

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



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 :

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

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



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 empruntez 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

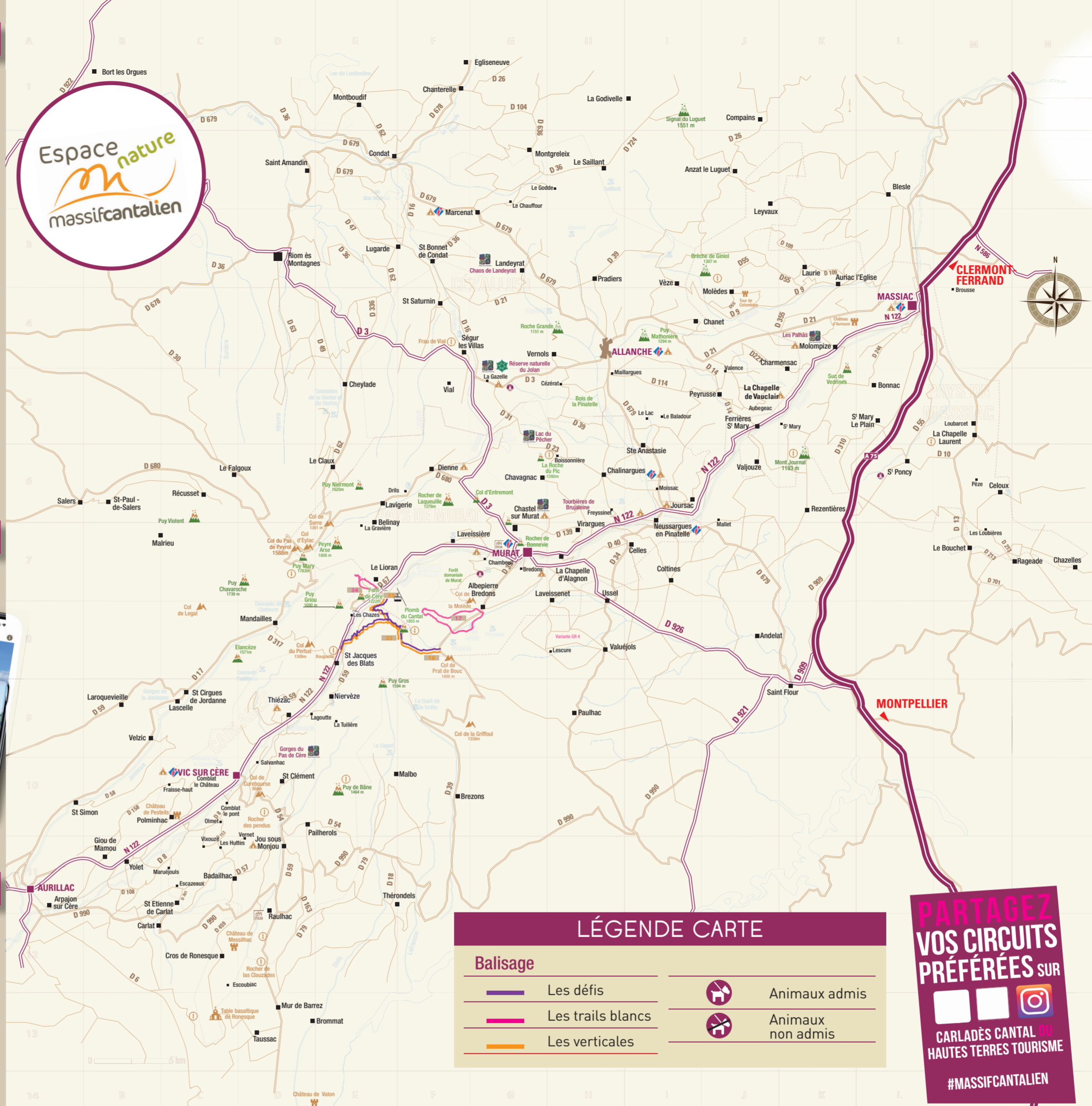
Effectuez l'ascension du Plomb du Cantal depuis le col du Prat de Bouc ! Cet itinéraire de 3 km et 470 m de dénivelé vous permettra d'effectuer un bon entraînement en côte et de profiter d'un magnifique point de vue au sommet. Le retour se fera par le même chemin.

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.



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



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'emmenez pas votre chien lorsque nous vous le conseillons.

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

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.

