



© Maxime Seimbille – Dronieguy / OTVD

GRAND AIR

Le Lot côté nature,  
***exploration à fleur d'eau  
et d'asphalte***

**Textes** Elisa Centis **Photos** voir crédits

En vélo ou en canoë, Céline et Romuald Marie, fondateurs de La Bicicleta Ravito, et Patrick Lakatos, guide-rivière, partagent leurs connaissances et leur passion pour le territoire. Rencontres !



Patrick peut amener avec lui jusqu'à 15 personnes, soit l'équivalent de sept canoës

cycliste peut également être louée pour des événements privés ou professionnels. Autour de la Bicicleta Ravito et de Romuald et Céline s'est également formée une communauté de cyclistes locaux réunis au sein du bici social club, une association de vélo pour des sorties loisirs.

L'idée de créer ce type de relais vélo est venue avant la décision d'acheter le local à Souillac. « On voulait fonder un lieu convivial pour les passionnés de vélo, mais on ne savait pas où. Et finalement, on s'est dit pourquoi partir ?, raconte Romuald, également président RCS Gignac. Cela faisait 15 ans qu'on roulait sur ce territoire. En moyenne, on fait trois sorties par semaine. On le connaît bien ». Et Céline : « C'est moins connu que le Ventoux, mais c'est très riche. En 30 km, on peut voir du patrimoine, la Dordogne, des gariottes, des animaux, de la végétation... » De plus, « l'événement comme BiciSberg prouve que même si notre territoire n'a pas de montagne, c'est un terrain de jeu pour les cyclistes confirmés », ajoute encore Céline.

## BALADES DÉCOUVERTES EN CANOË AU FIL DE LA DORDOGNE

Comme Céline et Romuald, Patrick Lakatos est d'abord un admirateur de ce nord du Lot et de sa rivière. « Avec la Dordogne, je découvre toujours des choses : des falaises, des châteaux... En Corrèze, il y a des forêts qui vont jusque dans l'eau. C'est une variété de paysages qui m'inspire », confie le guide rivière de 62 ans.

Patrick Lakatos, titulaire d'un diplôme animateur nature et d'un brevet de canoë-kayak, propose des balades découvertes en canoë sur la rivière toute l'année. « L'itinéraire le plus classique est un parcours de 10km



© studio® - Romain Daynac

## French Rétro Ride

Kévin et Jennifer Dolisy, 37 et 36 ans, ont créé French Retro Ride en 2020. Un lieu d'accueil, gîtes et chambres d'hôte, d'une capacité de 15 personnes, situé à Loupiac. En plus de ces hébergements, Kevin et Jennifer Dolisy proposent de la location de moto et des accompagnements en moto pour les personnes venues visiter la région. « J'ai mis au point une quinzaine de parcours. Cela va d'une journée, à une demi-journée », explique Kévin Dolisy. « Ils sont construits autour de lieux gastronomiques, du patrimoine, de beaux points de vue sur le paysage ». Kevin peut également prendre des visiteurs sur son side-car. « Je peux prendre deux personnes », explique-t-il. Le couple conseille également les personnes du gîte qui visitent en autonomie. Et pour ceux qui seraient intéressés par un tour à moto, il n'est pas obligatoire d'être touristes pour y avoir accès. « Nous louons aussi aux habitants du coin », sourit Kévin.

Contact : 06 42 02 52 63  
frenchretroride@gmail.com



de Mézels à Gluges », précise le guide rivière qui peut amener avec lui jusqu'à 15 personnes, soit l'équivalent de sept canoës. Ce parcours permet notamment d'aborder la géologie. « On peut s'arrêter dans une grotte qui n'est connue que des initiés », confie Patrick. Le parcours passe aussi à côté de « bras morts », des passages de rivière qui se sont obstrués. « Ces endroits sont importants pour la biodiversité. On y trouve des plantes aquatiques. Ce sont des lieux de reproduction », poursuit le guide intarissable sur ces refuges aquatiques pour la faune et la flore.



## Le Clos du Chevalier, centre de randonnée et jeûne

C'est après avoir essayé le jeûne que Pascale Destrel a souhaité faire connaître cette pratique. « J'ai la maladie de lyme. Le jeûne a été tellement salutaire pour moi qu'au bout d'une dizaine d'années de pratique, j'ai décidé d'ouvrir ce centre », confie la fondatrice de l'établissement, fondé en 2018. « Nous organisons 20 semaines de stage par an de mi-février à mi-novembre. L'été, il y a moins de stages, mais le clos est ouvert aux artistes en résidence. » Ces stages, qui rassemblent une dizaine de personnes, se déroulent sur six jours. La propriété de la famille Destrel, au Bastit, a été aménagée en maison d'hôte et en gîtes. Le jeûne qui est pratiqué est celui de Buchinger. « Il se caractérise par un jus végétal le matin, boissons, tisanes, eaux aromatisées tout au long de la journée, et le soir un bouillon clair », décrit Pascale Destrel. Tout au long de la journée, les jeûneurs ont des activités : relaxation et yoga, randonnée douce dans la région, massage, piscine, bain ou encore sauna. Et Pascale d'ajouter : « Le soir, il y a des conférences autour de la bonne vitalité au naturel. »

**Contact :**  
06 23 13 78 82  
leclusduchevalier@gmail.com



Patrick Lakatos © Elisa Centis

Le parcours permet également d'aborder l'histoire de la rivière. « A certains endroits, nous pouvons voir les traces de quais où s'arrêtaient les gabares quand la Dordogne était utilisée comme route pour le transport de marchandises », souligne Patrick. « Il y a aussi des châteaux... ».

Cette sortie dure toute la journée. « Tous les quarts d'heure on s'arrête sur la berge pour aller voir quelque chose. Je présente aussi, par exemple, les plantes médicinales et comestibles que l'on trouve au bord du cours d'eau ». Et le midi, chacun amène son pique-nique. Le rythme lent de cette balade en fait une activité accessible à tous. « On peut le faire avec des problèmes de dos, ou des problèmes de jambes. L'été, on s'arrête régulièrement pour se baigner. C'est détente et connaissance », rit le guide rivière.

Patrick s'est ainsi éloigné du canoë, pratiqué comme une activité sportive, un monde dans lequel il a évolué. « J'ai commencé le canoë à 18 ans, alors que j'étais



à l'école hôtelière de Souillac », se souvient-il. Dès ses premiers coups de pagaie, il se prend d'un grand intérêt pour la rivière. « J'ai beaucoup lu. Et j'interrogeais aussi énormément les anciens », explique-t-il. « Plus tard, je suis devenu conseiller technique départemental canoë-kayak. J'entraînais les jeunes, je les amenais aux compétitions. A côté, on louait des canoës ».

Cette dernière activité lui a permis de s'apercevoir que beaucoup de pratiquants avaient peu de connaissances sur la rivière : « Il y a des loutres, des saumons dans la rivière, mais personne ne le sait », se désole-t-il. La Dordogne est pourtant classée Réserve Mondiale de Biosphère par l'UNESCO. « C'est à cette période que j'ai commencé à me questionner », se souvient le sexagénaire. Il fonde finalement son auto-entreprise de guide-rivière en 2014.

Pour ceux qui voudraient effectuer plusieurs balades, Patrick précise qu'il n'a pas qu'un seul parcours, « on

peut revenir plusieurs fois », glisse-t-il. Et même si le chemin est le même, la richesse de la nature et des saisons rend chaque sortie unique. « Au printemps, nous voyons davantage la flore. » D'octobre à mars, les animaux reprennent leurs quartiers sur la Dordogne. « En été, il y a trop de monde pour certains oiseaux, comme le martin-pêcheur, assez craintif. L'hiver, on le revoit avec les ragondins ou les hérons ». **DL**

## Contacts

### La Bicicleta Ravito :

Romuald 06 83 73 12 96 - Céline 06 71 90 12 94  
contact@labicicletaravito.com

### Patrick Lakatos :

06 15 84 02 20 / lasterix46@gmail.com

## Un territoire au ciel étoilé

Le Lot, est réputé pour sa faible pollution lumineuse. Cela en fait un lieu idéal pour l'observation du ciel. L'expression « triangle noir du Quercy » est d'ailleurs communément employée même si elle ne correspond pas exactement à la réalité signalent Emmanuel Thiers et Raphaël Mellac, tous deux animateurs en astronomie. « Les premières cartes de pollution lumineuses étaient imprécises il y a 20 ans, avec l'amélioration de la cartographie on s'est rendu compte que cela n'avait pas une forme de triangle », explique Raphaël. Ce territoire demeure tout de même intéressant pour l'astronomie. « On a un ciel sombre de qualité », confirme le fondateur d'Animaciél. « Et des sites accessibles », poursuit celui d'Astronomade. « Le parc naturel régional a d'ailleurs aménagé des sites d'observation. Sur le territoire de Cauvaldor, il y a Carluçet et Miers. A Carluçet, il y a une carte rotative du ciel », continue Emmanuel. Pour ceux qui veulent aller plus loin, Emmanuel et Raphaël proposent des animations pour aller à la rencontre du ciel (reconnaissance des constellations, observations des galaxies, d'amas d'étoiles, de nébuleuses...).

### Contacts :

#### Astronomade

06 61 16 62 68 / astronomade.com

#### Anima'Ciel

06 19 35 49 63 / www.animaciél.com