

# CIRCUIT DES DEUX CRÊTES

→ SITUATION : Saint-Pantaléon, 7 km au nord-est de Montcuq par la D 653 puis la D 37.

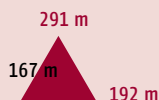
→ DÉPART : Place de l'église de Saint-Pantaléon.

Coordonnées GPS : N 44.368340° E 1.266664°

DURÉE : 3h00

LONGUEUR : 9,4 km

BALISAGE : jaune



1 Dos à l'église, partir à gauche et descendre de nouveau à gauche vers la rue principale. La traverser et prendre à droite. Traverser le ruisseau et poursuivre sur le chemin en castine longeant les maisons.

2 Bifurquer à gauche pour rejoindre le hameau de « Lapeyrière ». Le traverser et, plus loin, prendre à gauche et remonter jusqu'à un chemin transversal.

3 Le suivre à droite. Poursuivre tout droit jusqu'à l'intersection avec la D 37.

4 À celle-ci, descendre à droite sur 350 m. Bifurquer à gauche et redescendre à droite en sous-bois. Passer devant un lac et poursuivre en longeant le ruisseau. A l'endroit où le ruisseau passe sous la route, prendre à gauche et, dans un virage, bifurquer à gauche en longeant un champ.

5 Déboucher sur une route, prendre à droite. Au croisement avec la D 12, continuer à droite 80 m et remonter à gauche vers « Métairie-Haute ». Traverser le hameau.

5 Au niveau des dernières maisons de « Métairie-Haute », 50 m avant le vieux chêne, quitter la route goudronnée et prendre le chemin sur votre droite. De suite au niveau du poteau EDF, prendre à nouveau à droite et suivre le chemin de terre longeant la crête du coteau. Longer le muret de pierres sèches et poursuivre ce chemin sur un sentier de buis descendant qui vous amènera aux maisons de « Laroque ». Arriver sur une route, partir à droite et passer devant la ferme de Laroque. Au croisement, en laissant la croix à droite, prendre à gauche pour rejoindre le point de départ.

« Comme son nom l'indique, le circuit des deux crêtes, vous emportera sur les hauteurs du Quercy Blanc. »

## À VOIR DANS LA RÉGION...

- Saint-Pantaléon : église avec tour de défense (MH)
- Montcuq : donjon du XII<sup>ème</sup> siècle (MH), église de Rouillac avec peintures murales du XII<sup>ème</sup> siècle (MH)

→ RAVITAILLEMENT ET RESTAURATION : Montcuq, Lieu-dit *St Martial* à *St Pantaléon* et *St Daunès*

→ RENSEIGNEMENTS : Office de Tourisme Cahors - Vallée du Lot Bureau de Montcuq 05 65 22 94 04 [www.tourisme-cahors.fr](http://www.tourisme-cahors.fr)

## LA LÉGENDE DE SAINT-PANTALÉON

Saint-Pantaléon, médecin et martyr, vécut au III<sup>ème</sup> siècle en Asie mineure. D'après la légende, il ressuscita un enfant mordu par une vipère. Ce saint guérisseur devint patron de la paroisse, titulaire de l'église et donna également son nom à la source miraculeuse qui coule à l'entrée sud du village (très bel ensemble avec fontaine, lavoir et statue).

Autrefois, les pèlerins étaient nombreux, particulièrement le jour de la fête patronale (27 juillet), la source étant réputée pour guérir les enfants « débilés » (faibles, chétifs), surtout ceux qui tardaient à se tenir sur leurs jambes. Après la messe, on vouait les enfants à Saint-Pantaléon, puis on leur plongeait les jambes dans l'eau de la source. Une auberge s'était spécialisée dans l'accueil des pèlerins. Une enseigne, aujourd'hui disparue, annonçait : « Ici on lave les jambes des enfants voués à Saint-Pantaléon ».

