

Laissez-vous porter par les légendes locales et celles inventées par les élèves de l'EREA. Très beau circuit aux multiples décors!

Durée	2h 50	Difficulté	Facile
Distance	8,06 km	Retour au départ	Non
Dénivelé positif	187 m	Activité	Pédestre
Dénivelé négatif	20 m	Commune	Saint-Jean-de-Laur (46260)
Point haut	323 m	Région	Massif central
Point bas	149 m		



Trace n° 55332

Description

Départ du Gouffre de Lantouy, direction [Salvagnac-Cajarc](#).

(D) S'orienter Sud, rejoindre la route et bifurquer à gauche pour atteindre la D146.

(1) Tourner à gauche, direction Salvagnac-Cajarc et longer la route en respectant les règles de prudence d'usage. Passer devant une résurgence sur la droite (indiquée "source" sur la carte) et poursuivre 200m environ.

(2) Quitter la route et prendre un chemin sur la droite (devant une propriété) qui part en montant. Arrivé au croisement au niveau de l'éboulis de pierres (ne figure pas sur la carte), garder la gauche en continuant sur le chemin de pierres.

(3) Une fois au sommet de la montée, n'oubliez pas de vous retourner pour apprécier le point de vue ! Poursuivre jusqu'à une petite route. Bifurquer à droite et aller voir la fontaine.

(4) Rebrasser chemin et suivre la route jusqu'aux premières maisons du hameau de Causse de Salvagnac. Tourner à droite et continuer la route toujours tout droit sur 600m environ.

Au croisement avec la D24 (route Villefranche-Salvagnac), traverser (prudence) et continuer en face sur le chemin. Prendre à gauche à la fourche qui suit en direction du pylône et filer tout droit jusqu'à un croisement de chemins en Y.

(5) Bifurquer à droite et, au deuxième Y, 30 mètres plus loin, prendre à gauche. Rejoindre une route et suivre celle-ci, en allant tout droit. 300m plus loin environ, bifurquer à gauche pour se rendre à la Croix des Belges.

(6) Revenir sur ses pas et reprendre la route à gauche jusqu'à un croisement (croix et puits).

(7) Faire un droite-gauche, monter la petite côte et rejoindre la D147. Suivre la route à droite sur 100m environ (prudence) puis prendre le joli chemin sur la gauche.

(8) Sur la droite, entre les genévriers typiques du causse, vous pouvez voir une très jolie petite cazelle.

Continuer ce chemin jusqu'à rejoindre la D127. La récompense approche... Continuer tout droit sur la D127 et faire 250m environ pour arriver au point de vue du Saut de la Mounine (A).

Points de passage

- D Gouffre de Lantouy**
N 44.45734° / E 1.850377° - alt. 153 m - km 0
- 1 À gauche à la D146**
N 44.45641° / E 1.853083° - alt. 154 m - km 0.28
- 2 Bifurcation, prendre le chemin à droite**
N 44.463483° / E 1.853323° - alt. 151 m - km 1.24
- 3 Point de vue**
N 44.465311° / E 1.860911° - alt. 261 m - km 1.98
- 4 Fontaine**
N 44.463909° / E 1.862198° - alt. 282 m - km 2.18
- 5 À droite au croisement en Y**
N 44.474885° / E 1.874934° - alt. 297 m - km 3.88
- 6 Croix des Belges**
N 44.483333° / E 1.886453° - alt. 299 m - km 5.29
- 7 Croisement, faire un droite-gauche**
N 44.483396° / E 1.898734° - alt. 301 m - km 6.38
- 8 Cazelle sur la droite**
N 44.483327° / E 1.908201° - alt. 308 m - km 7.21
- A Saut de la Mounine**
N 44.484745° / E 1.918499° - alt. 322 m - km 8.06

Informations pratiques

À voir

Description du site de Lantouy :

La rivière nommée L'Oule se jetait dans un gouffre où il y avait de l'eau vert-clair. Dans cet endroit, il y avait beaucoup de végétation. C'est un bel endroit à visiter. Le gouffre était profond, il y avait des pierres... On pouvait percevoir de belles couleurs vives : bleu, vert, gris...

La légende :

Il est un cours d'eau nommé Lantouy qui témoigne d'un épouvantable drame que pourrait bien expliquer l'apparition d'un mystérieux gouffre, révélée par une légende transmise par nos anciens du Rouergue et du Quercy... Autrefois existait, paraît-il, un couvent avec trente-trois sœurs, sur le flanc de la colline. Une fille-mère y effectuait de menus travaux, laissant son nouveau-né à la bonne garde des dévotes. Elle suivait un rituel quasi immuable : laver le linge, l'étendre, et s'en retourner au couvent où les religieuses lui dressaient le couvert en échange. Un jour, affamée plus que de coutume, après des heures de dur labeur, elle se jeta sur sa pitance au goût de civet. Une fois son assiette bien entamée, elle crut voir au fond de celle-

ci des doigts de bébé. Paniquée, affolée, la servante exigea des sœurs qu'elles lui amènent son chérubin sur le champ. Embarrassées, les religieuses la conduisirent dans une chambre où se trouvait le berceau. L'enfant donnait l'impression de dormir de tout son saoul. Soulagée, la jeune femme courut vers le berceau pour se saisir du bambin. Mais, pas encore remise de ses émotions, elle trébucha et donna un coup de pied au berceau. C'est alors que la tête de l'enfant roula dans la pièce. Livide, elle se mit à hurler si fort que le son de sa voix se répercuta dans tout le pays : « Maudit soit ce couvent ! Qu'il périsse, lui et ses sœurs dans les entrailles de la terre et soit recouvert d'eau ! » Aussitôt dit, la bâtisse construite en hauteur s'effrita et se mit à glisser. Les pierres roulèrent une à une jusque dans la combe. Puis les cloches de la chapelle suivirent dans un effroyable fracas. Là où elles s'arrêtèrent, un trou apparut et aussitôt se remplit d'eau. On dit encore aujourd'hui que lorsque l'orage gronde, lorsque le ciel semble rejoindre la terre, monte du plus profond des entrailles du gouffre de Lantouy le son des cloches. Un glas entêtant emplit alors toute la vallée de son atmosphère de requiem...

Texte inspiré de :

<https://www.ladepeche.fr/article/2010/01...>

<https://www.france-pittoresque.com/spip...>

Le Saut de la Mounine :

Ici, au bord de la falaise, l'oiseau de passage se posant aux confins du Rouergue et du Quercy se tâte d'abord le poulx. Grandiose, le lieu l'est. On se dit que la liberté y puise quelque chose d'infini, d'impalpable aussi, tant le Lot qui roucoule dans cette bien belle vallée, apparaît ici tellement paisible. Derrière le visiteur, le Causse de Villeneuve. Face à lui, le Château de Montbrun. Entre les deux, la route Ambeyrac-Saujac d'où le point de vue tient du sublime. Et sous ses pieds, cette légende. À la fois fantasque, surréaliste mais tellement vraie. La légende du Saut de la Mounine.

Le 30 mai 1424, un pèlerin venait de Conques à Villefranche. Il avait amusé quelques années les moines de l'abbaye, une guenon l'imitant. Sur le chemin de Toulonjac, s'en allant vers le Lot, absorbé par ses méditations, sur le bord du précipice, il perdit pied brusquement, malgré les cris de la mounine (la guenon). Heureusement la corde dont il était ceint s'accrocha à une grosse branche de buis et il se trouva au bord d'une petite grotte d'où s'échappa aussitôt « tout un vol de gourpatasses, de cobéca, et de ratas-ponadas » (H. MOULY). La mounine sauta aussitôt dans la petite caverne et Cidoine, notre pèlerin, l'y suivit. Les paysans découvrirent l'ermite et lui apportèrent du lait, des cabécous, du pain, des fruits, des noix. On venait voir l'ermite pour « l'approvisionner et pour lui demander » « de los approudelar per montar au ciel ». Parmi les habitants qui l'adoptèrent, il y eut Ghislaine, la fille du seigneur de Montbrun. Renaud, sire de Gaifié, dont le père était toujours en conflit avec celui de Ghislaine, venait aussi le visiter. Comme dans bien des histoires, l'amour naquit de la rencontre entre les deux jeunes. Et la proximité de la grotte devint leur point de rendez-vous. Lorsque Ghislaine avoua son amour pour Renaud à son père, son sang ne fit qu'un tour. Il lui aurait dit : « Je préfère te voir sauter du roc au moine plutôt que tu épouses ce garçon ». Ne sachant à quel saint se vouer, Ghislaine interrogea Cidoine. Il eut alors une idée de génie : « Le jour où ton père partira à la chasse, tu viendras avec ta plus belle robe ». Ce jour-là, tous les deux et la guenon accédèrent au sommet de la falaise. La vieille et aveugle mounine fut habillée de la robe. Cidoine la fit alors « cabusser » de la falaise. De loin, Ogier vit la robe rouge plonger dans la rivière, il crut qu'il venait de perdre sa fille. Cidoine l'attendait au bord du Lot. Face à son désespoir, il lui avoua que sa fille était bien vivante et que c'était la guenon qui avait péri. Aussitôt, il fit venir Renaud et Ghislaine pour célébrer les fiançailles. La noce suivit et les deux familles se réconcilièrent... Depuis, les soirs de vent d'autan, la légende du fantôme de la Mounine se répand dans tout le pays...

Donnez-nous votre avis sur <https://www.visorando.com/randonnee-de-legendes-en-legendes-jour-2/>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Soyez toujours prudent et prévoyant lors d'une randonnée. Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident ou de désagrément quelconque survenu sur ce circuit.

Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

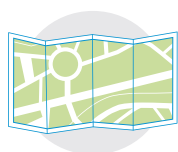
équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



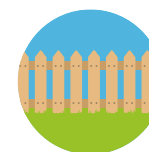
RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



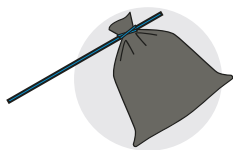
RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.