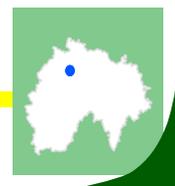


# La Planèze - VTT N°5



TRIZAC

Durée : 3h15

Vae : 1h25

Longueur : 22 km

Balisage :

▼ 955 m ▲ 1260 m

Dénivelé : + 475 m

Assez facile  
Vae facile

+/- 150 Watts

*Un superbe itinéraire très roulant (malgré trois belles montées) qui pénètre au cœur des estives et dévoile un panorama sans pareil sur les Monts du Cantal, la vallée glaciaire du Falgoux et le massif du Sancy.*



*Itinéraire non praticable de décembre à mars : enneigement*

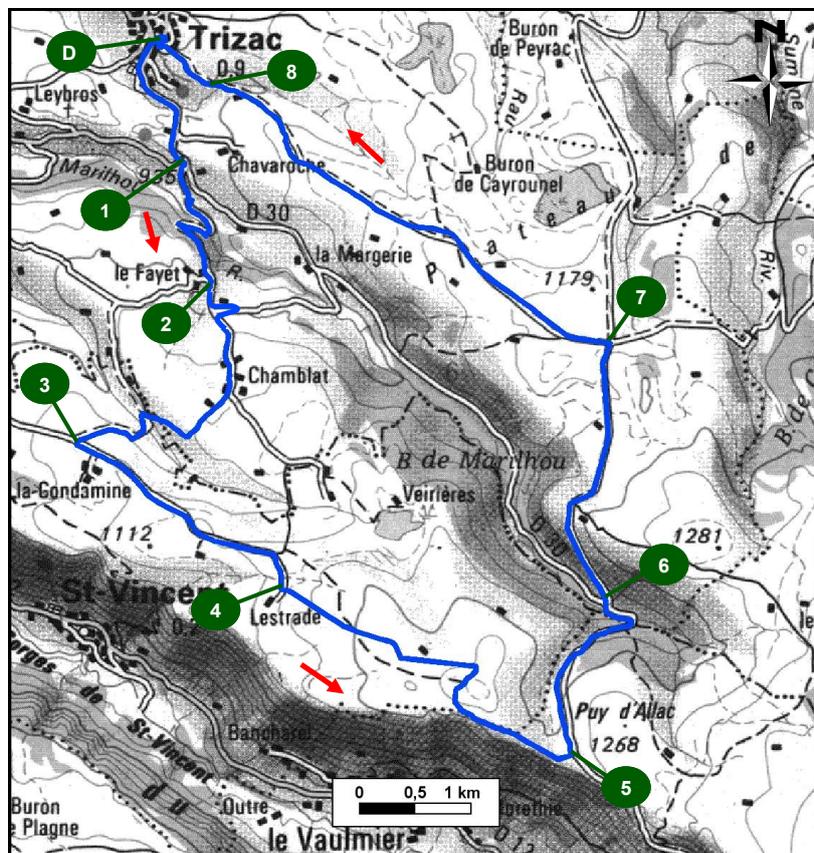
Topo-guide de référence :  
Les Chemins du Pays Gentiane  
Destination Haut Cantal  
<https://www.destinationhautcantal.fr>

Création et entretien du circuit :  
Communauté de Communes  
du Pays Gentiane  
<https://www.pays-gentiane.com>

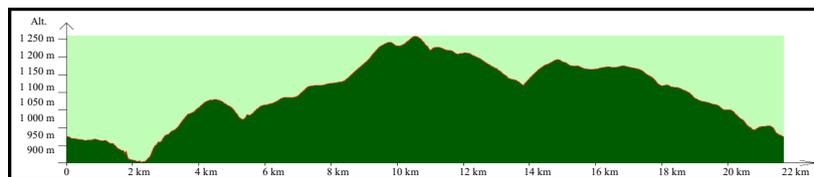
Crédit photo CD15-BBT

*Vous souhaitez signaler  
un problème sur cet itinéraire :  
<https://sentinelles.sportsdenature.fr>*

Fiche Rando PDIPR 15  
Édition 2023 - Tous droits réservés



CRAIG - SCAN 25 © IGN 2009 - Licence n°2009 - CISE27-250 - Reproduction interdite.



**D** Le départ se situe à Trizac, place de la Bascule au dessus de la station service du Garage. Descendre la placette et emprunter la D 678 à gauche. Dépasser la station service, longer le cimetière à main droite et continuer tout droit direction Mauriac jusqu'au carrefour entre la D678 et la D30.

**1** Tourner à gauche direction Le Falgoux, Puy Mary, Col d'Aulac. Après 10 mètres, tourner à droite pour emprunter une piste caillouteuse qui descend jusqu'au ruisseau du Marilhou. Traverser le pont et continuer à droite sur cette large piste qui monte assez raide.

**2** Arrivé à la route, laisser le Fayet à droite et monter jusqu'à Font Rouge. Dépasser les habitations et au croisement qui suit, prendre la route à droite en direction de Chamblat, Maisonneuve et La Condamine. Arrivé à Chamblat, laisser la direction de Maisonneuve et continuer tout droit.

**3** Au carrefour, tourner à gauche direction Lestrade, Laborie, Suc de Grosmont. Laisser La Condamine à droite et poursuivre jusqu'au croisement avec la piste des estives juste avant Lestrade.

**4** Tourner à gauche sur la piste qui monte d'abord assez raide sur 300 mètres, puis s'élève dans les estives. Au sommet du deuxième lacet (1 260 m) vue à gauche sur le Sancy et le lac de Veirières, à droite vue sur la vallée glaciaire du Falgoux et les Monts du Cantal. Redescendre jusqu'au prochain croisement situé avant l'auberge du Col d'Aulac.

**5** A l'intersection bifurquer à gauche sur la D30. Descendre jusqu'au pont qui enjambe le Marilhou.

**6** 100 mètres après ce pont, quitter la départementale et tourner à droite pour emprunter la route des montagnes en direction de Trizac, Valette et Collandres

(montée assez raide sur 400 mètres). Continuer tout droit jusqu'au carrefour des quatre pistes.

**7** A ce croisement, laisser la direction de Collandres et de Valette, tourner à gauche pour Trizac. Continuer tout droit, ignorer un chemin qui descend à gauche.

**8** Arrivé au stop, poursuivre en face jusqu'à un croisement, tourner à droite et descendre jusqu'au point de départ en contrebas.



## Pour une randonnée sans souci



### Quelques rappels:

Le balisage des itinéraires VTT, signification :



Les itinéraires VTT sont numérotés et la couleur du numéro indique le degré de difficulté du tracé :

Vert : très facile,  
Bleu : facile,  
Rouge : difficile,  
Noir : très difficile.

La couleur de fond de la balise indique le type d'espace sur lequel l'itinéraire est aménagé :

Jaune : espace local,  
Marron : parc naturel régional,  
Rouge : grande traversée ou itinéraire de plus de 80 km

Le positionnement de la balise indique la direction à suivre :



Dans certains secteurs des panneaux directionnels peuvent intégrer les balises VTT :



### Infos +

Avant de partir :  
- contrôler le VTT,  
- prévoir un kit de réparation.

Le port du casque est très fortement recommandé.

En moyenne montagne, la progression d'un VTTiste est d'environ 8,5 km/h.

Terre de randonnées par excellence, avec des sites prestigieux ou secrets, le Cantal vous convie à partager les bonheurs rares qu'offre un environnement préservé dans sa richesse et son authenticité.

Néanmoins, ce pays réserve ses nombreux charmes à ceux qui l'abordent avec respect et lucidité, qui savent allier plaisir et sécurité et tendre la main aux hommes qui, tous les jours, façonnent par leur travail ces paysages d'une exigente beauté.

Pour « prendre son pied » sur les chemins de balade, il faut aussi savoir où le poser... Voici quelques règles simples de « savoir-randonner » qui vous permettront de savourer sans souci, une balade inoubliable :

- se renseigner sur la météo ainsi que sur l'itinéraire,
- emporter le nécessaire du randonneur prévoyant (chaussures de rando, sac à dos, crème solaire, pique-nique, bidon d'eau, fiche rando, topo-guide, carte IGN à jour),
- éviter de partir seul et indiquer à son entourage le parcours choisi,
- se renseigner sur les périodes de chasse,
- ne pas quitter les sentiers balisés,
- ne pas randonner accompagné d'un chien dans les zones d'estives,
- ne pas s'approcher des troupeaux ou caresser une vache,
- refermer les clôtures à la traversée des pâturages,
- ne pas déposer d'ordures ou tout autre objet indésirable,
- ne pas fumer ou faire du feu,
- ne pas camper,
- ne cueillir aucune plante,
- en cas d'orage, quitter rapidement les sommets et les lignes de crête. Chercher un abri en évitant absolument les arbres isolés et les rochers qui attirent la foudre,
- En cas d'accident justifiant un secours, rejoindre au plus vite la route ou les habitations proches et téléphoner au 17 ou 18, en précisant au mieux la localisation et la gravité de l'accident.

Dans tous les cas, ne sous-estimez pas la moyenne montagne, dite « montagne à vaches », ni les vaches elles-mêmes... Adaptez votre comportement à vos capacités personnelles, à l'état naturel des lieux et aux dangers prévisibles sur des chemins de randonnée. En suivant ces quelques conseils, fondés sur le simple bon sens et le respect d'autrui, vous randonnerez dans les meilleures conditions de sécurité. Vous éviterez, en outre, que votre responsabilité soit engagée dans d'éventuels dommages ou accidents ou que les propriétaires et les agriculteurs refusent légitimement le passage à ceux qui vous suivront. Un « contre-pied » dont pâtiraient tous les randonneurs.

La météo dans le Cantal:

[www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)  
Tel : 08 99 71 02 15

Numéros d'urgence:

15 S.A.M.U  
17 police  
18 pompiers  
112 numéro d'urgence européen

L'aménagement et l'entretien de cet itinéraire comme la rédaction de cette publication ont été réalisés par la Communauté de Communes du Pays Gentiane. Aussi, le Conseil départemental du Cantal ne saurait être tenu responsable d'un quelconque défaut d'entretien sur le terrain ou d'erreurs concernant le descriptif de l'itinéraire.