

Elle est idéale pour effectuer une sortie longue entre zones d'estives et forêts : un parcours dynamique où vous pourrez travailler les relances après des côtes courtes. Cette boucle emprunte les sentiers du trail «l'Écir Hivernal», compétition qui a lieu chaque premier weekend de décembre.

Départ/arrivée : Office du Tourisme de Murat



Espace Trail Massif Cantalien  
Parcours 4 bleu - L'Écir hivernal

Parcours 4 bleu - L'Écir hivernal - 20,4 km - 640 m +

**Départ office de tourisme** : traverser le parking en direction de la boulangerie, tourner à gauche et remonter l'avenue des 12 et 24 Juin 1944. Après 150 m, tourner à droite rue Saint Martin, longer par la gauche l'Église N.-D. des Oliviers puis tourner à gauche rue Lavergne.

**À l'intersection de la rue Lavergne et de la rue de Bonnevie**, tourner à droite sur cette dernière. 50 m plus loin, prendre le sentier à droite. Après les résidences Bonnevie prendre le sentier qui monte à gauche, longer « Super Murat » pour rejoindre la rue de la Piniatelle. Tourner à gauche en direction de Chastel sur Murat. Suivre le sentier principal.

**Chastel sur Murat** : possibilité d'effectuer un aller/retour jusqu'à La Chapelle Saint Antoine. Cette chapelle de style roman des XII<sup>ème</sup> et XVI<sup>ème</sup> siècles, est érigée sur l'un des trois rochers de Murat. Après avoir subi de nombreuses restaurations, toujours réalisées sans grand moyen, en 1993 une restauration importante est entreprise.

A Chastel sur Murat, traverser le hameau, rejoindre la D139, tourner à droite puis tout de suite à gauche sur le sentier direction « tourbières ». Continuer sur ce sentier qui se poursuit par une piste, puis une portion de route jusqu'à Lapsou

**Lapsou** : traverser village et suivre la direction Chavagnac. Suivre tout d'abord une piste sur 800 m direction « tourbières », avant de la quitter pour prendre à gauche le sentier direction Chavagnac. Après avoir traversé les tourbières, l'itinéraire vous conduit dans les bois de Chavagnac pendant 3 km, en suivant d'abord la direction Farges puis Chavagnac, pour rejoindre enfin le village de Chavagnac.

**Chavagnac** : à l'entrée de Chavagnac, contourner l'aire de pique nique puis tourner à droite direction Lac du Pêcher, puis Pinatelle. Suivre la piste sur 600 m avant de continuer tout droit sur le sentier. À la jonction avec la route, tourner à droite direction Murat. Passer Foulezy et continuer sur le sentier jusqu'au hameau de Farges, toujours en suivant la direction de Murat.

**Farges** : Traverser le village en suivant la direction Virargues, puis tourner à droite le long de la station d'épuration. Descendre le sentier jusque dans le fond de vallon, traverser le ruisseau, puis remonter les « côtes de Mons » pour rejoindre le hameau de Mons.

**Mons** : traverser le hameau, rejoindre la route D139. Tourner à droite et suivre la route sur 1 km. A la jonction avec la D39, tourner à droite puis prendre la route tout de suite à gauche devant la Chapelle Ste-Reine. Suivre cette route sur 700 m avant de bifurquer à gauche pour traverser le hameau de Foufouilloux.

**Foufouilloux** : à la sortie du hameau, prendre le sentier à gauche qui longe le bois. Continuer tout droit jusqu'à la jonction de l'itinéraire aller. Rejoindre la rue de la Piniatelle. Descendre celle-ci puis prendre le sentier à droite rejoignant la rue de Marchadial. Suivre la route descendante jusqu'à l'Église puis l'Office de Tourisme de Murat, par l'itinéraire aller.



Un problème sur le parcours ? Signalez-le en vous connectant sur la page <https://tracedet trail.fr/trace/56304> ou téléchargez l'application mobile Espace Trail Massif Cantalien

Hautes Terres tourisme  
+33 (0)4 71 20 09 47  
Office de Tourisme du Carladès  
+33 (0)4 71 47 50 68

La Région Auvergne-Rhône-Alpes  
LE DÉPARTEMENT cantal  
Hautes Terres communauté  
UNION EUROPÉENNE

En cas d'accident

Avant de partir :

- Consultez les prévisions météo jusqu'au moment du départ.
- Informez un proche de votre itinéraire et des horaires prévus.
- Renseignez-vous sur l'état du parcours (ouverture, enneigement...) et sa difficulté :











Suivre le balisage  
 La Région Auvergne-Rhône-Alpes  
 Haute-Cantal Communauté d'Agglomération  
 Le Département du Cantal  
 Union Européenne  
 e IGN 2019 - Numéro d'autorisation : 223445-289671