

→  
FACILE

# Circuit de St Jean de Froid et de Marranes

→ **SITUATION** : Lascabanes, 8 Km à l'est de Montcuq par la D 2 puis la D 45

→ **DÉPART** : Mairie

**DURÉE** : 2 h45

**LONGUEUR** : 10,5 km

**BALISAGE** : jaune excepté de

**D** à **2** et **4** à **5** : blanc et rouge

De la mairie, remonter la rue en direction de « St Gély ». Contourner l'église, puis suivre « St Gély ». Dans un virage, emprunter le chemin à gauche vers « Sabatier ». Poursuivre sur ce chemin, (*gariotte*) jusqu'à la route. La suivre à droite sur 800 m.

**1** Bifurquer à gauche dans un virage Longer la chapelle de St Jean de Froid. Remonter sur le plateau, passer devant une maison et des parcs à chevaux.

**2** Laisser le GR 65 à droite et poursuivre sur le chemin de gauche. Poursuivre la montée en direction du hameau de Gamel. Avant celui-ci, bifurquer à gauche vers le hameau de «Baches». Passer les maisons et suivre le chemin de gauche vers les lacs. Contourner les par la gauche en empruntant le chemin rural. Remonter à la route, traverser le hameau de « Séguy » jusqu'à la D 7. À la route, prendre à gauche vers Lascabanes.

**3** Arriver à la mairie, descendre à droite, passer un ruisseau et tourner à gauche.

**4** Avant un lavoir, prendre à droite pour rejoindre une route. La suivre à droite en direction du hameau de « Baffalie ». Remonter dans celui-ci et poursuivre sur un chemin bordé de buis. À un croisement de chemins, suivre celui le plus à droite en direction de l'Hospitalet / Labastide-Marnhac et Cahors.

**5** Sur le plateau, laisser le GR 65 à gauche et partir à droite. Passer les maisons de Marranes. Plus loin, s'engager tout droit en sous bois. Poursuivre sur le chemin de crête et redescendre à flanc de colline vers une route.

**6** La suivre à droite, passer le lieu dit « Les Granges », tourner à gauche pour rejoindre la mairie.

« Ce circuit caractéristique du Quercy Blanc vous permet de parcourir une large portion du chemin de St Jacques de Compostelle, au travers du GR65 et de découvrir de jolis panoramas sur la vallée du Lendou. »

## À VOIR DANS LA RÉGION...

- Lascabanes : Hameau d'Escayrac
- Cézac : Hameau de Pechpeyroux et moulin de Boisse

Ravitaillement  
et restauration  
Montcuq

Renseignements :  
Office de Tourisme de  
Montcuq en Quercy  
Blanc :  
05 65 22 94 04



## Tous les chemins mènent à Saint-Jacques

Quel lien y a-t-il entre la commune de Lascabanes et une ville espagnole bordant l'Atlantique au fin fond de la Galice ? La route qui y mène, tout simplement. Matérialisée aujourd'hui par le GR 65, la voie du Puy-en-Velay qui traverse le Quercy est, depuis le Moyen-Age, le principal chemin vers Saint-Jacques de Compostelle. Ici, le gîte d'étape ne désemplit pas du printemps à l'automne. Si seulement 20 % des marcheurs ou des vététistes disent aujourd'hui parcourir le chemin pour un motif religieux, ce dernier n'en continue pas moins de dispenser ses bienfaits unificateurs. On vient d'Europe, du Canada, des Etats-Unis et même d'Australie ou d'Amérique latine. Toutes les nations chrétiennes l'empruntent et y fraternisent.

