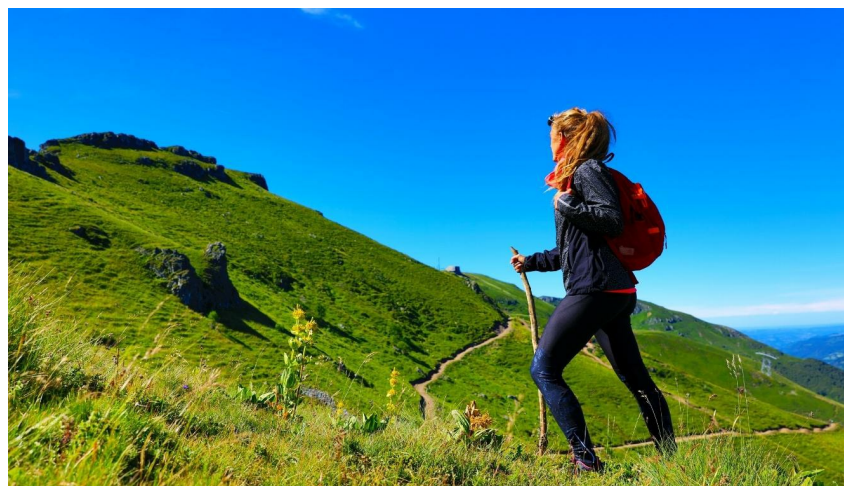


Randonnée Cantal, à dos de volcans

FRANCE - MASSIF CENTRAL



Entre Périgord et Basse Auvergne, le massif du Cantal est, avec l'Etna, le plus vaste massif volcanique d'Europe. Outre ses montagnes aux formes volontiers majestueuses, il offre des produits simples que la tradition paysanne manie et accommode en l'une des meilleures cuisines régionales de France. La bonne cuisine pimente les plaisirs de la marche et, loin d'être incompatible, ajoute un plus à la découverte d'une région, c'est ce que vous propose cet itinéraire.



7 jours / 6 nuits
6 jours de randonnée



1 à 15 personnes



Itinérant



★★★★★



Hôtel - Chambres
d'hôtes



Code : 124

LES POINTS FORTS :

- La découverte des traditions paysannes et sa cuisine régionale
- La découverte d'une multitude de paysages
- L'ascension du sommet "Le plomb du Cantal"



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MURAT

Arrivée à Murat dans l'après-midi, ce village situé au pied du rocher de Bonnevie que vous pourrez visiter librement en fonction de l'heure. Dîner libre et nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : MURAT - LE LIORAN

Vous débutez votre première randonnée en commençant par suivre le GR 400 qui vous emmènera à l'église de Bredons. Vous montez alors en direction du col de Molède mais d'abord vous devez traverser la forêt de Murat et ainsi passer le village de Molède. Vous continuerez votre exploration jusqu'au Rocher de la Sagne du Porc. Entre plaines et pâtures à flanc de montagne vous arrivez à destination du Lioran. Classé grand site national, Le Lioran, entouré de ses sapins offre un cadre apaisant. Repas du soir et nuit à l'hôtel.

▲ 5h30 de marche, 18 km, +900m / -670m de dénivelé

JOUR 3 : LE LIORAN - THIEZAC

Vous reprenez le chemin en direction du Super-Lioran en rejoignant le GR 400. Vous vous acheminez alors par la crête jusqu'au sommet du Plomb du Cantal, vous longez la crête tout en la descendant pour finalement quitter le GR 400 afin de rejoindre Thiezac mais avant ça vous passerez à travers champs et pâturages. Vous êtes à Thiezac, en pleine vallée de la Cère. La Cère qui d'ailleurs est la rivière la plus importante du Cantal. Repas du soir et nuit à l'hôtel à Thiézac.

▲ 6h30 de marche, 22,5km, +650m / -1200m de dénivelé

JOUR 4 : THIEZAC - MANDAILLES

Vous quittez le village de Thiézac pour partir en direction de la cascade de Faillitoux, mais avant ça vous arpentez le col du Lagat. Que vous redescendez ensuite pour arriver à cette fameuse cascade. Vous partez ensuite en direction de la vacherie de Braqueville pour arriver à l'Elancèze, puis à travers arbres et sous-bois vous redescendez jusqu'au Col du Pertus. Suivez le GR 400 et vous êtes arrivé à Mandailles, au coeur d'une forêt de hêtres. Repas du soir et nuit à l'hôtel à Mandailles.

▲ 4h de marche, 14,5km, +900m / -780m de dénivelé

JOUR 5 : MANDAILLES - LE CLAUX

Vous quittez le village tout en longeant une crête en direction du col du Redondet, Vous continuer jusqu'au Pas de Peyrol, d'ou vous pouvez aller jusqu'au Puy Mary (étape facultative). Du Pas de Peyrol vous récupérez le GR 400 sur les flancs du Puy de la Tourte puis vous descendez par le Bois de la Bragouse, pur finalement arriver à Claux. Repas du soir et nuit à l'hôtel.

▲ 5h30 de marche, 17,5km, + 980m / -870m de dénivelé

JOUR 6 : LE CLAUX - LE LIORAN

En partant du village vous traverserez la douce rivière de la Rhue puis vous retrouverez le GR 40. Vous allez alors jusqu'à la forêt de Gardoune. Allez jusqu'au Col du Serre par la crête. Vous passerez par différents autres cols avant de commencer votre descente vers le Lioran. A travers bois vous marcher alors jusqu'au vallon de l'Alagnon. Vous suivez toujours le GR 400 et arrivez enfin au Lioran. Repas du soir et nuit à l'hôtel au Lioran.

▲ 5h30 de marche, 20km, +900m / - 670m de dénivelé

JOUR 7 : LE LIORAN - MURAT

Vous montez à travers bois en direction de Murat, vous traversez alors le ruisseau des Trois Pierres pour finalement ressortir de la forêt et récupérer le GR 400, qui vous fera principalement descendre jusqu'à Murat. Vous traverserez le ruisseau de Pierre Taillades en finissant par les hauteurs de Laveissière. Fin du séjour dans l'après-midi à Murat.

▲ 4h30 de marche, 18km, +570m / - 880m de dénivelé

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

- Possibilité de demander des nuits supplémentaires à l'hôtel (tarifs sur demande, nous consulter).

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

- Marcheur Expérimenté

Pour marcheurs habitués et entraînés à la randonnée, ayant marché dans tous types de reliefs et pratiquant une activité sportive soutenue au moins deux fois par semaine.

Jusqu'à 6h30 de marche par jour, 600 à 1100 mètres de dénivelé par jour.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté terrain particulière.

ENCADREMENT :

Vous disposerez d'un topo guide et de cartes.

TOPOGUIDE :

Votre topo (dossier de voyage) vous sera envoyé par courrier environ 2 à 3 semaines avant votre départ : il récapitulera les contacts utiles et le détail de votre programme jour par jour, ainsi que les points de RV et d'accès à vos hébergements. Votre questionnaire de satisfaction y sera aussi présent. Un seul topo est imprimé et envoyé par groupe. Possibilité d'envoi de plusieurs topos (avec supplément). En cas de réservation de dernière minute ou d'adresse à l'étranger, votre topoguide sera envoyé au premier hébergement de votre séjour et vous sera remis à votre arrivée sur place.



HÉBERGEMENT :

Auberges, gîtes ou chambres d'hôtes, et hôtels**, en chambres à 2 ou 4 personnes. Sanitaires et douches chaudes à l'étage ou dans les chambres.

RESTAURATION :

Chaque jour, les hébergements pourront vous préparer un pique-nique pour le midi. Veuillez les commander la veille au soir auprès de vos hôtes. Ces pique-niques sont à payer sur place. Attention: si vous commencez la randonnée un dimanche et que vous désirez un pique-nique pour le lundi midi, veuillez faire votre commande la semaine qui précède votre séjour.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

GROUPE :

A partir d'un seul participant (avec suppléments)

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 à partir de 14h à Murat

DISPERSION :

Le jour 7 vers 16h30 à Murat

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE

Vous pouvez consulter votre itinéraire sur le site :

<https://www.google.fr/maps> Par l'autoroute A 75, (Sortie n°23 Massiac ou n°29 St-Flour Bel Air)

Puis la RN122 depuis Massiac ou la D926 depuis St-Flour.

Carte MICHELIN n° 76 – Pli 3

Parking : Possibilité de laisser la voiture sur le parking gratuit situé en face de l'hôtel à Murat (l'hôtel ne possède pas de parking privé).



EN TRAIN

Se renseigner auprès de la SNCF au 36 35 ou sur le site www.sncf-connect.com

Gare d'accès et de dispersion : MURAT (via Clermont Ferrand)

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 08 avril au 24 octobre 2024.

➤ Prix par personne en basse saison (du 08/04 au 24/10) :

Prix 1 participant : 875€.

A partir de 2 participants : 720€/pers.

A partir de 3 participants : 670€/pers.

A partir de 4 participants : 630€/pers

➤ Prix par personne en haute saison (13/05 au 30/09) :

Prix 1 participant : 940€.

A partir de 2 participants : 770€/pers.

A partir de 3 participants : 720€/pers.

A partir de 4 participants : 680€/pers.

➤ **A partir de 5 participants : remise privilégiée. Nous contacter.**

➤ Le supplément chambre individuelle est obligatoire pour 1 participant et pour les bases 3 participants.

➤ Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX COMPREND :

- L'hébergement : 6 nuits en hôtels et auberges,
- Les 5 dîners (sauf dîner du J1. Vin et boissons non compris),
- Les 6 petits déjeuners,
- Un document pour 4 personnes (topo guide pour les randonnées),
- Le transport des bagages.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion,
- Le dîner du J1
- Les repas de midi,
- Les visites payantes,
- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les taxes de séjour
- L'assurance annulation et/ou assistance,
- Les frais d'inscription éventuels,
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle : 230€

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ou valise à roulettes). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
 - ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).
- Sur les séjours itinérants ou semi-itinérants, il est demandé de limiter également le poids à 10-12kg, car l'accès malaisé à certains hébergements pourrait compromettre la livraison des bagages. Nous vous invitons également à éviter d'y laisser des objets fragiles et/ou de valeur.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible)
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



INFORMATIONS DESTINATION

GÉOGRAPHIE :

LES MONTS DU CANTAL

Plus vaste édifice volcanique d'Europe, les monts du Cantal gardent une part de mystère. En effet, les hypothèses sur leur genèse sont remises en cause et une nouvelle théorie se fait jour. Comme les autres massifs volcaniques d'Auvergne, les monts du Cantal, colossal volcan, ont largement contribué à l'essor de la volcanologie. Mais c'est peut-être à cause de leur éloignement d'une grande métropole, de leur taille ou de la complexité de leur histoire qu'ils ont fait l'objet de moins d'études que leurs frères des monts Dore et de la chaîne des Puys. Les monts du Cantal occupent une grande partie du département du même nom et forment une muraille de 600 à 700 mètres de haut, enserrant l'emplacement de l'ancien sommet.

MURAT

Le bassin de Murat est un étrange site qui allie à la fois verdure apaisante, vieilles demeures élégantes aux toits de lauzes et pointements volcaniques guerriers rappelant que tout, dans le Cantal, est l'œuvre du feu assoupi. La ville à flancs de la butte basaltique de Bonnevie est également dominée par deux autres pitons escarpés : le rocher de Chastel au nord-ouest et le rocher de Bredons au sud-est, surmonté d'une église romane. Cette ville est une cité dynamique dans les secteurs de la chimie, des industries agroalimentaires et de l'artisanat (maçonnerie, ébénisterie, couverture en lauzes), elle constitue également un centre d'excursion vers les volcans cantaliens.

LIORAN

Super-Lioran est la plus importante station de ski d'Auvergne, implantée sur les pentes du Plomb du Cantal, le point culminant du massif. Cet endroit ne devint un véritable centre de ski qu'en 1967, à l'inauguration du téléphérique grande capacité.

PLOMB DU CANTAL

Il est âgé de 2,8 millions d'années et marque le stade ultime du volcanisme cantalien. Il tire son nom de "pom", "poum" ou "pommeau", inspiré par sa forme arrondie de sa crête sommitale, qui depuis toujours sert de repères aux Cantaliens.



COL DE LA CERÉ (1290 m)

Il marque la ligne de partage des eaux entre Dordogne et Allier. Le tunnel passant en dessous a été percé en 1839 et est l'un des plus anciens tunnels routiers de France.

VALLEE DE LA CERÉ

Jointe à celle de l'Alagnon, elle a, de tout temps, constitué le passage le plus fréquenté du Cantal. Large et ensoleillée, elle traverse des villages de maisons pittoresques aux toits à quatre pans, très caractéristiques.

THIEZAC et la CASCADE DE FAILLITOUX

Situé dans un élargissement de la vallée de la Cère entre Aurillac et Murat, Thiézac est une charmante station estivale. Au nord, la Chapelle Notre Dame de Consolation, sur une butte ombragée, domine la ville et présente un aspect très rustique. D'ailleurs, Anne d'Autriche qui était désespérée de ne pas avoir d'enfant au bout de 22 ans de mariage et qui participait à tous les pèlerinages des femmes stériles, vint y faire une neuvaine et fut récompensée par la naissance du futur Louis XIV. A 3 km de Thiézac, la jolie cascade de Faillitoux tombe d'un rebord de basalte.

MANDAILLES

C'est de ce village que de nombreux chaudronniers et quincailliers partaient autrefois pour migrer dans toute la France.

PUY MARY (1787 m)

D'en haut, la récompense est le panorama sublime qui se découvre : la structure de l'ancien volcan et de ses 3 vallées qui éclatent clairement en étoile : la vallée de Mandailles, la vallée du Falgoux et la vallée de Cheylade. Ainsi l'âme même du massif et de ses habitants se dévoile : les étages de végétation, les voies de communication remontant jusqu'au pied des sommets mais ne communiquant pas entre elles, l'horizon immense englobant les monts Dore, le Cézallier, le Livradois-Forez et parfois le Mont-Blanc, mais aussi le relief sauvage entraînent un hivernage difficile et forgent ainsi le caractère de l'Auvergnat.

BIBLIOGRAPHIE :

- Topo-guide «Tour des Volcans Cantaliens» GR400 (Edition FFRP).
- Guide Bleu «Auvergne» (Hachette).
- Guide Vert « Auvergne» (Michelin).
- Massif Central, L'Esprit des Hautes Terres – Collection France – Editions Autrement.
- Cantal, la saga d'un volcan – F. Gravelines, J. Brunel, F. Debaisieux – Editions Debaisieux.

CARTOGRAPHIE :

- Carte Michelin au 1: 200 000e : n°76
- Carte IGN au 1: 100 000e (Série verte) : n°49
- Cartes IGN au 1: 25 000e (TOP25) : n°2435 OT (Monts du Cantal)

ADRESSES UTILES :

Comité Départemental du Tourisme du Cantal
Tel: 04 71 63 85 00

Office de Tourisme de Murat
Tel: 04 71 20 09 47

Taxis à Murat
Tel: 04 71 20 04 08 ou 04 71 20 09 95



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 23/01/2024