cela est possible les transports doux : nous prêtons gratuitement des vélos sur le site, nous vous proposons d'aller vous chercher à la gare si vous choisissez de venir en train, nous vous suggérons des balades et visites à proximité...

À mettre en avant le patrimoine local et les espaces naturels du territoire : nous mettons à disposition des documentations du Parc Naturel Régional et de Lot tourisme, des guides de randonnées, des cartes et des livres sur la faune et la flore locales...



# Des idées pour des vacances un peu plus vertes



Éteindre (toutes) les lumières  
avant de sortir se promener

Opter pour une balade à pied  
ou à vélo plutôt qu'en voiture

Trier les déchets avec soin

Limiter le gaspillage  
alimentaire, mais aussi  
celui de l'eau

Tester les toilettes sèches

Privilégier les produits locaux,  
bio et sans emballages, c'est  
encore mieux !

Utiliser des produits  
d'entretien écologiques  
(en dosant juste ce qu'il faut !)

**Vous pouvez aussi adopter ces petits  
gestes en vacances.**

# Consignes de tri (très important !)

Notre coin-tri est dans l'enclos de bois au niveau du parking

Les déchets verts (on raffole du compost !)



## Les déchets recyclables

Emballages en plastique (bouteilles, flacons, sacs, pots de yaourt...), en métal (boîtes, canettes...), les barquettes alu et polystyrène, et les cartons (boîtes & briques), TOUS les emballages quoi !



## Le verre

À amener à l'accueil



## Les déchets non recyclables

Dans la poubelle du chalet puis aux grands bacs gris



# Le Lot, vous allez vous y sentir bien !



## Le Lot en quelques chiffres :

Population : 173 000 habitants  
Superficie : 5 217 km<sup>2</sup>  
Densité : 33 hab/km<sup>2</sup>  
Préfecture : Cahors  
Point culminant : à Labastide-du-Haut-Mont (783m)  
Le plus petit village : Labastide-du-Haut-Mont (48 hab)  
Randonnée : 1 500 km de sentier balisés  
Monuments historiques : 420 recensés  
Fréquentation touristique : 11 millions de nuitées /an

## Un territoire à découvrir ...

Si vous aimez le patrimoine et la nature, bienvenue dans le Lot ! Ici, les grottes et les gouffres témoignent d'un riche passé historique, les maisons quercynaises traditionnelles rappellent la vocation agricole du département et les paysages particuliers des Causses caractérisent ce territoire.

Et puisque ce dernier point vous intéresse, une petite explication s'impose !

Un causse est un plateau calcaire recouvert de pelouses sèches. C'est un paysage agricole presque nu, entretenu par le pastoralisme et la sylviculture et entrecoupés de murets en pierres sèches. Les sols minces et pauvres caractérisent ce milieu. La roche calcaire ne retient pas l'eau, ce qui accentue l'impact de la sécheresse estivale et donne ces étendues particulièrement arides. Au Bois de Faral, le calcaire dur affleure régulièrement la surface (présence de Lapiaz).



Ces paysages spécifiques et originaux sont reconnus nationalement depuis 1999 grâce à l'obtention du label "Parc Naturel Régional des Causses du Quercy". Vous y êtes ! Et depuis 2017, un label de plus ! : "Géoparc mondial UNESCO".

Depuis le grand ping-pong des régions,  
le Lot fait partie de la région "Occitanie".

## Le patrimoine lotois

Chaque territoire nous réserve des choses à découvrir.  
Vous êtes ici dans le Lot, profitez-en pour admirer son patrimoine.

Voici quelques exemples :

### La maison quercynoise traditionnelle



### Le toit à coyaux



Très pentu et relevé sur les bords pour évacuer l'eau à bonne distance des murs

### Le bolet



Terrasse sous auvent supporté par des colonnes en pierre ou en bois



### Le pigeonnier



### Le four à pain



Les Lotois les plus aisés possédaient souvent un ou plusieurs pigeonniers : il s'agit soit d'une tourelle sur le côté de la maison, soit d'une construction isolée surmontant un porche ou montée sur colonnes. On en trouve beaucoup dans le Lot car le département était un des rares en France où le pigeonnage était autorisé déjà avant la Révolution française.

Ainsi, beaucoup de grands propriétaires élevaient des pigeons pour leur fiente, la "colombine", qui est un excellent engrais.

### La souillarde



Les fermes disposent chacune d'un four à pain, en pierre, construit en forme de dôme et attaché à une dépendance. Ils sont souvent "en sommeil"... mais ils reprendront peut-être du service...

Au dedans de ces fermes, on trouve ce qu'on appelle "la souillarde". Cette pièce située derrière la salle commune abrite les ustensiles de cuisine, l'évier...

## Les constructions en pierres sèches :

Elles sont représentatives de la vie agricole passée. Extraites à même le sol les pierres étaient entrecroisées de manière régulière pour former des constructions qui ne nécessitaient ni mortier ni fondation.

### La cazelle



Construites en majeure partie au XIX<sup>ème</sup> siècle, les cazelles servaient de remise à outils et d'abri aux paysans qui travaillaient loin de chez eux. Leurs formes varient légèrement selon le lieu, mais dans cette partie du Quercy, on retrouve principalement des cazelles d'aspect circulaire avec un toit conique.

*Exemples de cazelles à voir vraiment tout prêt : aux lieudits Traverse et Mentine*



### Les murets en pierres sèches



Ces (innombrables et fragiles) murets délimitent les parcelles agricoles et relient entre eux les chemins, villages, cabanes, points d'eau... Ils se multiplient au XIX<sup>ème</sup> siècle avec l'essor démographique. Cette tradition se perd progressivement à partir de la moitié du XX<sup>ème</sup> siècle, avec l'arrivée des machines agricoles, et avec la multiplication des clôtures métalliques

*Exemple de muret à voir au Bastit : celui du lac de Pouzalgues*

### Les lacs de Saint-Namphaise :

Ce sont de petites mares (donc oui, leur taille est ridicule !) taillées par l'homme dans des dalles calcaires. Elles servaient autrefois à abreuver le bétail et les hommes sur ces terres où l'eau manquait cruellement.

On les appelle lacs de Saint-Namphaise, en référence à un officier de Charlemagne, qui en serait à l'origine. Ces petites étendues d'eau accueillent de nombreux batraciens comme le triton marbré, le crapaud accoucheur et la rainette méridionale.



Exemples de lacs de Saint-Namphaise à voir au Bastit : lacs de Mège et de Pouzalgues.

## La clède

C'est un mot occitan qui désigne ces barrières en bois qui donnaient accès aux champs ou aux pâtures. Au Bois de Faral, trois clèdes (imitées) ouvrent les chemins d'entrée.



D'un côté une grande pierre verticale soutient une grosse pierre horizontale avec une encoche dessous qui permet de faire pivoter la barrière. De l'autre côté une grande pierre verticale porte des butées et trous où viennent s'enclencher la clède.

*Vous pouvez aussi en voir dans le bourg du Bastit*

## Les paysages lotois

### Les dolines

Il s'agit de cuvettes circulaires mesurant de quelques mètres de diamètre à plusieurs centaines de mètres. Leur forme due à une érosion naturelle les rend propices au développement d'une riche végétation qui contraste avec le plateau calcaire environnant.

*Une doline spectaculaire : le Roc d'Arène à Gramat*



### Les igues

Encore une appellation locale qui désigne des puits naturels, de petite taille, mais parfois très profonds. Il en existe une multitude dans le département, et notamment plusieurs au Bastit.

*Exemple d'igue au Bastit : celle de Saint-Martin*

**Fragile et parfois laissé quelque peu à l'abandon, ce patrimoine est aujourd'hui remis en valeur par les collectivités locales, les habitants et le Parc Naturel Régional pour la richesse historique et paysagère qu'il représente.**

Des rivières, des falaises calcaires, des vallées, des zones humides, des causses...  
le Lot est un condensé de nature à découvrir !  
Pour vous donner une idée, voici quelques fleurs, insectes et animaux que vous  
pourrez reconnaître lors de vos balades :

Herbier à nénuphar jaune



Lin bisannuel



Narcisse jaune



Centaurée



Narcisse des poètes



Orchis grenouille



Trèfle écailleux



Fougère



Sabline des chaumes



Fougère hépatique



Sauge



Euphorbes



Orchidée pyramidale



Gouet d'Italie



Orchidée abeille



Églantier



Millepertuis



Muscari à toupet



Genette



Chauve-souris Pipistrelle



Brebis caussenarde



Faucon pèlerin



Huppe



Grand duc d'Europe



Vous pouvez retrouver notre herbier sur notre site internet :  
[www.bois-de-faral.com](http://www.bois-de-faral.com)

# Que voir, que faire ?

## Nos coups de cœur



### Les villes et villages lotois



**Carennac** : (à 30 km) Au bord de la Dordogne, c'est un chouette village médiéval aux ruelles tortueuses. Maisons de caractère, à pans de bois et prieuré clunisien du XIème siècle.



**Loubressac** : (à 23 km) Le village domine la vallée de la Dordogne et offre un super panorama ! Les maisons y sont belles et très fleuries.



**Autoire** : (à 23 km) Le village (peut-être notre préféré) se situe dans un cirque naturel impressionnant. Les maisons paisibles reposent au pied du ruisseau. Une petite balade dans le cirque vous mène à une cascade de 30 m qui surgit du causse.

**Saint Cirq Lapopie** : (à 39 km) Élu "Village préféré des Français" en 2012, celui-ci est construit tout en hauteur. Le bourg médiéval aux ruelles pittoresques domine le Lot et offre un panorama superbe.



**Cardaillac** : (à 35 km) Petit bourg médiéval situé dans un environnement naturel remarquable. Plusieurs maisons sont dotées de tours impressionnantes.

Tous ces villages sont labellisés "Les plus beaux villages de France". On peut vous suggérer des "cocktails de visites" !



**Rocamadour** : (à 16 km) Cité épiscopale et médiévale, haut lieu de pèlerinage implanté sur son canyon, Rocamadour accueille chaque année 1,5 millions de visiteurs ! Alors évidemment, c'est un incontournable ! Restos, boutiques, spectacles, visites, balades, grottes, dolmens, résurgences, parcs zoologiques, vues ensorcelantes, petit train, montgolfières, Rocamadour, c'est la totale !

**Figeac** : (à 39 km) La ville natale de Champollion possède un centre historique superbe, au patrimoine harmonieux. Les nombreuses boutiques et rues piétonnes invitent à la promenade. Ne manquez pas la Places des Écritures (reproduction de la pierre de Rosette) ! Et pour voir un Figeac animé, allez-y le samedi matin, vous découvrirez un des marchés les plus réputés de la région !



**Cahors** : (à 50 km) La préfecture du département se situe au creux d'un site naturel remarquable, dans un méandre du Lot. Le centre ville est constitué d'un dédale de ruelles étroites (des plus charmantes) et l'avenue Gambetta est l'artère commerçante qui sépare la ville ancienne de la ville nouvelle.

Faites donc un détour sur le Pont Valentré ! Et pour finir la visite, nous vous conseillons la montée au Mont Saint-Cyr, pour profiter d'un large panorama sur la ville et la vallée du Lot. Enfin, aux alentours, de nombreux viticulteurs vous ouvrent les portes de leur domaine pour des visites et des dégustations.



**Sarlat** : (à 54 km) Ses monuments, son marché, son art de vivre... C'est un peu plus loin, dans le Périgord... mais mazette ! Sarlat est un des centres villes médiévaux les mieux préservés de France. Un bijou !

Si vous faites un saut jusqu'en Dordogne, nous vous conseillons d'en profiter pour aller visiter les (très formidables) villages de La Roque-Gageac, Domme ou Beynac-et-Cazenac.



**Rocamadour abrite des bâtiments classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, Figeac, Cahors et Sarlat sont, elles, des "Villes d'Art et d'Histoire"**

## Et quoi d'autre ? Tout plein d'idées de découvertes...

### Des châteaux...



#### Castelnau-Bretenoux : (à 28 km)

Le château de Castelnau est une très fameuse forteresse médiévale du XIII<sup>ème</sup> siècle. De nombreuses visites guidées, des animations et des ateliers sont proposés aux visiteurs pour découvrir le plus grand château médiéval du Quercy.

#### Montal : (à 26 km)

Le château de Montal est, lui, d'époque Renaissance. Construit entre 1519 et 1534, son ameublement et ses décorations sont... pas mal du tout !



### Des grottes...



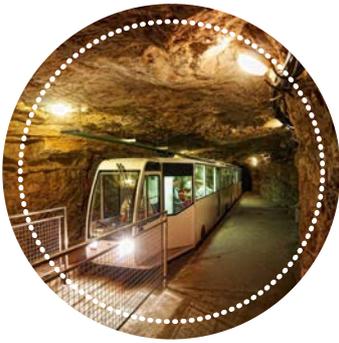
#### Grotte du Pech Merle : (à 31 km)

Grotte d'art pariétal par excellence, les peintures du Pech Merle nous font faire un voyage de 27 000 ans : mains en négatif, superbes chevaux... La visite est guidée et nous imprègne de la présence de nos ancêtres. Visite émouvante. (visites à heures fixes, nombre de visiteurs limités... le mieux, c'est de réserver).

#### Gouffre de Padirac : (à 18 km)

C'est une curiosité géologique remarquable à 103 m de profondeur, une grotte immense ! La visite se fait à bord d'une barque sur la rivière souterraine, puis à pied. Parfait avec les enfants ! Attention aux fortes affluences en été ! (Préférez les visites le matin, ou le soir, ou mieux encore, réservez sur internet).





### Grottes de Lacave : (à 28 km)

On accède à ces grottes par un petit train et on poursuit la visite à pied. Cascades, colonnes, stalagmites, stalactites, lacs souterrains et beaux éclairages sont répartis dans plusieurs salles !

Réduction Gîtes de France



## Des parcs animaliers et des visites de "terroir" :

### Le parc animalier de Gramat : (à 10 km)

A travers une promenade de 3,5 km, vous découvrirez des animaux sauvages et domestiques, et de nombreuses espèces anciennes sur 40 ha dans un environnement typique des causses. Une visite qu'on vous recommande fortement !

Réduction Pass' Lot Dordogne



### Le Rocher des Aigles : (à 16 km)

L'écoparc du Rocher des Aigles est l'occasion unique de découvrir oiseaux, rapaces, hiboux, perroquets... dans toute leur splendeur et d'assister à des spectacles surprenants. Vous aurez la chance de les voir évoluer en plein vol !

Réduction Gîtes de France

### La Forêt des Singes : (à 16 km)

Visite à faire avec les enfants pour une promenade comique au milieu des singes (des macaques de Barbarie ou Magots) qui vivent en semi-liberté. Elles sont sympas ces petites bêtes !

Réduction Gîtes de France





**La Ferme de Vigne-Haute à Reilhac :** (à 8,5 km)  
À 8,5 km du Bois de Faral, les éleveurs de chèvres de la Ferme de Vigne-Haute proposent une visite gratuite et très pédagogique de leur exploitation. Vous pouvez participer à la traite tous les soirs dès 18h (sauf en janvier).  
Une dégustation de fromages est proposée à la fin.

*Réduction Pass' Lot Dordogne*

**Le marais de Bonnefont :** (à 18 km)

Le marais de Bonnefont est une réserve naturelle régionale occupant 42 ha du Parc Naturel Régional des Causses du Quercy et protégeant la plus vaste roselière du département du Lot. Un sentier pédagogique de 1,8 km sur pilotis permet de découvrir le site.

*Réduction Gîtes de France*



**Le Moulin de Cougnaguet :** (à 21 km)

Hubert vous accueille dans son moulin fortifié du XIVème siècle classé Monument Historique. Une visite authentique ponctuée de petites anecdotes dans un moulin qui fonctionne encore aujourd'hui !

*Réduction Pass' Lot Dordogne*

*Réduction Gîtes de France*

Pour tous ces sites, de la documentation est disponible à l'accueil.  
N'hésitez pas à vous servir ! Pour les réductions, demandez-nous aussi.

## Des activités de pleine nature :

Si vous souhaitez vous initier au canyoning, à l'escalade, à l'accrobranche ou bien encore à la spéléologie, voici différents endroits où pratiquer ces activités ...

### Accrobranche :

**Rocamadour Aventure** : 6 parcours d'accrobranche situés dans un magnifique cadre naturel à Rignac, tout près de Gramat.

**Accro - Liane** : Ce Parc de Loisirs se situe à Figeac, dans une forêt de chênes où les parcours sont adaptés aux enfants dès 3 ans. D'autres activités sont proposées sur place (Paintball...)  
Avenue de Nayrac, 46100 Figeac - 06 34 35 09 09



### Canoë-kayak :



**Kalapca Loisirs**: Descentes sur le Célé, petite rivière sauvage.  
Conduché - 46330 Bouziès - 05 65 24 21 01

Réduction Gîtes de France

Réduction Pass' Lot Dordogne

**Safaraid Dordogne** : Descentes sur la Dordogne, le long de ses falaises. 46110 Vayrac - 05 65 37 44 87

Réduction Gîtes de France

Réduction Pass' Lot Dordogne



### Spéléologie et escalade :

**Quercy Aventure** : Une équipe de passionnés, vous accompagnera dans des sorties ludiques et extraordinaires autour du Quercy.  
Martigne - 46100 Beduer - 05 65 40 05 34



**Compagnie Sport Nature** : Encadrés par un moniteur d'état qui vous guidera en toute sécurité dans la découverte de cette activité, et sur un site naturel adapté à votre niveau, venez grimper au bord de la Dordogne et sur les plus beaux sites de la vallée.  
46600 Gluges-Martel - 05 65 32 27 59

Réduction Gîtes de France

### Baignade et pêche :

**Baignades en lacs** : le "Lac Vert" à Catus, "Écoute s'il pleut" à Gourdon...

**Baignades en rivières** : à Cabrerets (le Célé), à Saint-Cirq-Lapopie (le Lot), à Gluges (la Dordogne)...

**Pêche** : Le Lot vous propose un guide présentant les meilleurs parcours : [www.pechelot.com](http://www.pechelot.com). Brochure papier à l'Accueil.



## Des randos ...



### À pied :

**Le Moulin du Saut** (à 15 km) : 4,5 km, 2 h (ENS)

À voir : Vestiges étonnants du moulin du Saut et du moulin de Tournefeuille, canyon de l'Alzou et causse de Gramat.

Rando spectaculaire et variée adaptée aux enfants.

Notre rando "coup de coeur".



**Au départ du Bois de Faral** : 8 km, 2 h 30

À voir : Murets en pierre sèche, chemins forestiers, cazelle, lacs de Saint Namphaise et même ... une centrale photovoltaïque ! Une balade champêtre. et plate.

**Les résurgences de l'Ouyse** (à 16 km) : 17 km, 4 h (ENS)

(possibilité de faire des variantes plus courtes)

À voir : Rocamadour, les vallées de l'Ouyse et de l'Alzou, les résurgences...



**Entre Autoire et Loubressac** (à 23 km) : 10 km, 2 h 30.

À voir : Deux villages labellisés « Plus beaux villages de France », le cirque et la cascade d'Autoire, les paysages du causse (ENS)

**Le marais de Bonnefont** (à 18 km) : 2 km, 1 h 30

À voir : Circuit d'interprétation en Réserve Naturelle, balade nature et rafraîchissante aux sources de l'Alzou, et animations (en été)



**Les Fonds de la Braunhie** (à 7,5 km) : 6 km, 1 h 30 (ENS)

À voir : Circuit d'interprétation en Espace Naturel Sensible, pour découvrir cette forêt de chênes et ses chemins bordés de murets.



"ENS" signifie "Espaces Naturels Sensibles" du Lot. Ce label a été mis en place afin de préserver la qualité des sites, des paysages, des milieux naturels et d'assurer la sauvegarde des habitats naturels. Nombreuses animations gratuites



## À vélo :

**Rando du causse et de Lunegarde** : 9 km, 1 h (route)  
À voir : Vues sur le causse, village typique de Lunegarde avec ses maisons regroupées autour d'une église fortifiée, lac de Dagues.



**Rando de la grotte de la Fromagerie et de Fontanes-du-Causse** : 15 km, 1 h 30 (route et chemin)  
À voir : Grotte de la fromagerie avec ses concrétions, stalactites... Village rural de Fontanes.

**Rando du Roc d'Arène** : 15 km, 2 h (route et chemin)  
À voir : Site naturel du Roc d'Arène (une doline), hameau typique de Molières, forêt du Bastit (VTT indispensables).

**Rando de Carluçet "Les Caps durs"** : 21 km, 3 h (route et chemin)  
À voir : Site et village remarquable de Carluçet, igue de St-Martin et moulin de Lacomté (VTT indispensables).

**Rando de Reilhac et Flaujac "Les croix du Quercy"** : 33 km, 3 h 30 (route)  
À voir : Villages de Flaujac et Reilhac, croix du Quercy...



Et bien sûr, beaucoup d'autres randonnées sont possibles.

**Pour chacune de ces randonnées, des fiches complètes sont disponibles à l'accueil !**

## Que faire en hiver ?



Les sites qui ouvrent leurs portes hors saison sont moins nombreux. Pour vous y retrouver, voici quelques idées de visites ouvertes plus longtemps :

Évidemment, tous les villes et villages que nous vous avons présentés peuvent être visités l'hiver, et vous profiterez de la magie des lieux en privilégiés !

Au village du Bastit, se trouve un gigantesque tilleul impressionnant qui mérite un coup d'œil ! (Été comme hiver, il ne bouge pas...)

Les sentiers de randonnée que nous vous proposons sont accessibles toute l'année; équipez-vous chaudement et avec de bonnes chaussures de marche, et c'est parti !

Le Parc animalier de Gramat : À partir du 5 novembre, il est ouvert tous les jours, de 14h à 18h.

Réduction Pass' Lot Dordogne



La ferme de Vigne Haute : Sauf en janvier, dès 18h vous pouvez assister à la traite des chèvres.

Réduction Pass' Lot Dordogne



Reptiland : (Fermé en janvier et février) Venez découvrir la plus grande collection de reptiles de France et ainsi voir ces animaux sous un autre jour !

Réduction Gîtes de France

La grotte du Pech Merle : Ouvert presque toute l'année, les dépliants avec les horaires précis se trouvent à l'accueil.

Les grottes de Lacave : ouverte de février à début novembre toute la journée, et quelques jours durant les vacances de Noël.

Réduction Gîtes de France

Le musée Champollion à Figéac : Pour percer les mystères des écritures du monde ! De novembre à mars, il ouvre de 14h à 17h30, excepté le lundi.

Réduction Pass' Lot Dordogne





## Une journée autour de ...

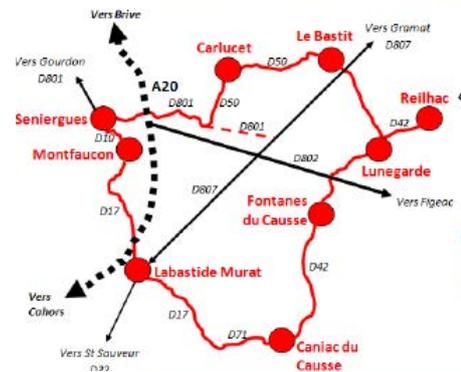
### La commune du Bastit

Le Bastit - Carluçet - Séniergues - Montfaucon - Labastide-Murat - Caniac-du-Causse - Fontanes-du-Causse - Lunegarde - Reilhac



À voir :

- Le Parc Animalier de Gramat \*
- La ferme de Vigne-Haute \*
- L'église de Lunegarde...
- \* Réduction Pass' Lot Dordogne

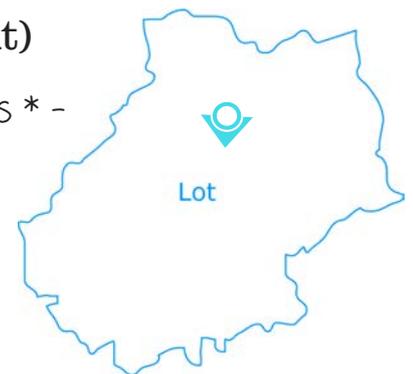
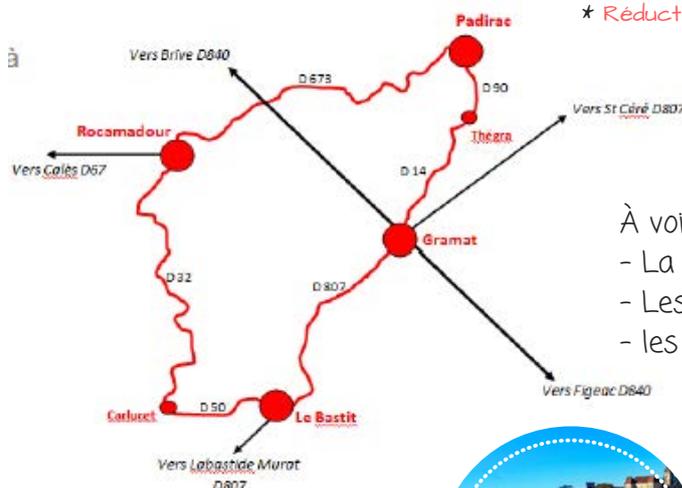


Ces villages ont souvent des petites fiches sympa de visite guidée (voir à l'Accueil ou à l'Office de Tourisme de Labastide-Murat).

### Rocamadour et ses alentours (à 20 km du Bastit)

Visite du village de Rocamadour - Le Rocher des Aigles \* - La Forêt des Singes \* - Le Gouffre de Padirac

\* Réduction Gîtes de France



À voir, à faire :

- La Basilique Saint-Sauveur
- Les boutiques, ruelles et sentiers de Rocamadour
- les randonnées autour de Rocamadour



## Saint-Cirq-Lapopie et ses alentours (à 40 km du Bastit)

Grotte du Pech Merle - Saint Cirq Lapopie - Croisières sur le Lot depuis Bouziès - Vallée du Lot - Château de Cénevières - Sauliac



À voir, à faire :

- La grotte du Pech Merle
- Le chemin de halage de Bouziès
- Le château de Cénevières \*
- \* Réduction Pass' Lot Dordogne
- Les villages traversés



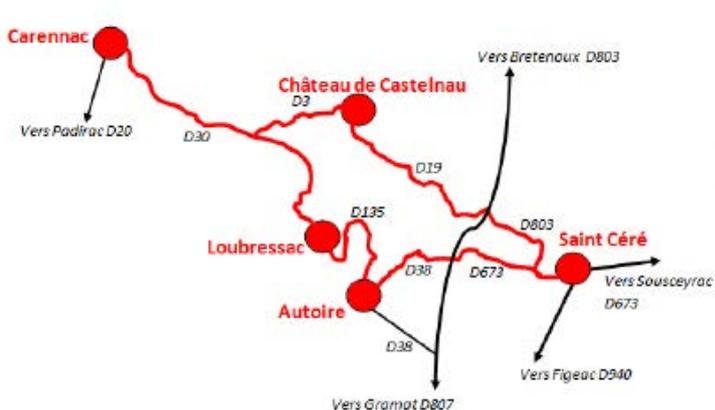
## Saint-Céré et ses alentours (à 30 km du Bastit)

Visites des villes et villages d'Autoire, de Loubressac, de Carennac, de Saint-Céré.



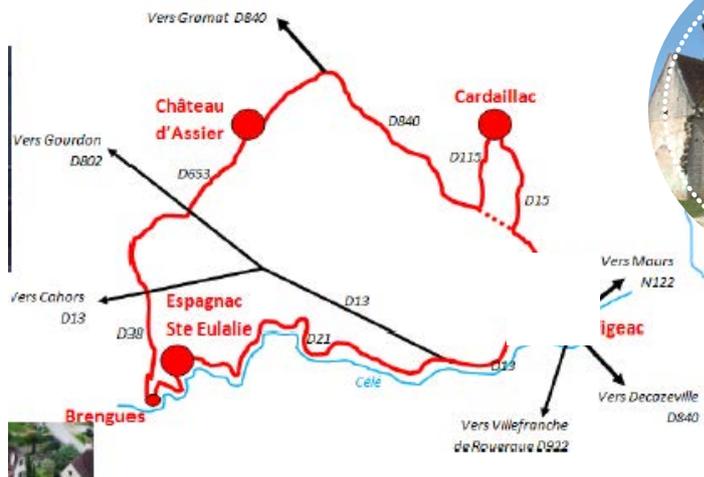
À visiter :

- L'atelier-musée Jean Lurçat \*
- Le château de Montal
- Le château de Castelnaud



## Figeac et ses alentours (à 40 km du Bastit)

Cardaillac - Figeac - Vallée du Célé - Espagnac-Sainte-Eulalie



À voir, à visiter :

- Le musée Champollion \*
- La place des Écritures
- Le prieuré d'Espagnac-Sainte-Eulalie

\* Réduction Pass' Lot Dordogne



## Sarlat et sa région (à 55 km du Bastit)

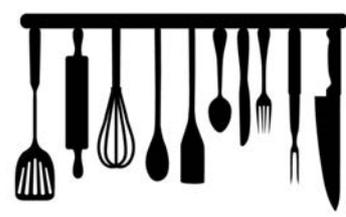
Sarlat - Beynac-et-Cazenac - Castelnau-la-Chapelle - La Roque Gageac - Domme



À voir :

- Une incroyable concentration de villages très absolument sublimes !



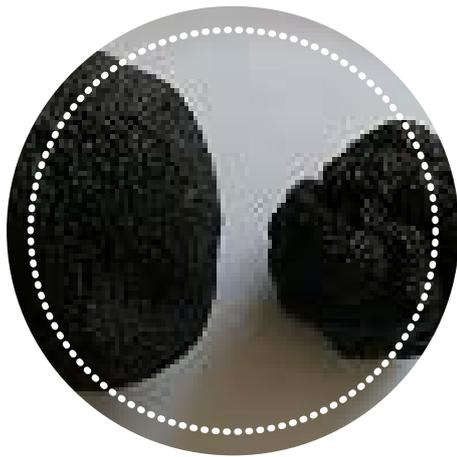


# Le Lot dans l'assiette !

## Les produits du terroir

Pour de bonnes tablées gourmandes en famille ou entre amis, voici quelques exemples de spécialités gastronomiques quercynaises !  
Histoire de vous faire saliver...

### La truffe noire



### Le Rocamadour (ou cabécou)



Ce petit fromage de chèvre est typique des causses du Quercy.

- L'agneau fermier du Quercy est une viande très tendre et savoureuse : les agneaux sont uniquement alimentés au lait maternel,
- La noix du Périgord (AOC), la noisette, et la châtaigne,
- La lavande (que l'on retrouve à la ferme des Alix à Rocamadour),
- Le canard : en confit, en magret, en fritons, en foie gras, à l'instar du cochon, tout est bon dans le canard ! (mais ça rime plus du coup)

Autrefois, le confit était un procédé qui permettait aux paysans de conserver les différentes parties du canard après en avoir récupéré le foie.

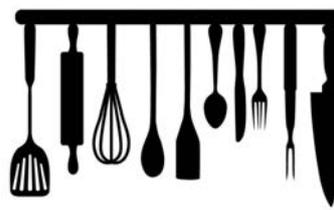
Aujourd'hui, sa préparation est restée artisanale : les morceaux découpés mijotent dans leur graisse pendant trois bonnes heures puis sont conservés en bocaux.



**Nous vous conseillons la visite de la Ferme des Campagnes à Rocamadour, qui saura vous faire découvrir ses techniques culinaires.**  
**Cloup Grand, 46500 Rocamadour, 05 65 33 62 54**

Réduction Pass' Lot Dordogne

## Le Croustilot



Ce pain traditionnel en forme de boule est fabriqué à partir de blé cultivé dans le Lot (il est disponible à la boulangerie de la Halle à Gramat. Ils font aussi un pain bio et complet)

## La prune Reine Claude

Moyennement caloriques et riches en fibres, les prunes Reine-Claude sont d'excellents fruits de table. Les pruniers du Bois de Faral en donnent quelques unes.



## Le pastis aux pommes



Ce dessert surprenant est fait de pommes, de pâte feuilletée et de rhum.

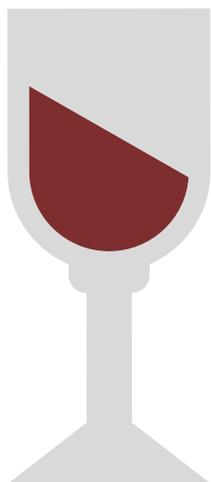


## Le safran du Quercy



Le safran est l'épice la plus chère au monde et il ne faut pas moins de 200 000 fleurs pour obtenir 1 kg de safran sec !

## Et bien sûr, dans le Lot, on produit aussi du vin !



- Les Coteaux du Quercy et les vins de pays du Lot.
- Le Cahors, est un vin tannique reconnu depuis le Moyen-Âge. Ses caractéristiques principales sont sa robe sombre et ses arômes puissants de fruits noirs. Il bénéficie d'une appellation AOC.
- Le ratafia, est une boisson apéritive à base de jus de raisins rouges ou blancs (y a aussi de l'eau-de-vie dedans)
- Le vin de noix et le vin de pêche, vins apéritifs aromatisés.

## Et si on cuisinait ?



### Pastis aux pommes

- Étaler les feuilles de brick, faire sécher légèrement
- Éplucher et tailler les pommes en lamelles, faire sauter au beurre rapidement et saupoudrer de 100 gr de sucre et flamber 5 cl de rhum
- Faire fondre le beurre.
- Mélanger à part 100 gr de sucre, 5 cl de rhume, 10 cl d'eau-de-vie de prune, 3 cuillères d'huile.
- Mélanger au fouet.

Montage : 1 cercle de 16 cm de diamètre

- Couper les feuilles de brick en deux. Monter 3 couches successives de 6 demi-feuilles froissées et 1/3 de pommes.
- Imbiber du mélange d'alcool, sucre, huile.
- Saupoudrer de sucre pour la finition

Cuisson : 20 minutes à 160°.

Servir tiède

### Ingrédients pour 8 personnes :

12 feuilles de bricks, 3 pommes,  
30 gr de beurre, 10 cl de rhum,  
10 cl d'eau de vie de prune, 200  
gr de sucre, 3 cuillères  
d'arachide



## Lasagne au confit de canard

- Préchauffer le four thermostat 7 (210°C)
- Faire confire les cuisses de canard jusqu'à ce que la chair se détache. Enlever la peau et les os, et émietter assez finement.
- Éplucher et couper l'oignon et la carotte en petits dés. Les faire revenir dans un peu de gras de canard. Assaisonner avec le miel, sel, poivre.
- Quand ils blondissent, ajouter la pulpe de tomate et le bouillon. Laisser mijoter une vingtaine de minutes.
- Tapisser le fond d'un plat à gratin de sauce et monter le plat en alternant les feuilles de lasagnes, le canard et la sauce.
- Recouvrir la dernière couche de lasagne avec la béchamel.
- Saupoudrer de biscottes écrasées (ou chapelure).
- Enfourner 20/25 min.

### Ingrédients pour 4 personnes :

8 feuilles de lasagnes, 3 confits de canard, 1 oignon, 1 carotte, 1 pulpe de tomate, 33,5 cl de bouillon, 33,5 cl de béchamel, 3 biscottes (ou chapelure), 1 cuillère à café de miel (facultatif), sel et poivre



## Gougnettes

- Dans un grand saladier, mettre la farine, le sucre et le sel, mélanger puis pratiquer un trou au milieu de la farine. Dans un bol, délayer la levure avec l'eau tiède et la verser dans le puits au milieu de la farine. Travailler à la main en ajoutant l'un après l'autre les œufs et ce jusqu'à ce que la pâte se détache de vos doigts.
- La rouler en boule et la laisser reposer pendant 2 heures.
- Puis l'étendre au rouleau de manière à former un vaste rectangle, et la rouler sur elle-même. Elle aura alors la forme d'un long saucisson que vous coupez en grosse rondelles de 5 ou 6 centimètres. Faire alors chauffer de l'huile dans la friteuse, lorsqu'elle est très chaude, y jeter les gougnettes par quatre ou cinq à la fois.
- Lorsqu'elles sont bien cuites, les ranger sur un plat et saupoudrer de sucre glace.

### Ingrédients pour 6 personnes :

500 gr de farine, 100 gr de sucre semoule et 100 gr de sucre glace, 20 gr de levure de boulanger, 6 œufs, 4 cuil. à soupe d'eau et une pincée de sel



## Envie de bien manger sans avoir à cuisiner ?

Héhé, voilà la rubrique qu'il vous faut !  
À suivre, la liste de nos restaurants préférés en tous genres,  
y'en a pour tous les goûts !

### Les bons petits restos :

#### Au Bastit (1 km)

- Les Deux Pattes, 05 65 34 32 82 (à 1km) 

#### À Gramat (10km)

- In Bocca al Lupo (pizzeria), 09 86 18 69 31
- Le Rozel (crêperie), 05 65 50 27 51

#### À Montfaucon (11km)

- Ferme auberge d'Esparnol, ouvert surtout l'été, 05 65 21 18 32 (en famille)
- Le Cloître, 05 65 31 11 80



#### À Rocamadour (15km)

- Le Troubadour, 05 65 31 11 80
- Le Roc du Berger, 05 65 33 19 99 (en famille)

#### Entre 17 et 35 km du Bastit

- Chez Ernestine, Alvignac, 05 65 10 89 12 
- Auberge de la Fontaine, Autoire, 05 65 10 85 40
- Auberge de Laparrot, Corn, 05 65 38 17 76
- Lot'Antique (bio), Gourdon, 06 51 43 95 69
- Le Victor Hugo, Saint-Céré, 05 65 38 16 15
- Ferme auberge du Moulin à Huile, Martel, 05 65 37 40 69
- Le Petit Moulin, Martel, 05 59 59 27 66 
- La Truite Dorée, Vers, 05 65 31 41 51 



Chez Ernestine

#### À Saint-Cirq-Lapopie (40km)

- La Table du Producteur, 05 65 22 18 37
- La Cantou, 05 65 35 59 03

#### À Cahors (50km)

- Le p'tit Salon (végétarien), 06 65 21 28 73
- Le Bergougnoux, 05 65 35 62 92 
- Marie Coline (végét.), 05 65 35 59 96 
- Les Petits Producteurs, 05 65 31 26 24

## Les restaurants plus raffinés:

### À Gramat (10 km)

- Le Relais des Gourmands, 05 65 38 83 92
- L'hostellerie du Causse, 05 65 10 60 60

BTL

### À Rocamadour (16 km)

- Le Belvédère, 05 65 33 63 25 BTL
- Le Beau Site, 05 65 33 63 08 BTL ♥
- Les Vieilles Tours, 05 65 3 68 01 BTL ♥

### Entre 26 et 48 km du Bastit

- Les 3 Soleils de Montal, Saint-Jean-Lespinasse, 05 65 10 16 16 ★
- Le Pont de l'Ouyse, Lacave, 05 65 37 87 04 ★ BTL ♥
- Le Château de la Treyne, Lacave, 05 65 27 60 60 ★ BTL
- La Dînée du Viguiet, Figeac, 05 65 50 08 08 BTL
- L'Allée des Vignes, Cajarc, 05 65 11 61 87 BTL
- Le Gindreau, Saint Médard, 05 65 36 22 27 ★ ★ BTL ♥
- La Récréation, Les Arques, 05 65 22 88 08 BTL
- Au Déjeuner de Sousceyrac, Sousceyrac, 05 65 33 00 56 ★
- Château de Mercuès, Mercuès, 05 65 20 00 01 ★ BTL



Le Pont de l'Ouyse

### À Cahors (50 km)

- Au Fil des Douceurs, 05 65 22 13 04
- L'Ô à la Bouche, 05 65 35 65 69
- Le Balandre, 05 65 53 32 00
- Le Marché, 05 65 35 27 27
- Cuisine Côté Sud, 05 65 53 15 16
- La Garenne, 05 65 35 40 67

BTL

BTL

BTL

BTL

BTL

BTL



L'Ô à la Bouche

### Entre 52 et 65 km du Bastit

- Le Vinois, Caillac, 05 65 30 53 60
- Château de Haute-Serre, Cieurac, 05 65 20 80 20
- Fourchettes et Couteaux, Lalbenque, 06 13 54 54 81

BTL

BTL

BTL

BTL



Bonnes tables du Lot

Étoilé Michelin

Nos coups de coeur

## Notre boutique "Produits du terroir"

À offrir, à emporter ou pour déguster sur place, nous vous proposons des produits du terroir, si possible bio et toujours locaux.  
Cela va des boissons aux plats préparés à base de canard en passant par des confitures, du miel et autres gourmandises...

Du sucré, du salé, en conserve ou en bouteille, il y en a pour tous les goûts.

### Le sucré

Pur jus de pomme bio  
Pétillant de pommes  
Pur jus de raisin bio

Ferme de Rousset  
Ferme de Rousset  
Domaine de l'Antenet

Crème de pruneaux  
Confitures et chutneys  
Miel des Causses du Quercy

Maison Bergues  
Aux délices d'Isa  
Le rucher du Ségala

### Le salé

Fromages de chèvre Rocamadour AOC  
Pur safran en stigmates  
Civet de bœuf  
Produits issus du canard :

- Foie gras (en bloc ou entier)
- Rillettes, fritons, manchons, confits, pâtés...
- Plats préparés

Ferme de Vigne Haute (voir p. 22)  
Safranière de la Braunhie  
Les Aurochs du Causse  
Ferme d'Esparnol

### En bouteille

Huile de colza  
Huile de noix vierge du Quercy en 25 ou 50 cl  
Bières blanche, blonde, blonde forte  
Pale ale, brune, de Printemps... en 25 ou 75 cl  
Ratafia rouge, blanc, eau-de-vie  
Vin de noix, de pêche  
Vin de Cahors AOC bio  
Caberlot Bio  
Rosé Clar de Luts, et Clar de Luna bio

Ferme de Rousset  
Céline Lamothe  
Les Bières de Julien  
Maison Bergues  
Domaine de l'Antenet

## Les producteurs locaux

Afin de mieux promouvoir les produits locaux et leurs producteurs, voici une liste de ceux avec qui nous échangeons tout au long de l'année :



**La ferme d'Esparnol :** (à 10 km du Bastit)  
Le Cloup, 46240 Montfaucon  
05 65 21 18 32



**Aux délices d'Isa :** (à 20 km du Bastit)  
46100 Flayjac Gare  
05 65 40 46 15

**Safranière de la Braunhie :** (à 12 km)  
46240 Caniac du Causse  
05 65 40 25 19

**Céline Lamothe :** (à 17 km du Bastit)  
Le Causse 46500 Issendolus  
05 65 40 83 63

**Le rucher du Ségala :** (à 40 km du Bastit)  
Catusse, 46100 Cardaillac  
05 65 40 09 12

**La ferme en paille :** (à 10 km du Bastit)  
Le Gravier, 46500 Gramat  
06 84 48 67 99



**Domaine de l'Antenet :** (à 65 km)  
Courbenac, 46700 Puy-l'Évêque  
05 65 36 41 89



**Maison Bergues :** (à 30 km du Bastit)  
Saint-Martin-des-Bois 46130 Prudhomat  
05 65 38 62 27

**Les Bières de Julien :** (à 40 km du Bastit)  
Layrac 46600 Martel  
07 81 04 76 69

**Antoine, maraîcher :** (à 10 km du Bastit)  
La Jamonne, 46500 Carluçet  
06 59 67 66 71

## Pour vos provisions :

### À Gramat :



Magasin « Naturellement Bio » : Beaucoup d'aliments secs en vrac, Route de Brive, ZA Les Vieilles Vignes. ♥

Nombreux petits commerces et épicerie, ainsi que des grandes surfaces :

8 à huit, place de la République - Leclerc et LIDL, route de Brive - Carrefour Contact, route de Saint-Céré.

La Ferme en Paille : Petit magasin de producteurs (le mardi et le vendredi, de 17h30 à 19h). Fromages principalement. ♥

## Les marchés :



### Le dimanche :

- À Labastide-Murat : Le matin en juillet et août ♥
- À Saint-Céré : Le matin toute l'année
- À Saint-Géry : Le matin toute l'année ♥

### Le lundi :

- À Assier : 1er et 3ème lundi de chaque mois.
- À Lacapelle-Marival : 2ème et 4ème lundi matin du mois
- À Labastide-Murat : Le 1er et 3ème lundi du mois ♥



### Le mardi :

- À Bretenoux : Le matin toute l'année
- À Gramat : Le matin toute l'année ♥

### Le mercredi :

- À Cahors : Le matin toute l'année ♥
- À Martel : Le matin toute l'année, et ventes de truffes en décembre et janvier ♥

### Le jeudi :

- À Mercuès : Le matin toute l'année
- À Gramat : Le 2ème et 4ème jeudi du mois ♥
- À Vers : Le matin de mai à fin septembre

### Le vendredi :

- À Gramat : Le matin toute l'année ♥
- À Souillac : Le matin toute l'année



### Le samedi :

- À Cahors : Le matin toute l'année ♥
- À Figeac : Le matin toute l'année
- À Martel : Le matin toute l'année, et vente de truffes en décembre et janvier
- À Gramat : De 15 h 30 à 19 h ♥

# Nos labels



Le label Gîtes de France répond à une charte nationale qui garantit des normes de confort, d'accueil et de convivialité, d'architecture, de services et de décoration. (Les gîtes et les chambres d'hôtes sont reclassés au moins tous les 5 ans.)



La Clef Verte, 1er label environnemental international pour l'hébergement touristique et la restauration. (label contrôlé tous les 3 ans).



La Marque Valeurs Parc est une démarche de soutien aux activités économiques et culturelles du territoire, dans laquelle le Parc attribue son image positive à des produits ou services qui répondent aux critères du développement durable.



Chaque prestation touristique labellisée a obtenu une note supérieure à 8,5/10 pour l'accueil, le rapport qualité/prix et votre expérience vécue lors de ces rencontres.



Cette distinction récompense les établissements qui ont obtenu d'excellents avis de voyageurs sur TripAdvisor de manière constante pendant l'année écoulée.

Depuis 2016, Le Bois de Faral est aussi certifié Éco Leader OR pour son "engagement continu dans des pratiques écologiques"

# La suite, c'est sur internet...

Pour des infos encore plus fraîches, visitez notre site internet... Ou pêchez des idées sur les sites du tourisme lotois...



Notre site internet :

[www.bois-de-faral.com/](http://www.bois-de-faral.com/)



Notre page Facebook :

[www.facebook.com/LeBoisdeFaral/](http://www.facebook.com/LeBoisdeFaral/)



**tripadvisor**

Sur le site TripAdvisor :

[www.tripadvisor.fr](http://www.tripadvisor.fr)



Sur le site de Lot Tourisme :

[www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com)



Sur le site de la vallée de la Dordogne :

[www.vallee-dordogne.com](http://www.vallee-dordogne.com)



Sur le site du PNR des Causses du Quercy :

[www.parc-causses-du-quercy.fr](http://www.parc-causses-du-quercy.fr)



Vous pouvez aussi télécharger ce livret  
au format PDF sur notre site internet

Et si vous nous laissiez un commentaire, un j'aime, ou un avis ?  
Ça aide bien !

**Quels humains  
choisissons nous  
d'être aujourd'hui ?**





