

Les applis !



- INTRAMUROS : beaucoup d'adresses locales et actualités locales



- RANDOLOT : fiches rando dans le Lot



Retrouvez sur ce petit livret à télécharger toutes les adresses du coin et le petit patrimoine : <https://www.location-gite-quercy.com/2020/05/22/guide-touristique-lalbenque-limogne-sud-du-lot-quercy/>

Et bien plus encore :
Office de tourisme de Lalbenque, place de la bascule
tél : 05 65 31 50 08

Bon séjour !

[Retrouvez ce livret d'accueil en numérique ici :](#)



Bienvenue aux gîtes du Mas d'Aspech, nos conseils pour votre séjour

Nous sommes très heureux de vous accueillir et nous espérons que vous passerez un excellent séjour. Vous trouverez dans cette petite brochure quelques informations utiles. Nous tenons aussi à vous remercier car votre venue nous aide à financer l'entretien de ce patrimoine.

Si quelque chose ne va pas, n'attendez pas la fin de votre séjour pour nous le signaler afin que nous puissions intervenir dans les meilleurs délais.

Les gîtes

Les trois maisons : *la Tuile à loups*, *la Chevalière* et *chez Angèle*, typiquement quercynaises, sont constituées de pierres calcaires telles que l'on peut en trouver dans la région, leurs ouvertures restreintes et leurs murs épais vous fourniront de la fraîcheur l'été si vous entrebâillez les volets. Le pigeonnier est, quant à lui, construit en colombage avec de la pierre tuf. Il est surélevé pour, à l'origine, mettre en sécurité les occupants de son enceinte.

Le hameau

Vous pouvez vous promener dans le hameau du Mas d'Aspech, constitué d'une dizaine de maisons. Il a su rester authentique dans un style local. À voir notamment dans le hameau : le pigeonnier, le lavoir, la croix et le vieux chêne (voir carte balades locales). Plus d'informations sur la fiche mairie.

À faire dans le coin et un peu plus loin...

Voici un petit résumé sur le secteur au cas où vous seriez en panne d'idées (voir carte) :

- **Vallée du Lot, à 40 minutes environ :**
 - **Côté Est vallée pittoresque :** Saint-Cirq Lapopie, village préféré des français 2012 ; balade du chemin de halage creusé dans la falaise de Bouziès, la grotte du Pech Merle (visite à réserver car capacité limitée), le château de Cenevières (visite à la bougie en saison), également se balader dans la vallée du Célé et ou vallée du Lot jusqu'à Cajarc.
 - **Côté Ouest :** vallée plus ouverte, vallée du vin (Vignoble de Cahors, plus au sud Coteaux du Quercy), voir plus loin pour adresses. Aussi plage aux ptérosaures.
- **Vallée de la Dordogne, à 1 h :** cité de Rocamadour (village sur la falaise, vierge noire), gouffre de Padirac (grand site national, visite de cavités souterraines avec barque et rivière souterraine).
- **Vallée de l'Aveyron, à 40 min. environ :** Bruniquel cité médiévale, St-Antonin-Noble-Val joli village, Najac village perché sur une crête avec château des comtes du Rouergue à visiter.
- **Causse de Limogne, à 10 min. environ :** les phosphatières du Cloup d'Aural (anciennes mines de phosphates abandonnées puis ré-ouvertes, cela a entre autres permis au Parc Naturel régional d'être

classé Géoparc Naturel de l'UNESCO, ici et là, sur tout le causse entre Lalbenque et Limogne en Quercy, le petit patrimoine en pierre sèche (lavoir, gariotte, cazelle, murs, puits, etc.), les igues...

- **Causse de Gramat, à 1 h** : pour les enfants, en famille : l'écomusée de Cuzals...
- **Cahors** : pont Valentré XIVe siècle ; fontaine des chartreux, vieille ville à l'est, avec basilique du XIIe siècle, point de vue au Mont Saint-Cyr sur tout le bras du Lot encerclant la ville.
- **Le Quercy blanc** : Castelnau, Montcuq, Puy-l'Évêque, Lauzerte...
- **Plus loin** : Figeac avec musée Champollion, Villefranche-de-Rouergue, Cordes-Sur-Ciel (village préféré des français en 2013), Albi et sa cathédrale de briques, Toulouse...

Où manger (entre autres)

- **Auberge du Mas d'Aspech** menu de 14.5 à 28 €- le mas d'Aspech 46230 Belmont-Sainte-Foi 05 65 31 04 59 www.aubergedumasdaspech.com
- **L'esprit du Causse** de 14.5 à 32 €- le bourg à Concots 05 65 22 37 66 www.lespritducausse.com
- **Auberge Lou Bourdié** de 18 à 50 € - le bourg à Bach 05 65 31 77 46
- **Au Goût du jour** 30 € Lalbenque 06 08 70 51 05

Les marchés : Lalbenque : le samedi matin, Limogne : dimanche matin ; Caylus : mardi & samedi matin ; Puylaroque mardi 16h-21h en saison ; Cahors : mercredi & samedi matin ; **Caussade** : Lundi matin ; Saint-Antonin : dimanche matin ; Supermarchés à Lalbenque, Cahors ou Caussade.

Les producteurs à proximité

- Ferme bio *Les légumes en Lère* à Cayriech légumes Bio (marché de Lalbenque le samedi matin, ou chez eux directement 25 lieu-dit Debès, 82240 Cayriech) à 8 km.
- Ferme Salgues en Face de l'église de Belmont-Sainte-Foi (légumes, fruits, lait, canard) à 2 km.
- Ferme Gouraud route de Vaylats, Mas de Raounel (fromages de chèvre, Rocamadour), à 2 km.
- Ferme Cavaillé à Balach (volailles, légumes) à 2 km.
- Ferme Delon à Lalbenque (canard, melon) à 8 km.
- Magasin *Aux fins gourmets*, produits de terroir à Limogne-en-Quercy.

Le pain

L'étoile des saveurs boulangerie à Puylaroque, dépôts de pain à Lalbenque, plus loin Caussade...

Que manger en Quercy

Agneau du Quercy, la mique, l'estofi, le pastis, le safran du Quercy, la noix, la truffe (Proxi à Lalbenque ou Jouglas à Flaujac-Poujols ou marché de décembre à mars) et préparations de canard...

Que boire (avec modération !)

vin de Cahors (Malbec), côtes du Lot, côteaux du Quercy, le fénelon (apéritif fait de vin, noix, crème de cassis), bière artisanale Ratz, la Diz (boisson pétillante sans sucre aux plantes du Lot)...

Les baignades

Des baignades sont possibles sur le Lot (la plage Saint-Cirq Lapopie) ou le Célé (Cabrerets, Orniac), ainsi qu'au lac de Parisot ou Saint-Sernin de Montcuq. Une piscine municipale vous attend également à Lalbenque, Cahors ou Caussade. Egalement un plan d'eau à Puylaroque non ouvert à la baignade, pour la pêche ou la promenade (lac à 7 km en bas du village).

Les balades

Vous pouvez vous balader à proximité du gîte, en empruntant les chemins au pied des gîtes. Lors de votre promenade vous pouvez rencontrer des panneaux du camp militaire, il ne faut pas franchir les

limites indiquées. D'autres balades sont à faire, voir l'office de tourisme de Lalbenque situé place de la Bascule, joignable au 05 65 31 50 08. Voir application Rando Lot ou fiche jointe des balades proches.

Les activités sportives

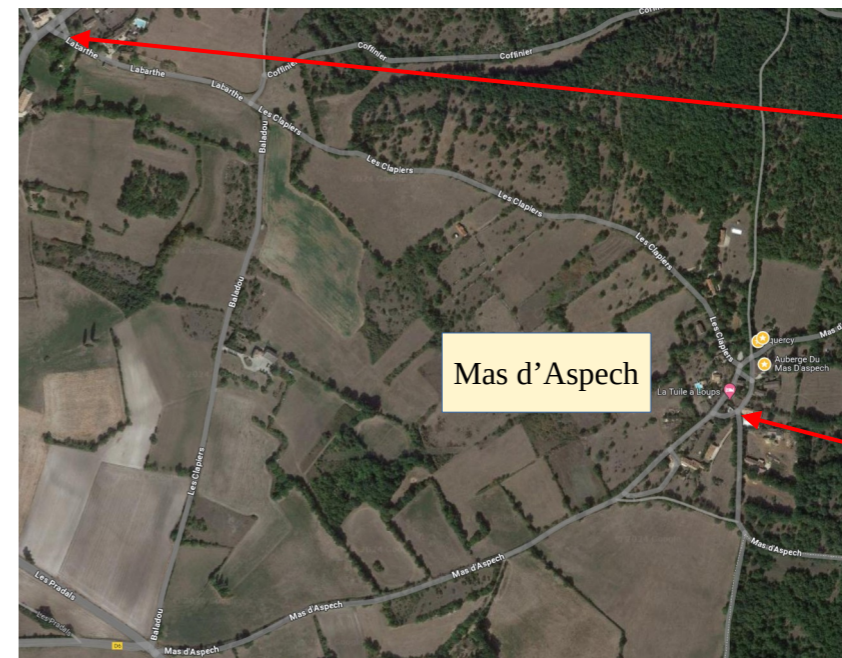
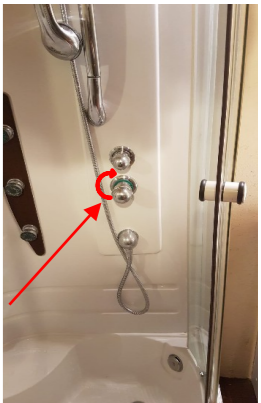
Aérodrome de Lalbenque : vol à voile et parachute, karting.

Pour le vin

- Cahors Malbec Lounge espace officiel d'information et de dégustation des vins de Cahors Villa Malbec, Place François Mitterrand, Cahors ; +33 (0)5 65 23 82 35
- magasin Cahors Saveurs, le long d'une petite route en partant du pont Valentré vers le sud.

Infos pratiques

- **Électricité** : Pour réenclencher le compteur électrique (par temps d'orage, il peut sauter), voir dans la cave en bas à gauche (TUILE à LOUPS), ou local de gauche en RDC puis à droite en rentrant (CHEVALIÈRE), ou placard à gauche cheminée (ANGÈLE), ou m'appeler.
- **Gaz** : Le gaz est fourni par des bouteilles, me contacter pour changer la bouteille.
- **Douche** : Pour la douche de la Chevalière, il faut incliner vers le haut puis incliner à droite et à gauche le robinet voir photo ci-contre.
- **Linge** : Pour le lave-linge, mettre une pastille anti-calcaire, car l'eau est très calcaire ici !
- **Feu** : Pour vos barbecues ou pour vos soirées au coin du feu, du bois se trouve à proximité (sous le préau à la Chevalière et dans la cave à la Tuile à Loups, dans la grange pour Angèle, pas de feu pour le Pigeonnier). Des barbecues peuvent être prêtés à demander selon vos besoins.
- **Poubelles** : À l'entrée du hameau, vous trouverez des grandes poubelles pour la collecte des ordures (bac vert recyclage en vrac, bac noir tout venant en sac), et au hameau de Labarthe les collecteurs de verre.



Les gîtes du Mas d'Aspech conseils de visites

à 1h environ...

**vallée de la Dordogne
des grands sites
(Rocamadour, Gouffre de Padirac...)**

à 25 minutes
environ...

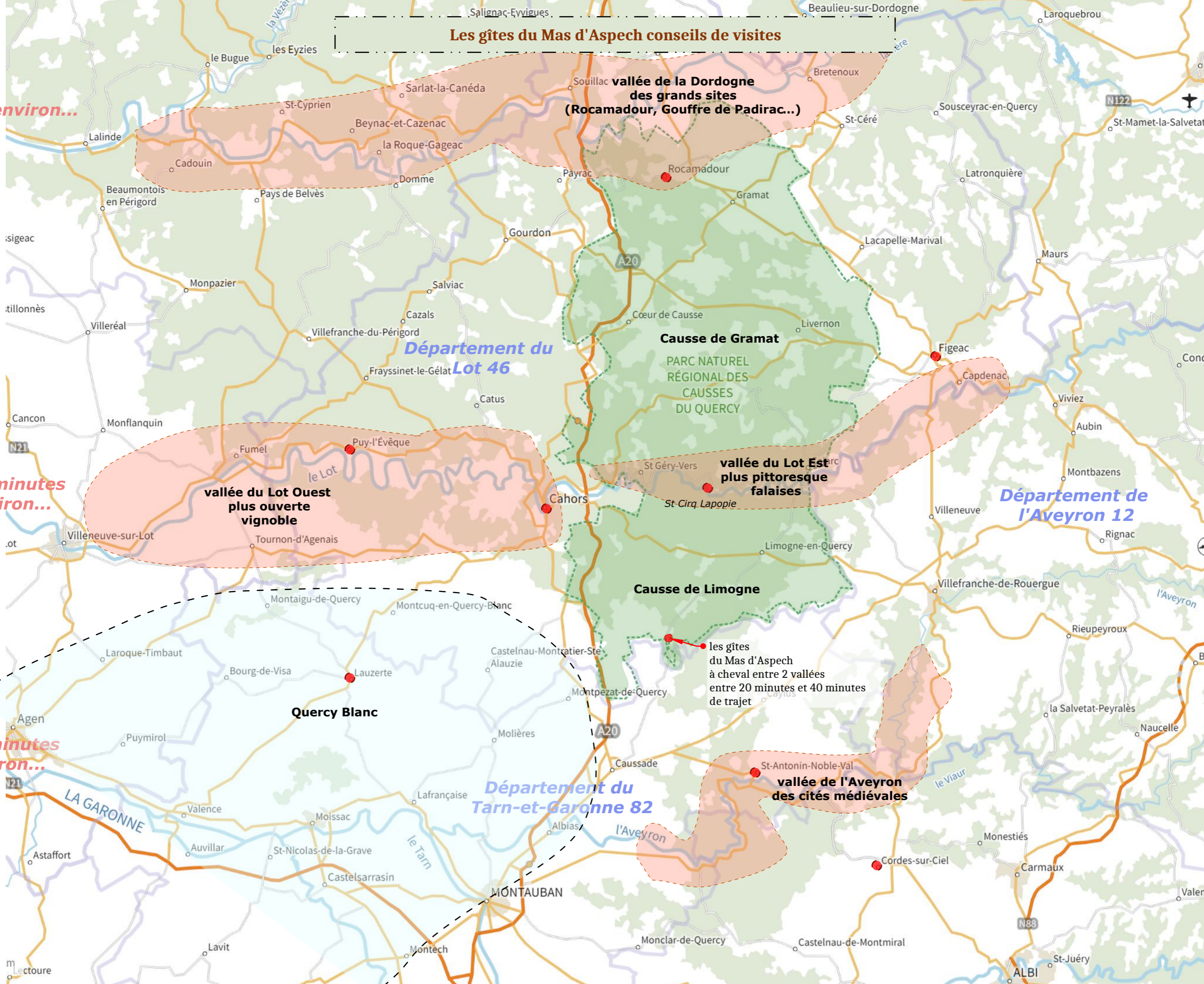
**vallée du Lot Ouest
plus ouverte
vignoble**

**vallée du Lot Est
plus pittoresque
falaises**

à 40 minutes
environ...

**vallée de l'Aveyron
des cités médiévales**

les gîtes
du Mas d'Aspech
à cheval entre 2 vallées
entre 20 minutes et 40 minutes
de trajet



Les gîtes du Mas d'Aspech conseils de visites

vallée du Célé très bien aussi, Cabreret (baignade), grotte de pech merle (grotte véritables appeler avant car quota CO2 >>> 05 65 31 27 05

balade du chemin de halage creusé dans la falaise à Bouziès (en bas de Bouziès il y a un parking le départ du chemin est à droite)

Saint Cirq Lapopie village préféré des français en 2012 il faut garer la voiture en haut ou en bas, possibilité de déposer minute à l'entrée du village



partie pittoresque de la vallée du Lot de Cahors à Cajarc. Château de Cenevières en saison visite à la bougie

Limogne en Quercy marché de terroir de petits producteurs le dimanche matin

cause de Limogne petit patrimoine en pierres sèches à picorer de-ci de-là dans les différents villages

si vous allez à Cahors passez au Mont Saint Cirq belle vue panoramique sur toute la ville

fromage de chèvre à partir de 17h

Si vous visitez Cahors, passez voir la basilique et le centre ancien côté Est, le pont Valentré et la fontaine des chartreux à l'ouest.

Les gîtes sont ici ! Lieu-dit le Mas d'Aspech

Pour le pain c'est Puylaroque ou Lalbenque

Phosphatières du Cloup d'Aural ; anciennes mines de phosphate à visiter, généralement bien appréciées, frais en été :)

Lalbenque est connu pour la truffe (saison de décembre à mars) marché de petits producteurs le samedi matin

Les gîtes du Mas d'Aspech conseils de visites

Les gîtes sont ici ! Lieu-dit le Mas d'Aspech

Caylus, village médiéval, pour connaisseurs car moins mis en valeur mais intéressant



Molière le secteur le lundi matin

Najac beau village médiéval atypique sur une crête avec château des comtes du Rouergue à visiter

Sainte Antonin Noble Val joli village beau Marché le dimanche matin

vallée de l'Aveyron

Pucelsi cité médiévale
Bruniquel cité médiévale

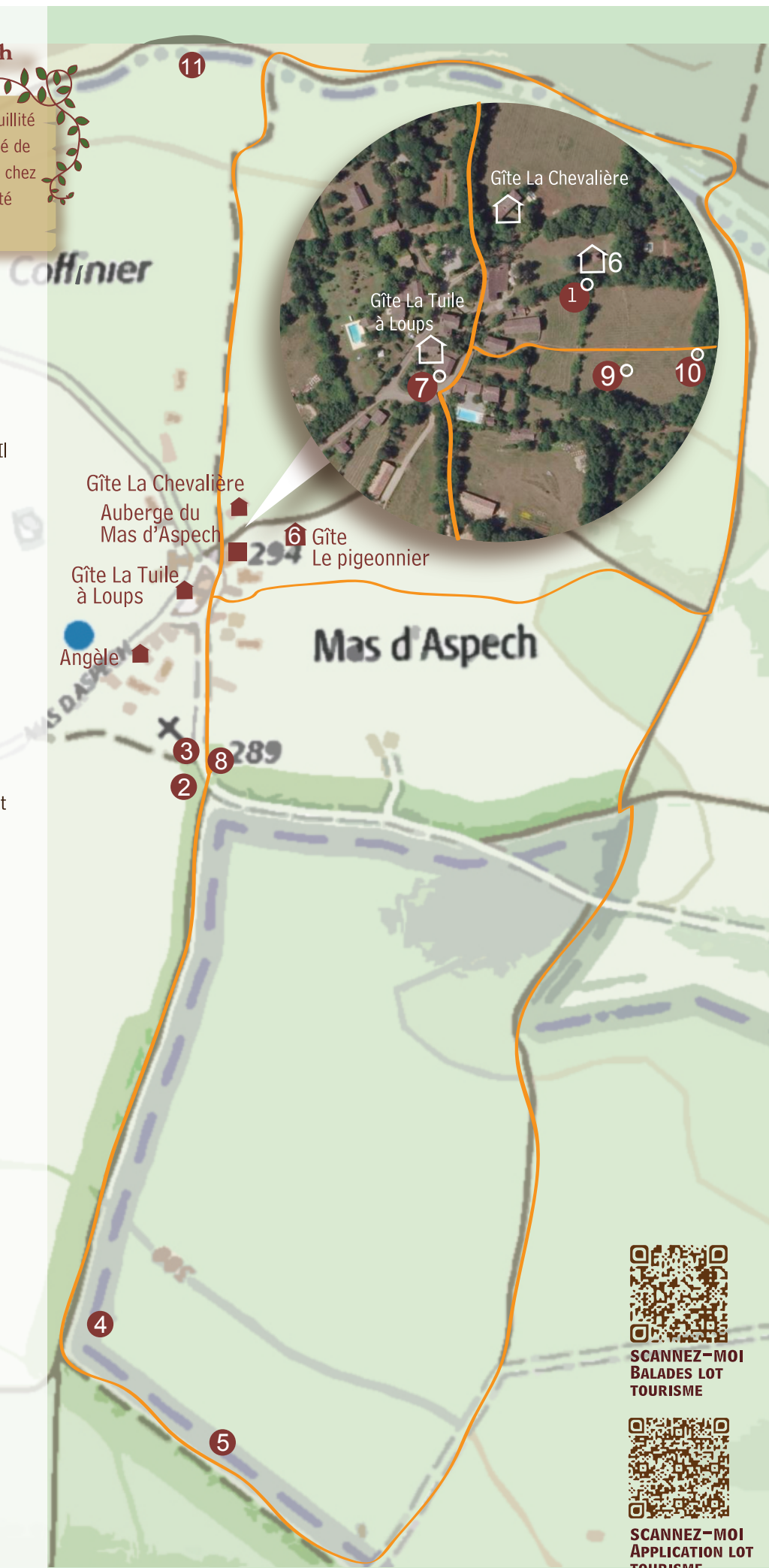
forêt de la Grésigne

Promenades au Mas d'Aspech



Merci de respecter la tranquillité du lieu, la nature et l'intimité de ses occupants. N'entrez pas chez les habitants sans y avoir été invité. Bonne promenade !

- 1/ le passage à mouton, servait de repos au berger pour le comptage des moutons qui y passaient à la file.
- 2/ le vieux chêne, l'emblème du Quercy sans lien avec le nom malgré la ressemblance (nom botanique : quercus), cet individu est estimé à 300 ans environ. Son bois est lourd, très dur est résistant. Il est l'arbre qui abrite le plus grand nombre d'espèces d'insectes et donc majeur pour la biodiversité des forêts.
- 3/ la croix de pierre, datée de 1794, avec la sculpture de son donateur.
- 4/ la caselle
Petit habitat de berger bâti en pierres sèches, typique de la région.
- 5/ la gariotte
Plus petite que la caselle, elle servait d'abri aux bergers.
- 6/ le pigeonier, datant du 17e siècle, bâtiment d'apparat qui servait à collecter les jeunes pigeons pour les consommer, et la précieuse colombine, engrais laissé par les pigeons, le pigeonier fût sauvé in extremis de la destruction à quelques kilomètres d'ici et rebâti pierre par pierre à son emplacement actuel.
- 7/ la mare de la tuile à lous, liée à la nature de la roche du sous-sol du Lot. Pour abreuver les bêtes.
- 8/ le jardin des lavandes, et sa porte en pierre. La lavande était une culture répandue dans le Lot jusqu'aux années 70 où elle a été abandonnée. Elle est de nouveau un peu replantée et exploitée depuis 2005, car, comme en Provence, le sol calcaire et pauvre du Lot et les étés secs lui sont favorables.
- 9/ le puits
Indispensable point d'eau et unique ressource pour les habitants du hameau jusqu'aux années 1970 et l'arrivée du réseau d'eau public. Il en existe plusieurs dans le hameau.
- 10/ la petite gariotte
- 11/ vallée de coffinier, où coule un ruisseau éphémère qui disparaît à la saison chaude. Vous pourriez bien y apercevoir des chevreuils, nombreux, des chênes pubescents creux abritant la chauve-souris noctule, des érables de Montpellier ou des orchidées sauvages.



SCANNEZ-MOI
BALADES LOT
TOURISME



SCANNEZ-MOI
APPLICATION LOT
TOURISME

Gîte La Chevalière

Maison du 18e siècle située en bordure du hameau et des bois, indépendante, avec vue sur le pigeonnier, d'une capacité d'accueil de 4 personnes avec 1 lit double dans une pièce et 2 lits simples à baldaquin dans le séjour muni d'une grande cheminée. Équipée d'une cuisine (four, micro-ondes, lave-vaisselle, réfrigérateur-congélateur), d'une salle d'eau (douche), d'un wc séparé, d'un lave-linge. En extérieur, préau ou beau chêne pour l'ombre, salon de jardin et place de stationnement. Grand champ autour accessible pour balades ou jeux. Chiens acceptés.



Gîte Le Pigeonnier

Retrouvez-vous en amoureux pour roucouler dans ce nid douillet très insolite et régional ! Le Pigeonnier du Mas d'Aspech est situé dans une prairie. Un lit double équipe ce mini gîte pour deux, et tout y est : une douche balnéo, une petite cuisine (frigo, plaque, micro-ondes, cafetière, bouilloire, grille-pain), coin repas, WC et coin toilette. Piscine et parc privatifs à quelques pas. Nature et ambiance romantique garanties. Animaux non acceptés.



Gîte La Tuile à Lous

Maison du 18e siècle au cœur du hameau, indépendante, pour 4 personnes : chambre lit double et chambre 2 petits lits, pièce principale avec sa grande cheminée vous serviront de séjour et de salle à manger. Équipée d'un coin cuisine (four, micro-ondes, lave-vaisselle, réfrigérateur-congélateur), d'une salle d'eau (douche), d'un cabinet de toilette dans la chambre double, d'un wc séparé, d'un lave-linge. À l'extérieur, petit jardin et salon de jardin vous permettront de prendre vos repas, et préau pour vous abriter du soleil. Stationnement véhicule. Piscine privative contigüe (jardin séparé). Chiens acceptés.



Auberge du Mas d'Aspech

« C'est dans ce cadre traditionnel d'auberge de campagne que je vous invite à découvrir et déguster ma cuisine. J'ai fait le choix d'une cuisine familiale, traditionnelle et de terroir en puisant mon inspiration et les recettes dans mes carnets familiaux.

De l'entrée au dessert, tous les plats sont faits maison, je prends soin de cuisiner des produits frais et de provenance locale. En espérant vous retrouver prochainement à ma table. »
Guillaume Alibert-Sens.



Gîte Chez Angèle

Maison du 18e siècle située à l'entrée du hameau, indépendante, capacité d'accueil de 5 personnes une chambre avec lit double et une chambre avec 1 lit double et un lit simple pièce principale avec sa grande cheminée vous serviront de séjour et de salle à manger. Équipée d'un coin cuisine (four, micro-ondes, lave-vaisselle, réfrigérateur-congélateur), d'une salle d'eau (douche), d'un wc séparé, d'un lave-linge. À l'extérieur, petit jardin et salon de jardin vous permettront de prendre vos repas à côté de la piscine. Stationnement véhicule. Chiens acceptés.



Renseignements & réservation :

Gîtes du Mas d'Aspech

Lieu-dit Mas d'Aspech 46230 Belmont-Sainte-Foi
07 89 68 22 34
contact@location-gite-quercy.com

Auberge du Mas d'Aspech

Lieu-dit Mas d'Aspech 46230 Belmont-Sainte-Foi
05 65 31 04 59
www.aubergedumasdaspech.com



SCANNEZ-MOI
LES GITES DU MAS D'ASPECH



UNESCO Natural Geopark, small dry-stone heritage (wash-house, gariotte, cazelle, walls, wells, etc.), igues...

- **Causse de Gramat:** for children: Cuzals ecomuseum
- **Cahors:** Valentré bridge (14th century); Carthusian fountain, old town to the east, with basilica (12th century), view from Mont Saint-Cyr over the entire arm of the Lot encircling the town.
- **Further afield:** Figeac with its Champollion museum, Villefranche-de-Rouergue, Cordes-Sur-Ciel (French people's favourite village in 2013), Albi and its brick cathedral, Toulouse...

Where to eat (and more):

- **Auberge du Mas d'Aspech** menu from 14.5 to 28 €- le mas d'Aspech 46230 Belmont-Sainte-Foi 05 65 31 04 59 www.aubergedumasdaspech.com
- **L'esprit du Causse** from 14.5 to 32 €- le bourg à Concots 05 65 22 37 66 www.lespritducausse.com
- **Auberge Lou Bourdié** from €18 to €50 - le bourg à Bach 05 65 31 77 46
- **Au Goût du jour** 30 € Lalbenque 06 08 70 51 05

Markets: Lalbenque: Saturday mornings; Limogne: Sunday mornings; Caylus: Tuesday and Saturday mornings; Puy-laroque: Tuesday 4-9pm; Cahors: Wednesday and Saturday mornings; Caussade: Monday mornings; Saint-Antonin: Sunday mornings; Supermarkets in Cahors and Caussade.

Nearby producers :

- **Les légumes en Lère** organic farm in Cayriech organic vegetables (Lalbenque market on Saturday mornings, or directly at their home 25 ld Debès, 82240 Cayriech)
- Ferme Salgues opposite the church in Belmont-Sainte-Foi (vegetables, fruit, milk, ducks, etc.)
- Ferme Gouraud route de Vaylats, Mas de Raounel (Rocamadour/cabécous goat cheeses)
- Ferme Cavaillé in Balach (poultry, vegetables)
- Ferme Delon in Lalbenque (duck)

What to eat in Quercy :

Quercy lamb, mique, estofi, pastis, Quercy saffron, walnuts, truffles (Proxi in Lalbenque or Jouglas in Flaujac-Poujols or market in season) and duck dishes...

What to drink (in moderation!):

Cahors wine (Malbec), Côtes du Lot, Côtes du Quercy, Fenelon (an aperitif made with wine, walnuts and crème de cassis), Ratz craft beer, Diz (a sugar-free sparkling drink made with plants from the Lot)...

Swimming :

Swimming is possible on the Lot (the beach at Saint-Cirq Lapopie) or the Célé (Cabrerets, Orniac), as well as at the Lac de Parisot or Saint-Sernin de Montcuq. There are also municipal swimming pools in Lalbenque, Cahors and Caussade. There is also a lake at Puy-laroque, not open to bathing, for fishing or walking (7 km downstream from the village).

Walks :

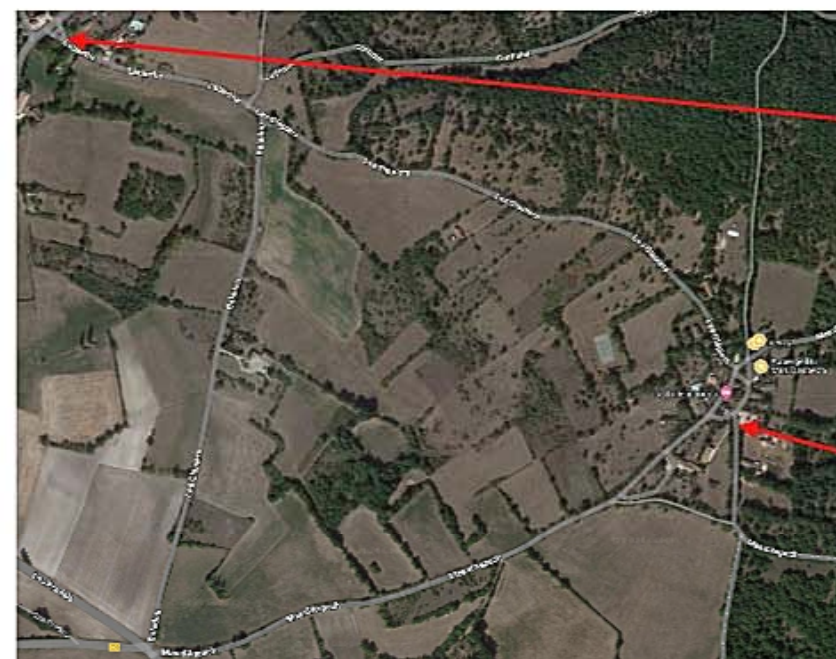
You can go for a walk near the gîte, using the paths at the foot of the gîtes. During your walk you may come across signs of the military camp, you must not cross the limits indicated. Other walks are available from the Lalbenque tourist office at Place de la Bascule, tel. 05 65 31 50 08.

For wine :

- Cahors Malbec Lounge official information and tasting area for Cahors wines Villa Malbec, Place François Mitterrand, Cahors; +33 (0)5 65 23 82 35
- Cahors Saveurs shop, along a small road heading south from the Valentré bridge.

Practical info

- **Electricity:** To reset the electricity meter (in stormy weather it can jump), look in the cellar downstairs on the left (TUILE à LOUPS), or the room on the left of the ground floor then on the right as you enter (CHEVALIÈRE), or the cupboard on the left of the fireplace (ANGÈLE), or call me.
- **Gas:** Gas is supplied in bottles, and refills are available in the cellar. It is sometimes necessary to press a small button under the regulator to remove the safety device (if you have any problems, please call).
- **Shower:** For the shower at La Chevalière, you need to tilt the tap upwards and then tilt it to the left and right (see photo opposite).
- **Linen:** For the washing machine, use an anti-limescale tablet, as the water here is very hard!
- **Fire:** For your barbecues or evenings by the fire, wood is the best choice. is nearby (under the préau at la Chevalière and in the cellar at la Tuile à Loups, in the barn for Angèle, no fire for the Pigeonnier). Barbecues are available on request.
- **Bins:** At the entrance to the hamlet, you'll find large bins for collecting rubbish (green bin for loose recycling, black bin for everything in a bag), and at the hamlet of Labarthe, glass collectors.



The apps!

- INTRAMUROS: lots of local addresses and local news



- RANDOLOT: hiking information sheets in the Lot



And much more besides:

LALBENQUE Tourist Office, place de la bascule tel: 05 65 31 50 08

Download this booklet to find out more
all the local addresses and heritage sites:

<https://www.location-gite-quercy.com/2020/05/22/guide-touristique-lalbenque-limogne-sud-du-lot-quercy/>



Enjoy your stay!

[You can find a digital version of this welcome booklet here:](#)



Welcome to the Mas d'Aspech gîtes, our
tips for your stay

We are delighted to welcome you and hope you have an excellent stay.
You will find some useful information in this brochure.

Don't forget that if something goes wrong, don't wait until the end of your stay to let us know so that we can take action as soon as possible.

The gîtes

The three typical Quercy houses are built of limestone as found in the region, and their small openings and thick walls will keep you cool in summer if you open the shutters. The dovecote is built of half-timbering and tufa stone. It was originally raised to provide safety for the occupants of its enclosure.

The hamlet

You can take a stroll through the hamlet of Mas d'Aspech, made up of around ten houses. It has managed to retain its authentic local style. Of particular interest in the hamlet are the dovecote, the cross and the old oak tree (see local walks map).

To do in the area and a little further afield...

Here's a quick summary of the sector in case you're stuck for ideas:

- **Lot Valley :**
 - *On the east side of the picturesque valley:* Saint-Cirq Lapopie, the towpath carved into the cliffs at Bouziès, the Pech Merle cave, the château at Cenevières (visited by candlelight in high season), and walks in the Célé valley and Lot valley as far as Cajarc.
 - *West side:* more open valley, wine valley (Cahors vineyards, Coteaux du Quercy further south), see below for addresses. Also pterosaur beach.
- **Dordogne Valley:** Rocamadour (village on the cliff, black virgin), Padirac chasm (major national site, visit to underground caves with boat and underground river).
- **Aveyron Valley:** Bruniquel, a medieval town, St-Antonin-Noble-Val, a pretty village, Najac, a village perched on a ridge with a château belonging to the Counts of Rouergue, worth a visit.
- **Causse de Limogne:** the Cloup d'Aural phosphate mines (former phosphate mines that were abandoned and then reopened, one of the reasons why the Regional Nature Park was classified as a natural reserve).