

magnifiques: Mende avec le pont Notre-Dame (XII<sup>e</sup>) ou Cahors, avec le pont fortifié de Valentré (XIV<sup>e</sup>).

Après un voyage de 480 km, le Lot va se mêler des affaires de la Garonne, mais ça, c'est une autre histoire! Bordeaux, l'estuaire, la marée haute...

Par delà les frondaisons des bouleaux, vous avez une très belle vue du mont Lozère.

▲ Passez le haut d'un second ruisseau.

Le sentier s'élargit et circule entre les prairies doucement vallonnées par les eaux du Lot, du ruisseau de Panouse et celui du Prat Claux. À droite s'étend la vaste forêt du Goulet. On y pénètre bientôt plus en profondeur.

Une bécasse dérangée s'envole à la dernière seconde. Quelques framboisiers côtoient des gentianes et des centaurées, des semis spontanés d'épicéas tentent un maigre défilé sur le bord du chemin. Les traces de la société animale dans la poussière du chemin sont autant de nouvelles fraîches: preuves de présence, parfois de maternité, de courses poursuivies ou de simple passage. Non loin de vous, un grimpereau des jardins est forcément quelque part sur son fût d'arbre favori. Parce que c'est là qu'il passe l'ensemble de son existence d'insectivore. Les écorces sont pleines de nourritures minuscules cachées dans leurs aspérités et il faut que l'oiseau s'active beaucoup pour en faire un menu suffisant. Heureusement qu'il a un équipement adéquat! Pattes et ongles très robustes, ainsi que les rémiges de la queue parfaitement



Le grimpereau  
des jardins



Une vue des Alpiers

rigides, afin qu'il s'y appuie dans ses ascensions sylvestres. Son bec fin et arqué est idéal pour fouiller la mousse ou les écorces crevassées. Où fait-il son nid? Sous une écorce soulevée! Parfois dans un trou d'arbre. De quelle couleur cet oiseau est-il? Couleur d'écorce évidemment!

▲ Au bout de la forêt, les chemins formant un T, prenez à droite.

Une pause panorama pour s'emplir la tête d'images. Au loin, les hauts plateaux du mont Lozère derrière lesquels se sont creusées de belles et profondes vallées, ses versants nord qui vous font face sur lesquels se répandent des pâturages à l'herbe rase, des futaies sombres où dévalent des torrents cachés.

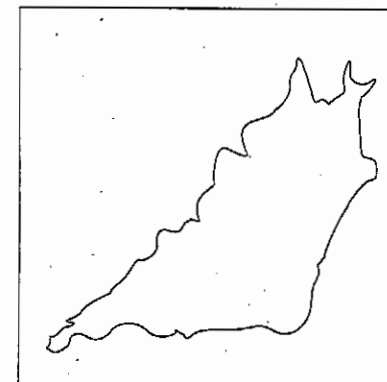
▲ Au second T, c'est à gauche qu'il faut tourner pour trouver le hameau des Alpiers.

À partir des Alpiers, suivez le GR<sup>®</sup> 70 jusqu'au Bleynard.

Jusqu'au Bleynard, vous êtes avec Robert-Louis Stevenson marchant avec l'ânesse Modestine. C'est par cet escarpement qu'il descendit du Goulet au Bleynard. « Au sommet du Goulet, il n'y avait plus de route tracée, seules des bornes dressées de place en place guidaient les bergers. La mousse sous les pieds était moelleuse et parfumée. Je n'eus d'autre compagnie qu'une alouette ou deux et ne rencontrais qu'un char à bœuf. Devant moi s'ouvrait une vallée peu profonde et derrière elle, se dressait la chaîne du mont Lozère (...)» (R.L. Stevenson, octobre 1878 « Voyage avec un âne à travers les Cévennes »).



Goulet - Mont Lozère



Boucle n° 14

## Sentier des sources du Lot



## Sentier des sources du Lot

### Balisage

Balises vertes.

### Départ

Au Bleynard, quartier de la Remise.

### Durée

4 h.

### Kilométrage

11,8 km.

### Difficulté

Aucune.

### Accès VTT

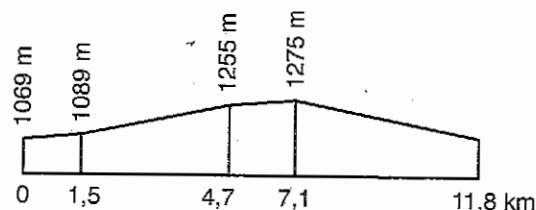
Difficile en fin de boucle.

### Intérêt

L'objectif est la découverte de la source du Lot mais cela n'empêche pas d'en apprendre un peu plus sur le seigle, le grimpereau des jardins, les champignons ou R.L. Stevenson.

### Profil

(Échelle des hauteurs multipliée par cinq).



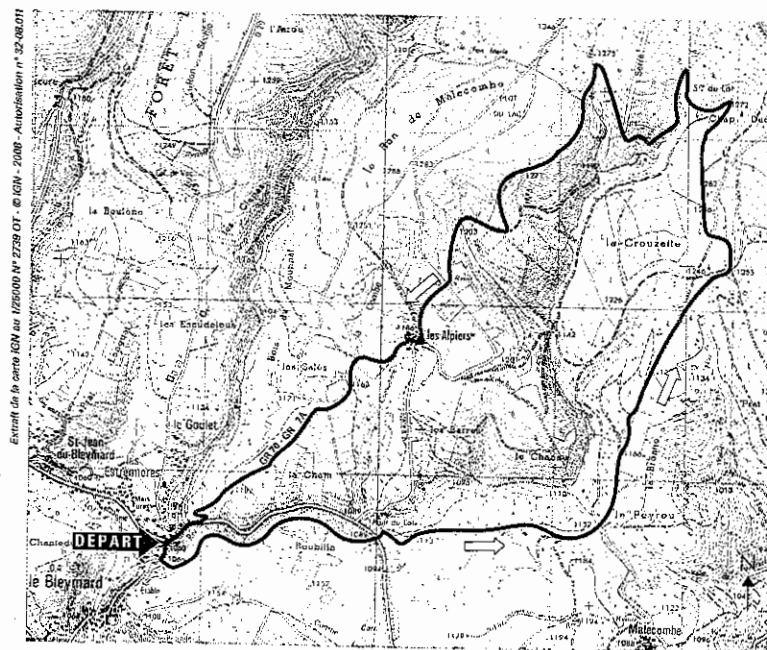
*La Remise fut longtemps un relais de diligences sur la route de Villefort à Mende, appartenant au « réseau des malles-postes des Cévennes ».*

- ▲ De la Remise, dirigez-vous vers le centre village. Passez le pont sur le Lot et prenez le sentier de gauche jusqu'à rejoindre la D 901. Au carrefour, prenez la petite route de Malecombe.

*À gauche du chemin goudronné, des pins sylvestres s'épluchent et se tordent.*

*Cette lisière de bosquet que le soleil frôle est bien appréciée des oiseaux. L'espace ouvert devant la bordure d'arbres est source de nourriture mais en cas d'alerte, le feuillage n'est pas loin pour s'y réfugier. Les*

## Sentier de découverte



*oiseaux peuvent bien sûr y nicher, s'y percher pour se signaler en sifflant leur air favori. En hiver, de joyeuses bandes de grives litornes s'y dépensent sans compter.*

- ▲ Au Y en haut de la côte, quittez le goudron pour prendre la piste, à gauche de la croix blanche plantée sur un rocher.

*Vous entrez dans un bois clair, les pâturages alternent avec les clairières. Il y a peut-être un peu de vent mais tout est paisible. Le silence des bois n'est troublé que de pépiements d'oiseaux. Les prairies en fleurs sont pâturées par des vaches débonnaire. Plus haut, le plateau est semé de seigle. Les terrains d'altitude ne sont pas assez fertiles pour faire pousser le blé mais le seigle lui, se contente de terres pauvres. On ne lui connaît pas d'ancêtre sauvage jusqu'à présent, pas même en Asie occidentale d'où il est originaire. Ce sont les Slaves puis les Gaulois qui propagèrent la culture de cette céréale sur les hauts plateaux. Ils ne connaissaient sans doute pas leur carence en vitamines ni leur richesse en oligo-éléments ! Mais quoi qu'il en soit, son grain panifiable a longtemps été mélangé à celui du blé. Aujourd'hui, il est produit pour nourrir le*

## Description du sentier

*bétail, produire de la paille de litière, et le surplus est vendu en minoterie.*

- ▲ Allez toujours tout droit sans vous occuper des sentiers latéraux. Un bon repère : suivez la ligne téléphonique jusqu'à ce qu'elle s'arrête à la croisée de 4 chemins larges. Prenez le plus à gauche. Des panonceaux insistent sur la réglementation de la cueillette des champignons.

*En automne, les dernières alternances de pluies et de chaleurs s'accordent pour faire pousser en sous bois quantité de champignons. Certains portent des noms à faire frémir et d'autres à mettre l'eau à la bouche ! Girolles, cèpes, lactaires délicieux, coulemelles, pieds de moutons, etc. Tout un petit peuple parfumé arrivé par la rosée de la veille au matin. Ils ont débarqué en ombelles fines ou bérêts de travers, la jambe longue ou le pied dodu, vêtus de jaune, brun, grisé ou orange... De quoi bien agrémenter l'omelette. Oui mais... Emplir une fois son panier, à condition de bien connaître tous ces individus, car certains sont des malfaiteurs. En mycologie, l'habit ne faisant pas le moine, le plus coquet en bas blanc et chapeau rouge moucheté pourrait bien vous causer des ennuis ! C'est l'amanite tue-mouche.*

*Ces champignons, pour les habitants de proximité, sont une source complémentaire de revenus. Voir déferler en automne les troupes de ramasseurs de cèpes, souvent dans leurs propres terres dont ils paient les impôts et entretiennent l'accès, donne parfois lieu à de vifs échanges. Face aux cueillettes abusives, une réglementation a été mise en place par arrêté préfectoral.*

- ▲ Environ 250 m plus loin, tournez à gauche sur le chemin interdit aux véhicules.

*Restez bien sur ce chemin et ne prenez pas le GR®7A-70. Dirigez-vous vers le haut du ruisseau, conformément au balisage jaune. Attention, à un moment donné, il faut quitter le chemin pour une étroite sente à gauche, pour traverser le ruisseau. Repérez le jalon suivant sur l'autre berge.*

*Le sentier est tout détrempe, l'herbe est gorgée d'eau, il faut choisir ses pas sur de grosses touffes de joncs. Puis d'une seule enjambée, vous traversez le Lot ! Pas besoin de bottes de 7 lieues, car vous y êtes, c'est bien lui, le Lot, qui roule ses petites eaux nouvelles-nées sous ce vieil églantier, ancêtre de tous nos rosiers.*

*Notre ruisseau, né dans les roses, grandit vite en croisant le cours d'autres torrents. Il arrose d'abord Le Bleynard puis quelques villes qui lui jettent des ponts*