



Départ-Arrivée

**Les cascades
Trail confirmé
Niveau noir
18 km, 1050 m D+**

Parcours n° **6**



Tracé par Cairn Concept

Partie 1 :

Un départ pentu mais court puis roulant (GR4E) sur un sentier balcon pour redescendre sur un sentier à l'abri d'un bois de conifères au village du Queureuilh.

Partie 2 :

Après quelques hectomètres de bitume nous arrivons au chemin carrossable de la cascade de Queureuilh.

Elle nous offre un moment de fraîcheur. La cascade du Rossignolet offre un paysage tout aussi magique. Vous reprendrez le même chemin sur 50m (boucle) et enchaîner sur la montée au col.

Partie 3 :

La montée de près de 6km vous mènera au col de La Croix Morand puis très vite, nous montons sur le récent chemin qui

nous conduit au puy de la Tache, de Monne, du Barbier, de l'Angle et (montée assez raide) à 1738m, point culminant de la sortie.

Partie 4 :

Du sommet, une longue descente vous attend. Un sentier technique parsemé de rochers et là, nous invite à la prudence. Arrivé au col de la Croix St Robert, nous traversons la route

pour prendre la direction du Roc de Cuzeau jusqu'à Dombize, au dessus de la Tête de Flon, de là nous redescendons vers la Grande Cascade . Le sentier navigue entre les arbres clairsemés. Les escaliers nous dirigent vers le pied de la chute d'eau. Le sentier vous ramène au départ.

Environnement

* Environnement : Les 3 cascades vous rappelleront l'origine volcanique de la région. Vous passerez par tous les étages de la végétation que l'on retrouve dans le Sancy. Des forêts (hêtraies et sapinières), des pâturages fleuries et des troupeaux, des landes (callune et myrtilliers) et des parties rocheuses. Aurez vous la chance d'apercevoir les vautours fauves, les mouflons ou autres chamois sur les pentes à l'abri des regards.

* Historique : Daté de moins d'un million d'année le massif adventif (les 4 sommets entre les 2 cols) a subi une forte érosion glaciaire et ses crêtes effilées sont le témoin de cette usure. La vue à 360° vous permettra d'apercevoir tous les paysages volcaniques environnants : Banne d'Ordanche, lac du Guéry... Chaîne des Puys. La variété des cascades vous fera découvrir la relation étroite qu'entretiennent les volcans et l'eau. La grande cascade se situe sur la fin d'une coulée de lave, celle du Rossignolet s'est constituée sur des cendres volcaniques et celle de Queureuilh glisse sur des orgues basaltiques.

Intérêt sportif

Ce parcours doit être géré de manière à pouvoir enchaîner sur les crêtes les successions de descentes et remontées. Le rythme de départ doit être prudent pour ne pas trop se retrouver en difficulté dans les pourcentages les plus élevés.

Ce parcours correspond à une recherche d'efforts de moyenne à longue durée , mais avec une dénivelée pratiquement de 1000m. Cet itinéraire varié permet de viser un travail de côtes et de relance tout en recherchant un travail qualitatif en descentes. Notons enfin que cet itinéraire est exposé aux intempéries, et demande un équipement adapté aux conditions météorologiques du moment.

