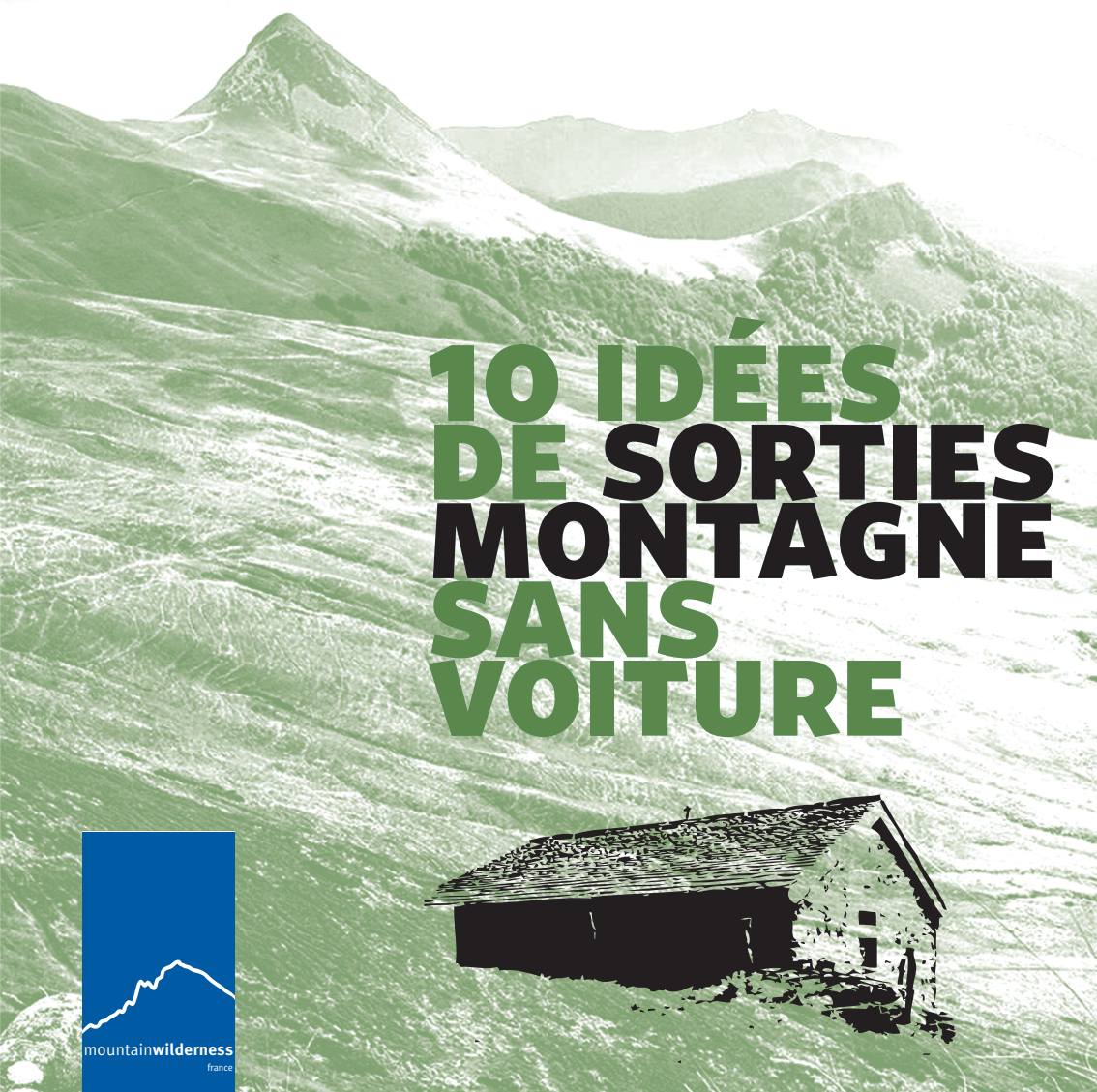
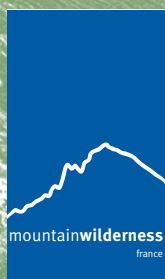
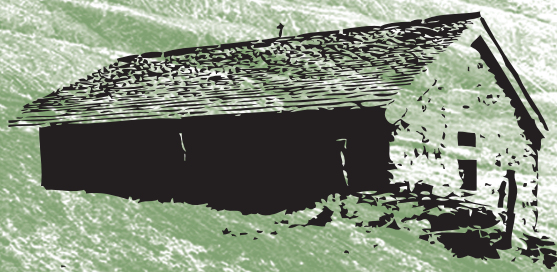




Le volcan cantalien



10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE



mountainwilderness
france

10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE DANS LE VOLCAN CANTALIEN



PLUS DE DÉTAILS & DE SORTIES SUR
le-volcan-cantalien.changerdapproche.org

TOUR DU PUY DE L'USCLADE

CRÊTE DE CABRESPINE

**ESCALADE
AU ROC D'HOZIÈRES**

**L'ARPON DU DIABLE
ET PUY BRUNET**

**PUY BATAILLOUSE,
TÉTON DE VÉNUS
ET ROCHER DU BEC DE L'AIGLE**

**PUY MARY
PAR LES CRÊTES OUEST**

**THIÉZAC À MURAT
PAR LE PLOMB DU CANTAL**

**L'ÉLANCÈZE ET
LA CASCADE DU FAILLITOUX**

PUY DE NIERMONT

PLATEAU DU LIMON EN VTT

Changer d'approche a sélectionné pour vous dix belles idées de sorties en transports en commun dans le Cantal. Ces dix propositions d'itinéraires, ainsi que de nombreuses autres vous sont présentées plus en détails sur le site le-volcan-cantalien.changerdapproche.org avec toutes les informations nécessaires pour les réaliser dans les bonnes conditions (topo des itinéraires, exemples de sorties, conseils et bons plans)

Rendez-vous également sur :
www.massif-central.changerdapproche.org
www.lesterresdumilieu.fr
www.rando.cantal.fr
www.escapadenature-sansvoiture.fr
www.auvergne-destination-volcans.com
www.cantalpassion.com

TRANSPORTS PUBLICS

Retrouvez toutes les infos lignes et horaires des transports en commun sur les sites :
www.puymary.fr
www.cantal.fr/cantal-lib-lignes-express-regulieres
www.stabus.fr/lignes-periurbaines
www.mountainwilderness.fr/se-tenir-informe/actualites/un-transport-a-la-demande-de-la-sncf.html

Pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transports en commun en France, rendez-vous sur le portail changerdapproche.org

VOUS AVEZ RÉALISÉ L'UNE DES SORTIES PROPOSÉES ?

faites-nous part de vos commentaires sur cda@mountainwilderness.fr ou 04 76 01 89 08

Haute vallée de la Jordanne

Tour du Puy de l'Usclade

Randonnée plutôt familiale au départ de Mandailles.
Parfait pour les journées de chaleur, l'itinéraire principalement ombragé démarre au hameau de Liadouze et ses cascades : cascade du Luc et cascade de Liadouze. Il longe la rivière la Jordanne sur 3,5 km, puis monte vers Les Soulies et emprunte le GR 400 qui mène au pied du Puy Griou. À la sortie du sous-bois, le sommet offre une belle vue sur les monts cantaliens voisins. Retour par Ragouze, puis Mandailles.

Possibilité de grimper au sommet du Puy de l'Usclade (1498 m), accessible en aller et retour depuis le sentier.



Activité
Randonnée
en boucle

Durée
Journée

Difficulté
Facile/moyenne
(12 km, D+ 550 m)

Accès à Mandailles depuis Aurillac : STABUS ligne G (horaires selon jours et périodes de l'année).
Accès à Aurillac : ligne TER Clermont-Ferrand-Aurillac-Toulouse.

Haute vallée de la Jordanne

Crête de Cabrespine

Cette randonnée de moyenne montagne peut se faire en journée ou demi-journée pour les bons marcheurs. Au départ de Mandailles, l'itinéraire traverse la rivière et emprunte le chemin qui monte en direction du GR 400 jusqu'au Piquet où démarre la crête. En direction du col du Legal il rejoint Cabrespine et son buron qui peut offrir un abri. Le panorama est superbe sur la vallée de la Jordanne et les sommets environnants. Après le contournement du Puy de Bassierou, la descente passe sous le Rocher de Combières, pour arriver à St-Julien-de-Jordanne et Mandailles.

Pour les plus courageux, on peut gravir le Puy Chavaroché (1739 m) en aller-retour depuis Le Piquet. Magnifique récompense après une montée éprouvante.

Activité
Randonnée
en boucle

Durée
Journée

Difficulté
Moyenne
(16 km, D+930 m)

Accès à Mandailles depuis Aurillac : STABUS ligne G (horaires selon jours et périodes de l'année).
Accès à Aurillac : ligne TER Clermont-Ferrand-Aurillac-Toulouse.

Cirque du Falgoux

Escalade au Roc d'Hozières



Le Roc d'Hozières est un grand mamelon basaltique de 250 m de haut accessible depuis le Pas de Peyrol (5 km). Ce site d'escalade reconnu dans le Cantal propose des voies agréables pour tous niveaux, cotées 4c à 7a. Il offre des points de vues superbes sur les principaux sommets du massif et les grandes forêts, avec peut-être la rencontre de chamois. (Point haut 1 633 m / D+ 256 m / D- 299 m).

En contrebas du Pas de Peyrol (2,5 km), un refuge gardé, les Burons d'Eylac, constitue un bon camp de base pour explorer les environs et notamment accéder au Roc des Chamois, autre site d'escalade (cotations du 4b au 6a).

Activité
Escalade

Durée
Journée ou plus

Difficulté
Tous niveaux

Accès au pas de Peyrol depuis Mandailles par navette estivale du Puy Mary. Accès à Mandailles depuis Aurillac : STABUS ligne G (horaires selon jours et périodes de l'année). Accès à Aurillac : ligne TER Clermont-Ferrand-Aurillac-Toulouse.

Haute vallée de la Cère



Activité
Alpinisme hivernal
Ski de randonnée

Durée
Journée

Difficulté
Difficile

L'Arpon du Diable et Puy Brunet

Au départ de Saint-Jacques-des-Blats, cette boucle hivernale propose aux alpinistes aguerris de grimper l'impressionnante face nord de l'Arpon du Diable. Depuis le hameau des Gardes, l'itinéraire traverse un bois de hêtres et les estives de Pranadag, pour s'élever ensuite sur la croupe de l'Arpon du Diable. La montée est rude et se termine exclusivement avec crampons et piolets. Au sommet, la vue est superbe. La crête permet de rejoindre le Plomb du Cantal en direction du Puy Brunet pour redescendre à pied ou à ski de randonnée (30° minimum).

Cet itinéraire est aussi une randonnée estivale en boucle.

Accès au Lioran :
ligne TER Clermont-Ferrand-Aurillac-Toulouse.
Puis Transports à la demande SNCF
jusqu'à Saint-Jacques-des-Blats.

Haute vallée de la Cère



Puy Bataillouse, Téton de Vénus et Rocher du Bec de l'Aigle

Une jolie randonnée à la journée au départ du cirque glaciaire de Font d'Alagnon, dans la station du Lioran. Depuis le fond de la vallée, on accède rapidement au buron de Meije-Coste rénové en refuge. Se succèdent ensuite des sommets offrant de beaux panoramas sur le Plomb du Cantal, les vallées de la Jordanne et de la Santoire, pour terminer sur le Rocher du Bec de l'Aigle qui tire son nom de sa forme caractéristique où les rapaces aiment prendre leur envol (attention à la descente du Rocher du Bec de l'Aigle).

Possibilité de rallonger la boucle en passant par le Puy Griou.

Activité
Randonnée
en boucle

Durée
Journée ou
demi-journée

Difficulté
Facile

Accès au Lioran :
ligne TER Clermont-Ferrand-Aurillac-Toulouse.

Itinéraires de crêtes

Le Puy Mary par les crêtes Ouest

Une traversée itinérante sur le GR 400, de Saint-Julien-de-Jordanne au Lioran. Un peu moins connue que les sentiers de crêtes des Puy Mary et Puy Chavaroché, elle permet de réaliser les trois quarts du vaste tour du Volcan du Cantal, l'ancien stratovolcan dont les différents puyx actuels sont les ruines. Premier jour : Puy Chavaroché - Roche Taillade - Le Fau (gîte d'étape). Deuxième jour : Puy Violent - Le Falgoux (gîte d'étape). Troisième jour : Puy de la Tourte - Pas de Peyrol - Brèche de Roland - Peyre Arse, et retour sur Le Lioran.

Possibilité de raccourcir la traversée en coupant par le Roc des Ombres.

Activité
Randonnée
en traversée

Durée
3 jours

Difficulté
Difficile
(+ de 60 km)

Accès à Saint-Julien-de-Jordanne/Mandailles depuis Aurillac :
STABUS ligne G (horaires selon jours et périodes de l'année).

Départ du Lioran : ligne TER
Clermont-Ferrand-Aurillac-Toulouse.

De Thiezac à Murat par le Plomb du Cantal

Cette traversée de deux jours sur le GR 400 présente de multiples attraits, géologiques, patrimoniaux et paysagers.

Premier jour : Thiezac - Prat de Bouc (gîte d'étape). L'itinéraire permet de découvrir le Plomb du Cantal, point culminant du massif (1 855 m), avec une vue superbe sur le massif cantalien, le Sancy, les plateaux de l'Aubrac et de la Margeride. Deuxième jour : Prat de Bouc - Murat. L'itinéraire traverse l'un des sites les plus sauvages du massif : le cirque de Chamalière, superbe cirque glaciaire en amphithéâtre doté d'une flore et d'une faune très riches (présence de mouflons).

De nombreux burons et vacheries témoignent de l'intensité de l'activité pastorale du secteur.



Activité
Randonnée
en traversée

Durée
2 jours

Difficulté
Moyenne

Accès à Thiezac : Cantal'Lib ligne LR101 (Saint-Flour-Aurillac)
(horaires selon jours et périodes de l'année) ou Gare de Vic-sur-Cère
(TER ligne Clermont-Aurillac) puis Transport à la demande SNCF.
Départ de Murat : ligne TER Clermont-Ferrand-Aurillac-Toulouse.

Entre Cère et Jordanne

L'Elancèze et la cascade du Faillitoux

Cette randonnée de crêtes fait le tour de la vallée où s'écoule le ruisseau de Lasmolineries. Au départ de Thiezac, l'itinéraire monte dans les estives, gagne le Puy de la Poche et le sommet de l'Elancèze dont il faut gravir la pointe pour profiter d'une superbe vue (altitude 1 571 m). Après la crête, le chemin mène entre pâturages et forêts jusqu'à la cascade de Faillitoux qui franchit une falaise de basalte avant de se jeter dans la Cère. Retour par le col de Lagat, puis Trielle et Thiezac.

Hébergement à la ferme de Trielle (gîte et centre artistique, hameau de Trielle, Thiezac), et au gîte Le Clou (Thiezac).

Activité
Randonnée
en boucle

Durée
Journée

Difficulté
Moyenne

Accès à Thiezac : Cantal'Lib ligne LR101 (Saint-Flour-Aurillac)
(horaires selon jours et périodes de l'année)
ou Gare de Vic-sur-Cère (TER ligne Clermont-Aurillac)
puis Transport à la demande SNCF.



Hauts plateaux

Puy de Niermont

Situé au nord des grands sommets du volcan, le Puy de Niermont est modeste par son altitude et son relief, mais il offre une vue superbe sur la vallée de l'Impradine, le Puy Mary et le Cézallier. Au départ du col de Serre, l'itinéraire permet de découvrir le plateau du Limon, un vaste plateau d'estive ponctué d'anciens burons et traversé par le remarquable sentier des Quirous. Ce sentier pratiqué autrefois pour relier la vallée de Dienne et celle de Cheylade est balisé de pierres dressées pouvant atteindre une hauteur de deux mètres. Disposées tous les 20 mètres environ, elles guidaient les anciens voyageurs dans le brouillard et leur évitaient les pièges des tourbières.

*Cet itinéraire un peu excentré a l'avantage d'être assez peu fréquenté.
Les belles vaches de race Salers sont présentes sur le plateau du Limon de mai à octobre.*



Activité
Randonnée
en boucle

Durée
Journée

Difficulté
Moyenne
(15 km, D+ 550 m)

Accès au col de Serre depuis Mandailles par navette estivale du Puy Mary. Accès à Mandailles depuis Aurillac : STABUS ligne G (horaires selon jours et périodes de l'année). Accès à Aurillac : ligne TER Clermont-Ferrand-Aurillac-Toulouse.

Hauts plateaux

Le plateau du Limon en VTT

Étendue de pâturages d'altitude, le vaste plateau du Limon s'élève entre Cheylade et Dienne. Il est parsemé de zones humides et tourbières liées à sa formation géologique, et d'anciens burons autrefois consacrés à la fabrication du fromage. Son altitude est assez constante, de 1 300 et 1 500 m, mais il faut l'atteindre !

Premier jour : Murat - Lavigerie (gîte et restauration Alta Terra).

Deuxième jour : Lavigerie - Riom-ès-Montagne ou Neussargues.

25 km de petites routes et chemins sur le plateau du Limon et son paysage splendide, avec notamment le sentier des Quirous balisé de cairns.

À Lugarde, le Gentiane Express, un train touristique qui accepte gratuitement jusqu'à 4 vélos dans ses wagons, permet de rejoindre Riom-ès-Montagne par un parcours pittoresque.

Activité
VTT en traversée

Durée
2 jours

Difficulté
Moyenne
(40 km
D+ 1000 m)

Accès à Murat et Neussargues : ligne TER Clermont-Ferrand-Aurillac-Toulouse. Transports à la demande SNCF entre Riom-ès-Montagne et gare de Neussargues.



www.mountainwilderness.fr

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, l'association Mountain Wilderness défend une approche globale dans laquelle préservation du milieu naturel, équité sociale et amélioration de l'économie constituent le même défi. Agissons Ensemble !



www.changerdapproche.org

Idées de sorties sans voiture, bons plans écotourisme, vidéos et publications... ce site vous donne accès à de nombreuses idées et ressources pour concocter vos sorties en montagne autrement. Vous y trouverez notamment un outil cartographie de recherche ouvrant la voie à 15 000 itinéraires sans voiture et 200 bons plans écotourisme.



www.camptocamp.org

Ce site est un lieu d'échange multilingue dédié aux pratiquants. Vous y trouverez des milliers d'itinéraires en transports en commun, les conditions des sorties récentes, des articles, des cartes, des forums, des photos...

Photos : Alta Terra, Anne-Marie Juliet, Stéphanie Leray Corbin, Kevin Liautaud, Patrice Villemejeanne, OT Carladès-Massif Cantalien.
Merci à Alta Terra, Anne-Marie, Anthony, Claude, Justine, Léo, Patrice, Pauline, Stéphanie.
Mountain Wilderness 2020.

Cette plaquette a été élaborée par Mountain Wilderness avec le soutien de :



Je protège la montagne avec mountainwilderness

Nom, prénom
Adresse
.....
Mail
Tél.

Chaque adhésion légitime nos actions, nous donne plus de sérénité financière et assure une plus grande capacité de travail. En adhérant à Mountain Wilderness, vous recevez nos publications directement chez vous et restez informé !

Je souhaite recevoir les publications au format électronique

- Adhésion "petit budget" : 10 € (3 € après déduction fiscale)
- Adhésion "classique" : 40 € (13 € après déduction fiscale)
- Adhésion "soutien" : 80 € (26 € après déduction fiscale)
- Don : €

À RETOURNER À
mountain wilderness France
5 place Bir Hakeim 38 000 Grenoble
04 76 01 89 08
contact@mountainwilderness.fr

- Paiement par chèque à libeller à l'ordre de Mountain Wilderness
- Paiement par prélèvement automatique (merci de compléter les formulaires disponibles sur notre site Internet / Rubrique Adhérer)

ADHÉREZ EN LIGNE SUR
www.mountainwilderness.fr