



## Le Ségala « qués aco ? »

Le Ségala est une entité paysagère du nord-est du Lot. Pays de forêts de châtaigniers et de cascades, on y retrouve les mêmes paysages que dans le Ségala aveyronnais et la châtaigneraie cantalienne. Le nom Ségala vient du mot seigle (segalar en occitan), une céréale qui constituait avec le sarrasin l'essentiel des cultures qui poussaient sur ce sol pauvre et acide.

Accodé au Massif Central, il est le territoire le plus élevé du Lot, avec Labastide-du-Haut-Mont qui culmine à 788 m d'altitude. Cette particularité fait de cette région la partie la plus fraîche et la plus humide du Lot. Ainsi, ses paysages sont plus verts et un grand nombre de forêts, sur un relief accidenté, se mêlent aux verdoyantes prairies.



De nombreux petits hameaux pittoresques s'y côtoient également, dispersés sur le territoire par le relief et le besoin en pâturage. Sur les maisons en pierres sombres et aux mystérieux reflets arc-en-ciel, les tuiles sont parfois en lauzes

de schistes. C'est un pays au plus près des traditions où le petit patrimoine bâti défie le temps (fours à pain, sécadous ou séchoirs à châtaignes, ...), une langue qui persiste (patois occitan) et des traditions culinaires qui perdurent (bourriols ou crêpes de blé noir au levain, pescajoues ou galettes de blé noir, pounti ou far aux pruneaux,...).



## Curiosités et activités (dans un périmètre de 10 km)

### Gorses

- ▶ Château de Lantuéjou (privé).

### Sénaillac-Latronquière

- ▶ Lac du Tolorme (plage, baignade, jeux aquatiques, pédalos, restauration,...).
- ▶ Église de la fin du XII<sup>e</sup> siècle ou du début du XIII<sup>e</sup> siècle : abside avec arc triomphal et, à l'extérieur, des vestiges de la corniche à modillons.

### Labastide du Haut-Mont

- ▶ Table d'orientation, point culminant du Lot (788 m).

### St Cirgues

- ▶ Tilleul de Sully à Paramelle, plusieurs fois centenaire.

### Terrou

- ▶ Cascade du cheval blanc.

### Sabadel-Latronquière

- ▶ Gouffre des Cloches

### Latronquière

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

## Prestataires de service (les plus proches)

- ▶ Compagnie des Sports Nature, *location VTT sur plusieurs bases*  
46600 CREYSSE - Tél. 05 65 32 27 59  
contact@compagnie-sports-nature.com  
www.compagnie-sports-nature.com
- ▶ Copeyre, *location VTT sur plusieurs bases*  
Quercyland - 46600 SOUILLAC - Tél. 05 65 32 72 61  
contact@copeyre.com - www.copeyre.com

## Renseignements

Office de tourisme Vallée de la Dordogne - Bureau de St Céré  
13 av F de Maynard - 46400 ST-CÉRÉ - Tél. 05 65 33 22 00  
info@vallee-dordogne.com  
www.vallee-dordogne.com

## 29 Entre Causse et Ségala



## L'avis du Vététiste

Ce circuit est très ombragé, notamment le long de la Bave, assez sportif sur la seconde moitié du parcours, mais ne présente pas de difficulté technique particulière. Assurément l'un des plus beaux circuits VTT du département !

Bonne balade !

Niveau de difficulté : **sportif**

Départ : Ladirat, place de la mairie

E 1°58.155' N 44°48.909'

Distance : 22 Km

Dénivelé positif : 757 m

Durée : 2H45

Carte IGN : 2237E et O / 2236O



