

CIRCUIT DE SAINT JEAN LE FROID ET DE MARRANES

3H00 • 11 KM

SITUATION : Lascabanes, à 20 km au sud-ouest de Cahors par la D 7.

DÉPART : Mairie de Lascabanes
Coordonnées GPS : N 44.20231° E 1.18271°

BALISAGE : Jaune

DIFFICULTÉS PARTICULIÈRES : Quelques portions glissantes par temps de pluie



① De la mairie, traversez la route (prudence) et empruntez la rue de l'église ☼ et continuez tout droit en direction du domaine de St Géry. A l'intersection, quittez la route pour suivre le chemin blanc en face vers Sabatier qui, plus loin, devient un sentier. Passez devant une belle gariotte ☼. A la route, prenez à droite sur 800m.

② Bifurquez à gauche dans un virage et passez devant la Chapelle ☼ puis la fontaine. Continuez sur le large chemin à droite qui remonte sur le plateau.

③ Au carrefour, laissez le GR®65 à droite et poursuivez sur le chemin à gauche en direction du hameau de Gamel. Juste avant le hangar, tournez à gauche en direction du hameau de Baches. Passez les maisons puis engagez-vous sur le chemin de terre à gauche qui mène aux lacs. Contournez-les par la gauche par le chemin rural. Remontez par la route puis descendez au hameau de Seguy jusqu'à la D7. Empruntez la route à gauche en direction de

la mairie.

④ A la mairie, descendez à droite par la petite route. Passez un ruisseau puis tournez à gauche au croisement.

⑤ Avant le petit pont, quittez la route et longez le lavoir par le chemin qui longe le ruisseau jusqu'à la route. A celle-ci, prenez à droite en direction du hameau de Baffalie. Au carrefour, montez à gauche et poursuivez sur une petite route bordée de buis. Au croisement de chemins, suivez le GR®65 à droite.

⑥ Sur le plateau, à un croisement, laissez le GR®65 à gauche et partez à droite. Passez les maisons de Marranes. Plus loin, contournez par la droite une propriété privée (barrière) et continuez dans un sous-bois. Poursuivez sur le chemin de crête ☼ et redescendez à flanc de colline vers une route.

⑦ Suivez la route à droite. Passez le lieu-dit Les Granges puis tournez à gauche, traversez de nouveau le ruisseau pour regagner la mairie.



“ Une belle randonnée riche en petit patrimoine et paysages typiques du Quercy Blanc ”

À VOIR

aux alentours :

- Village de Montcuq
- Moulin de Boisse



LA CHAPELLE DE SAINT-JEAN-LE-FROID

Située sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle, petite chapelle entièrement restaurée dans les années 80, où les pèlerins et visiteurs aiment s'arrêter un moment. Tout près de la chapelle, se trouve la source de Saint-Jean dont les eaux étaient réputées guérir les rhumatismes. Elle coule dans une petite grotte, au bas d'un pré, sous un bouquet d'arbres, à la limite des paroisses de Lascabanes et d'Escayrac. Le culte dédié à Saint Jean se célèbre encore aujourd'hui dans la chapelle.