

CANTAL ET PUY-DE-DÔME

plus de
600

ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE

Tracés et descriptifs téléchargeables sur :
www.auvergne-destination-volcans.com

Découvrez à pied **Auvergne Destination Volcans** au travers des chemins de petite randonnée pour une **escapade de une à six heures de marche** ou choisissez l'itinérance pour une **escapade sur plusieurs jours** : la boucle des dômes dans les volcans de la Chaîne des Puys, la boucle Sancy depuis sommets et crêtes, le tour de Sumène Artense, la boucle de la vallée de la Santoire, la boucle de la porte du Cézallier entre patrimoine bâti, sommets et lacs, le tour des Vaches Rouges sur les hauts plateaux préservés du Cézallier ou encore les boucles sportives d'environ 30 km à parcourir à la journée...

collection

à la découverte du

8

Puy-de-Dôme et du Cantal

 **Auvergne**
Destination Volcans

20
itinéraires trails
pour découvrir
en courant
ou en marchant
des sentiers
techniques et
volcaniques

RANDOS TRAILS



Édition RANDOS TRAILS « À la découverte du Puy-de-Dôme et du Cantal » n°8

ÉDITEUR

Conseil départemental du Puy-de-Dôme
Hôtel du Département - 24, rue Saint-Esprit
63033 Clermont-Ferrand Cedex 1

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Jean-Yves Gouttebel,
Président du Conseil départemental

CONCEPTION, RÉALISATION

Mickaël Mussard, La Roche-Blanche (63)
Conception graphique Amélie Morin - Haticom

PHOTO DE COUVERTURE

Mickaël Mussard

CRÉDITS PHOTOS PAGES INTÉRIEURES

M. Mussard, Joël Damase, David Frobert, Jodie Way, Balirando, Puy d'images - J. Couty, Office de tourisme des Hautes Terres, Trace de Trail

Cette édition a été réalisée par Mickaël Mussard, avec le concours des services du Conseil départemental du Puy-de-Dôme – Tourisme et Thermalisme, Relations extérieures et Communication – de Cantal Destination, de la Maison de Site du Puy Mary, du Parc naturel Régional des Volcans d'Auvergne et de Thomas Lorblanchet.

FONDS CARTOGRAPHIQUES

Les itinéraires proposés dans cet ouvrage sont représentés sur des fonds Open Street Map, ©Mapbox («© les contributeurs d'OpenStreetMap»), données disponibles sous licence ODbL, openstreetmap.org) retravaillés par Amélie Morin - Haticom.

IMPRESSION

Imprimerie Messages
111, rue Nicolas-Vauquelin – 31100 Toulouse

TIRAGE

20 000 exemplaires.

Diffusion gratuite. Tirage achevé en mars 2020

Dépôt légal : à parution (mars 2020).

© Conseil départemental du Puy-de-Dôme
« À la découverte du Puy-de-Dôme et du Cantal » n°8
ISBN 979-10-92562-13-2

Dans le cadre de l'Agenda 21 du Conseil départemental du Puy-de-Dôme, ce document a été imprimé sur des papiers certifiés PEFC, c'est-à-dire issus de forêts gérées durablement. L'imprimeur bénéficie du label Imprim'vert garant d'une volonté de réduire les impacts environnementaux liés aux activités de l'entreprise.

Ces itinéraires viennent en complément de celles déjà parues dans les précédents numéros de la collection disponibles gratuitement, selon l'état des stocks, dans les offices de tourisme du Puy-de-Dôme et du Cantal, dans les sites de visites majeurs, à la Maison de site du puy de Dôme à Orcines et en téléchargement sur : www.auvergne-destination-volcans.com



Ce logo indique que le circuit est situé dans le périmètre inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.



Voilà maintenant 8 ans que notre collection de guides de randonnées fait le bonheur des amoureux de balades, de grands espaces à portée de chacun, d'évasion sur le pas de la porte, de moments partagés au fil d'une promenade dominicale.

Le succès de ces guides thématiques ne s'est jamais démenti et nous a confirmé que l'on ne se lasse pas de découvrir des paysages qui ont toujours quelque chose de nouveau à nous révéler.

C'est pourquoi, cette année, nous avons souhaité vous proposer une édition exceptionnelle consacrée aux itinéraires de trails dans le Puy-de-Dôme, mais aussi dans le Cantal.

Belle aventure depuis ses débuts, cette collection est désormais une expérience partagée avec ce département voisin, autour des valeurs communes de respect et de préservation de notre patrimoine naturel et de ces paysages qui ne cessent de nous émerveiller.

Nos deux territoires se sont d'ores et déjà rapprochés au cœur d'une même identité touristique « Auvergne Destination Volcans »*. Aujourd'hui, c'est ensemble que nous vous présentons ce guide à l'usage des adeptes de la randonnée sportive.

Aussi, qu'elles se fassent au pas de course ou bien en prenant le temps de flâner, c'est ensemble que nous vous souhaitons de très belles et nombreuses randonnées.

Jean-Yves GOUTTEBEL

Président du Conseil départemental du Puy-de-Dôme

* www.auvergne-destination-volcans.com

Conscients de posséder un environnement naturel unique, semblable et proche, les départements du Puy-de-Dôme et du Cantal ont décidé de s'unir pour faire la promotion de leur destination touristique sous la bannière de l'Auvergne et des volcans.

L'édition de ce topo guide consacré aux itinéraires trail vous permettra de découvrir des parcours exceptionnels. Le Cantal, tout comme le Puy-de-Dôme, offrent en effet un terrain de jeu idéal pour les amoureux des activités de pleine nature. Les trailers en recherche d'expériences fortes, pourront ainsi trouver sur place une offre professionnelle avec notamment les Espaces Trail dédiés à l'accueil, le conseil et l'accompagnement, pour améliorer leur pratique d'une discipline exigeante.

Si le Cantal est désormais une destination de trail reconnue, avec ses courses emblématiques, la Pastourelle à Salers ou l'Ultra Trail du Puy Mary à Aurillac (UTPMA), il l'est aussi grâce aux nombreuses épreuves qui animent et font vivre notre département toute l'année ! Depuis 2017, l'équipe de France de trail vient préparer ses championnats du monde annuels et en 2020, le Cantal, à la Pastourelle, accueillera en mai les Championnats de France de la discipline.

Alors n'hésitez pas ! L'aventure est à portée de chaussures pour une expérience singulière au cœur de notre belle région des volcans d'Auvergne.

Bruno Faure

Président du Conseil départemental du Cantal





Organisation
des Nations Unies
pour l'éducation,
la science et la culture



Haut lieu tectonique
Chaîne des Puys -
faille de Limagne
inscrit sur la Liste du
patrimoine mondial en 2018

Ensemble,
préservons ce site naturel
universel exceptionnel !

*Pour profiter durablement
de ce **site fragile**,
respectons quelques règles
de bonne conduite :*

- ▶ pour limiter l'érosion, emprunter les chemins balisés et non les raccourcis à travers les pentes,
- ▶ contourner les troupeaux en pâturage et refermer les clôtures derrière soi,
- ▶ respecter les propriétés privées et les interdictions de passage,
- ▶ ne pas cueillir les fleurs et éviter de déranger les animaux sauvages,
- ▶ ramasser ses déchets et ne pas faire de feu (le risque d'incendie est élevé l'été),
- ▶ se renseigner sur les périodes de chasse et adapter son itinéraire.



www.chaine-des-puys-faille-de-limagne.com



PUY-DE-DÔME
LE DÉPARTEMENT

SOMMAIRE À LA DÉCOUVERTE DU PUY-DE-DÔME

Présentation : Le Puy-de-Dôme.....	p 10-11
Itinéraire 1 : Le long du Sioulet.....	p 12-13
Itinéraire 2 : Sur les hauteurs de Volvic.....	p 14-17
Itinéraire 3 : Les côtes de Chanturgue.....	p 18-19
Itinéraire 4 : Au-dessus de Thiers.....	p 20-23
Itinéraire 5 : La boucle des dômes.....	p 24-27
Itinéraire 6 : Autour du plateau de Gergovie.....	p 28-29
Itinéraire 7 : Le grand tour de Cunlhat.....	p 30-33
Itinéraire 8 : Sur les hauteurs de Champeix.....	p 34-35
Itinéraire 9 : D'un puy à l'autre.....	p 36-38
Le trail, une activité éco-responsable.....	p 39
Itinéraire 10 : La boucle Sancy ouest.....	p 40-43
Les volcans d'Auvergne, une terre de champions !.....	p 44-45
Le bon équipement pour une pratique juste.....	p 46-47



SOMMAIRE À LA DÉCOUVERTE DU CANTAL

Présentation : Le Cantal.....	p 50-51
Itinéraire 11 : Le tour du Peyre-Arse.....	p 52-55
Itinéraire 12 : L'écir hivernal.....	p 56-57
Itinéraire 13 : La boucle de la vallée de l'Alagnon.....	p 58-61
Itinéraire 14 : Le puy de Seycheuse.....	p 62-65
Itinéraire 15 : Le bec de l'Aigle.....	p 66-67
Itinéraire 16 : Le Plomb du Cantal – Les Prés Marty.....	p 68-69
Itinéraire 17 : La ronde des puys.....	p 70-73
Itinéraire 18 : Le tour de Mandailles.....	p 74-75
Itinéraire 19 : Le tour du puy Griou.....	p 76-79
Itinéraire 20 : Le Caylat.....	p 80-83
Des espaces dédiés au trail.....	p 84-85
Des courses à ne pas manquer.....	p 86-87
En itinérance sur les volcans d'Auvergne - carte de localisation.....	p 88-89
Des sentiers balisés mais fragiles.....	p 90
La charte du traileur.....	p 91



LES DÉPARTEMENTS
DU PUY-DE-DÔME ET DU CANTAL
PRÉSENTENT UN NOUVEAU PROGRAMME :

RANDOS TRAILS

À la découverte des sentiers techniques et volcaniques

LE PUY-DE-DÔME, TERRAIN DE JEU PRIVILÉGIÉ POUR LE TRAIL

L'inscription de la Chaîne des Puys - faille de Limagne au patrimoine mondial de l'UNESCO le confirme, le Puy-de-Dôme renferme de nombreux trésors pour les amoureux de la nature.

Entre forêts denses et longues crêtes, entre vastes plaines et raidillons techniques, le département offre aux traileurs une palette de sentiers variés et de paysages diversifiés répartis autour de trois massifs que sont la Chaîne des Puys, les monts du Livradois et les monts Dore (où l'on retrouve le puy de Sancy qui, du haut de ses 1 885 m, représente le point culminant du Massif central).

Pas étonnant, donc, que le Puy-de-Dôme accueille de belles épreuves reconnues nationalement et internationalement, comme les Trails du Sancy – support des championnats de France en 2015 – ou la Volvic Volcanic Experience (VVX) qui a récemment intégré le célèbre circuit international Ultra Trail World Tour.

Avec plus de 4 500 km de sentiers balisés, le Conseil départemental assure en toute saison aux traileurs un terrain de jeu des plus complets au cœur de ce territoire. De quoi passer de belles heures baskets aux pieds !

Plus d'infos sur :
www.auvergne-destination-volcans.com



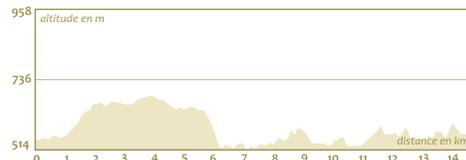
LE LONG DU SIOULET | 1

Entre forêts et cours d'eau



Durée 2 h **Balisage** Divers **Distance** 14,7 km **Altitude** 510/640 m **Dénivelé** 300 m **Difficulté** 2/5

Cet itinéraire est celui qui se situe le plus au nord du territoire, au cœur des Combrailles. Au départ de Pontaumur, vous y découvrirez tout d'abord des vues dégagées depuis les plateaux herbeux situés entre Pontaumur et Miremont, avant de plonger en forêt pour revenir par les rives du Sioulet.



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.869010
Long. : 2.676031

Le départ se situe devant le bureau de poste de Pontaumur à la place du Foirail.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D Depuis le bureau de poste de Pontaumur, dirigez-vous vers la mairie par la rue Paul-Chassaing. Au stop, au niveau de la route principale, tournez à droite pour traverser le pont qui surplombe le Sioulet. Juste après celui-ci, tournez à droite sur la rue de Niederwerth. Traversez la Saunade avant de prendre à droite, dans une impasse, une centaine de mètres plus loin. Vous suivez ici un itinéraire bleu qui est peu visible, faites alors confiance à la trace GPS. Empruntez le chemin qui vous amène devant des bâtiments agricoles. Sur votre gauche, un chemin monte en balcon, prenez-le et suivez-le jusqu'au village des Bouchons.

1 Aux Bouchons vous arrivez devant d'autres bâtiments agricoles. Suivez le balisage bleu sur votre droite, avant de reprendre, à la croix, sur votre gauche. Vous poursuivrez ainsi jusqu'au village de la Jugie. Ici, vous découvrez un balisage jaune PR qui part sur votre gauche : c'est celui-ci que vous allez suivre pendant plusieurs kilomètres. À la sortie du village, il tournera sur la droite dans un large chemin et vous amènera ensuite sur une longue route que vous suivrez toujours tout droit jusqu'à entrer dans le bois de Miremont. Une longue descente en forêt et vous voici à Miremont.

2 À Miremont, passez le terrain de football et tournez à droite immédiatement après le petit pont le long des rives du Chevalet. À la sortie du village, suivez le balisage sur le petit pont à droite pour emprunter une route qui monte en épingle. Quelques centaines de mètres d'effort et vous basculez de l'autre côté pour aller traverser le Sioulet qui coule en contrebas.



3 De l'autre côté de la rivière, prenez à droite pour remonter par la rive droite. Si la première partie du parcours pouvait paraître monotone et trop bitumée, le retour se fera sur des sentiers sauvages le long du Sioulet. Vous avez d'ailleurs peu de chance de vous égarer : jusqu'au village de la Prugne, longez la rivière.

4 À la sortie de La Prugne, le parcours bascule dans un chemin qui descend sur la droite. Attention, juste après le virage en épingle vous prendrez un petit single qui part sur la gauche ; ne descendez pas jusqu'au pont de Pelfort ! Vous quittez ici le balisage jaune pour retrouver un balisage bleu (attention, celui-ci est balisé dans le sens inverse de votre progression, retournez-vous, les marques sont sur les arbres). Là encore, peu de chance de se perdre par la suite : longez simplement le Sioulet par la rive droite et profitez des vues parfois plongeantes sur la rivière.

5 Au bout du single, vous arrivez de nouveau sur Pontaumur. Prenez le chemin de La Carderie en face de vous, avant de tourner à la première à droite pour revenir sur le parking du bureau de Poste. Vous avez terminé votre itinéraire !

SUR LES HAUTEURS DE VOLVIC I 2

À la rencontre de Tournoël

🕒 Durée 2 h
🚩 Balisage Divers
📏 Distance 16 km
⚓ Altitude 520/800 m
⬆️⬆️ Dénivelé 540 m
🏔️ Difficulté 2/5



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

Volvic est connu pour ses sources qui ont donné naissance à la célèbre eau minérale de notre territoire. Cette eau tire ses propriétés des terrains volcaniques qu'elle traverse, terrains qui vous tendent les bras et vous proposent une balade vallonnée. Au départ de Volvic, vous remonterez en direction de la Chaîne des Puys pour en découvrir la silhouette avant de revenir sur vos pas afin d'emprunter les passages de quelques épreuves mythiques de la région, comme le Trail du Vulcain ou la VVX. Vous terminerez cette sortie par la célèbre ascension du château de Tournoël et redescendrez vers Volvic par le sentier de Notre-Dame-de-la-Garde.



ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.872623
 Long. : 3.037490

Le départ se trouve devant l'office de tourisme de Volvic, au niveau de la place de l'Église.



ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D De l'office de tourisme, prenez la rue de la Libération sur quelques centaines de mètres avant de bifurquer sur la gauche, pour prendre la rue de la bannière qui se poursuit ensuite sur la rue du Calvaire. En haut de cette côte à la pente ardue, prenez à gauche sur le chemin de Viillard. Vous arrivez au niveau du site des eaux de Volvic, prenez à droite sur la rue des Sources pour pénétrer dans la réserve naturelle des cheires et grottes de Volvic. Au bout de la route, vous découvrez plusieurs balisages. Suivez alors celui du « Dr. Moity ».

1

Après environ 4 km de balade, votre itinéraire diffère désormais de celui du « Dr. Moity » pour se poursuivre tout droit en direction des Goulots. Là, prenez à droite sur la route tout en suivant le balisage jaune. Quelques centaines de mètres plus loin, l'itinéraire s'éloigne cependant, le temps de couper à travers un petit single en forêt qui débouche sur une clairière. Au bout de celle-ci, vous retrouvez le balisage pour prendre à droite sur une portion de route en direction de Moulet-Marcenat.

2

Alors que vous étiez essentiellement en forêt, l'environnement se dégage désormais, retournez-vous ! Vous apercevrez la Chaîne des Puys avec le puy de Dôme en toile de fond. Vous évoluez sur de larges chemins. Attention cependant de bien suivre la trace pour ne pas manquer une bifurcation à droite, puis quelques détours qui vous permettent d'éviter des parties bitumées.

3

Vous finissez malgré tout par rejoindre la route. Rassurez-vous, elle n'est pas très fréquentée et, surtout, vous permet de découvrir un panorama exceptionnel sur la Chaîne des Puys au moment de passer devant l'œuvre d'art Rassembler de Thierry Courtadon.

4

Dans la descente, prenez garde à ne pas manquer la bifurcation à gauche pour retrouver les chemins. Vous évoluez sur le chemin de Viillard et vous engagez désormais dans une longue descente, parfois un peu plus technique avec des passages rocailloux. En bas, vous apercevez un chemin qui vous rejoint par la droite, vous venez de récupérer l'itinéraire commun de toutes les courses du Trail du Vulcain !



Le petit +
Un itinéraire accessible à tous qui emprunte une partie des sentiers de quelques grandes épreuves de trail de la région.



5

Vous allez donc suivre ce chemin sur la gauche avant, une nouvelle fois, de bifurquer à gauche. Vous évoluez sur un large chemin qui descend avant d'attaquer une côte courte mais bien connue des coureurs des environs pour son pourcentage sévère. En haut de cette côte, vous ne tarderez pas à découvrir un petit single qui descend sur la droite dans la forêt. Empruntez-le en suivant le balisage bleu. Attention, les passages caillouteux et les racines le rendent assez technique.

6

En bas de cette longue descente, vous arrivez à un petit pont en pierre. Traversez-le pour emprunter le sentier qui va vous amener, au terme d'une longue montée, vers le château de Tournoël. À la sortie du sentier, vous arrivez au pied du château que vous contournez par la droite. Rejoignez le petit parking qui se situe à l'arrière et prenez le chemin qui passe devant l'auberge La Chaumière. Suivez-le sur 1 km environ.

7

Au niveau d'une petite barrière en bois, l'itinéraire vous propose de plonger sur un sentier qui va vous amener à la statue de Notre-Dame-de-la-Garde qui surplombe Volvic. Profitez de la vue, si le cœur vous en dit, avant de poursuivre sur le petit sentier technique qui va vous ramener jusqu'à la rue du Calvaire. Vous avez rejoint votre itinéraire de départ ! Descendez la rue, prenez à droite à la première intersection, et vous voilà revenu à l'office de tourisme.



LES CÔTES DE CHANTURGUE I 3

Sur les traces de Vercingétorix



Durée 45 min
 Balisage Bleu
 Distance 6,1 km
 Altitude 470/605 m
 Dénivelé 260 m
 Difficulté 1/5

Accessible directement depuis le centre de Clermont-Ferrand, cette boucle sur les côtes de Chanturgue permet de trouver rapidement du dénivelé et des passages techniques. L'alternance entre singles, escaliers et larges chemins permet de varier les plaisirs sur une très courte distance, idéal pour une sortie rapide lors de la pause déjeuner !



Le petit

Cet itinéraire formant une boucle très accessible, vous pouvez choisir d'en réaliser plusieurs pour allonger la séance.



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.796397
Long. : 3.071877

Le départ se situe dans la rue des Oiseaux à Clermont-Ferrand, dans le quartier de Trémonteix.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D Un sentier apparaît entre deux propriétés au bout de la rue des Oiseaux ; empruntez-le pour découvrir un single très sympathique en forêt avec une pente assez raide et des passages en escalier. En haut de la côte, prenez à droite sur la route et profitez de la vue panoramique sur Clermont-Ferrand.

1 Une centaine de mètres plus loin, l'itinéraire se poursuit sur la droite sur des sentiers vallonnés qui alternent entre passages cernés de végétation et tracés dégagés avec des vues sur la ville située 200 m plus bas. Suivez bien le balisage bleu et la trace.

2 L'itinéraire continue droite dans un chemin plus étroit que la portion précédente, puis tourne à nouveau à droite aux pylônes électriques. Descendez le single qui longe les prairies à moutons pour rejoindre le chemin de Blanzat. Il vous mènera à gauche vers le col de Brancillon. Au col, prenez à gauche sur le chemin balisé, puis 500 m plus loin à nouveau à gauche.

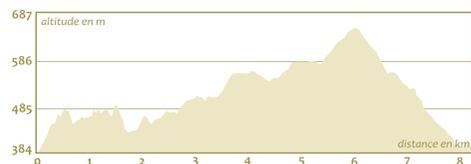
3 De larges chemins vous amèneront à un site archéologique gallo-romain où des vestiges demeurent. Slalomez entre les sites en suivant le balisage pour rejoindre les grilles de l'antenne relais. De là, vous rejoindrez la route que vous aviez empruntée à l'aller. Suivez la en direction de l'ouest jusqu'à retrouver les escaliers par lesquels vous étiez monté au départ. Profitez de la descente technique pour rejoindre la rue des Oiseaux et votre point d'arrivée.



AU-DESSUS DE THIERS I 4

... Dans la vallée des Rouets

Durée 1 h 20 **Balilage** Vert **Distance** 9 km **Altitude** 380/650 m **Dénivelé** 425 m **Difficulté** 3/5



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

Le long de la Durolle, cet itinéraire sauvage et technique vous permettra de vous élever au-dessus de la ville de Thiers et de découvrir des terrains insoupçonnés dans le Livradois. Ses passages sur des singles devraient ravir les plus baroudeurs d'entre vous. Pour ceux qui n'aiment pas les longues descentes sur route, nous vous conseillons de prendre la boucle en sens inverse.



ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.856117
Long. : 3.552706

Le départ de cette boucle se situe au niveau du croisement entre la rue Saint-Roch et la petite rue Saint-Roch. Dans le virage situé à 50 m, des enfoncements permettent de garer quelques voitures.



ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D En face du croisement entre les deux rues, un chemin en côte passe entre les maisons. Empruntez-le, puis prenez directement à droite dans les escaliers en suivant le balisage vert qui sera votre guide pour la quasi-totalité de ce parcours. Cette montée en escalier permet de vous mettre en jambes dès le départ. Profitez de la vue qui s'ouvre derrière vous sur Thiers avant de rejoindre le village de Dégoulat. Là, prenez à gauche sur le sentier des Margerides.

1

La trace que vous suivez depuis plus de 1 km maintenant ne laisse aucun doute quant à l'itinéraire à emprunter. Les passages y sont techniques, entre sols minéraux et branches glissantes. De belles trouées dans la végétation permettent de profiter d'une vue dégagée sur Thiers et la Chaîne des Puys au loin. Un virage à gauche apparaît : le balisage est clair, il ne faut pas continuer tout droit mais redescendre sur la gauche vers le lit de la Durolle. Franchissez la rivière pour remonter un petit peu avant de redescendre pour la traverser à nouveau. Des mains courantes vous permettront de ne pas glisser.



2

Soudain, vous découvrez des vestiges de rouets, de la vallée du même nom, patrimoine de la ville de Thiers. Le murmure de la Durolle et les bâtisses en ruine vous replongent à l'époque des émouleurs. Pas le temps cependant de souffler, car la trace remonte sur un chemin plus large après avoir traversé un petit pont. Vous longez ensuite la Durolle en balcon pour rejoindre l'entrée de la vallée des Rouets.

3

Prenez à droite pour suivre le balisage en face qui va vous amener le long de la Durolle afin de découvrir d'autres rouets. Vous finirez par traverser un pont au niveau du rouet Chez Lyonnet pour remonter sur l'autre rive de la rivière.



4

Suivez le balisage jusqu'à rejoindre une route bitumée et des bâtiments du village de Membrun. Ici, vous avez retrouvé le balisage vert que vous suivrez désormais jusqu'à votre point final.

5

Suivez un moment la route en restant attentif au balisage, puis montez le chemin de terre à gauche. Il vous amènera au point culminant de cette sortie, au village des Mûres. Là, vous retrouvez une partie bitumée qui descend assez sèchement. A Pont-Haut, traversez la route pour descendre dans un sentier qui vous ramènera à nouveau sur celle-ci quelques centaines de mètres plus bas.

6

Vous avez désormais rejoint la route bitumée que vous ne quitterez plus. Suivez le balisage vert pour traverser les villages de Pont-Bas et de la Vidalie afin de rejoindre la rue Saint-Roch. Remontez la rue pour retrouver votre point de départ.

Le petit +

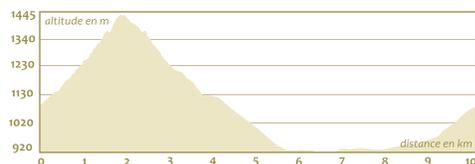
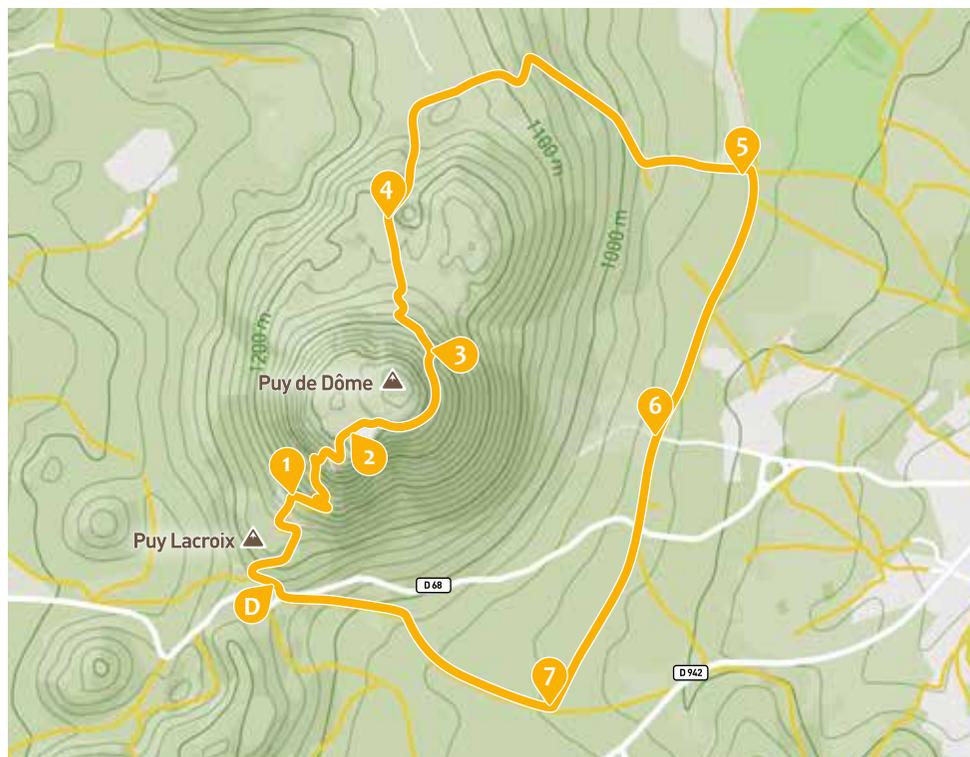
Un itinéraire varié avec des passages techniques et très sauvages aux portes de Thiers.



LA BOUCLE DES DÔMES I 5

Le puy de Dôme est un incontournable !

🕒 Durée 1 h 30
 🚩 Balisage Jaune
 📏 Distance 10,1 km
 ⚓ Altitude 920/1410 m
 ⬆️ Dénivelé 530 m
 📊 Difficulté 2/5



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.



Inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis l'été 2018, la Chaîne des Puys offre un terrain de jeu fantastique pour les traileurs. Symbole de cette ligne volcanique, le puy de Dôme est un sommet que l'on se doit de gravir quand on pose ses baskets dans le département. Nous vous proposons ici une boucle d'une dizaine de kilomètres ouverte à tous, quel que soit votre niveau, qui vous permettra de monter en haut du géant des Dômes par le fameux chemin des Muletiers avant de revenir à votre point de départ par le chemin des Chèvres.



ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.763761
 Long. : 2.956693

Rendez-vous au parking du col de Ceysnat pour cet itinéraire. De là, vous pourrez immédiatement prendre le début du chemin des Muletiers qui se situe au bout du parking.



ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D Du parking du col de Ceysnat, vous monterez sur une centaine de mètres sur le petit sentier avant de bifurquer sur votre droite pour prendre la direction du sommet du puy de Dôme par le chemin des Muletiers. Ce sentier de 2 km compte 330 m de dénivelé, ça grimpe ! Au total, 15 virages vous conduiront au sommet, tous numérotés. Attention notamment aux virages numéros 3 et 13, ils sont vraiment bien pentus !

1 Entre les virages 2 et 3, vous croiserez les rails du Panoramique des Dômes. Attention à lui laisser la priorité avant de continuer en face sur le chemin des Muletiers.



2 Au bout du chemin des Muletiers, en haut des escaliers, prenez à droite pour traverser la plateforme du sommet du puy de Dôme. Notre itinéraire continue sur la route qui redescend le long des rails du Panoramique, mais vous pourrez, si vous le souhaitez, aller faire un tour au sommet en prenant les escaliers qui longent le temple de Mercure, pour admirer la vue et profiter de la table d'orientation. Vous pourrez même faire le tour du sommet si le cœur vous en dit.



3 Après avoir suivi la route qui longe les rails, sur votre droite vous découvrirez le début du chemin des Chèvres. Empruntez les escaliers et suivez le sentier jusqu'en bas où vous traverserez une forêt avec des passages recouverts de cette roche rougeâtre et volcanique qu'est la pouzzolane.

4 Une fois sorti de la forêt, vous arriverez à un croisement. Ne suivez pas le GR4 (balisage rouge et blanc) mais bien le PR (balisage jaune) qui vous fait prendre sur la droite. S'ensuivra une belle descente douce à travers des terrains volcaniques et une épaisse forêt. Attention à bien suivre le balisage qui vous enverra toujours en direction du col de Ceyssat.

5 Au bout de 5,5 km, vous arriverez à un nouveau croisement à proximité du golf des Volcans. Prendre à droite en direction du parking du Panoramique des Dômes. Au km 7, vous le verrez sur votre gauche légèrement en contrebas du chemin sur lequel vous évoluez.



Le petit +

Le chemin des Muletiers et le chemin des Chèvres sont des incontournables du territoire. Et si vous essayez de réaliser votre meilleur temps dans la montée des Muletiers ? Pour info, le record est de 10'54 !

6 Continuez sur votre chemin actuel, vous traverserez à nouveau les rails du Panoramique des Dômes mais également la route qui mène au col de Ceyssat. Continuez dans la forêt en face de vous pendant encore environ 1 km.

7 Vous croiserez alors un chemin plus large en graviers. Prenez-le sur votre droite pour remonter vers le col de Ceyssat. Depuis le sommet du puy de Dôme, c'est la première fois que le chemin monte. Plutôt facile au début, il devient de plus en plus raide et étroit à mesure de votre progression vers le sommet. N'hésitez pas à marcher vite si vous en ressentez le besoin, le col et l'arrivée de votre boucle se situent à environ 500 m.



ENSEMBLE, ADOPTONS LES BONNES PRATIQUES !

- 🐾 Respectez le travail des éleveurs et des bergers, contournez les troupeaux garants des paysages ouverts et d'un élevage respectueux des sites et des animaux.
- 👋 Respectez les propriétés privées, préservez avec nous la végétation et limitez l'érosion des sols volcaniques en restant sur les chemins balisés.
- 🌿 Préservez la tranquillité de la faune sauvage, en restant sur les chemins balisés.
- 👍 Pratiquez la philosophie "Leave no trace" (ne pas laisser de trace), centrée sur le respect de la nature et des autres pratiquants d'activités de pleine nature afin de ne pas altérer les beautés de notre territoire.

➡ Plus d'informations sur : www.parcdesvolcans.fr



AUTOUR DU PLATEAU DE GERGOVIE | 6

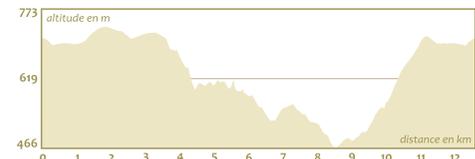
Sur les traces de Vercingétorix

⌚ **Durée** 1 h 30
🚩 **Balilage** Jaune
📏 **Distance** 12,5 km
⬆️⬆️ **Altitude** 460/730 m
⬆️⬆️ **Dénivelé** 440 m
📊 **Difficulté** 2/5

Le plateau de Gergovie domine l'agglomération de Clermont-Ferrand au sud. C'est ici que s'est déroulée la bataille de Gergovie en 52 av. J.-C. qui a vu Vercingétorix repousser les troupes de Jules César. Notre parcours va vous amener à réaliser un premier tour de la partie supérieure du plateau avant de descendre par le flanc est, puis de rejoindre le centre de Romagnat avant de remonter au plateau par le flanc nord.



Le petit +
 Cet itinéraire vous offrira une vue à 360° sur l'ensemble des massifs du Puy-de-Dôme.




 Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.720997
 Long. : 3.126780

Rendez-vous au parking situé en haut du plateau de Gergovie, devant le restaurant la Hutte Gauloise et le monument de Jean Teillard dédié à la mémoire de Vercingétorix.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D Du parking, empruntez le sentier situé à gauche du restaurant la Hutte Gauloise. Suivez bien le balisage et respectez les barrières à brebis. Si vous avez l'habitude de courir avec votre chien, tenez-le en laisse afin qu'il n'effraie pas les bêtes.

1 Vous allez longer le bord du plateau par le nord. Vous aurez, si le temps est avec vous, une vue panoramique sur Clermont-Ferrand et la Chaîne des Puys. Au bout du plateau, le parcours tourne sur la gauche pour vous ramener vers la face sud en longeant la route qui mène au parking.

2 De retour au parking, vous basculerez dans la descente située à droite et qui passe devant le Musée Archéologique de la Bataille. Suivez pour le moment le sentier du puy Mardou. Il existe plusieurs variantes avec divers croisements, soyez attentifs.

3 Un peu plus loin, vers le km 4, le sentier du puy Mardou vous amène aux abords du village de Gergovie. Vous y croiserez les premières maisons avant de prendre un virage à gauche pour suivre les lignes de crêtes en direction du nord pour rejoindre le puy Mardou. 200 m plus loin, le chemin se divise en patte d'oie. Le sentier du puy Mardou vous proposera de prendre à gauche. Vous resterez cependant sur la droite pour descendre vers les écuries.



4 Au km 6,5, vous rencontrerez les premiers chevaux des écuries. Ici une bifurcation vous offrira deux possibilités. Prenez alors à gauche, en direction de l'ouest. Un large chemin vous amènera jusqu'aux premières maisons de Romagnat. Suivez bien la trace GPX sur cette partie urbaine.

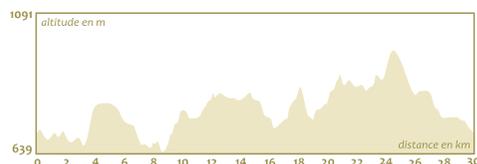
5 Au km 9,5, vous arriverez au bout de la rue des Fours-à-Chaux. Vous y découvrirez des sculptures en fer réalisées par Yves Guérin. Continuez sur le chemin qui apparaît au bout de la route. Suivez le balisage jaune et celui des chemins de Compostelle pour remonter vers le plateau de Gergovie.

6 Au km 11, un petit single court mais raide vous ramène sur le plateau. En haut, prenez à gauche pour revenir en sens inverse sur la partie que vous aviez empruntée au départ de votre boucle.

LE GRAND TOUR DE CUNLHAT 17

Une belle sortie en forêt

Durée 4 h **Balisage** Rose et blanc **Distance** 29,9 km **Altitude** 630/900 m **Dénivelé** 850 m **Difficulté** 3/5



Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

Dans une partie sauvage du Livradois-Forez, cet itinéraire vous mène en forêt par de larges sentiers. Au détour de quelques belles percées, quelques vues panoramiques sur le Sancy et la Chaîne des Puys apparaissent, alors que la traversée de Ceilloux vous fera découvrir un bourg à l'architecture remarquable.

ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.625069
Long. : 3.563427

Le départ se situe à la base de loisirs de Cunlhat, au sud du Livradois.



ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

De la base de loisirs de Cunlhat, suivez le balisage chaussure sur fond rose pour monter en direction de Cunlhat. Garder la route principale jusqu'à la D225. Empruntez-la à gauche sur 100 m avant de vous engager sur un chemin qui descend sur la droite. À la patte d'oie, prenez à gauche puis, au bout de 50 m, empruntez la route à droite. Continuez sur la route principale jusqu'au hameau du Coin. Dans le hameau, empruntez la route à gauche. Elle devient chemin à la sortie du village. Continuez jusqu'à la route goudronnée. La traverser pour emprunter en face un chemin qui monte en sous-bois.

À l'intersection en T, empruntez le chemin de gauche jusqu'à retrouver la route goudronnée. Continuez en face sur le chemin descendant dans les bois. Traversez le pont en pierre et remontez jusqu'au village de Boscène. Empruntez ensuite la route goudronnée à droite sur 300 m jusqu'au prochain carrefour. Tournez alors sur le sentier à droite et continuez toujours tout droit jusqu'au village du Bost.

À l'entrée du village, contournez la bâtisse en pierre en tournant tout de suite à gauche et continuez sur le chemin qui redescend dans les bois jusqu'au hameau de Tissonnières. Dans le hameau, continuez en face pour descendre par la route goudronnée. 50 m avant de rejoindre la D304, empruntez un chemin montant à gauche pour rejoindre le bourg de Ceilloux.

3

Longez l'église en montant la route à gauche et bifurquez à droite pour passer devant l'entrée de l'église de Ceilloux. Au carrefour avec la croix, dirigez-vous en direction du village de la Cissartie. Dans le village, empruntez la route qui monte à gauche vers les maisons et continuez en face. La route devient chemin. À l'intersection suivante, empruntez le chemin de gauche et continuez jusqu'au village d'Echinlet.



4

À la route goudronnée, tournez tout de suite à droite en longeant le petit muret de pierre, puis, 100 m plus loin, au carrefour avec la croix, empruntez la route à gauche. Au niveau de l'abribus, traversez la route principale. À la prochaine intersection, empruntez la route à gauche sur 50 m avant de tourner à droite sur un chemin qui ressort dans le virage de la D997. Longez la route départementale sur 100 m et tournez sur le premier sentier montant légèrement à gauche. Continuez jusqu'au village de Pradelles. Empruntez la route goudronnée à droite jusqu'à retrouver la D997. La traverser pour emprunter le chemin en face. Continuez sur le chemin principal jusqu'au village de Fayet. À la patte d'oie, empruntez la route à droite et continuez en face à l'intersection suivante. La route devient chemin.

5

Tournez ensuite sur le premier chemin qui part à gauche jusqu'à la D112A. Empruntez-la à gauche jusqu'à retrouver la D997. La traverser et continuer en face. 100 m après la maison isolée, empruntez un chemin à droite. Gardez le chemin principal jusqu'au village du Verdier. Continuez sur le chemin en face jusqu'au village de la Guillaumie. À la route goudronnée, tournez à gauche et empruntez ensuite le premier chemin carrossable à droite. Continuez en face jusqu'à la D225. L'emprunter à droite, puis tourner à gauche en direction de Courtesseire. Longez le hameau et empruntez le chemin dans le prolongement de la route.



Le petit +

Un itinéraire sans aucune difficulté, idéal pour une sortie longue rythmée.



6

Montez jusqu'à la lisière de résineux et descendez par le chemin herbeux à gauche dans un champ jusqu'au village de La Vironne. Traversez le village par la droite. Au four à pain, engagez-vous à droite. Empruntez ensuite la route à droite. Sous le village de Cammas, prenez à gauche jusqu'à la route goudronnée. Continuez en face jusqu'au village de Rouchoux. Traversez le village et suivre la route à gauche. À la patte d'oie, tournez à droite puis à gauche pour passer au-dessus des habitations de Chabrol. À la sortie du hameau, la route devient chemin. L'emprunter en face jusqu'au Mas-du-Bost. Continuez ensuite tout droit jusqu'aux Faidides. Traversez la route pour vous engager sur le chemin en face.

7

En vue du village de Bruneilles, tournez à droite, puis continuez à monter sur le chemin principal. À l'intersection de quatre chemins, empruntez celui de gauche. À la patte d'oie suivante, bifurquez à gauche et traversez un petit ruisseau. 100 m plus loin, empruntez le chemin à gauche qui redescend à la route. Traversez-la deux fois pour couper les virages puis prendre à gauche. 200 m avant une intersection, bifurquez à gauche pour vous engager dans un chemin herbeux. Au croisement d'une route, poursuivez en face jusqu'au village de Olagnier. Traversez le hameau et montez par un chemin goudronné qui devient sentier. Au croisement, prenez à gauche.

8

Après 400 m, s'enfoncer à gauche dans un bois pour rejoindre Terrol. Passez devant le château et descendez jusqu'à la D254. Prenez-la en face et prendre le premier chemin à gauche en face de l'entrée du golf. Arrivée à la croix Sainte-Anne, empruntez la D65 à droite sur 50 m avant de continuer par le chemin des Iris à droite. Tournez sur la première rue à gauche qui descend légèrement. Au niveau de la petite place, continuez sur le chemin qui part à droite et qui tourne après 50 m à gauche jusqu'à retrouver la D65. Traversez-la pour prendre en face la direction de l'allée des Aubépines. À l'intersection de quatre chemins, continuez à descendre en face pour retrouver la base de loisirs de Cunlhat et le départ de la randonnée.

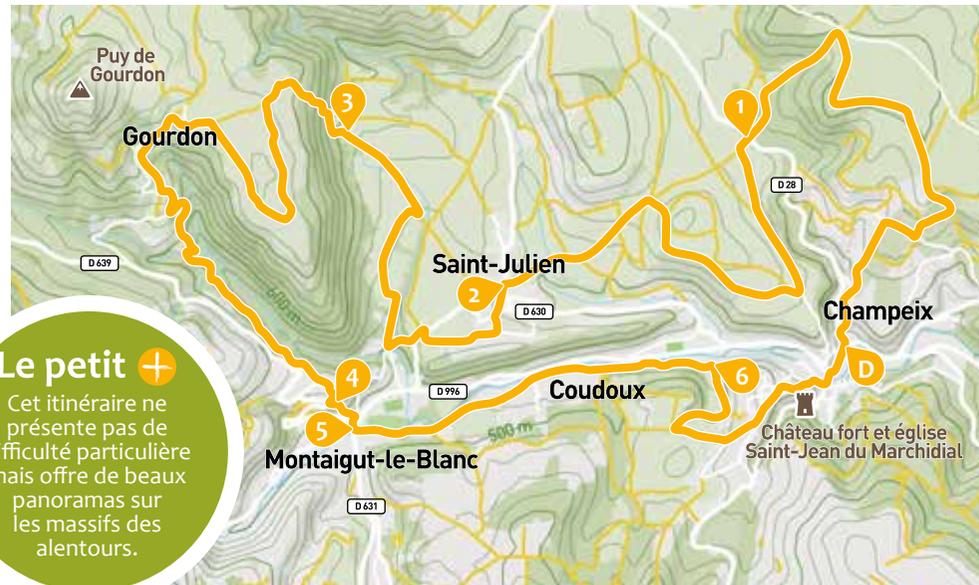


SUR LES HAUTEURS DE CHAMPEIX I 8

Balade entre le Sancy et le puy de Dôme

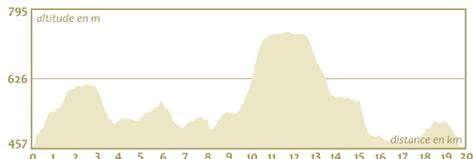
🕒 Durée 2 h 30
🚩 Balisage Divers
📏 Distance 20 km
⚡ Altitude 475/730 m
⬆️ Dénivelé 580 m
📊 Difficulté 2/5

Champeix est situé sur la route en direction de Super-Besse. Les itinéraires qu'on trouve dans cette vallée permettent de s'élever rapidement pour découvrir des panoramas sur le massif du Sancy, le puy de Dôme et le Livradois. Le parcours que nous vous proposons de suivre ici emprunte plusieurs balisages, il vous faudra donc rester vigilant et vous fier à la trace GPS en cas de doute. Vous partirez de Champeix pour une première boucle en balcon bordée de champs avant de repartir pour une seconde boucle plus sauvage autour de Montaigut-le-Blanc.



Le petit +

Cet itinéraire ne présente pas de difficulté particulière mais offre de beaux panoramas sur les massifs des alentours.



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.588277
Long. : 3.129117

Rejoindre Champeix situé à 35 km au sud de Clermont-Ferrand. Le départ se trouve devant la mairie située rue de la Halle.



ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D De la porte de la mairie, allez tout droit en traversant la place qui longe la rue de la Halle. Traversez la route de Ludesse pour rejoindre la place du Foirail. Là, des balisages bleus, jaunes et rouges vous aiguilleront vers un premier sentier qui s'élève en single au-dessus des maisons. Vous passerez entre deux petits pans rocheux avant d'arriver à une première intersection. Ici, vous perdez le balisage en allant tout droit dans un large chemin. Vous prendrez ensuite à droite à la prochaine intersection, puis à gauche avant de rejoindre un balisage bleu.

1 En suivant les balisages, vous croisez à nouveau la route de Ludesse que vous traversez pour continuer dans un large chemin qui monte. À l'intersection qui apparaît devant vous, prenez à droite pour longer la route en balcon et découvrir dans un champ le menhir de la Pierre-Fichade. Un peu plus loin, continuez sur le chemin qui monte sur la droite. Suivez-le jusqu'à une nouvelle intersection où il faudra prendre à gauche pour rejoindre ensuite un peu plus loin le village de Saint-Julien.

2 Traverser le village de Saint-Julien pour continuer sur un large chemin situé de l'autre côté de la route qui mène à Montaigut-le-Blanc. Vous la rejoindrez 500 m plus loin. Empruntez-la en admirant la vue qui vous est offerte sur le château de Montaigut-le-Blanc. Là, vous prendrez un petit single qui vous mènera en descente vers le cimetière. Prenez immédiatement à droite à ce niveau pour rejoindre un chemin qui vous ramènera vers le nord. Vous évoluerez un temps au milieu des champs en suivant le balisage.



3 Après avoir évolué dans de larges chemins, vous abordez une portion montante en single dans la forêt. Il faudra être vigilant pour ne pas manquer l'intersection ici. Une fois que vous avez trouvé le single, vous découvrez une partie bien plus sauvage et plus technique avec des passages entre sols minéraux et racines. Après une montée de 200 m de dénivelé, vous rejoignez un plateau avec des chemins qui s'élargissent à nouveau. Suivez le balisage pour rejoindre la route du village de Gourdon. À la sortie du village, un single quitte la route pour descendre sur la gauche. S'ensuit une partie un peu plus technique et ludique. Vous croiserez une nouvelle fois la route dans cette descente pour reprendre à nouveau un single sur la gauche. Quelques kilomètres plus loin, vous rejoignez les hauteurs de Montaigut-le-Blanc.

4 Dans le village, prenez la rue de l'Église, puis la rue du Couvanier, avant de découvrir un petit single sur votre droite qui descend en escalier vers le bas de Montaigut. Une fois que vous avez rejoint la rue du Grand-Chemin, traversez la route des Moulins qui mène à Champeix, pour rejoindre la route de Reignat.



5 100 m après l'intersection, vous prendrez à gauche dans un chemin large qui longe la Couze Chambon. Suivez-le sur 2,5 km.

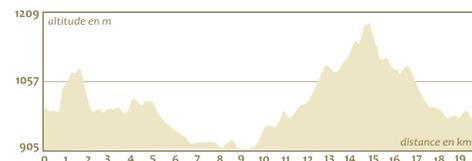
6 Au bout de cette longue ligne droite, l'itinéraire remonte sur la droite pour une dernière boucle qui vous mènera vers le quartier du Marchial. Empruntez la route du Marchial pour approcher le château puis descendez vers le bas du quartier par la rue de la Roche et la rue du Fort. À la sortie de cette partie de Champeix, traversez le pont qui surplombe la Couze Chambon à gauche pour rejoindre ensuite sur votre droite la mairie de Champeix.

D'UN PUY À L'AUTRE 19

À la découverte de Combegrasse et de Vichatel



🕒 Durée 2 h
 🚩 Balisage Divers
 📏 Distance 20 km
 ⬆️⬆️ Altitude 905/1107 m
 ⬆️⬆️ Dénivelé 325 m
 📈 Difficulté 3/5



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

La Chaîne des Puys comprend 80 volcans dans son alignement et s'étend du nord au sud sur près de 32 kilomètres. Ce parcours vous permet de sillonner à travers les édifices volcaniques situés le plus au sud de la Chaîne, en passant par le sommet de deux puys remarquables : les puys de Combegrasse et de Vichatel.



La Maison du Parc permet une découverte pédagogique et ludique de ce territoire, classé Parc naturel régional. Vous trouverez sur place une exposition permanente illustrée et interactive sur le Parc et son patrimoine naturel et culturel, des expositions temporaires, une boutique (guides et accessoires de randonnée, produits du terroir, etc) et un espace de convivialité.

Maison du Parc des Volcans d'Auvergne
 Montlosier 63970 Aydat
 04 73 65 64 26 - info@parcdesvolcans.fr

ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.683166
 Long. : 2.961543

Rendez-vous à l'aire de repos du col de la Ventouse qui se situe sur la D2089, à 20 km au sud-ouest de Clermont-Ferrand.

- ## ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ
- D** De l'aire de repos, traversez la route sur le passage piéton pour la longer ensuite vers la gauche. Vous découvrez un large chemin qui part sur votre droite en direction du puy de Vichatel. Vous allez entamer d'entrée son ascension qui se fait via un sentier large au terrain facile. Arrivé en haut, vous pouvez profiter du petit sentier qui mène dans le cratère ou continuer sur votre parcours pour rejoindre le sommet.
 - 1** Au sommet, le sentier se poursuit pour redescendre par le flanc est et revenir à proximité de la route, au niveau du col de la Ventouse. Prenez ensuite sur la gauche sur un sentier qui vous fait prendre la direction du nord.

2 Au niveau du parking du puy de la Vache, prenez à droite sur un chemin plat et sans réelle difficulté qui va vous amener vers l'échangeur des lacs de la Cassière et d'Aydat.

3 Au niveau du parking de l'échangeur, prenez sur la droite, ne traversez pas immédiatement en passant sous la route, mais continuez en longeant la nationale ; vous traverserez un peu plus loin.

4 Une fois de l'autre côté de la route, prenez le large chemin qui repart sur la droite. Suivez-le jusqu'à la D213 que vous traverserez afin de vous diriger vers le village de Fontclairant. Juste avant le village, prenez à droite à l'intersection, puis de nouveau à droite quelques centaines de mètres plus loin. Vous découvrirez alors le puy de Charmont sur votre droite et les puys de la Rodde et de Combegrasse sur votre gauche.



5 Vous allez justement entreprendre l'ascension de ce puy de Combegrasse ! Prenez donc sur votre gauche sur le large chemin qui se dirige vers le puy et qui le contourne par l'est. Quand vous vous retrouvez au sud du puy, vous pouvez alors suivre l'itinéraire qui vous fait faire une boucle passant par le sommet. Profitez de la vue imprenable sur la Chaîne des Puys au nord, et sur le Sancy qui se dessine au sud. Poursuivez ensuite votre parcours pour revenir sur les chemins en contrebass et revenez sur vos pas pour vous diriger, cette fois, vers le nord pour contourner le puy de Charmont.

6 Attention, il y a de nombreuses intersections balisées, il convient donc de bien suivre la trace pour rester sur le contournement du puy. Une fois au nord de celui-ci, prenez sur votre gauche pour rejoindre la nationale et l'aire de repos. Vous êtes revenu à votre point de départ !



Le petit +

Cet itinéraire vous permettra de découvrir plusieurs volcans de la Chaîne des Puys, tout en évoluant sur des terrains faciles pour donner du rythme à votre sortie.

LE TRAIL, UNE ACTIVITÉ ÉCO-RESPONSABLE



YOAN MEUDEC, CHAMPION RÉGIONAL DE TRAIL, VOUS ACCOMPAGNE SUR LE RUN TCHATCHE

« L'idée de courir et de partager, avec des experts, les valeurs et la fragilité de notre patrimoine, de notre faune et flore, mais aussi de la qualité de nos produits locaux est un concept qui m'a séduit dès l'origine. Loin des traditionnels messages tournant autour des notions de «sanction/contrainte», ce concept fondé sur la sensibilisation, la prévention et la préservation est une véritable nouveauté dans le paysage sportif. Afin d'appréhender davantage les bons comportements en pleine nature, les coureurs ont besoin de mieux en

comprendre le fonctionnement. Ainsi, ils sont en mesure de vivre pleinement, en conscience, leur sentiment de liberté, de sérénité et leurs sensations d'osmose avec la nature.

Il faut donc être prêt à changer nos comportements, et cela dès le plus jeune âge, pour profiter encore plus longtemps de ces sites naturels exceptionnels.

En tant que sportifs de haut niveau, nous devons réagir. Notre parole a de l'importance car de notre engagement peut naître une dynamique plus globale. Le mouvement running est solidaire et capable de grandes choses ! »

"ESPRIT VOLCANS 63" :

UN TEAM TRAIL ÉCO-RESPONSABLE 100% PUY-DE-DÔME

Avec un des plus beaux palmarès du Trail français (depuis 10 ans en moyenne 35 victoires par an, 12 sélections en équipe de France, 1 titre de Champion de France et 4 de vice-champion), ce team de trailers de haut niveau, 100 % Auvergnat affiche sa présence sur les épreuves régionales et sur les grandes compétitions nationales et internationales. La structure est aussi dans le top 5 des Team Trail français, faisant du département du Puy-de-Dôme une terre de trail avec des athlètes parmi les meilleurs français.

Parce qu'ils ont à cœur la préservation de l'environnement, la sauvegarde de la biodiversité, parce qu'ils ont la passion des grands espaces volcaniques de leur territoire naturel d'exception, et la fierté d'y appartenir, parce qu'ils ont l'ambition de valoriser les ressources locales propres de leur territoire, parce qu'ils s'engagent à promouvoir les valeurs d'une pratique sportive vertueuse, ils ont décidé légitimement d'arborer les couleurs de leur Département, le Puy-de-Dôme, pour porter ces valeurs d'éco-responsabilité.

Suivez-les de près, le team « Esprit Volcans 63 » vous invite à partager leurs aventures, leurs nouveaux défis et leur philosophie !



PUY-DE-DÔME
LE DÉPARTEMENT

LES RUN-TCHATCHE DU PARC DES VOLCANS D'Auvergne

Un concept sportif original destiné aux amateurs de course à pied de pleine nature !

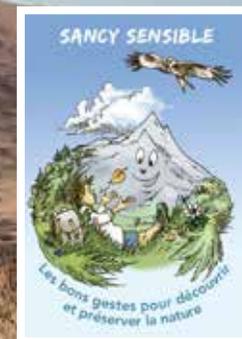
Combinant trail-running et découverte, ce rendez-vous sportif, avec un garde-nature ou un accompagnateur identifié par le Parc des Volcans, vise à sensibiliser les participants à la préservation des milieux qu'ils parcourent. Faire évoluer les pratiques et aider à mieux comprendre les enjeux en matière de milieux naturels dans lesquels évoluent les coureurs, c'est ce qui a motivé le Parc des Volcans à organiser ses rencontres.

Plus d'informations sur : www.parcdesvolcans.fr/runtchatte - 04 73 65 64 00



LA BOUCLE SANCY OUEST | 10

Des crêtes sauvages aux rives de la Dordogne



⌚ Durée 5 h 30
 🚩 Balisage Vert
 📏 Distance 37 km
 ⚡ Altitude 840/1730 m
 ⬆️ Dénivelé 1560 m
 🏔️ Difficulté 4/5



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

Le puy de Sancy culmine fièrement à 1 885 m d'altitude et les crêtes qui mènent à son sommet sont un véritable terrain de jeu pour le traileur. Sur cette boucle Sancy ouest, nous vous proposons de réaliser un itinéraire qui part du Mont-Dore pour rejoindre la station de Chastreix, la Bourboule, avant de revenir au Mont-Dore.

ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.572566
Long. : 2.808541

Rejoindre le Mont-Dore situé à 44 km au SO de Clermont-Ferrand. Le départ est basé devant l'office de tourisme situé à l'avenue de la Libération.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

- D** Du panneau de départ, descendez l'avenue de la Libération sur 80 m puis prenez à droite le chemin des Mille-Gouttes. Montez, en ignorant les chemins latéraux, jusqu'à la station du funiculaire. Poursuivez la montée, par la route, jusqu'au salon du Capucin.
- 1** Au restaurant du salon du Capucin, prenez à gauche sur la route montant au buron du Capucin. Franchissez la clôture et suivez le large chemin conduisant à une ancienne carrière. Après celle-ci, tournez à gauche et montez au puy de Clergüe. Vous vous situez désormais dans la réserve de Chastreix-Sancy. Poursuivez jusqu'à la tour Carrée puis jusqu'au col de Courre.

- 2** Au col, prenez immédiatement à droite sur un sentier progressant au-dessus du cirque de la fontaine Salée. À l'intersection située sur un épaulement, descendez à droite vers les pylônes de téléskis puis suivez la piste de la Chabasse. À l'arrivée d'un téléski, continuez la descente sur la droite et poursuivez sur un large chemin caillouteux passant sous des téléskis puis débouchant sur une route. Là prendre à droite et traverser Chastreix-Sancy. À la fin d'un grand virage à droite, descendez le chemin à droite. Au croisement, prenez le chemin de gauche direction Chastreix. À la sortie de la forêt, passez une barrière et continuez 50 m jusqu'à une trace herbeuse.

- 3** Là descendre à droite direction Chastreix et à 300 m, prenez à gauche un chemin mieux tracé. Franchissez une barrière et descendez jusqu'à une intersection.





4 Descendez le chemin de droite. À la route, montez le chemin à droite. Continuez dans la forêt jusqu'à une deuxième route (D88). Prenez à droite sur la route en direction de Loubazeix. Juste avant d'arriver au village, prenez à gauche sur un chemin qui mène à La Sagnouagne. Passez le pont sur le ruisseau de la Jarrige puis tournez à gauche. Longez le ruisseau jusqu'à la fin du champ. Attention à bien rester vigilant au balisage sur ces parties exploitées.

5 Montez le sentier à droite. Rentrez dans les bois par une barrière métallique. Montez en ignorant les chemins latéraux. En haut de la côte, prenez le chemin à droite. Franchir un ruisseau, rejoindre la route D88, la traverser, montez en face. Au chemin large, tournez à gauche, poursuivez, puis allez encore à gauche. Traversez le parking et prenez à droite sur un large chemin. Plus loin à gauche, descendez un chemin herbeux. Le suivre dans la forêt jusqu'au carrefour Les quatre Départements. Allez sur la droite, continuez toujours au plus près de la route jusqu'à un parking en épi de la station de ski nordique de la Stèle.

6 Passez entre les chalets de la Stèle puis les Cabanes des Volcans. Allez tout droit et descendre, jusqu'à un carrefour en T. Prenez à droite. À la Sagne-Haute, tournez à gauche puis traversez la route. Au croisement du rocher de l'Aigle, restez à gauche. Dans la montée, suivez le balisage en ignorant un chemin à droite jusqu'au sommet.

7 Descendez en ignorant les chemins latéraux jusqu'aux marches en rondins sur la gauche. Empruntez les jusqu'à la première maison et au château d'eau. Bifurquez à gauche à la Platoune sur la partie goudronnée. Traversez les Plates. À la sortie du hameau, prenez deux fois à gauche pour arriver à la Brughette. Passez deux portillons et continuez sur le sentier en balcon. À Quardoux, descendez le chemin de Fenestre, passez l'abreuvoir et allez à droite jusqu'à un lavoir. Bifurquez à droite puis, dans la descente, à gauche jusqu'à un stop. Traversez la route, et à gauche, entrez dans le parc Fenestre par l'allée Martine-Roche. Face à l'ancienne gare du funiculaire, tournez à droite, passez devant la mairie de La Bourboule et traversez la Dordogne par le pont situé sous l'hôtel de ville. Continuez en face jusqu'au boulevard Clémenceau. Le prendre à droite. Longez les thermes puis l'église. 50 m après celle-ci, empruntez le pont à droite, puis tournez à gauche sur l'avenue Alsace-Lorraine, qui se prolonge en avenue Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny. Suivez cette avenue sur 1,8 km jusqu'au rond-point de la ZAC des Vernières.



Le petit +
Il existe diverses variantes des Boucles du Sancy, dont la plus longue fait 83 km, toujours au départ du Mont-Dore.



8 Tournez à gauche, traversez la Dordogne et prenez à droite un chemin qui longe la rivière. Traversez la ligne de chemin de fer et montez jusqu'au village du Genestoux.

9 Prenez à droite entre les maisons puis à gauche sur 10 m, avant de descendre à droite vers la rivière. Traversez le pont (source Félix) et continuez à remonter le cours de la rivière sur le chemin qui vient longer la voie ferrée. Empruntez 100 m plus loin un chemin sur la gauche descendant à la rivière, dans laquelle se déverse une source chaude aménagée en bassins. Remontez et continuez le chemin qui traverse la rivière au moulin de la Compissade. Longez puis franchissez à nouveau la rivière par une passerelle en bois. Traversez une petite route au pont du Marais et continuez jusqu'à une route goudronnée traversant à nouveau la Dordogne. Passez devant la gendarmerie et continuez tout droit rue des Chasseurs-Alpins puis avenue de la Gare jusqu'au « Cédez le passage ». Prenez à droite sur 30 m l'avenue de La Bourboule. Tournez à droite en prenant les escaliers qui traversent un petit parc et tournez à droite avenue Guyot-Dessaigne jusqu'au rond-point devant la gare. Traversez le et prenez la direction de La Bourboule jusqu'au « Cédez le passage » sur l'allée André-Audebert. Empruntez l'allée goudronnée vers la gauche. À la fourche, allez sur la gauche en direction du centre-ville. Au rond-point tournez à droite (rue Sidoine-Apollinaire) et bifurquez à gauche devant l'hôpital puis à droite (rue Meynadier). Dépassez le casino puis tournez aussitôt à droite. Montez jusqu'au carrefour, tournez à gauche et rejoignez l'office de tourisme en contrebas sur la gauche.

LES VOLCANS D'Auvergne, UNE TERRE DE CHAMPIONS !

Le saviez-vous ? Les volcans d'Auvergne ont vu naître le tout premier champion du monde de trail de l'histoire ! Nous sommes en 2009... À Serre-Chevalier se tiennent les premiers championnats du monde de trail. En tête de la course, un Clermontois. Thomas Lorblanchet a été le premier à inscrire son nom au palmarès international du trail running, permettant également à la France, cette année-là, de remporter le titre par équipe.

L'Auvergnat a, par la suite, remporté de nombreuses courses mythiques à travers le monde, dont la Leadville 100, une course de 100 miles (160 km environ) qui se déroule aux États-Unis. Thomas Lorblanchet détient également le record du nombre de victoires, quatre au total, sur le fameux Grand Trail des Templiers, l'une des courses les plus relevées de la planète.

Son palmarès, c'est sur les sentiers volcaniques de l'Auvergne que Thomas Lorblanchet se l'est construit.

« C'est le terrain qui m'a vu naître en tant qu'homme mais également en tant que traileur, précise-t-il. Sébastien Chaigneau, un ami et très grand champion de trail, me le disait souvent : on se construit en fonction de son terrain de jeu. Pour ma part, je ne suis pas un grand coureur, ni un grand montagnard, mais je suis polyvalent. Cette polyvalence, je la dois aux sentiers que j'ai pu rencontrer sur les volcans d'Auvergne ! Je n'aurais jamais pu réaliser un record dans l'Himalaya, ni remporter un marathon, mais en Auvergne, on a un peu de tout, en grande quantité et avec une grande authenticité. C'est ce trail là qui m'a fait et c'est ce trail que j'affectionne ! »

Thomas Lorblanchet

Né le 26 mai 1980 à Clermont-Ferrand

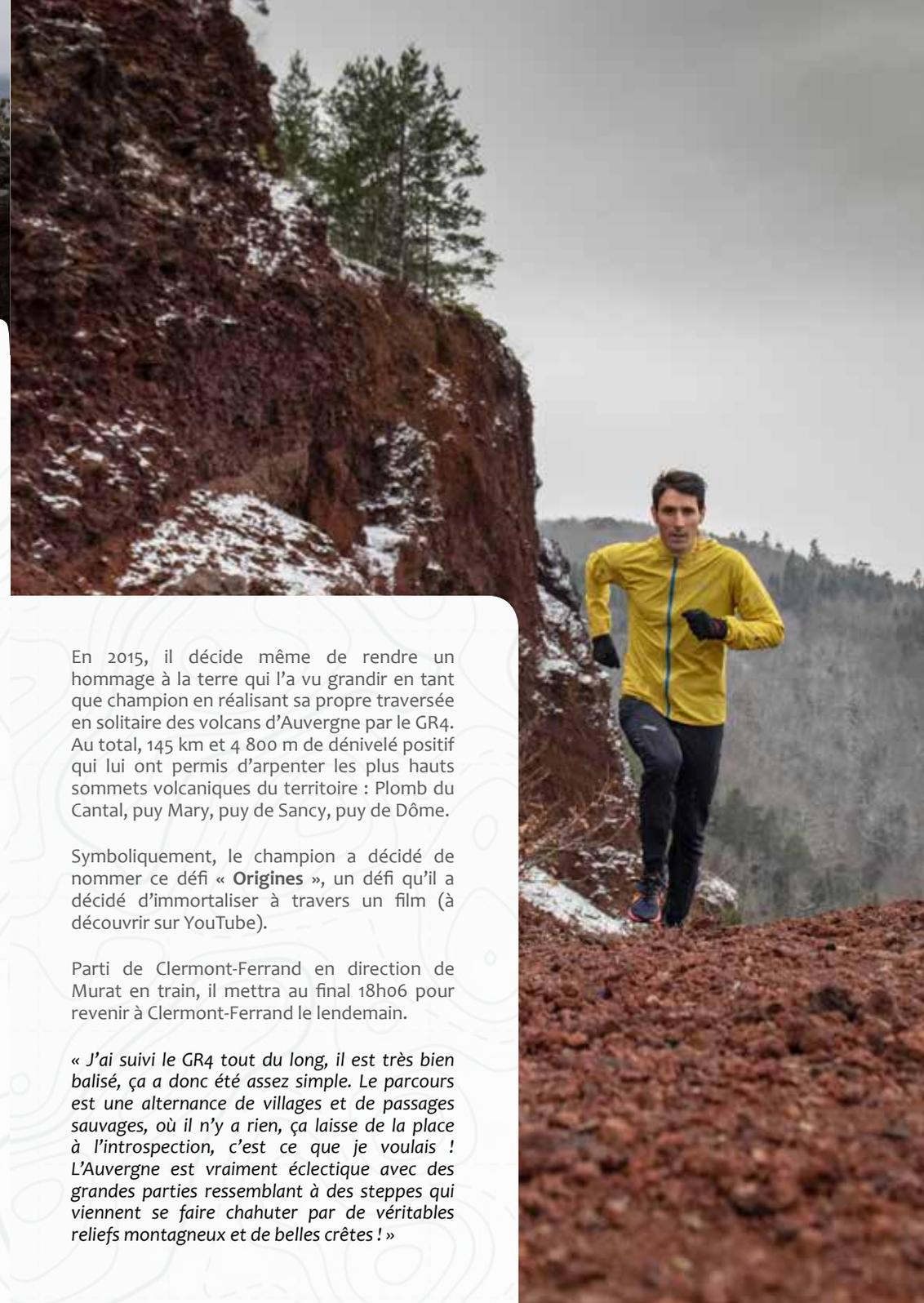
- Champion du monde de trail (2009)
- Quadruple vainqueur du Grand Trail des Templiers
- Vainqueur de la Leadville Trail 100 (2012)
- 4^e de la Western-States 100 Endurance Run (2016)

En 2015, il décide même de rendre un hommage à la terre qui l'a vu grandir en tant que champion en réalisant sa propre traversée en solitaire des volcans d'Auvergne par le GR4. Au total, 145 km et 4 800 m de dénivelé positif qui lui ont permis d'arpenter les plus hauts sommets volcaniques du territoire : Plomb du Cantal, puy Mary, puy de Sancy, puy de Dôme.

Symboliquement, le champion a décidé de nommer ce défi « **Origines** », un défi qu'il a décidé d'immortaliser à travers un film (à découvrir sur YouTube).

Parti de Clermont-Ferrand en direction de Murat en train, il mettra au final 18h06 pour revenir à Clermont-Ferrand le lendemain.

« J'ai suivi le GR4 tout du long, il est très bien balisé, ça a donc été assez simple. Le parcours est une alternance de villages et de passages sauvages, où il n'y a rien, ça laisse de la place à l'introspection, c'est ce que je voulais ! L'Auvergne est vraiment éclectique avec des grandes parties ressemblant à des steppes qui viennent se faire chahuter par de véritables reliefs montagneux et de belles crêtes ! »





LE BON ÉQUIPEMENT POUR UNE PRATIQUE JUSTE

Faire du trail, courir en montagne sur des sentiers parfois escarpés, techniques et aux terrains variés, nécessite un équipement particulier. Plus légère que du matériel de randonnée, mais plus solide et technique que le simple équipement de running sur route, la panoplie du traileur possède quelques spécificités que nous vous présentons ici pour une pratique plus agréable et plus sûre.

LE SAC D'HYDRATATION

Il s'agit d'un sac léger, parfois même d'une simple veste-filet appelée gilet d'hydratation, qui permet d'embarquer une poche à eau ou des flasques afin de boire durant sa sortie. Des poches servent également à ranger des réserves de nourriture (barres céréales, gels énergétiques, en-cas) et éventuellement du matériel comme une veste. Les volumes habituels de ces sacs varient entre 4 et 12 l de contenance totale en fonction des distances envisagées.

LA MONTRE

En trail, la montre n'est, bien sûr, pas indispensable mais permet une pratique plus précise en montagne. Elle donne bien évidemment l'heure, mais également, grâce à un GPS, la distance parcourue, la vitesse et le dénivelé. Pour une mesure précise de ce dernier, on privilégiera les montres équipées d'un baromètre. Enfin, certains modèles proposent d'intégrer sa propre trace GPX afin de suivre un itinéraire en direct sur la montre. Si vous possédez un de ces modèles, vous pourrez alors importer nos traces sur votre montre pour découvrir notre territoire.

LES CHAUSSURES

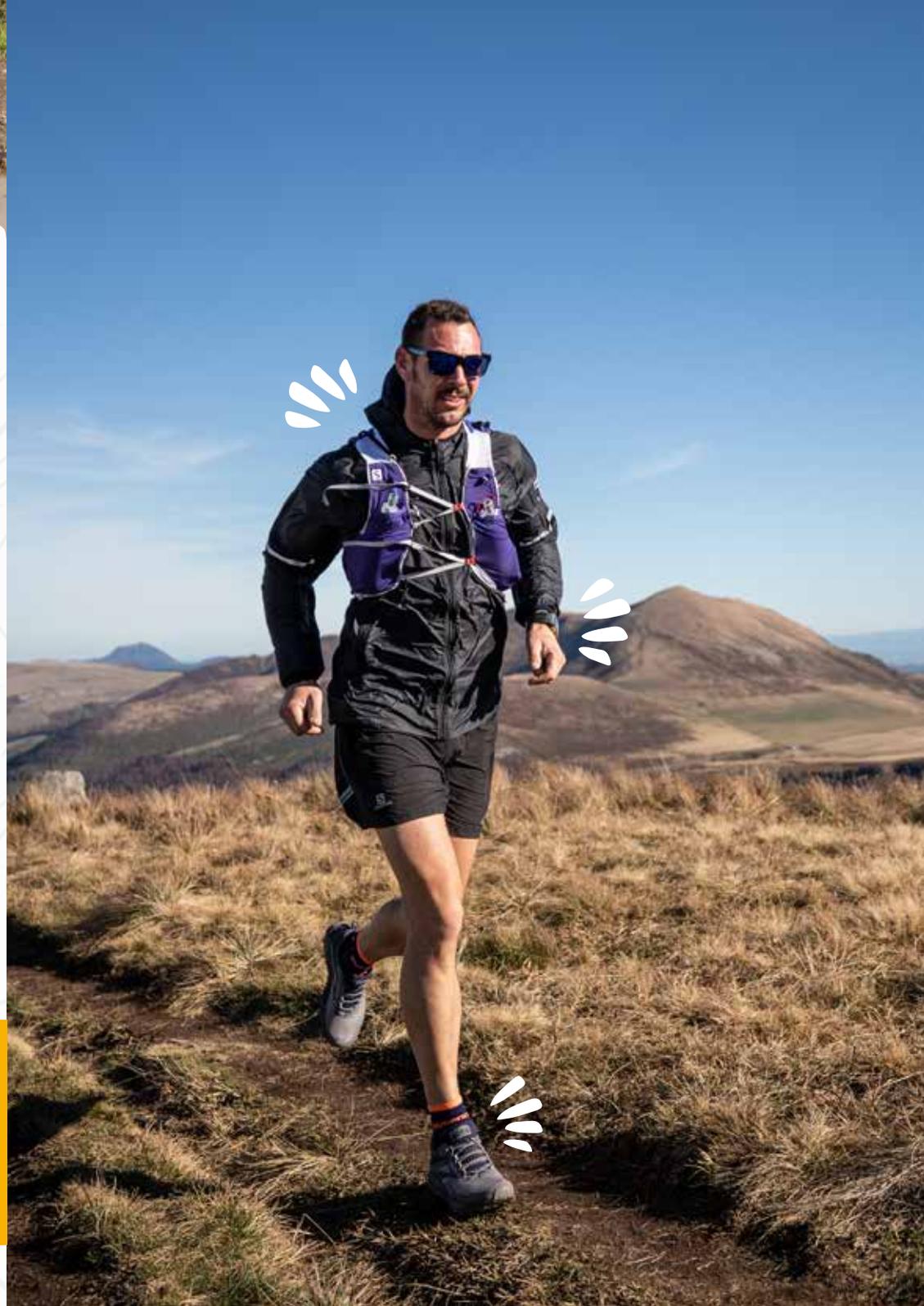
Bien plus légères et plus souples que des chaussures de randonnée classiques, les chaussures de trail possèdent cependant des spécificités techniques qui vous permettent de courir sur des sentiers parfois exigeants. Les semelles sont composées de petits crampons de 4 à 8 mm pour une meilleure accroche en fonction des terrains et à l'avant on retrouve un pare-pierre plus ou moins proéminent pour protéger les orteils des chocs. On appréciera souvent les modèles qui possèdent un système de laçage rapide, permettant d'ajuster rapidement ses chaussures et évitant aux lacets de se défaire en course.

ET LES BÂTONS ?

S'il est fréquent de croiser des randonneurs avec des bâtons, le choix d'en utiliser en trail est moins évident : cela dépend du terrain mais surtout de la topologie des sentiers.

Si vous prévoyez une sortie comportant de longues montées au pourcentage important, ils peuvent s'avérer très utiles pour soulager les cuisses, à condition d'apprendre à les utiliser.

Vous pourrez, dans ce cas, privilégier des bâtons légers et pliables (en trois brins), possédant une pointe en tungstène et un système pour maintenir l'appui des mains (dragonnes ou gantelets).





L'espace trail du Puy Mary propose une offre d'itinéraires et de services dédiés à la pratique du trail.

Découvrez plus de 20 itinéraires accessibles aux pratiquants de tous niveaux ainsi qu'une grande boucle en itinérance.

Vous pourrez découvrir un magnifique terrain de jeu, sur les terres de l'UTPMA, La Pastourelle ou encore le Trail des Six Burons.

L'espace trail Puy Mary est labélisé Uni'vert trail par la fédération française d'athlétisme et parrainé par Philippe propage l'entraîneur de l'équipe de France de trail.



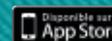
SUR LES TRACES DU PLUS GRAND VOLCAN D'EUROPE!

Bienvenue sur le plus grand volcan d'Europe !

Le Grand Site de France Puy Mary - Volcan du Cantal est situé au cœur du Massif Cantalien et du Parc Naturel des Volcans d'Auvergne. Plus ancien des géants d'Auvergne, ce massif est un seul et même volcan contrairement à la chaîne des Puy dans le Puy de Dôme (chapelet de 80 petits volcans). Le nom de Puy Mary proviendrait de Marius, disciple de Saint Austremoine, le premier évêque d'Auvergne.

Flashez pour notre application qui vous fera découvrir les parcours trail, rando, cyclo du Grand Site de France Puy Mary - Volcan du Cantal

Disponible également via : espacenature-puymary.fr



LES DÉPARTEMENTS
DU PUY-DE-DÔME ET DU CANTAL
PRÉSENTENT UN NOUVEAU PROGRAMME :

RANDOS TRAILS

À la découverte des sentiers techniques et volcaniques

DANS LE CANTAL, COUREZ SUR LE PLUS GRAND VOLCAN D'EUROPE

Avec son diamètre de 70 km, le massif volcanique du Cantal est considéré comme le plus vaste d'Europe ! Sur ses flancs, des centaines de kilomètres de sentiers s'offrent aux traileurs avides de paysages sauvages et authentiques.

Les volcans cantaliens constituent, en effet, un véritable terrain de jeu avec des montées abruptes et longues, des passages techniques et d'autres plus roulants. Une diversité qui a séduit l'équipe de France de trail qui a élu domicile depuis quatre ans à Mandailles-Saint-Julien pour son stage de préparation aux championnats du monde. De grandes épreuves empruntent également chaque année ces sentiers volcaniques comme le mythique Ultra Trail du puy Mary Aurillac (UTPMA), ou la Pastourelle qui sera support des championnats de France en 2020 !

Autre preuve de l'attrait du territoire pour les traileurs : deux espaces Trail ont vu le jour ces dernières années, l'un à Mandailles-Saint-Julien, au pied du puy Mary, l'autre aux Hautes-Terres à Murat. L'ensemble des parcours que nous vous présentons ici sont issus de ces espaces Trail réalisés par Trace de Trail. Au programme, des balades sur des terrains qui oscillent entre prairies roulantes et sols volcaniques plus hostiles, aux dénivelés surprenants ; de quoi découvrir les magnifiques vallées du Cantal ainsi que les sommets volcaniques qui se dressent devant vous.

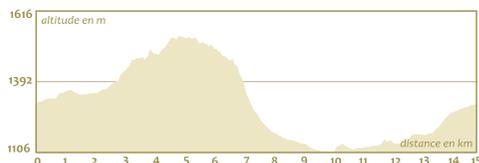
Plus d'infos sur :
www.auvergne-destination-volcans.com



LE TOUR DU PEYRE-ARSE | 11

À la découverte des trois vallées

Durée 2 h 30 **Balisateur** Bleu **Distance** 15 km **Altitude** 1100/1635 m **Dénivelé** 590 m **Difficulté** 3/5



Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

Effectuez le tour du puy de Peyre-Arse avec cet itinéraire au départ du col de Serre. Vous découvrirez les trois vallées dominées par le puy de Peyre-Arse : la vallée de l'Impradine, la vallée de la Jordanne et la vallée de la Santoire. Vous évoluerez dans un cadre alpin et sauvage. La descente dans la vallée de la Santoire est raide et nécessite d'être vigilant mais reste accessible à tous niveaux.



ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.130836
Long. : 2.701925

Le départ est basé au niveau du col de Serre, à 16 km au nord-est de Mandailles-Saint-Julien.

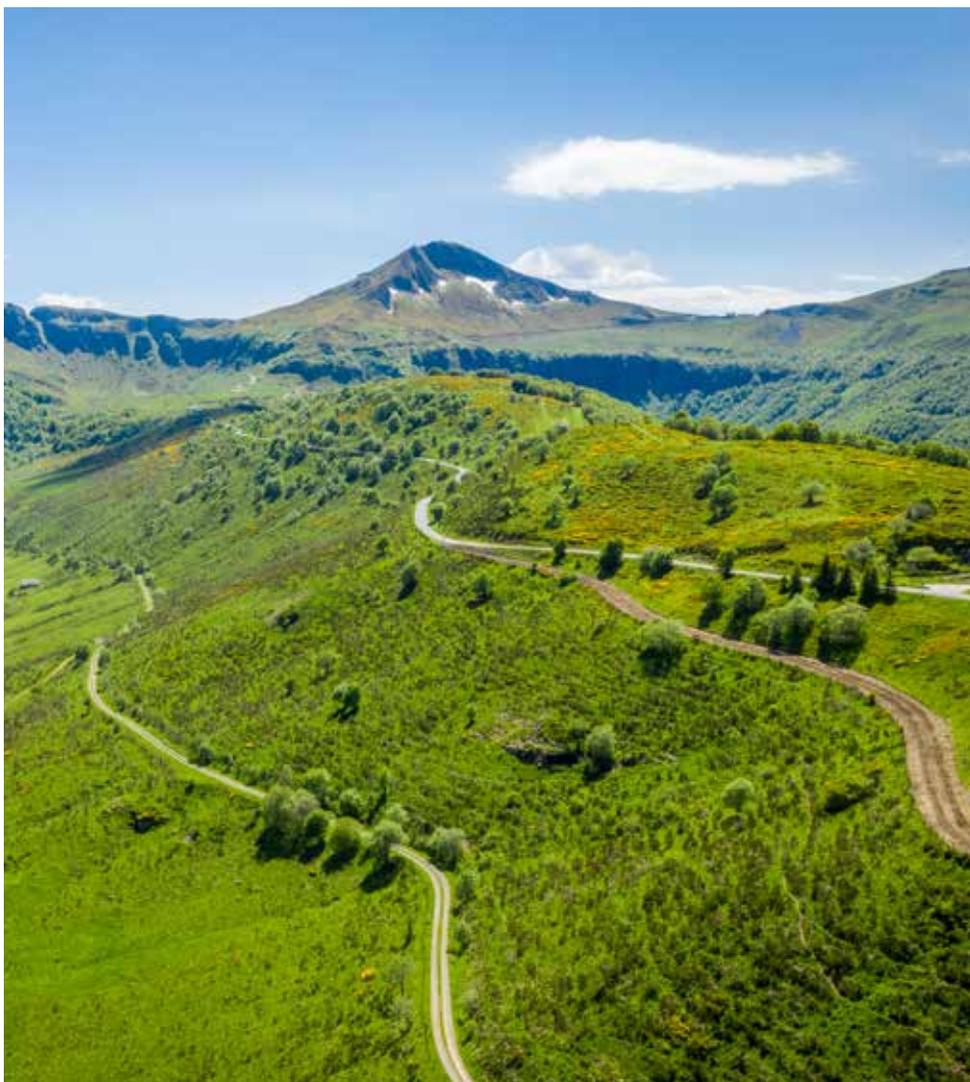
ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

- D** Au départ du col de Serre, rejoignez le col d'Eylac par le sentier en ligne de crête.
- 1** Au buron d'Eylac, empruntez la route sur 200 m pour rejoindre le sentier en balcon le long du cirque d'Eylac. Vous passez sous la brèche de Rolland avant de remonter au col sous le puy de Peyre-Arse.

2 Vous pouvez faire un aller-retour jusqu'au sommet avant de poursuivre par le GR400 jusqu'au col de Cabre.

3 Au col, vous descendez dans la vallée de la Santoire par le chemin royal des montagnes, un sentier monotrace technique (mais non exposé). Assurez vos appuis et soyez vigilant si le terrain est humide. Arrivé dans le fond de vallon, le sentier monotrace laisse place à un chemin plus large.

4 Remontez alors sur la Courbatière avant de revenir sur le vallon de l'Impradine et le col de Serre.



Le petit +
Un itinéraire alpin et sauvage qui permet de découvrir une vue imprenable sur les trois vallées autour du puy de Peyre-Arse.

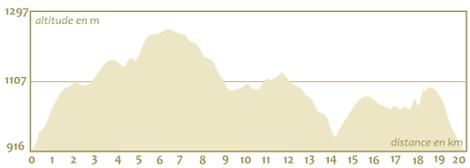
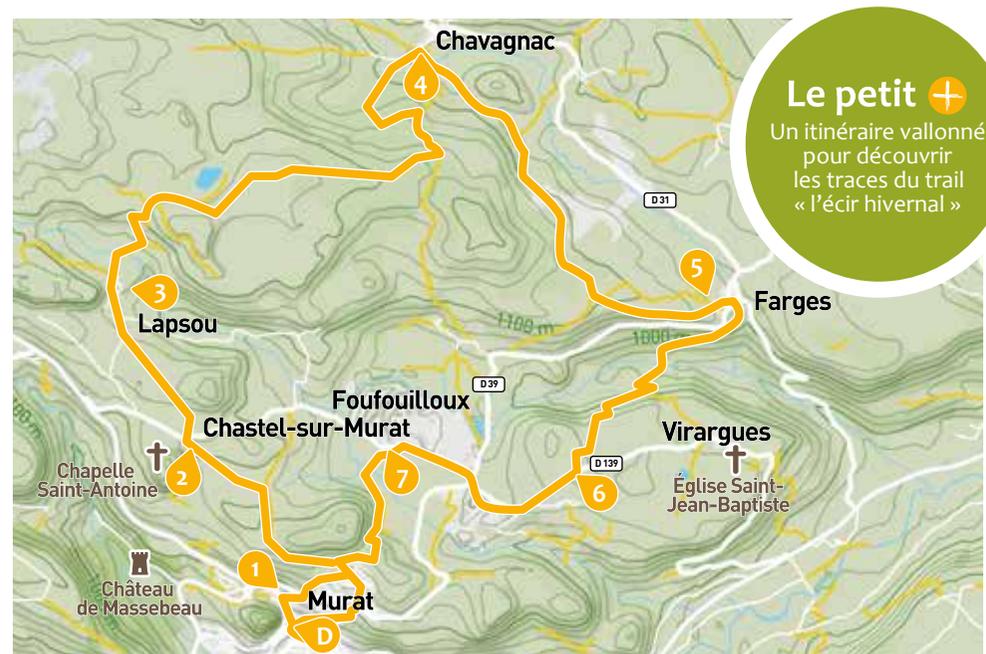
L'ÉCIR HIVERNAL I 12

Au nord de Murat



Durée 2 h	Balisateur N°4 - bleu	Distance 20,4 km	Altitude 910/1240 m	Dénivelé 640 m	Difficulté 2/5
---------------------	---------------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------	--------------------------

Cette boucle très complète emprunte les sentiers du trail « l'écir hivernal », compétition qui a lieu chaque premier week-end de décembre. Elle est idéale pour effectuer une sortie longue entre zones d'estive et forêts. Un parcours dynamique où vous pourrez travailler les relances après des côtes courtes.



Le petit +
Un itinéraire vallonné pour découvrir les traces du trail « l'écir hivernal »

➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.



ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.111663 - Long. : 2.869269

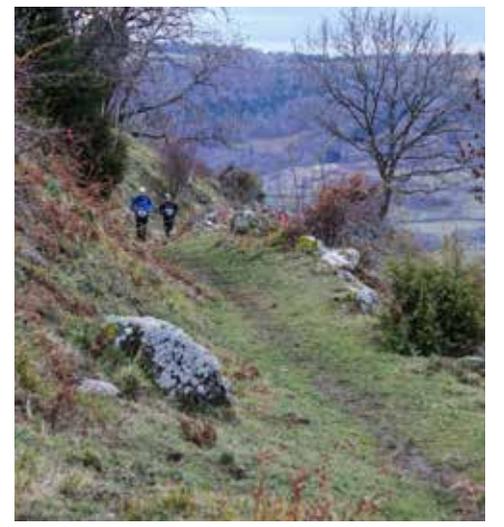
Le départ se situe devant l'office de tourisme des Haute- Terres, rue Marchadial à Murat.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

- D** De l'office de tourisme, traversez le parking en direction de la boulangerie, tournez à gauche et remontez l'avenue des 12-et-24-juin-1944. Après 150 m, tournez à droite sur la rue Saint-Martin, longez par la gauche l'église Notre-Dame-des-Oliviers puis tournez à gauche rue Lavergne.
- 1** À l'intersection de la rue Lavergne et de la rue de Bonnevie, tournez à droite sur cette dernière. 50 m plus loin, prenez le sentier à droite. Après les résidences Bonnevie, prenez le sentier qui monte à gauche, longez Super-Murat pour rejoindre la rue de la Piniatelle. Tournez à gauche en direction de Chastel-sur-Murat. Suivez le sentier principal.
- 2** À Chastel-sur-Murat, traversez le hameau, rejoignez la D139, tournez à droite puis tout de suite à gauche sur le sentier en direction des tourbières. Continuez sur ce sentier qui se poursuit par une piste, puis une portion de route jusqu'à Lapsou.
- 3** À Lapsou, traversez le village et suivre la direction Chavagnac. Suivez tout d'abord une piste sur 800 m en direction des tourbières avant de la quitter pour prendre à gauche le sentier en direction de Chavagnac. Après avoir traversé les tourbières, l'itinéraire vous conduit dans les bois de Chavagnac pendant 3 km, en suivant d'abord la direction de Farges puis de Chavagnac, pour rejoindre enfin le village de Chavagnac.

4 À l'entrée de Chavagnac, contournez l'aire de pique-nique puis tournez à droite en direction du lac du Pêcher, puis de Pinatelle. Suivez la piste sur 600 m avant de continuer tout droit sur le sentier. À la jonction avec la route, tournez à droite en direction de Murat. Passez Foulezy et continuez sur le sentier jusqu'au hameau de Farges, toujours en suivant la direction de Murat.

5 À Farges, traversez le village en suivant la direction de Virargues, puis tournez à droite le long de la station d'épuration. Descendez le sentier jusque dans le fond de vallon, traversez le ruisseau, puis remontez les côtes de Mons pour rejoindre le hameau de Mons.



6 Traversez le hameau pour rejoindre la D139. Tournez à droite et suivez la route sur 1 km. À la jonction avec la D39, tournez à droite puis prenez la route tout de suite à gauche devant la chapelle Sainte-Reine. Suivez cette route sur 700 m avant de bifurquer à gauche pour traverser le hameau de Foufouilloux.

7 À la sortie du hameau, prenez le sentier à gauche qui longe le bois. Continuez tout droit jusqu'à la jonction de l'itinéraire aller. Rejoignez la rue de la Piniatelle. Descendez celle-ci puis prenez le sentier à droite qui rejoint la rue de Marchadial. Suivez la route descendante jusqu'à l'église puis l'office de tourisme de Murat, par l'itinéraire aller.

LA BOUCLE DE LA VALLÉE DE L'ALAGNON I 13

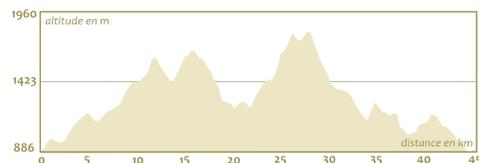
À l'assaut du Plomb du Cantal

ATTENTION : NOUVEAU TRACÉ



Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours

🕒 Durée 7 h
🚩 Balisage N°7 - noir
📏 Distance 45,5 km
⚡ Altitude 880/1850 m
⬆️ Dénivelé 2310 m
📈 Difficulté 5/5



Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.



Réalisez le tour de la vallée d'Alagnon par les crêtes avec ce parcours au départ de Murat. Un parcours de toute beauté qui vous fera passer par les plus beaux points de vue de la vallée. La longueur et la technicité du terrain font de ce parcours un itinéraire réservé aux traileurs expérimentés. Il est possible de découper ce circuit en deux parties pour profiter pleinement de ce parcours.



ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.111663
 Long. : 2.869269

Le départ se situe devant l'office de tourisme des Hautes-Terres, rue Marchadial à Murat.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D De l'office de tourisme, traversez le parking en direction de la boulangerie, tournez à gauche et remontez l'avenue des 12-et-24-juin-1944. Après 150 m, tournez à droite sur la rue Saint-Martin, longez par la gauche l'église Notre-Dame-des-Oliviers puis tournez à gauche rue Lavergne. Remontez celle-ci jusqu'à l'intersection. Prenez la rue en face, à droite de la croix. Continuez tout droit et prenez le GR400 jusqu'à Cheyrouze. Longez la RD3 avant de prendre en direction de Chazelles puis de Cheyrouze.

1 À Cheyrouze, suivez la route à droite. Aux Pindorios, quittez la route pour prendre la piste sur la droite (itinéraire GR) et suivez-la sur 2,5 km. La piste se transforme en sentier et monte pour rejoindre le puy de Seycheuse.

2 Arrivé au sommet, suivez la crête en profil descendant. À la prochaine intersection, tournez à gauche en direction de Vassivière. Traversez le ruisseau, puis longez la barrière pour rejoindre la crête menant au rocher du bec de l'Aigle, puis au pied du téton de Vénus. Poursuivez en direction du col de Rombière.

3 Avant le col de Rombière tournez à gauche en direction du Font d'Alagnon. Passez devant le buron de Meije-Costes et descendez pour rejoindre la piste. Tournez à droite et suivez la piste. Juste avant l'intersection avec la route Impériale, prenez à droite sur le sentier qui monte en direction de Font-de-Cère. Rejoignez la route et continuez à monter. Dans le deuxième virage, prenez le sentier à gauche. Passez sous les tremplins de VTT et rejoignez la station du Lioran et le cabanon ESF au centre des pistes.

4 Au Lioran, prenez la direction du rocher du Cerf par la piste qui monte et longe Super-Lioran. Après 800 m, tournez à gauche et suivez le GR400 pour arriver au rocher du Cerf après quelques virages. La pente s'élève jusqu'à un petit replat partant à gauche et vous permettant de rejoindre le col de l'Aiguillon. Tournez alors à droite en suivant le sentier. Plusieurs passages dans les rochers vous permettent de rejoindre le puy du Rocher.



5 Continuez sur la crête jusqu'au pas des Alpains. Tournez à gauche pour rejoindre la piste puis remontez celle-ci en tournant à droite. Longez le paravalanche jusqu'à l'arrivée du télésiège du refuge puis du télésiège du Plomb. Continuez tout droit puis prenez les marches jusqu'au sommet du Plomb du Cantal.

6 Redescendez ensuite quelques marches puis tournez à droite pour rejoindre le col avant de tourner à gauche pour redescendre jusqu'au col de Prat-de-Bouc.

7 Traversez la route et prenez la piste à gauche en direction d'Albepierre (balisage VTT). Cette piste rejoint une seconde piste. Tournez alors à droite avant de bifurquer à gauche pour rejoindre la route. Tournez à droite et suivez la route sur 50 m avant de bifurquer à droite sur le GR. Le sentier traverse le pré en direction de la forêt.

8 Prenez à droite au niveau du gué. Le sentier monte raide et rejoint une piste forestière. Prenez à gauche et suivez-la sur 1,8 km avant de continuer sur un sentier jusqu'à la roche Troucade.

9 Descendez et rejoignez Albepierre. Traversez le village et prenez la route puis la piste en suivant le GR465 jusqu'à Bredons. Prenez à droite, puis de nouveau à droite, sur la route menant à l'église Saint-Pierre de Bredons.

10 Avant l'église, prenez le sentier à gauche pour rejoindre le pont Notre-Dame. Tournez à gauche sur la rue du Faubourg-Notre-Dame en direction de Murat. Passez la voie ferrée et longez la N122 à gauche. Prenez ensuite la première route à droite (av. de la République) pour remonter jusqu'à l'office de tourisme.



Le petit +

Un vrai itinéraire de montagne qui vous permettra de découvrir le plus haut sommet du Cantal.

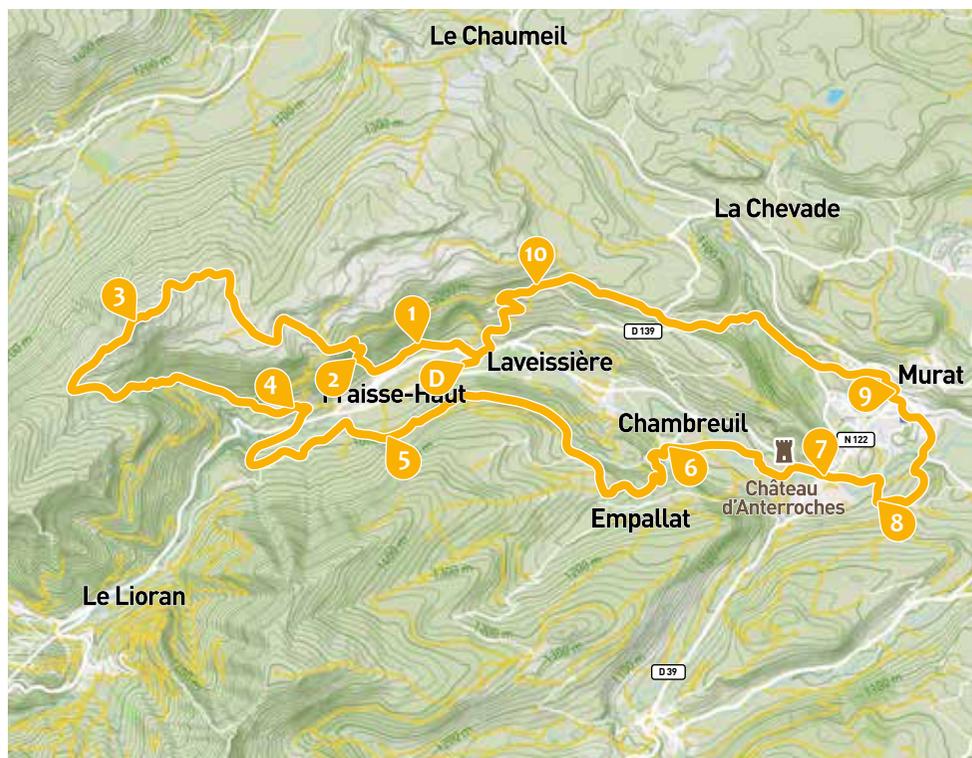
Hautes-Terres
Itinéraire supprimé

LE PUY DE SEYCHEUSE I 14

En remontant la vallée de l'Alagnon



Durée 5 h
Balilage N°6 - rouge
Distance 31,8 km
Altitude 880/1650 m
Dénivelé 1480 m
Difficulté 5/5



Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

Cette boucle de 30 km et 1270 m de dénivelé positif vous emmènera sur les hauteurs de Murat et de la vallée de l'Alagnon en vous offrant de magnifiques vues sur le massif. Depuis Laveissière, vous remonterez sur la roche Percée avant d'emprunter les crêtes pour rejoindre le puy de Seycheuse, alternant monotraces et pistes. Prenez le temps de vous arrêter pour admirer le paysage. Le panorama est grandiose ! Le reste du parcours est très fluide et permet de travailler le rythme après le dénivelé accumulé. Un parcours très exigeant, réservé aux traileurs expérimentés.



ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.114883
Long. : 2.804627

Le départ se prend au niveau du lac de Laveissière.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D Du lac de Laveissière, traversez la place, montez à l'église et longez-la par la gauche. Remontez la rue du 19-mars-1962 sur 100 m puis tournez à gauche en direction de la roche Percée. Suivez le balisage de randonnée jaune « La roche Percée », puis le sentier sur 1,2 km avant d'arriver au pied de la montée de la roche Percée.

1 En chemin, prenez le temps de découvrir le Four-à-Chaux, veine calcaire affleurante qui a été exploitée pendant plus de cinq siècles.

2 Arrivé à la roche Percée, ancien habitat troglodytique médiéval, continuez à monter jusqu'au parking situé sur le GR400. Tournez à gauche et suivez le GR400 pour rejoindre le puy de Seycheuse. La piste se transforme rapidement en sentier en montée. La montée jusqu'au sommet est entrecoupée d'un petit replat au niveau de Peyre-Gary.

3 Arrivé au sommet du puy de Seycheuse, suivez la crête en descendant. À l'intersection, tournez à gauche en direction de Vassivière. Longez le ruisseau de Pierre-Taillade jusqu'à La Bourgeade.

4 De là, prenez à droite sur la route de Peyre-Gary puis traversez la N122 en direction des gorges de l'Alagnon. Attention à la traversée de la N122 ! Continuez sur le sentier jusqu'au point. Prenez-le pour traverser l'Alagnon. Le sentier s'élève pour rejoindre une petite route. Tournez à gauche et continuez sur 900 m avant de tourner à droite pour suivre une piste sur 700 m.

5 Quittez maintenant la piste et suivez le sentier tout droit. Il longe la voie de chemin de fer puis traverse 200 m plus loin. Continuez pendant 2,5 km sur cet unique sentier jusqu'à la route des cascades. Traversez le hameau, puis prenez, après les dernières maisons, le sentier à gauche en direction des cascades. Le sentier descend. Restez sur la droite pour prendre le sentier raide qui descend jusqu'au moulin de Chambeuil.



6 À l'entrée du village de Chambeuil, prenez les escaliers à droite qui descendent sur l'impasse des Écoles. Poursuivez à droite sur la route des Bourriges. À la prochaine intersection, tournez à droite puis continuez tout droit. Suivez la piste jusqu'à retrouver le gué. Reprenez alors le chemin aller en sens inverse jusqu'au cimetière.

7 Au cimetière, traversez le parking et prenez le sentier situé au fond de celui-ci. Longez le camping puis tournez à droite, passez le pont et montez en direction de Bredons.

8 À Bredons, prenez la route à gauche et effectuez un aller-retour pour découvrir l'église Saint-Pierre. De retour au niveau des maisons, prenez le sentier pour rejoindre le pont Notre-Dame. Prenez alors à gauche la rue du Faubourg-Notre-Dame en direction de Murat. Passez la voie ferrée et tournez à gauche pour longer la N122. Prenez alors la première route à droite (av. de la République) pour remonter jusqu'à l'office de tourisme.

9 De là, traversez le parking en direction de la boulangerie, tournez à gauche et remontez l'avenue des 12-et-24-juin-1944. Après 150 m, tournez à droite rue Saint-Martin, longez l'église Notre-Dame-des-Oliviers par la gauche, puis tournez à gauche rue Lavergne. Remontez celle-ci jusqu'à l'intersection sur votre droite. Continuez tout droit et prenez le GR400. Longez la RD3 avant de prendre en direction de Chazelle, puis de Cheyrouze.

10 Suivez le balisage de randonnée jaune « La roche Percée ». À Cheyrouze, passez devant les bâtiments et suivez la route à gauche en direction de Empiolets. Quittez rapidement la route pour un sentier sur la gauche qui vous permet de rejoindre le village de Laveissière.



Le petit +

Un itinéraire difficile mais qui vous permettra de découvrir un superbe panorama ainsi que de surprenants vestiges architecturaux.

LE BEC DE L'AIGLE I 15

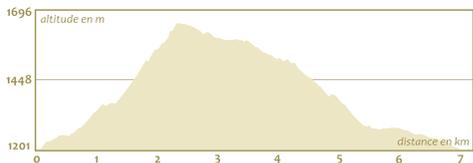
À la découverte du buron de Meije-Costes



🕒 Durée 1 h 30
 🚩 Balisage N°30 - bleu
 📏 Distance 7,2 km
 ⚡ Altitude 1195/1695 m
 ⬆️⬆️ Dénivelé 520 m
 🏔️ Difficulté 2/5

Cette boucle de 7 km et 500 m de dénivelé vous fera rapidement prendre de la hauteur et profiter des lignes de crêtes et superbes points de vue sur les hauteurs de Font d'Alagnon. Vous passerez par le rocher du bec de l'Aigle puis aux pieds du téton de Vénus avant de redescendre par le buron de Meije-Costes. Vous évoluerez principalement en monotracte avant de regarder le fond de vallée et rejoindre le point de départ. Un parcours permettant de découvrir toutes les facettes du trail, pistes, montées techniques, descentes, etc. Le tout avec des points de vue magnifiques !

Le petit +
Un itinéraire très accessible et court qui vous fera découvrir de très beaux paysages.



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D Du Font d'Alagnon, prenez le chemin qui monte à gauche en direction du téton de Vénus et suivez le balisage de randonnée jaune. Remontez sur 1,5 km au milieu d'une forêt de sapins et de hêtres pour rejoindre une pelouse alpine sous le sommet. Montez alors jusqu'au sommet.

1 Vous arrivez au rocher du bec de l'Aigle. Ce sommet doit son appellation à sa forme qui, sous certains angles, rappelle le bec d'un rapace. Il offre une vue sur le Plomb du Cantal au sud et la vallée d'Alagnon à l'est. De là, poursuivez à l'ouest en ligne de crêtes jusqu'au téton de Vénus, en suivant le GR. Un aller-retour au sommet du téton de Vénus vous offrira un point de vue magnifique sur la vallée de la Santoire. Poursuivez encore sur 800 m pour rejoindre la prochaine intersection.

2 À l'intersection, tournez à gauche pour descendre sur le buron de Meije-Costes.

3 Vous arrivez au buron de Meije-Costes. Ce bâtiment du XVIII^e siècle porte bien son nom « mièja-còsta » : il est situé à mi-côte du versant, à 1450 m d'altitude. Sa position sur une croupe de terre entre deux ruisseaux permettait au berger de surveiller les troupeaux.

4 À l'intersection, tournez à droite et suivez la piste pour revenir jusqu'à Font d'Alagnon.



LE PLOMB DU CANTAL- LES PRÉS MARTY I 16

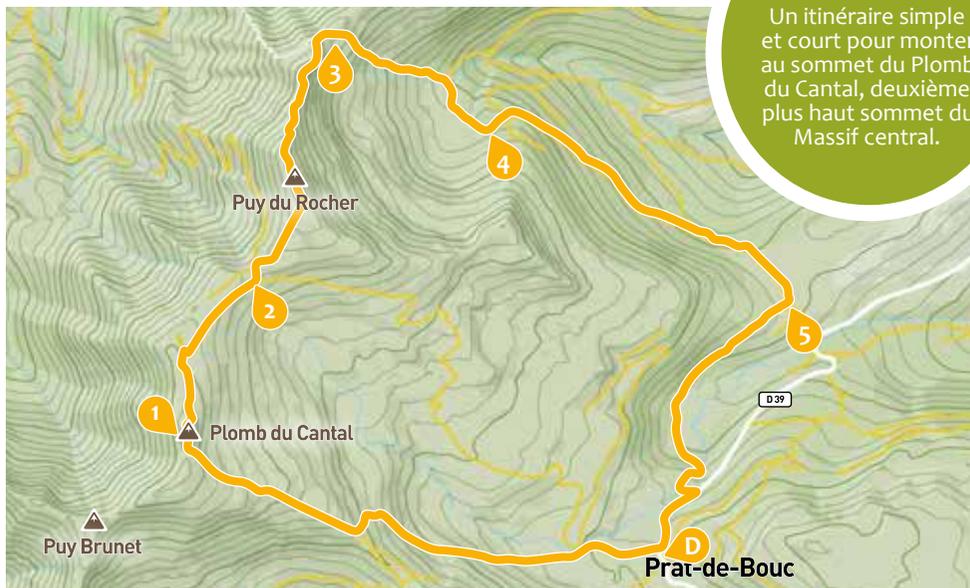
... Au sommet du plus grand volcan d'Europe

Durée 1 h 45 **Balilage** N°15 - bleu **Distance** 10,8 km **Altitude** 1295/1855 m **Dénivelé** 670 m **Difficulté** 2/5

Cet itinéraire au départ du col de Prat-de-Bouc vous mènera sur des sentiers résolument alpins, entre alpages et lignes de crêtes. Vous passerez par le Plomb du Cantal et ses 1 855 m avant de rejoindre le cirque de Chamalière. Un itinéraire exigeant car très technique qu'il conviendra de réaliser par beau temps pour profiter pleinement des panoramas exceptionnels tout au long du parcours.

Le petit +

Un itinéraire simple et court pour monter au sommet du Plomb du Cantal, deuxième plus haut sommet du Massif central.



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.053160
Long. : 2.793390

Le départ se situe au niveau du col de Prat-de-Bouc, à la cabane de ski de fond.

D Au niveau de la station de Prat-de-Bouc, suivez le sentier GR400 / PR jaune en direction du Plomb du Cantal. Montez jusqu'au col. Tournez alors à droite pour atteindre le sommet. À noter que cette montée peut être effectuée en vous chronométrant grâce au défiTrail « Prat-de-Bouc – Plomb du Cantal » disponible dans l'application mobile de l'espace Trail.

1 Vous arrivez au sommet du Plomb du Cantal (alt. 1 855 m) : point culminant des monts du Cantal et deuxième plus haut sommet du Massif central. Après avoir profité de la vue au sommet, prenez les escaliers pour redescendre en direction de l'arrivée du téléski et suivez la piste longeant les paravalanches. Continuez cette piste sur 1 km.

2 À l'intersection, tournez à gauche et suivez la direction du puy du Rocher. Montez jusqu'au sommet et suivez la crête (attention aux passages d'échelles) pour rejoindre le col de l'Aiguillon.

3 Au col de l'Aiguillon, prenez à droite, passez les barrières (hors piste). Longez les barrières en gardant le ruisseau à votre droite. Arrivé dans le cirque de Chamalière, vous retrouvez le sentier. Laissez le portail sur votre gauche, prenez à droite et remontez le pré.

4 À l'intersection, tournez à gauche, passez le portail puis prenez la piste. Suivez le GR400 sur 2 km jusqu'à Raveyrol.

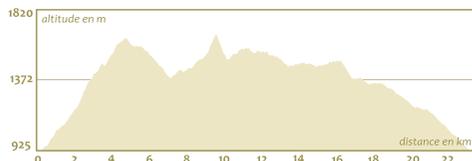
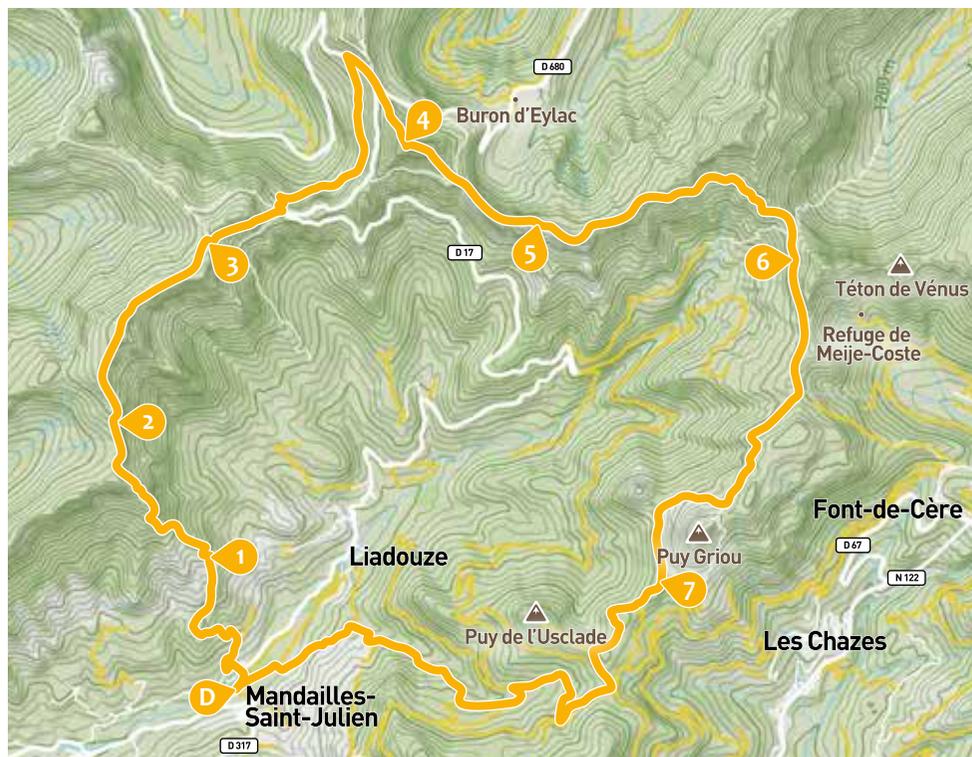
5 À Raveyrol, tournez à droite, toujours en suivant le GR400. Le sentier se transforme en piste. Continuez tout droit pendant 1,5 km jusqu'à la route. Tournez alors à droite et remontez la route jusqu'au point de départ.



LA RONDE DES PUYS I 17

... Du puy Mary au Griou

Durée 4 h
Balisage Rouge
Distance 23,5 km
Altitude 920/1770 m
Dénivelé 1320 m
Difficulté 4/5



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

Cette boucle très complète vous permet de réaliser le tour de la partie amont de la vallée de la Jordanne, en passant par le puy Mary. Vous profiterez de panoramas exceptionnels sur le Grand Site avec 11 km réalisés en lignes de crêtes. La dernière partie en sous-bois tranche avec le reste de l'itinéraire plus alpin et offre un cadre magnifique en automne, et très agréable en été par temps chaud.



ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.069466
Long. : 2.657768

Le départ se situe devant la Maison de Site de Mandailles-Saint-Julien.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D Au départ de Mandailles-Saint-Julien, montez en direction du puy Chavaroché. Après 700 m de route pour rejoindre le hameau de Lasteyrie, prenez le sentier à gauche. D'abord en sous-bois, le sentier se dégage rapidement pour s'ouvrir sur des zones de pâturage.

1 Au km 1,8, passez le portail et poursuivez à droite, puis 50 m plus loin, prenez à gauche en direction du puy Chavaroché. Le sentier remonte le long de pâturages avant de traverser une zone boisée pour déboucher sur les alpages sous le col.

2 Au col du Piquet (1 540m), poursuivez à droite par le GR sur la ligne de crêtes en direction du puy Chavaroché, point haut du parcours. Vous profiterez d'une vue imprenable sur la vallée de la Jordanne. Continuez sur le GR jusqu'au col du Redondet.

3 Au col, tournez à droite (balisage GR) pour rejoindre la route du Pas-de-Peyrol. À la jonction avec la route, tournez à gauche et prenez le sentier en contrebas pour rejoindre le Pas-de-Peyrol. Le sentier par endroits peu marqué et étroit rend la progression plus lente sur cette portion.

4 Au Pas-de-Peyrol, montez jusqu'au puy Mary par les 235 marches. Au sommet, profitez de la vue exceptionnelle à 360° avant de poursuivre sur le sentier pour rejoindre les lignes de crêtes et la brèche de Rolland.

5 Attention : la descente du puy Mary est raide et technique. Assurez vos appuis ! La brèche de Rolland est par ailleurs un passage rocheux où la pose des mains est nécessaire. Vous pouvez l'éviter en prenant la variante d'itinéraire passant par le col d'Eylac. Au pied du puy de Peyre-Arse, poursuivez ensuite à droite sur le chemin en balcon jusqu'au col de Cabre.

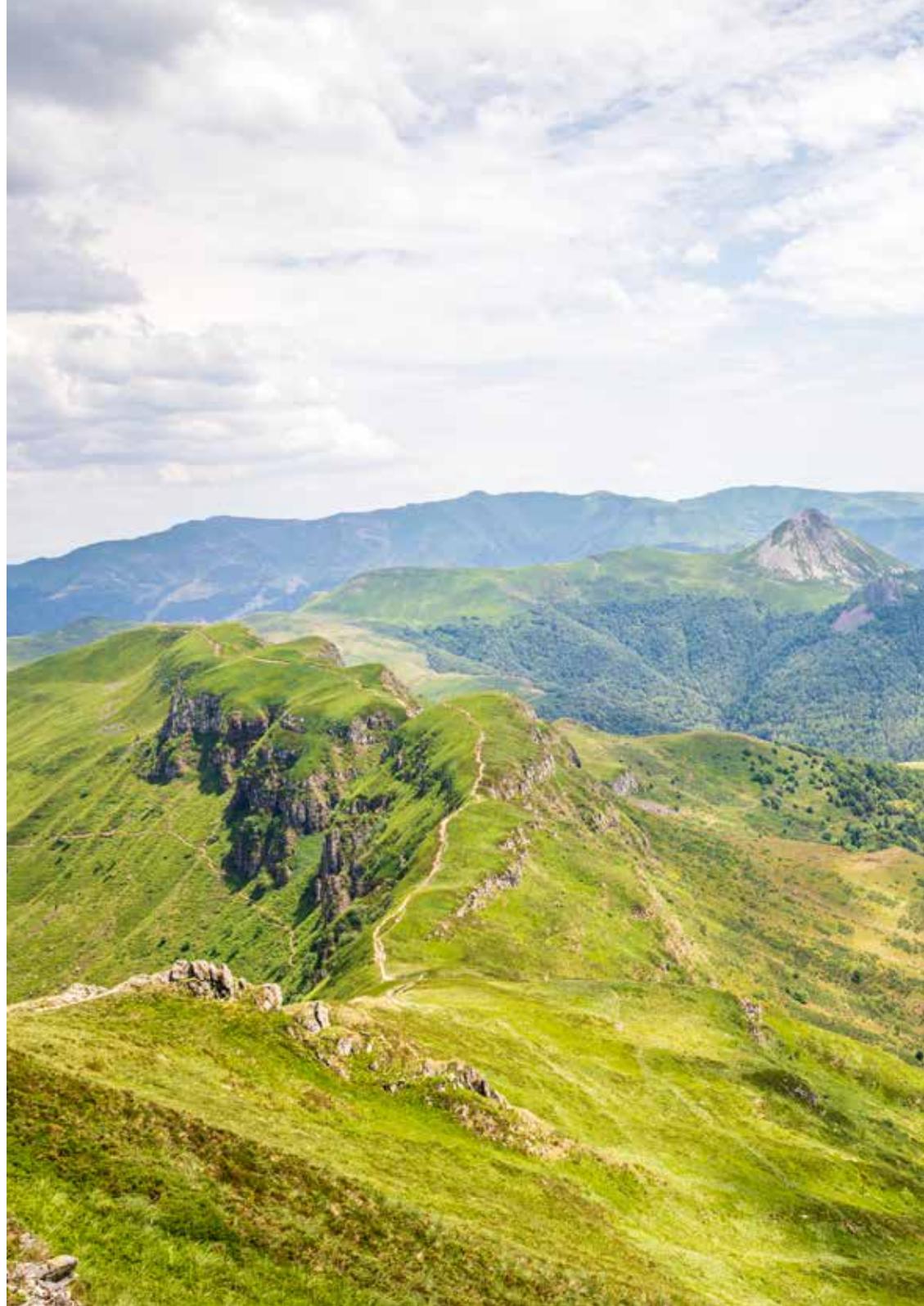
6 Au col, continuez pour rejoindre le col de Rombière puis le puy Griou.

7 Après le puy Griou, vous quittez les lignes de crêtes pour redescendre sur Mandailles via le col du Gliziu dans un cadre boisé, magnifique en automne et agréable en été par temps chaud !



Le petit +

Un vrai itinéraire de montagne qui vous fera découvrir plusieurs puy mythiques du Cantal dont le puy Mary et le puy Griou.



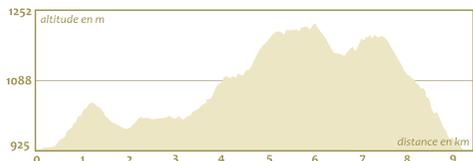
LE TOUR DE MANDAILLES | 18

... Au pied du puy Chavaroché

Durée 1 h 30 **Balilage** Vert **Distance** 9,5 km **Altitude** 925/1225 m **Dénivelé** 375 m **Difficulté** 1/5

Cette boucle est idéale pour les traileurs débutants ou confirmés souhaitant réaliser une boucle courte et vallonnée au départ de Mandailles-Saint-Julien. Vous évoluerez dans un premier temps en fond de vallon avant de remonter sur les contreforts du puy Chavaroché en seconde partie de parcours. Le profil vallonné vous permettra de travailler les changements de rythme tout en profitant des beaux points de vue sur la vallée. Le parcours essentiellement en sous-bois offrira une fraîcheur appréciable lors des belles journées estivales !

Le petit +
Un parcours idéal pour découvrir Mandailles-Saint-Julien d'en haut et se faire une sortie courte mais variée.



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.069466
Long. : 2.657768

Le départ se situe devant la Maison de Site de Mandailles-Saint-Julien.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D Au départ de la station pleine nature de Mandailles-Saint-Julien, suivez le chemin à droite de la mairie puis à droite en direction du puy Griou au niveau de la première grange.

1 Une belle montée vous attend avant le premier plat où il faudra prendre à gauche. Traversez alors le ruisseau du Luc sur la passerelle avant le hameau de Liadouze.

2 En poursuivant en direction du Griou, rejoignez le chemin qui se dirige vers Benech (km 2,8) et admirez le joli moulin sur votre droite au passage du pont.

3 À Benech, remontez vers Raymond puis en direction du Redondet entre chemins et estives.

4 À la bifurcation vers le col du Redondet, poursuivez tout droit avec la vallée de la Jordanne à votre gauche. Continuez sur un chemin entre passages de ruisseaux et jolis burons pour atteindre la Fumade Vieille.

5 Ici, franchissez le portail à votre gauche pour entamer la redescente vers Mandailles-Saint-Julien.



LE TOUR DU PUY GRIOU I 19

En direction des crêtes

Durée 2 h 30 **Balissage** Bleu **Distance** 17,5 km **Altitude** 920/1550 m **Dénivelé** 755 m **Difficulté** 3/5



➔ Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.88 pour obtenir le lien.

Cet itinéraire sans difficulté technique permet de réaliser un parcours très complet, offrant des terrains très variés. Vous évoluerez dans un premier temps en fond de vallon, au milieu des pâtures, avant de rejoindre un cadre plus forestier en vous élevant progressivement jusqu'au col de Cabre. Vous profiterez alors de 3 km en ligne de crêtes avec des panoramas exceptionnels sur la vallée avant de retrouver un cadre plus forestier en fin de parcours pour redescendre sur Mandailles-Saint-Julien.



ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.069466
Long. : 2.657768

Le départ se situe devant la Maison de Site de Mandailles-Saint-Julien.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

D Au départ de Mandailles-Saint-Julien, prenez le chemin à droite de la mairie en direction du puy Griou. La route laisse place au bout de 400 m à un chemin caillouteux vallonné. Après 1,2 km, tournez à gauche et descendez par le chemin enherbé pour rejoindre le hameau de Liadouze.

1 À Liadouze, poursuivez à droite direction puy Griou / col de Cabre en restant sur la rive gauche de la Jordanne. Après 2 km, le chemin s'enfonce dans la forêt pour remonter jusqu'au parking de Bonnefous.

2 Au parking, poursuivez en direction du col de Cabre. Après 1 km en zone boisée, vous débouchez sur une zone d'alpage sur les contreforts du puy de Peyre-Arse. Montez alors jusqu'au col de Cabre.

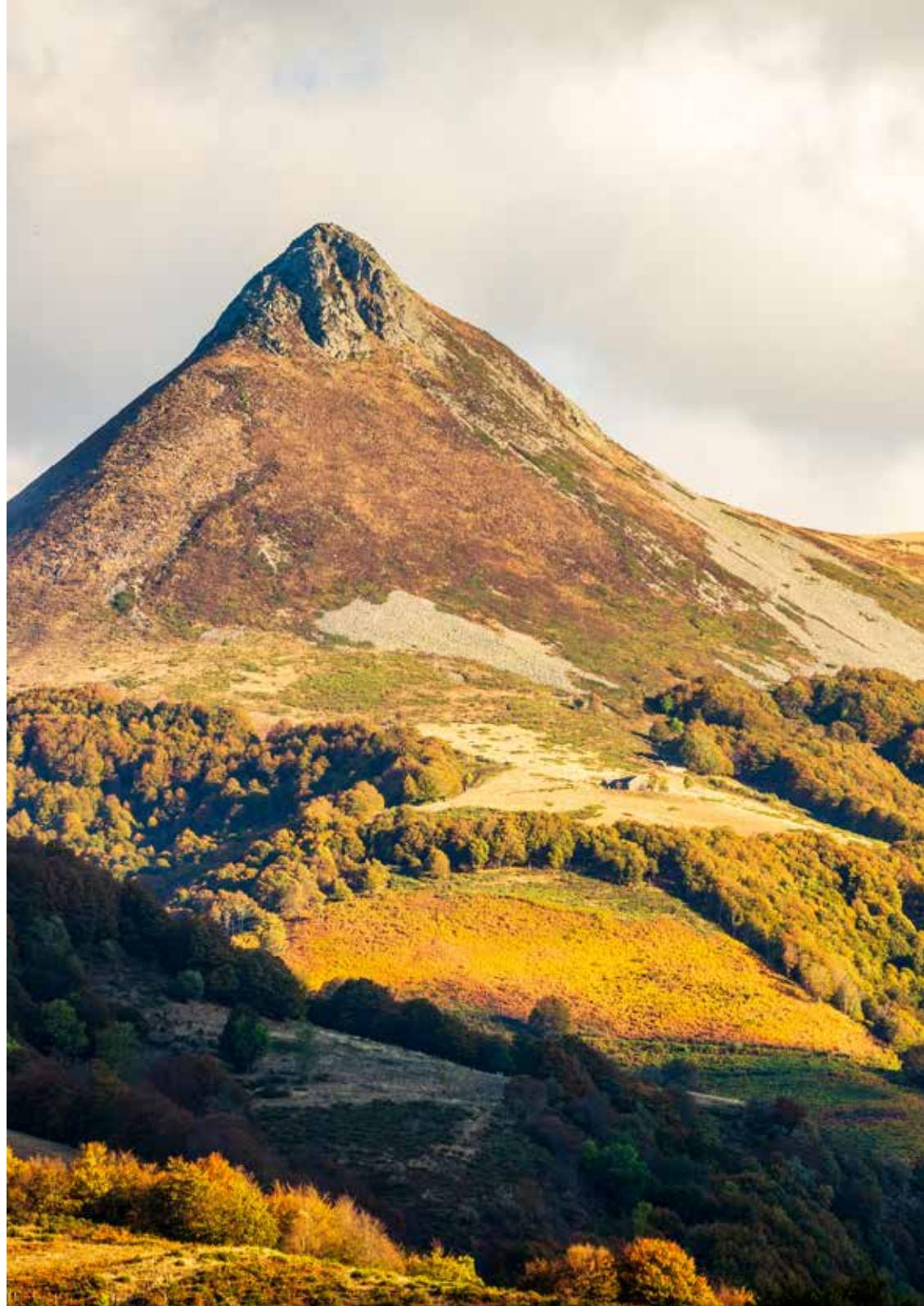
3 Au col, profitez du paysage exceptionnel qui s'offre à vous : au sud-ouest, la vallée de la Jordanne et ses sommets caractéristiques tels que le puy Griou en forme conique ou encore le puy Chavaroche au-dessus de Mandailles ; au nord-est, découvrez la vallée de la Santoire, plus sauvage, où d'autres parcours de l'espace Trail vous attendent. La pause terminée, repartez pour 3 km de ligne de crêtes où vous pourrez dérouler tranquillement jusqu'au pied du puy Griou.

4 Au pied du Griou, poursuivez à droite en direction de Mandailles-Saint-Julien. Vous redescendez jusqu'à Mandailles par un chemin en sous-bois, en passant par le col du Gliziou.



Le petit +

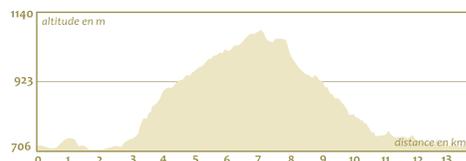
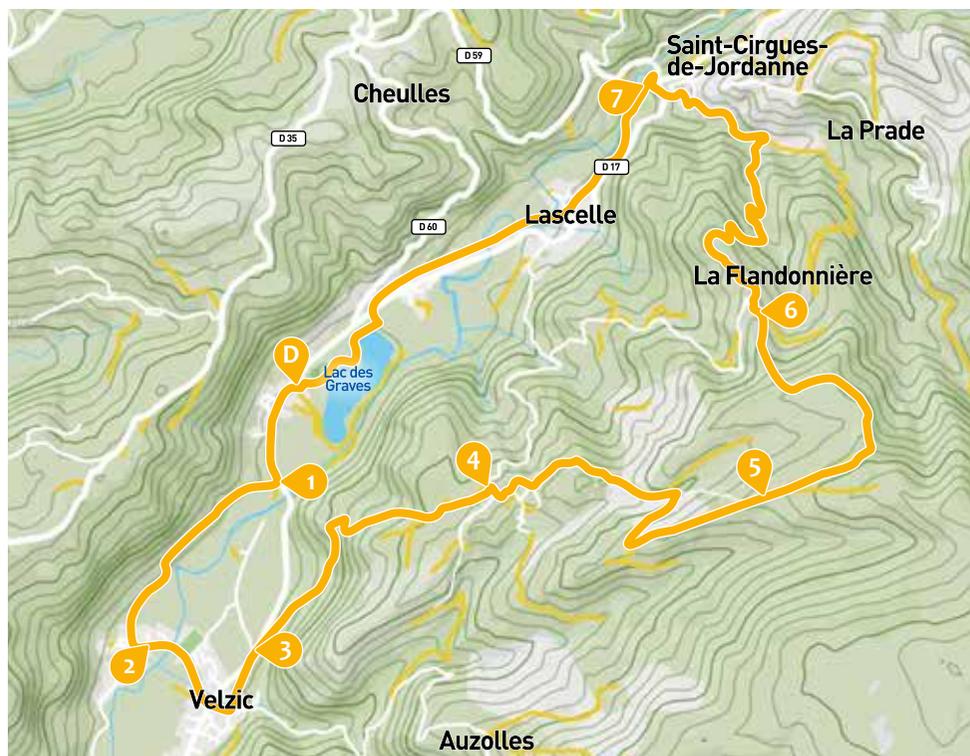
Un itinéraire sans réelle difficulté qui permet de profiter d'une vue imprenable sur les vallées.



LE CAYLAT | 20

Entre Aurillac et Mandailles

Durée 2 h
Balisage Bleu
Distance 13,4 km
Altitude 710/1110 m
Dénivelé 420 m
Difficulté 2/5



Scannez ce QRcode pour obtenir la trace du parcours ou rendez-vous à la p.89 pour obtenir le lien.

Cette boucle au départ du lac des Graves vous mènera sur les hauteurs du Caylat. Vous découvrirez un itinéraire aux terrains très variés, aux pentes régulières, permettant d'effectuer une sortie longue en complément des séances sur les ateliers d'entraînement spécifique du lac des Graves.



ACCÈS AU DÉPART

Lat. : 45.015766
Long. : 2.563176

Le départ se situe au niveau du lac des Graves, complexe hôtelier et site d'activités de pleine nature (équitation, tyrolienne, via ferrata). À la sortie du parking prendre à gauche en direction de Velzic.

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

- D** Démarrez depuis le site du lac des Graves, complexe hôtelier et site d'activités de pleine nature (équitation, tyrolienne, via ferrata). À la sortie du parking prendre à gauche en direction de Velzic.
- 1** Tournez à droite sur un beau chemin qui longe la Jordanne et qui arrive au niveau de la salle des fêtes du village.
- 2** Traversez le pont puis la route et empruntez le chemin de la Vierge puis à droite avant le cimetière.

3 Remontez ensuite sur les hauteurs du Caylat, joli village de montagne avec un four à pain restauré.

4 De là, continuez à monter en direction du col de Bergantyr.

5 500 m après le bois de sapins, suivre à gauche l'itinéraire de VTT en direction de la Flandonnière.

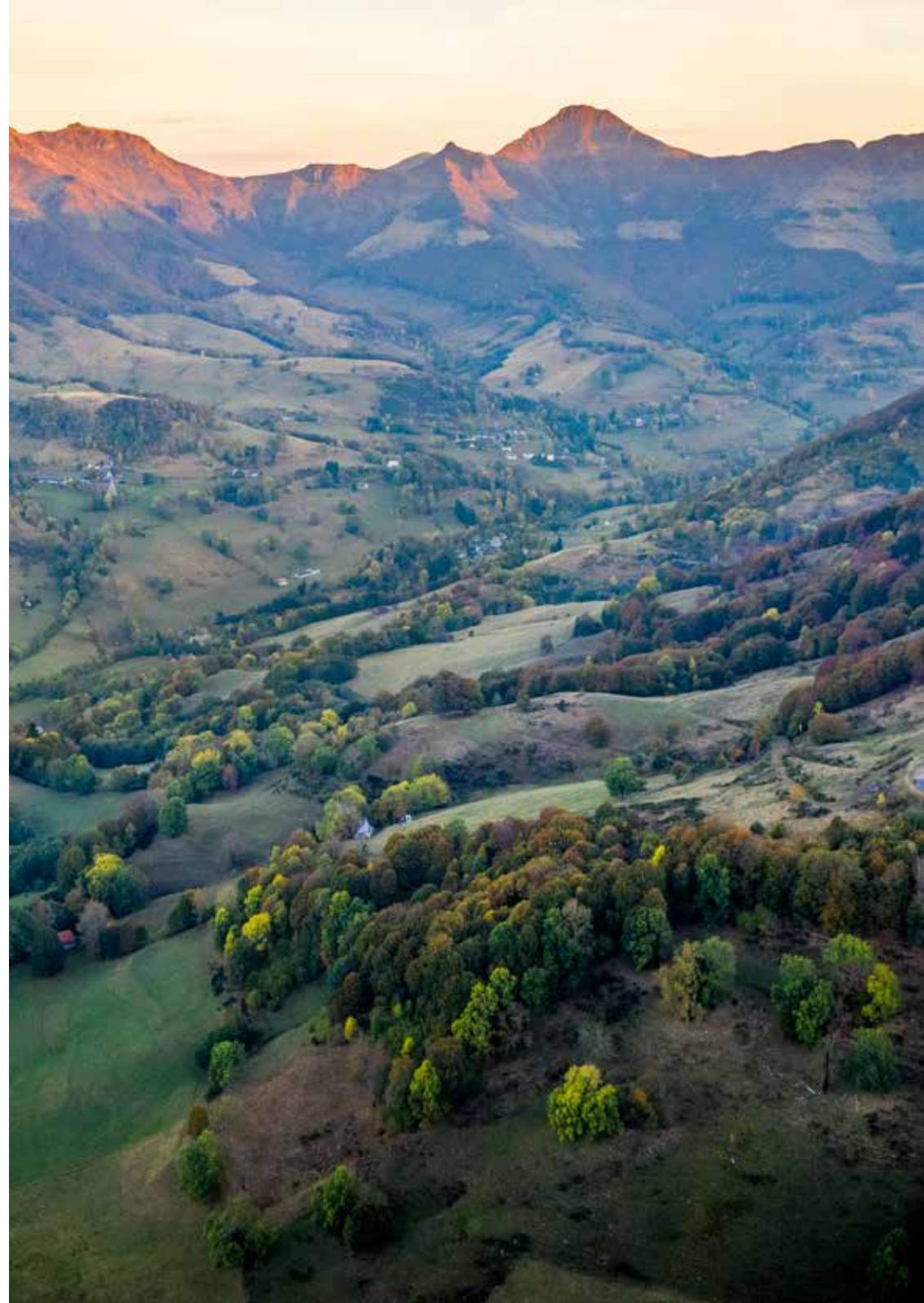
6 Poursuivre sur un beau chemin dans les bois qui surplombent la Jordanne en direction de Saint-Cirgues-de-Jordanne.

7 Traversez la route pour rejoindre l'entrée des gorges de la Jordanne qui se visitent en été. À Lascelles, sous l'église, suivre le chemin qui vous ramènera au lac avec une fin de parcours sur route (500 m).



Le petit +

Un itinéraire en bosses situé à mi-chemin entre Aurillac et Mandailles-Saint-Julien.





DES ESPACES DÉDIÉS AU TRAIL

Pour permettre une pratique du trail running en toute sécurité et en toute simplicité, plusieurs espaces de trail ont vu le jour ces dernières années dans les départements du Puy-de-Dôme et du Cantal. Ils proposent aux pratiquants un espace d'accueil recensant une liste de parcours balisés avec des descriptions précises et des informations pratiques.

➔ MONTAGN'A TRAIL – MONT-DORE

Accueil : Bureau de tourisme du Mont-Dore : avenue de la Libération 63240 Mont-Dore
Massif : Sancy
Nombre de parcours : 9 itinéraires de 2,8 à 17 km
Contact : 04 73 65 20 21 | www.montagna-trail.com

➔ ESPACE TRAIL – MASSIF DU FOREZ

Accueil : Bureau des activités de Pleine Nature Ambert Livradois Forez :
Site de la gare 63600 Ambert
Massif : Livradois-Forez
Nombre de parcours : 14 itinéraires de 3,4 km à 46,7 km
Contact : 04 73 82 00 04 | www.tracedetrail.fr/fr/user/espacetrail/79864

➔ ESPACE TRAIL – MASSIF CANTALIEN

Accueil : Hautes Terres Tourisme : place de l'Hôtel-de-ville 15300 Murat
Massif : Monts du Cantal
Nombre de parcours : 28 itinéraires de 2,9 à 31,8 km
Contact : 04 71 20 09 47 | www.tracedetrail.fr/fr/massifcantalien

➔ ESPACE TRAIL – PUY MARY

Accueil : Syndicat Mixte du Puy Mary : Le Bourg 15590 Mandailles-Saint-Julien
Massif : Monts du Cantal
Nombre de parcours : 26 itinéraires de 0,5 à 72,2 km
Contact : 04 71 20 09 47 | www.espacetrail.run/puymary



DES COURSES À NE PAS MANQUER

Les départements du Puy-de-Dôme et du Cantal accueillent chaque année plusieurs dizaines de trails, avec des épreuves variées ouvertes à tous. Nous avons cependant identifié ici cinq épreuves mythiques et populaires à ne pas manquer !

LA VOLVIC VOLCANIC EXPÉRIENCE

La VVX est une expérience complète autour des terres volcaniques de la Chaîne des Puy.

Plus d'infos sur : www.volvic-vvx.com

Prochaine édition : du 21 au 23 mai 2020

Cinq courses :

15 km (450 m D+)	25 km (100 m D+)	43 km (1 700 m D+)	110 km (3 500 m D+)	220 km (8 110 m D+)
---------------------	---------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

LA PASTOURELLE

Un trail aux distances abordables sur les sentiers du puy Mary, support des championnats de France en 2020.

Prochaine édition : du 21 au 23 mai 2020

Deux courses :

32 km (1 180 m D+)	53 km (2 670 m D+)
-----------------------	-----------------------

L'ULTRA TRAIL DU PUY MARY AURILLAC

L'UTPMA est un véritable ultra qui permet de découvrir les plus hauts sommets cantaliens.

Plus d'infos sur : www.utpma.fr

Prochaine édition : 13 juin 2020

Trois courses :

24 km (600 m D+)	52 km (2 100 m D+)	105 km (5 500 m D+)
---------------------	-----------------------	------------------------

LES TRAILS DU SANCY MONT-DORE CAISSE D'ÉPARGNE

Support des championnats de France en 2015, une course technique et sauvage au cœur du massif du Sancy. Plus d'infos sur : www.orga.xttr63.com

Prochaine édition : 26 et 27 septembre 2020

Quatre courses :

12,4 km (615 m D+)	19,6 km (1 170 m D+)	33 km (2 020 m D+)	60 km (3 350 m D+)
-----------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------

LE TRAIL DU VULCAIN

Première grosse course de la saison en Auvergne, elle permet de découvrir les plus beaux puy au départ de Volvic. Plus d'infos sur : www.trail-du-vulcain.fr

Prochaine édition : mars 2021

Quatre courses :

13 km (520 m D+)	22 km (870 m D+)	47 km (1 880 m D+)	74 km (2 870 m D+)
---------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------



EN ITINÉRANCE SUR LES VOLCANS D'Auvergne

Vous avez prévu de découvrir les sentiers des volcans d'Auvergne sur plusieurs jours ? Réalisez nos itinéraires les uns après les autres selon l'ordre que nous vous présentons ici pour parcourir l'ensemble des massifs du territoire en 20 étapes !

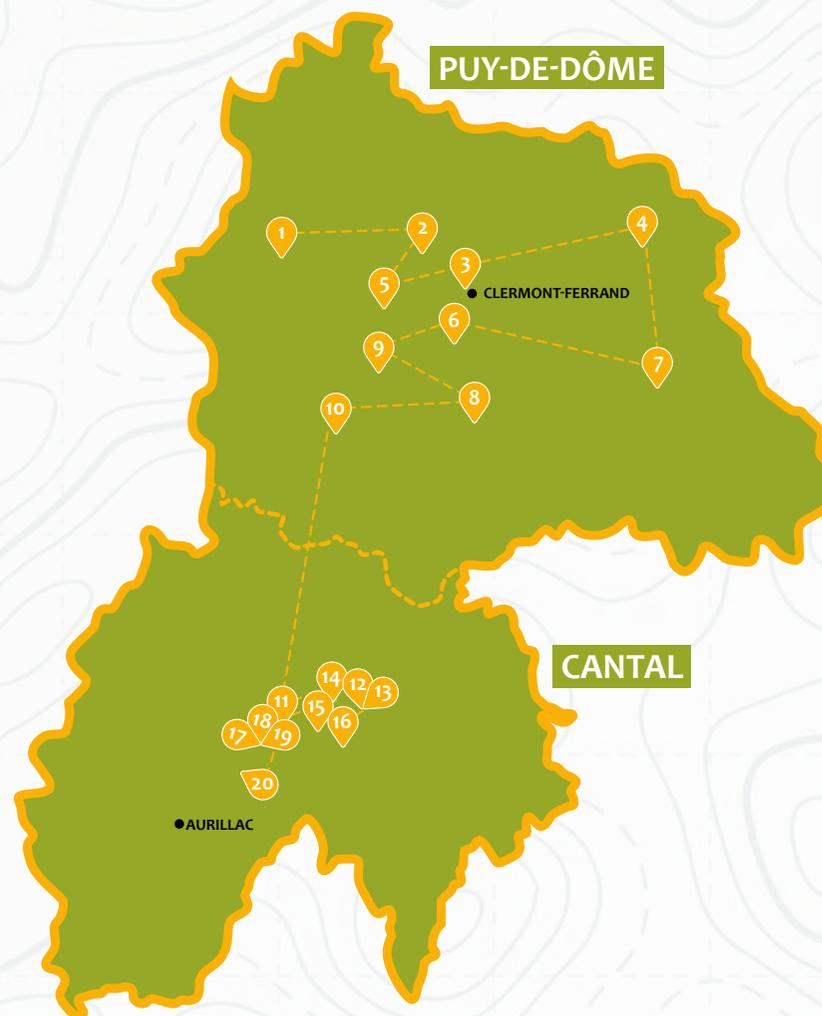
Pour télécharger la trace GPS de chaque parcours, rendez-vous sur le lien de téléchargement associé ou sur les fiches des itinéraires pour flasher le QR code associé.

DANS LE PUY-DE-DÔME

- ◆ Le long du Sioulet (it. n°1) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it1.gpx
- ◆ Sur les hauteurs de Volvic (it. n°2) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it2.gpx
- ◆ La boucle des dômes (it. n°5) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it5.gpx
- ◆ Les côtes de Chanturgue (it. n°3) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it3.gpx
- ◆ Au-dessus de Thiers (it. n°4) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it4.gpx
- ◆ Le grand tour de Cunlhat (it. n°7) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it7.gpx
- ◆ Autour du plateau de Gergovie (it. n°6) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it6.gpx
- ◆ D'un puy à l'autre (it. n°9) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it9.gpx
- ◆ Sur les hauteurs de Champeix (it. n°8) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it8.gpx
- ◆ La boucle Sancy ouest (it. n°10) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it10.gpx

DANS LE CANTAL

- ◆ Le tour du Peyre-Arse (it. n°11) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it11.gpx
- ◆ L'écir hivernal (it. n°12) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it12.gpx
- ◆ La boucle de la vallée de l'Alagnon (it. n°13) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it13.gpx
- ◆ Le Plomb du Cantal – Les Prés Marty (it. n°16) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it16.gpx
- ◆ Le puy de Seycheuse (it. n°14) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it14.gpx
- ◆ Le bec de l'Aigle (it. n°15) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it15.gpx
- ◆ La ronde des puys (it. n°17) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it17.gpx
- ◆ Le tour de Mandailles (it. n°18) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it18.gpx
- ◆ Le tour du puy Griou (it. n°19) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it19.gpx
- ◆ Le Caylat (it. n°20) Trace GPX : www.auvergne-destination-volcans.com/it20.gpx



DES SENTIERS BALISÉS MAIS FRAGILES

Les itinéraires que nous vous proposons ici ont été validés par les Conseils départementaux du Puy-de-Dôme et du Cantal. Ils sont issus, pour la plupart, des plans départementaux pour les itinéraires de randonnée. Certains d'entre eux possèdent un balisage spécifique au trail mis en place par les espaces de trail présents sur le territoire.

Cependant, malgré l'entretien régulier des sentiers, en suivant ces itinéraires vous évoluerez sur des espaces naturels sensibles qui demandent de respecter un certain comportement adapté et de suivre la charte du traileur.

LE BALISAGE

Différents balisages identifient les itinéraires que nous vous présentons ici :

-  Bleu ou rond jaune : itinéraire de petite randonnée
-  Rouge et blanc : itinéraire de grande randonnée
-  Basket blanche : randonnée sportive
-  Espace trail : itinéraire de l'Espace trail

Une signalétique permet d'identifier la direction à suivre :

-  La barre : vous êtes sur le bon chemin
-  La croix : ne pas prendre ce chemin
-  Direction droite ou gauche : veuillez prendre cette direction

DES ITINÉRAIRES POUR TOUS

Si ce guide a été imaginé pour encourager la pratique du trail sur le territoire, les parcours présentés ici sont parfaitement adaptés à la pratique de la randonnée, que ce soit sur une seule journée, ou en itinérance. **Pensez simplement à adapter la durée estimée en fonction de votre vitesse de progression.**

FAITES-NOUS PART DE VOS IMPRESSIONS.

N'hésitez pas à nous faire parvenir toutes vos remarques, qu'elles soient bonnes ou moins bonnes, sur nos itinéraires. Elles nous permettent d'entretenir nos parcours et de faire évoluer nos guides.

Contact : randopdi@puy-de-dome.fr

Nous vous remercions d'avance et vous souhaitons de belles sorties sur les sentiers des volcans d'Auvergne.

LA CHARTE DU TRAILEUR

1

Respecter les propriétés privées en refermant soigneusement les barrières.
Ne pas effrayer les animaux en pâture.

2

Rester sur les chemins balisés pour ne pas abîmer la végétation ni fragiliser les sols.

3

Ne pas cueillir les fleurs et végétaux. Se contenter de les admirer.

4

Veiller à ne pas laisser de déchets sur son passage.

5

Partager les sentiers avec les autres utilisateurs, ralentir en cas de dépassement d'un randonneur sur un passage étroit.

6

S'informer sur les conditions météorologiques avant de partir.

7

Prévoir ses réserves d'eau et d'alimentation, ainsi que sa tenue en fonction de la distance de son parcours, sa difficulté, la saison, l'altitude et les conditions météorologiques.

