



Un lac au cœur du Haut Ségala...

Pays de forêts de châtaigniers et de sous-bois enchanteurs, le Ségala est la partie la plus fraîche et humide du Lot car les ruisseaux y abondent et l'altitude flirte avec les 700 m (780 m au maximum). Il se dévoile entre les contreforts du Massif Central et les grands plateaux calcaires du Causse. Le relief et les besoins en pâturages ont dispersé l'habitat en une multitude

de petits hameaux pittoresques. Sur les maisons, les tuiles sont généralement en lauzes de schistes, une pierre sombre aux mystérieux reflets arc-en-ciel. Si aujourd'hui la cueillette de la châtaigne n'est plus l'activité économique principale, certaines de ces maisons ont conservé, comme un ultime témoignage, un « séchoir » à châtaigne du plus bel effet.

Le Ségala est un espace naturel intimiste, frais et verdoyant et c'est dans ce cadre idyllique, à cheval sur les communes de Sénaillac-Latronquière et de Gorses que s'étend le lac du Tolerme. Une étendue d'eau dans un océan de verdure. C'est un lac de 38 ha à 530 mètres d'altitude et sa mise en service en 1990 répond à une demande croissante de tourisme à la recherche de nature

authentique. Idéal pour les pêcheurs, il comble également les promeneurs avec ses sentiers et son parcours de santé. En saison, il vous offre aussi de multiples loisirs nautiques.



Curiosités et activités (dans un périmètre de 10 km)

Sénaillac-Latronquière

- Église de la fin du XII^e siècle ou du début du XIII^e siècle : il subsiste l'abside avec l'arc triomphal et, à l'extérieur, des vestiges de la corniche à modillons.
- Lac du Tolerme (plage, baignade, jeux aquatiques, pédalos, restauration,...).

Labastide du Haut-Mont

- Table d'orientation, point culminant du Lot (780 m).

Latronquière

- Chemin de Croix de l'église sur le thème de la déportation des habitants de Latronquière.

Bessonies

- Château attesté en 1555 et restauré en 1730. L'état actuel évoque pourtant un édifice néogothique et l'on est tenté de supposer d'importants travaux au XIX^e siècle.

Prestataires de service (les plus proches)

- Office intercommunal des Sports du Grand Figeac
location VTT et VTC
2 av du Général de Gaulle 46100 FIGEAC
05.65.34.52.54 - 06.76.15.77.78
ois.grandfigeac@orange.fr - www.oisgrandfigeac.com
- Base nautique du Tolerme *location VTT et VTC*
Lac du Tolerme 46190 SOUSCEYRAC
06.14.05.42.25 - www.basenautiquedutolerme.fr
basenautiquedutolerme@orange.fr

Renseignements

Syndicat d'Initiative de Latronquière
Mairie 46210 LATRONQUIERE
05.65.40.20.10 - tourisme.cchautsegala@live.fr
www.tourisme-latronquiere.fr

37 Circuit du lac du Tolerme



L'avis du randonneur

Venez découvrir ces premiers contreforts du Massif central, au cœur du Ségala. Cette randonnée, difficile, ne vous fera que plus apprécier les moments de détente qui peuvent suivre au lac du Tolerme. Un avantage certain qui permettra aux plus jeunes d'attendre les plus aguerris au cyclisme, tout en passant un moment agréable au bord d'un lac équipé pour la pêche, la baignade et d'autres activités.

Bonne route !

Niveau de difficulté :

très facile - facile - **moyen** - sportif

Départ : À la mairie de Sénaillac-Latronquière

E 2.061002° N 44.826043°

Distance : 15 Km

Dénivelé: 202 m

Durée : 1H30

Carte IGN : 2236 E



37 Circuit du lac du Tolerme



Charte de bonne conduite
Itinéraire partagé, respectez le code de la route.

- Portez un casque
- Restez maître de votre vitesse
- Respectez la faune et la flore, emportez vos déchets
- Prévoyez de l'eau et de quoi vous ravitailler