

## TRAIL HAUTES TERRES

**1** **G7** **LA BONNEVIE DE SAINT ANTOINE**

**8** km **360** m **MURAT** - place de l'Hôtel de ville

Au départ de la cité médiévale de Murat, cet itinéraire vous conduira à la découverte de la Chapelle Saint Antoine et du Rocher de Bonnevie, deux magnifiques points de vue sur la vallée d'Alagnon et la vieille ville. Vous découvrirez les rochers de Bonnevie et de Chastel, buttes rocheuses également «nicks», témoins de l'activité volcanique qui a marqué le territoire il y a 3,6 millions d'années. D'un point de vue sportif, cette boucle sera idéale pour réaliser une boucle courte en travaillant l'enchaînement montée/descente.

**2** **G7** **TOUR DE CHAMBEUIL**

**12,6** km **360** m **MURAT** - place de l'Hôtel de ville

**9,1** km **271** m **MURAT** - place de l'Hôtel de ville

**Modifications de parcours 2022 (travaux voies ferrées)**

Cette boucle au départ de l'office de tourisme de Murat vous mènera dans la plaine, le long de l'Alagnon avant de découvrir les merveilles du village de Chambeuil. Un circuit accessible à tous, qui vous permettra de travailler, suivant votre niveau, des allures rapides.

**8** **F7** **LES PINDORIOS**

**6,7** km **320** m **LAVEISSIERE** - plan d'eau

Au départ de Laveissière depuis le lac, ce petit parcours évolue en forêt, offrant de nombreux points de vue sur la vallée glaciaire de l'Alagnon et un passage au bas de la Roche Percée, curiosité volcanique qui était un habitat troglodytique au Moyen-Âge.

**10** **H5** **LAC DU PÊCHER**

**11,4** km **220** m **NEUSSARGUES-EN-PINATELLE**

**Lac du Pêcheur**

Cette boucle est idéale pour les traillers débutants ou confirmés souhaitant réaliser une boucle courte et vallonnée au départ du Lac du Pêcheur. Vous évoluerez principalement dans le bois la Pinatelle et sillonnerez entre les nombreuses tourbières et autres points d'intérêts écologiques. Ce parcours peu exposé au soleil sera très agréable en cas de forte chaleur.

**17** **F8** **CIRQUE DE CHAMALIÈRE - CASCADE DES VERGNES**

**10,4** km **360** m **ALBIEPIERRE** - BREDOONS

**Col de Prat de Bouc**

Cette boucle vous permettra d'admirer le Cirque de Chamalière avec une superbe vue aux pieds du massif. Vous évoluerez principalement sur des pistes ou sentiers larges. Un Circuit en montée/descente relativement « facile » l'été et parfait pour un bon entraînement sur neige l'hiver ! Idéal pour les traillers débutants ou les traillers recherchant une boucle rapide.

**34** **E7** **FONT D'ALAGNON - MEIJE COSTES**

**4,8** km **250** m **LE LIORAN** - Font d'Alagnon

Cette petite boucle vous permet de rejoindre le refuge de Meije Costes. Idéal pour effectuer une sortie courte d'entraînement, été comme hiver (sur neige), ou passer la nuit dans une magnifique refuge perché dans la montagne... Pour y accéder, vous emprunterez une large piste puis un sentier vous menant directement au buron. Le retour se fait par le même sentier avant de rejoindre la piste et revenir à votre point de départ.

**51** **F6** **LA CROIX DU GENDARME**

**8,5** km **380** m **DIENNE** - Maison de Site

Cet itinéraire de niveau facile vous conduira sur le plateau du Limon et la Croix du Gendarme d'où vous profiterez d'une vue imprenable sur la vallée de la Santoire et le Rocher de Laquellie. Vous découvrirez le sentier historique des Quiroux, qui permettait aux habitants de Cheylade et du Claux de relier Dienne pour aller payer leurs impôts. Les camps jalonnant ce sentier tous les 20 m évitaient aux voyageurs de se perdre par mauvais temps.

**52** **F6** **LE ROCHER DE LAQUEUILLE**

**6,8** km **230** m **DIENNE** - Maison de Site

Au départ de Dienne, cet itinéraire vous permettra de réaliser une boucle courte au coeur de la vallée de la Santoire, entre Dienne et Drils. Vous évoluerez sur un terrain très varié et vallonné, entre chemins, sentiers techniques et petites routes de campagne. Il sera idéal pour réaliser un entraînement varié, tout en relance.

## TRAIL CARLADES

**63** **D10** **PARC VIC SUR CÈRE**

**3,7** km **10** m **VIC SUR CERE** - Office du Tourisme

Ce parcours familial permettra aux parents et enfants de partager une activité sportive ludique. Un tracé de 3,7 km accessible à tous qui vous permettra de découvrir les trésors du parc de Vic sur Cère.

**65** **C10** **AUTOUR DU DONJON**

**6,1** km **280** m **POLMINHAC** - Parking près des écoles

Ce circuit court au départ de Polminhac idéal pour un entraînement court et intense vous permettra de travailler votre vitesse en montée ainsi qu'en descente. Un parcours avec un ratio dénivelé/distance important pour alterner entre marche et course. Ce tracé accessible à tous permettra aux familles de profiter d'une belle balade sur les hauteurs de Polminhac.

**66** **D10** **LA BUTTE DE MONJOU**

**7,2** km **300** m **JOU SOUS MONJOU** Eglise de Jou sous Monjou

Découvrez un tracé court mais intense pour cette boucle au départ de Jou sous Monjou. Ce parcours idéal pour un entraînement spécifique vous permettra d'alterner entre une longue section de montée et une longue section de descente. Attention à ne pas partir trop vite, la première partie est très raide !

## TRAIL HAUTES TERRES

**3** **G7** **COL DE LA MOLÈDE**

**17,4** km **690** m **MURAT** - place de l'Hôtel de ville

Cet itinéraire vous emmènera à la découverte du village de Bredons puis du Col de la Molède où de magnifiques points de vues s'offriront à vous. Vous évoluerez dans la forêt domaniale de Murat par une alternance de sentiers mono-trace et de pistes. L'ambiance est paisible, pas un bruit si ce n'est celui des différents animaux que l'on peut croiser. Un circuit accessible à tous vous permettant de travailler sur des côtes régulières en montées et la relance sur le reste du tracé.

**4** **G6** **L'ECIR HIVERNAL**

**20,3** km **640m** **MURAT** - place de l'Hôtel de ville

Cette boucle très complète, emprunte les sentiers du trail «Ecir Hivernal », compétition qui a lieu chaque 1er weekend de décembre. Elle est idéale pour effectuer une sortie longue entre zones d'estives et forêts. Un parcours dynamique où vous pourrez travailler les relances après des côtes courtes.

**11** **H5** **LA VALLÉE DE CEZERTAT**

**15,5** km **290** m **NEUSSARGUES-EN-PINATELLE** Lac du Pêcheur

Cet itinéraire de niveau facile vous conduira dans la vallée de Cézertat en traversant la forêt de la Pinatelle. Vous profiterez de la fraîcheur du ruisseau du même nom. Prenez le temps de vous arrêter au lac du pêcheur. Le lac et ses environs font l'objet d'une ZNIEFF, une Zone Naturelle d'Intérêt Ecologique Faunistique et Floristique.

**15** **F8** **PLOMB DU CANTAL - PRÈS MARTY**

**10,8** km **670** m **ALBIEPIERRE** - BREDOONS

**Col de Prat de Bouc**

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 1855 m avant de rejoindre le cirque de Chamalière. Un itinéraire exigeant par sa technicité qu'il conviendra de réaliser par beau temps pour profiter pleinement des panoramas exceptionnels tout au long du parcours.

**30** **E7** **BEC DE L'AIGLE - MEIJE COSTES**

**7,2** km **520** m **LE LIORAN** - Font d'Alagnon

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 Venus avant de redescendre par le Buron de Meije Costes. Vous évoluerez principalement en mono-trace avant de regagner le fond de vallée et rejoindre le point de départ. Un parcours permettant de découvrir toutes les facettes du trail, piste, montées techniques, descentes, etc. Le tout avec des points de vue magnifiques !

**32** **E8** **PLOMB DU CANTAL - PUY DU ROCHER**

**11,8** km **750** m **LE LIORAN** - Prairie des Sagnes

Cette boucle entre le Lioran et le Plomb du Cantal vous permettra de profiter du magnifique terrain de jeux que la station offre aux traillers : de belles cascades, des sections en ligne de crêtes, des descentes techniques, du sentier monorace en zone d'estives ou encore de beaux chemins forestiers... un condensé de ce que l'on peut retrouver en Trail. Un parcours sportif mais accessible à tous.

**41** **E7** **TOUR DE PEYRE ARSE**

**15** km **610** m **LAVIGERIE** - Col de Serre

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, de la Jordanne et 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.

**42** **E6** **TOUR DU PUY DE NIERMONT**

**18,4** km **660** m **LAVIGERIE** - Col de Serre

Découvrez le plateau du Limon et le chemin des Quiroux avec cet itinéraire au départ du Col de Serre. Une boucle sans difficultés techniques qui vous mènera sur le sentier historique reliant Cheylade à Dienne et jalonné de cairns. Vous évoluerez au milieu des alpages et terminerez en ligne de crêtes avec une vue à couper le souffle !

## TRAIL CARLADES

**20** **E8** **LES BOISSINES**

**15,1** km **800** m **SAINT-JACQUES- DES-BLATS** - Eglise

Cet itinéraire vous conduira jusqu'au sommet du Puy Griou, une des merveilles du volcanisme auvergnat, avec son cône de phonolite : une pierre qui sonne quand on tape dessus. Culminant à 1690 m, ce sommet emblématique du Cantal vous offrira un panorama spectaculaire, dominant la vallée de la Jordanne et la vallée de la Cère.

**31** **E7** **BEC DE L'AIGLE - PUY GRIOU**

**13,1** km **680** m **LE LIORAN** - Font d'Alagnon

Cette boucle vous permettra de rejoindre rapidement la ligne de crête sur les hauteurs de Font d'Alagnon. Bec de L'Aigle, Téton de Venus et Puy Griou sont au menu. Une première partie alpine qui laissera place à des kilomètres plus roulants pour allonger la foulée.

**60** **D9** **ENTRE CASCADE ET CHAOS**

**16,1** km **750** m **THIEZAC** - Hameau de la Tour

Ce circuit en forme de huit vous fera prendre dans un premier temps de la hauteur au-dessus de la Grotte de L'Ermité avant de redescendre et de traverser la vallée pour découvrir la deuxième boucle entre chaos et cascades. Ouvrez les yeux vous pourrez admirer de superbes points de vue sur la vallée !

**61** **E9** **PAILHEROLS HIVER**

**16,3** km **510** m **PAILHEROLS** - Point info tourisme

Un parcours accessible au plus grand nombre qui vous permettra de courir sur un profil vallonné et sans difficultés. Vous prendrez de la hauteur de façon progressive et redescendrez sur des descentes douces. Vous découvrirez de magnifiques points de vue sur les massifs avoisinant.

**64** **C10** **BASSE VALLÉE DE LA CÈRE**

**18,5** km **540** m **VIC-SUR-CERE** - Office du Tourisme

Ce parcours vous permettra de relier les deux villes de Vic sur Cère et Polminhac en empruntant des sentiers sans difficultés particulières. Accessible à tous, vous alternerez entre petites routes et sentiers. Idéal pour faire une sortie trail mi-longue, ce parcours conviendra aussi aux plus agueris pour une séance plus intense grâce à ses nombreuses relances.

**67** **C10** **PLANÈZE OUEST - COURTE**

**20,2** km **420** m **BADAILHAC** - Place de la Mairie

Au départ de Badailhac découvrez ce parcours au dénivelé peu important accessible à tous. Ce circuit sans difficultés particulières emprunte principalement des sentiers larges offrant une belle visibilité pour parcourir les contours du plateau de Badailhac. Un circuit rapide malgré ses 20km qui permettra à tous de s'entraîner ou de découvrir la région.

## TRAIL HAUTES TERRES

**5** **F7** **LA ROCHE PERCÉE**

**23,5** km **960** m **LAVEISSIERE** - plan d'eau

**21,9** km **860** m **LAVEISSIERE** - plan d'eau

**Modifications de parcours 2022 (travaux voies ferrées)**

Au départ du lac de Laveissière, cet itinéraire vous permettra de réaliser une très belle boucle où vous évoluerez sur des terrains très variés et peu techniques. Vous alternerez entre passage en sous-bois, montées raides et relance sur les pistes. Un parcours de 23km exigeant mais offrant de nombreux points de vues et autres belles découvertes.

**16** **F8** **PUY DE NIERMONT - LE CHÉ - ALBIEPIERRE**

**19,2** km **630** m **ALBIEPIERRE** - BREDOONS Col de Prat de Bouc

Découvrez les estives de la région avec cet itinéraire au départ du Col de Prat de Bouc, constitué d'une boucle sans difficulté technique.

**43** **F6** **LA VALLÉE DE L'IMPRADINE**

**29,6** km **1 130** m **LAVIGERIE** - Col de Serre

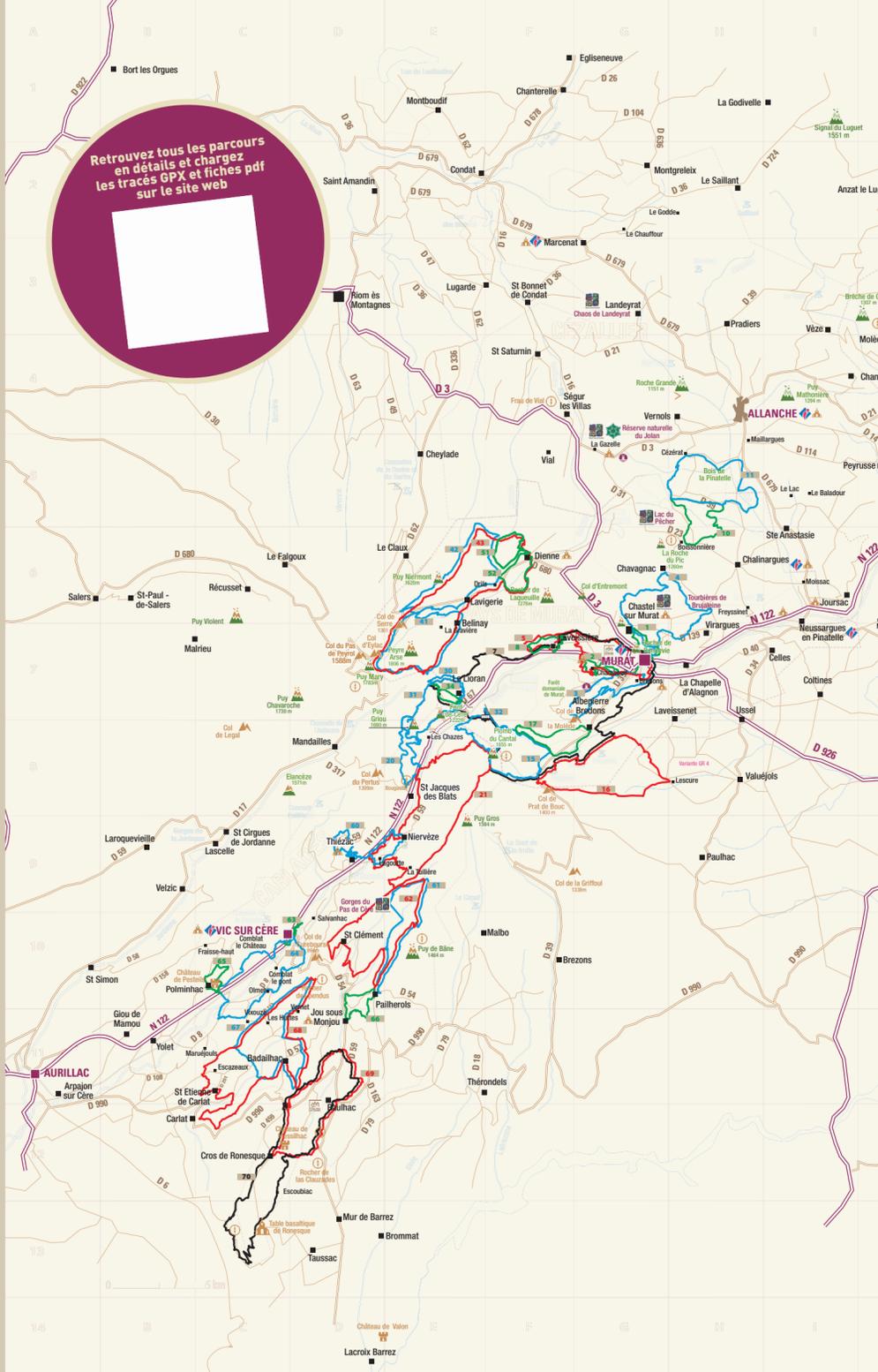
Cet itinéraire au départ du Col de Serre vous mènera sur des sentiers résolument alpins, entre estives et lignes de crêtes avec une incursion en fond de vallon pour découvrir les villages de Lavigerie et Dienne. Un itinéraire exigeant par sa longueur, qu'il conviendra de réaliser par beau temps pour profiter pleinement des panoramas exceptionnels tout au long du parcours.

## TRAIL CARLADES

**21** **E8** **PUY GROS**

**29,8** km **1330** m **SAINT-JACQUES-DES-BLATS** - Eglise

Cette boucle très complète, vous permet de réaliser une superbe boucle en passant par le Puy Gros. Votre départ devra être prudent pour profiter pleinement de ce parcours. Vous profiterez de panoramas exceptionnels avec sept kilomètres réalisés en lignes de crêtes sur une ancienne voie romaine. La deuxième partie en sous bois tranche avec le reste de l'itinéraire plus alpin et offre un cadre magnifique l'automne, et très agréable l'été par temps chaud.



**62** **E10** **HAUTE VALLÉE DU GOUL**

**25** km **660** m **PAILHEROLS** - point info tourisme

Voici une très belle sortie au départ de Pailherols qui vous permettra de découvrir de magnifiques paysages. Une alternance entre zones très dégagées avec vue imprenable sur les sommets voisins et parties plus encaissées pour traverser la vallée. Vous découvrirez un tracé varié entre sentiers larges et petits single.

**68** **C11** **PLANÈZE OUEST**

**33** km **650** m **BADAILHAC** - place de la Mairie

Une très belle boucle au départ de Badailhac qui vous permettra d'effectuer une sortie longue sans difficultés particulières. Un parcours qui vous emmènera sur la magnifique site du rocher de Carlat et vous fera prendre de la hauteur pour vous offrir un magnifique panorama sur la région.

**69** **D11** **VALLÉE DU GOUL**

**20,1** km **650** m **RAULHAC** - point info tourisme

Ce circuit au départ de Raulhac vous permettra de découvrir une partie de la Vallée du Goul. Vous plongerz doucement en direction du « Goul » en passant par le village de Combourieu et le château de Messilhac avant de passer sur le versant opposé pour admirer les points de vues sur la Vallée et Raulhac. Un magnifique parcours ouvert à tous et sans difficultés techniques particulières.

## TRAIL HAUTES TERRES

**7** **E7** **BOUCLE DE LA VALLÉE DE L'ALAGNON**

**44,4** km **2 290m** **MURAT** - place de l'Hôtel de ville

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 traillers expérimentés. Il est possible de découper ce circuit en deux parties pour profiter pleinement de ce parcours.

## CARLADES

**70** **D11** **VALLÉE DU GOUL**

**36,7** km **1 370** m **RAULHAC** - point info tourisme

Un parcours long et difficile idéal pour les traillers expérimentés ! Vous aurez l'occasion de parcourir la Vallée du Goul dans son intégralité. Découvrez un parcours très varié aux différentes facettes : des sentiers larges aux plus étroits, des zones habitées aux plus reculées... Vous profiterez tout au long de la sortie des points de vue magnifiques et des sites remarquables que vous offre la région.

## LÉGENDE CARTE

### Balilage

Facile

Intermédiaire

Difficile

Expert

Animaux admis

Animaux non admis

Office de Tourisme

Sommet

Moulin à eau

Cascade

Petites cités de caractère

Réserve Naturelle

Table d'orientation

Château

Eglise

Col

Espace Naturel Sensible

emplacement sur carte

**E5** **COMMUNE DE DEPART - NOM DU PARCOURS**

**Distance**  **Dénivelé**  **Point de départ**

**Descriptif des parcours**

**cantal**  
63  
auvergne

## CARTE DES ITINÉRAIRES ESPACE TRAIL DU MASSIF CANTALIEN

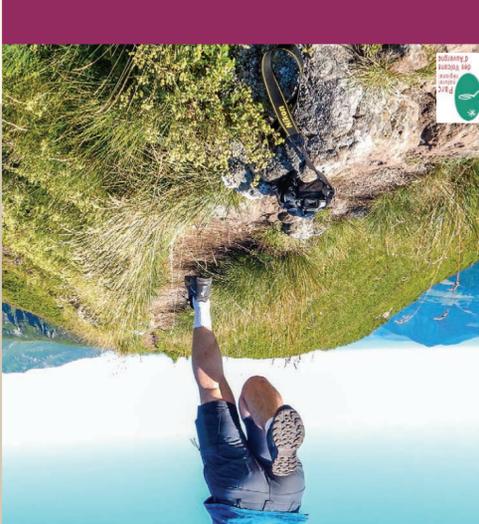


Espace **Hautes Terres** cantalien  
massifcantalien  
www.massifcantalien.com

www.carlades.fr  
www.hautesterrestourisme.fr

**Hautes Terres tourisme**  
place de l'hôtel de ville - 15300 Murat  
tél. +33 (0)4 71 20 09 47  
**bureau Alanché**  
tél. +33 (0)4 71 20 48 48  
**bureau du Lioran**  
tél. +33 (0)4 71 49 50 08  
**bureau Massiac**  
tél. +33 (0)4 71 23 07 76  
contact@hautesterrestourisme.fr

**Carlades tourisme**  
tél. +33 (0)4 71 47 50 68  
toursme@carlades.fr  
15800 Vic-sur-cère  
avance andré merlier



# INFOS UTILES - MASSIF CANTALIEN

## BALISAGE À SUIVRE

Pour vous orienter sur le terrain, les parcours de l'Espace Trail du Massif Cantalien sont équipés de balises directionnelles trail. Sur chaque balise est apposé le/les numéro(s) de parcours à suivre, et leur couleur de difficulté (vert – bleu – rouge – noir) ou leur particularité (orange = verticale ; bleu azur = parcours sur neige).

Le balisage trail est posé de manière régulière, à chaque changement directionnel. Entre deux balises directionnelles trail, suivez le balisage randonnée existant.

En zones urbaines, le balisage trail peut être adapté pour répondre aux exigences de la signalétique ville. Les balises sont de couleur marron.

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



Points de vente de matériel trail : Le Lioran ou Prat de Bouc

## UN PROBLÈME ? SIGNALÉZ-LE !

En cas de problème rencontré sur le terrain (absence de balisage, problème d'entretien, problème environnemental...), n'hésitez pas à le signaler grâce à l'outil de signalement disponible sur la page du parcours, sur le site web ou dans l'application mobile. Vous pourrez géolocaliser le problème et envoyer également une photo correspondante. Le gestionnaire de l'Espace sera automatiquement notifié et pourra ainsi vérifier et traiter le problème.

## RECOMMANDATIONS

### AVANT DE PARTIR

- Consultez les prévisions météo avant votre départ, les itinéraires peuvent être rendus dangereux en cas de mauvais temps
- Renseignez-vous sur l'état du parcours avant de partir
- Informez un proche de votre itinéraire et des horaires prévus
- Prenez de l'eau et de quoi vous ravitailler

### SUR LES PARCOURS, MERCI DE

- Respecter les milieux traversés, qu'ils soient naturels ou agricoles ;
- Refermer les barrières après votre passage
- Rester sur les sentiers et ne pas couper les lacets
- Toutes les portions de parcours empruntant la voie publique sont soumises au code de la route. Veillez à le respecter.
- Conserver tous vos déchets avec vous.

A MURAT : PISTE DE 400 m pour entraînements

# ESPACE NATURE MASSIF CANTALIEN

## Appli

### «Espace nature Massif Cantalien»

Le Massif Cantalien vous offre des itinéraires de tous niveaux, sur les crêtes, en plateau, en forêt et vous permet de vous entraîner avec des ateliers spécifiques (montées sèches, piste d'entraînement). Territoire de gastronomie, de patrimoine et d'activités pleine nature, le Massif Cantalien vous garantit l'aventure au cœur du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne.

- Alerte de suivi d'itinéraire pour être averti si vous vous éloignez du parcours
- Envoi de messages prédéfinis par SMS à vos contacts pendant vos sorties
- Ajout de réalisations
- **Actualités** : retrouvez dans l'application les dernières infos à la une diffusées sur le portail web
- Partage sur les réseaux sociaux.



## LES +

- Météo à 5 jours
- Module secours : déclenchement d'un appel ou envoi d'un SMS d'urgence en cas de problème
- Ajout de signalements en cas de problème rencontré sur les itinéraires
- Achat intégré des cartes IGN du territoire
- Application disponible en version français / anglais
- Application disponible iOS / Android

## FONCTIONNALITÉS DE L'APPLICATION

- Localisation à tout moment sur la carte grâce au GPS de votre smartphone, y compris hors connexion réseaux
- Descriptif des parcours et points d'intérêt sur l'itinéraire
- Galerie photos par itinéraires
- Profils altimétriques détaillés

# EVENEMENTS TRAIL EN MASSIF CANTALIEN

Retrouvez l'actualité des événements trail sur le site et l'application Espace Trail Massif Cantalien, ainsi qu'auprès des organisateurs :

- **LE TRAIL DES 2 CHAPELLES** - Massiac  
06 83 00 66 72 - [massiactrail15@orange.fr](mailto:massiactrail15@orange.fr)
- **UTPMA** - Aurillac - [www.utpma.fr/](http://www.utpma.fr/)
- **LE TRAIL DE FRANCE** - [letraildefrance.com/parcours/](http://letraildefrance.com/parcours/)
- **LA FOULÉE DU CÉZALLIER**  
Marcenat - [www.fouleeducezallier.com/](http://www.fouleeducezallier.com/)
- **TRAIL DES VOLCANS** - Saint-Ours (63) - [www.3soleils-trail.fr/](http://www.3soleils-trail.fr/)
- **LA NOCTAMBLE THIÉZACOISE**  
Thiézac - 06 70 30 15 78 - [www.lntassociation.com](http://www.lntassociation.com)
- **L'ECIR HIVERNAL** - Murat - [www.lavoiedelecir.fr/blog/](http://www.lavoiedelecir.fr/blog/)
- **LE TRAIL DES 6 BURONS**  
Riom-es-Montagnes - 06 78 17 53 73 - [www.trail6burons.com](http://www.trail6burons.com)
- **LA VERTYTRAC** - [ytracclubnature@orange.fr](mailto:ytracclubnature@orange.fr)
- **LE TRAIL TOUT DE LA JORDANNE**  
06 77 67 45 39 - [www.rcstsimon.fr/trail-tout\\_fr.html](http://www.rcstsimon.fr/trail-tout_fr.html)
- **LA PASTOURELLE - SALERS**  
04 71 40 71 34 - [www.lapastourelle.net](http://www.lapastourelle.net)
- **LA 1855** - Col de Prat de Bouc - 06 87 78 11 72



Attention troupeaux : les vaches en estive de mai à octobre sont très protectrices, poussées par leur instinct maternel, elles n'hésitent pas à charger. Par sécurité n'emprenez pas votre chien lorsque nous vous le déconseillons.

## CONSEILS DES OFFICES DE TOURISME

Cette carte vous est offerte par les Offices de Tourisme du Massif Cantalien.

- Pensez à vous renseigner auprès de nous avant de partir :
- Demandez la fiche détaillée ou le tracé GPX qui vous intéresse
  - Visualisez votre circuit en 3D sur les tables numériques
  - Bénéficiez de nos contacts pour partir avec un guide
  - Consultez la météo et prévoyez les équipements de montagne

Pendant votre escapade, veillez à rester sur les sentiers balisés, bien refermer les clôtures, ne pas circuler accompagné d'un chien dans les zones d'estives, respecter les troupeaux, ne rien jeter, ne pas faire de feu, ne pas camper ou bivouaquer, ne cueillir aucune plante. N'hésitez pas à signaler tout problème rencontré auprès d'un Office de Tourisme ou sur l'application gratuite « Suricate ».

**En cas d'urgence**  
Pompiers : 18, SAMU : 15, Gendarmerie : 17 ou 112

Les itinéraires proposés sont entretenus, balisés, sécurisés. Toutefois, depuis l'édition/ réalisation de ce support, certains itinéraires ont pu connaître des modifications pour diverses raisons (aménagement divers, phénomènes naturels, retrait de droit de passage, etc.). Suivez toujours le balisage et respectez les indications présentes sur le terrain. Renseignez-vous auprès de nos offices de tourisme.

## LÉGENDE CARTE

	Table d'orientation		Office de Tourisme
	Château		Sommet
	Eglise		Moulin à eau
	Col		Cascade
	Espace Naturel Sensible		Petites cités de caractère
	Reserve Naturelle		

## LÉGENDE DES DÉFINITIONS

couleur et numéro du balisage	emplacement sur carte
	ES COMMUNE DE DEPART - NOM DU PARCOURS
	Distance
	Dénivelé
	Point de départ
	Descriptif des parcours

### LÉGENDE CARTE

**Balisage**

- Les défis
- Les trails blancs
- Les verticales

**Animaux admis**

**Animaux non admis**

**PARTAGEZ VOS CIRCUITS PRÉFÉRÉS SUR**

CARLADÈS CANTAL OU HAUTES TERRES TOURISME

#MASSIFCANTALIEN

### LES DÉFIS

Relevez le Défi ! Chronométrez-vous sur l'une des montées du Plomb du Cantal, à l'aide de l'application smartphone Espace Trail Massif Cantalien et des balises DéfiTrail positionnées sur les parcours. Vous pourrez vous comparer aux meilleurs temps effectués sur ces parcours et remonter dans le classement ou encore avoir l'historique de vos chronos sur cette montée d'entraînement.

**F8 DÉFI PRAT DE BOUC - PLOMB DU CANTAL**  
2,9 km 470 m ALBEPIERRE - BREDBONS  
Col de Prat de Bouc

**E8 DÉFI LE LIORAN - PLOMB DU CANTAL**  
5,9 km 690 m LE LIORAN - Prairie des Sagnes

**E8 DÉFI SAINT-JACQUES-DES-BLATS - PLOMB DU CANTAL**  
7,5 km 870 m SAINT-JACQUES-DES-BLATS - Eglise

### LES TRAILS BLANCS

**F8 PARCOURS BLANC - CIRQUE DE CHAMALIÈRE CASCADE DES VERGNES**  
10,4 km 360 m ALBEPIERRE - BREDBONS  
Col de Prat de Bouc

Cette boucle vous permettra d'admirer le Cirque de Chamalière avec une superbe vue aux pieds du massif. Vous évoluerez principalement sur des pistes ou sentiers larges. Un circuit en montée/descente relativement « facile » l'été et parfait pour un bon entraînement sur neige l'hiver ! Idéal pour les trailers débutants ou les traileurs recherchant une boucle rapide.

**E7 PARCOURS BLANC - FONT D'ALAGNON - MEIJE COSTES**  
4,8 km 250 m LE LIORAN - Font d'Alagnon

Cette petite boucle vous permet de rejoindre le refuge de Meije Costes. Idéal pour effectuer une sortie courte d'entraînement, été comme hiver (sur neige), ou passer la nuit dans un magnifique refuge perché dans la montagne... Pour y accéder, vous emprunterez une large piste puis un sentier vous menant directement au buron. Le retour se fait par le même sentier avant de rejoindre la piste et revenir à votre point de départ.

### LES VERTICALES

**F8 VERTICALE DU PLOMB DU CANTAL**  
2,9 km 470 m ALBEPIERRE - BREDBONS  
Col de Prat de Bouc

Effectuez l'ascension du Plomb du Cantal depuis le col du Prat de Bouc ! Cet itinéraire de 3 km et 470 m de dénivelé vous permettra d'effectuer un bon entraînement en côte et de profiter d'un magnifique point de vue au sommet. Le retour se fera par le même chemin.

**E8 MONTÉE DU PLOMB DU CANTAL**  
7,7 km 880 m SAINT-JACQUES-DES-BLATS - Eglise

Prenez rapidement de la hauteur et découvrez le Plomb du Cantal avec une montée de 880m+ au départ de Saint-Jacques-des-Blats. Un parcours idéal pour s'entraîner en côte et découvrir le point de vue que nous offre le Plomb du Cantal. La descente se fera par le même chemin.

**E8 MONTÉE DU PLOMB DU CANTAL**  
5,9 km 690 m LE LIORAN - Prairie des Sagnes

Prenez rapidement de la hauteur et découvrez le Plomb du Cantal avec une montée de 690m+ au départ de la Station du Lioran. Un parcours idéal pour s'entraîner en côte et découvrir le point de vue que nous offre le Plomb du Cantal. Un parcours alternant une partie légèrement montante, une section très raide puis de nouveau une partie plus plane pour arriver au sommet.

## LES TABLES TACTILES DU MASSIF EN 3D

Le Massif en 3D, comme si vous y étiez ! Dans les Offices de Tourisme du Massif Cantalien, utilisez les tables tactiles et parcourez le massif : sommets, chemins, points de vue... Grâce à une modélisation du territoire, vous pourrez suivre les sentiers et visualiser les points d'intérêt, les dénivelés mais aussi les difficultés des circuits. Découvrez, visualisez, et choisissez votre itinéraire ! Vous pourrez embarquer le parcours sur votre smartphone ou bien demander l'impression d'une fiche auprès des conseillers en séjour.



Profitez de conseils personnalisés dans les Offices de Tourisme et découvrez tous les supports du Massif Cantalien.

