

VTT HAUTES TERRES

- F8 ALBEPierre Bredons – Le Bois du Roy** 12
2,3km 65 m Col de Prat de Bouc vc f
Passage dans la forêt domaniale et ses différentes essences avec ce petit parcours très facile et très roulant .

- H6 CHALINARGUES – Le Bois de Fontoune** 1
5,1 km 72 m Sur le couderc, espace en herbe au centre du village à côté de la mairie vc f
Un parcours en forêt très facile et très roulant à faire en famille !

- H6 CHALINARGUES – Le Suc de Lagarde** 2
8,7 km 165 m Sur le couderc, espace en herbe au centre du village à côté de la mairie vc f
Parcours familial avec une jolie vue sur les Monts du Cantal et la découverte du patrimoine de Chalinargues.

- H6 CHALINARGUES – Le Bois de la Peschaud** 3
10,4 km 198 m Sur le couderc, espace en herbe au centre du village à côté de la mairie vc f
Circuit de niveau très facile : paysage et forêt.

- H6 CHALINARGUES – Le Plateau de Chansau** 12
5,8 km 88 m Sur le couderc, espace en herbe au centre du village à côté de la mairie vc f
Un parcours à découvrir sur le plateau pour profiter de la vue sur les Monts du Cantal.

- G5 CHAVAGNAC – Les Quatre Fers de l'Âne - petit circuit** 6
3,2 km 42 m Lac du Pêcher vc f
Variante plus courte du parcours n°7 dans la forêt de la Pinatelle. Parcours très facile et familial.

- G5 CHAVAGNAC – Les Quatre Fers de l'Âne - grand circuit** 7
3,8 km 62 m Lac du Pêcher vc f
Circuit très facile et très roulant depuis le lac du Pêcher. Un parcours pour se ressourcer au cœur de la forêt.

- H5 CHAVAGNAC – La Pinatela** 8
9,1 km 172 m Lac du Pêcher vc f
Petit circuit en forêt très facile et roulant, à faire en famille.

- F7 LAVEISSIERE – Le Four à Chaux** 3
3,6 km 90 m Plan d'eau vc f
Un parcours à faire en famille, très facile et très roulant où vous apercevrez des traces de l'activité volcanique avec l'ancienne carrière des fours à chaux où une cascade s'est formée.

- E7 LAVEISSIERE – Le Lioran - Font d'Alagnon** 9
3,6 km 133 m Le Lioran - Font d'Alagnon vc f
Un circuit très facile et très roulant sur un chemin forestier utilisé comme piste de ski de fond en hiver. Attention il s'agit d'un circuit mixte où vous croirez piétons, cavaliers. Attention descente raide en toute fin de parcours.

VTT CARLADÈS

- C11 BADAILHAC – Le Tour de Badailhac** 7
8 km 166 m Le Commun (à côté de la mairie) vc
Petit parcours roulant autour du village de Badailhac entre gènés et estives. Belle découverte du plateau

VTT HAUTES TERRES

- H4 ALLANCHE – Vallée de Cézérat et lac du Pêcher** 9
22 km 453 m La gare vc f
Un itinéraire facile pour rejoindre le lac du Pêcher. Peut-être croisez-vous cerfs ou chevreuil en traversant le bois de la Pinatelle.

- F8 ALBEPierre Bredons – Le Pas de Bœuf** 13
3,8 km 141 m Col de Prat de Bouc vc f
A la découverte du buron de la Souleyre datant de 1724 avec une jolie vue sur le Plomb du Cantal, un circuit très facile et roulant à faire en famille.

- H6 CHALINARGUES – Le Lac du Pêcher** 5
16,8 km 333 m Lac du Pêcher vc f
Partez à la découverte du lac du Pêcher et du Massif de la Pinatelle, un circuit très facile et roulant où vous pourrez profiter du calme de la nature et de la forêt.

- H5 CHAVAGNAC – La Vallée de Cézérat** 9
15,7 km 364 m Lac du Pêcher vc f
A la recherche de petit patrimoine et de faune sauvage, ce parcours très facile est fait pour vous !

- F7 LAVEISSIERE – Chambeuil** 4
10,8 km 306 m Plan d'eau vc f
9,6 km 225 m Plan d'eau vc f

- Modifications de parcours 2022 (travaux voies ferrées)**
Un parcours assez facile et roulant sur des chemins agricoles et forestiers où vous découvrirez en faisant un petit détour le moulin de Chambeuil mais aussi des fermes traditionnelles et le château d'Anterroches. Montée raide mais courte entre Fraisse-bas et Combrelles.

- E7 LAVEISSIERE – La Combe Nègre** 6
6,5 km 250 m Le Lioran - Prairie des Sagnes vc f
Un parcours facile pour profiter du cirque glaciaire de Font d'Alagnon et des sommets emblématique du Massif. Ouvrez l'oeil, vous apercevrez peut-être des mouffons ! Attention à la traversée de la RD67 avant Font d'Alagnon.

- E7 LAVEISSIERE – Vallée de l'Alagnon** 15
13,9 km 470 m Le Lioran - Prairie des Sagnes vc f
Un circuit facile en forêt qui vous mènera jusqu'au plan d'eau de Laveissière en passant par la Maison du Buronnier et les gorges de l'Alagnon. Attention aux cailloux avant d'arriver à la gare du Lioran.

VTT CARLADÈS

- C11 BADAILHAC – Le Plateau de Vernet** 6
17 km 392 m Le Commun (à côté de la mairie) vc
Découverte des estives

- D10 ST CLÉMENT – Petit Goul - Haut Goul** 11
23,5 km 820 m Parking de l'Eglise vc
Parcours ludique dans un paysage d'estives, de burons et découverte d'une oeuvre d'art contemporain rendant hommage aux buronniers «Ma montagne» de Camille Henrot.

- C10 VIC SUR CÈRE – Basse Vallée de la Cère** 12
18,5 km 554 m Office de Tourisme vc
Découverte de la Vallée de la Cère en vue d'Aurillac avec un parcours ludique alternant passages faciles et passages techniques.

- D11 RAULHAC – Autour de Raulhac EN TRAVAUX** 4
12 km 401 m Place du monument aux morts vc
Avec la tour du bourg de Raulhac, labellisé Petite cité de caractère, découvrez un patrimoine riche et une architecture typique du Carladès.

- C11 BADAILHAC – Au Chevalier des Huttes** 15
22 km 595 m Le Commun (à côté de la mairie) vc
Passage au Rocher de Carlart, inversion de relief et site historique

VTT HAUTES TERRES

- G8 ALBEPierre Bredons – Le Grand Tour** 1
19 km 671 m Place du 19 mars 1962, sous la mairie vc f

- Après un départ sportif (300m de dénivellée en 3km), parcours assez peu physique entre forêt et chemins forestiers, jonché de fontaine, église, croix de chemin, cascades, burons ... sans oublier le cirque de Chamalière, cirque glaciaire et sauvage (hors itinéraire 800m aller-tour).

- G7 ALBEPierre Bredons – La Vallée du Lagnon** 8
10,7 km 394 m Place du 19 mars 1962, sous la mairie vc f

- Commun à un circuit piéton, c'est un circuit assez facile et roulant qui vous conduira jusqu'au Prieuré de Bredons.

- F8 ALBEPierre Bredons – Prat de Bouc** 14
11,9 km 425 m Col de Prat de Bouc vc f
Ce parcours au coeur de la forêt domaniale, jalonné de trois cascades (du Lagnon, des Vergnes, des Prés Long) vous offrira de belles vues sur le cirque glaciaire de Chamalière. Circuit assez facile et roulant, attention toutefois aux descentes plus technique sur la cascade du Lagnon puis sur la cascade des Vergnes (partie caillouteuse)

- H6 CHALINARGUES – La Pinatelle Sud** 4
21 km 405 m Sur le couderc, espace en herbe au centre du village à côté de la mairie vc f

- Passage par Chavagnac, n'hésitez pas à faire un petit v par le superbe hêtre élu arbre de l'année en 2020 ! Vous passerez également à proximité de tourbières et évoluerez au sein du Massif de la Pinatelle.

- H6 CHALINARGUES – Le Bois de Cheylat** 11
15,2 km 384 m Sur le couderc, espace en herbe au centre du village à côté de la mairie vc f
Sur le chemin médiéval et au travers du bois du Cheylat, ce circuit vous surprendra par sa richesse patrimonial. Un circuit en huit avec des portions plus technique en forêt. Montée caillouteuse en direction de Freissinet

- F6 DIENNE – Limon et Rocher de Laqueuille** 13
10,2 km 390 m Centre village, face à la poste vc f
Un circuit physique au coeur de la vallée de la Santoire avec de magnifique points de vue sur le plateau du limon, le rocher de laqueuille et la découverte du petit patrimoine de Dienne et ses alentours.

- F7 LAVEISSIERE – Les Gazelles** 5
8,9 km 375 m Plan d'eau vc f
10,2 km 390 m Plan d'eau vc f

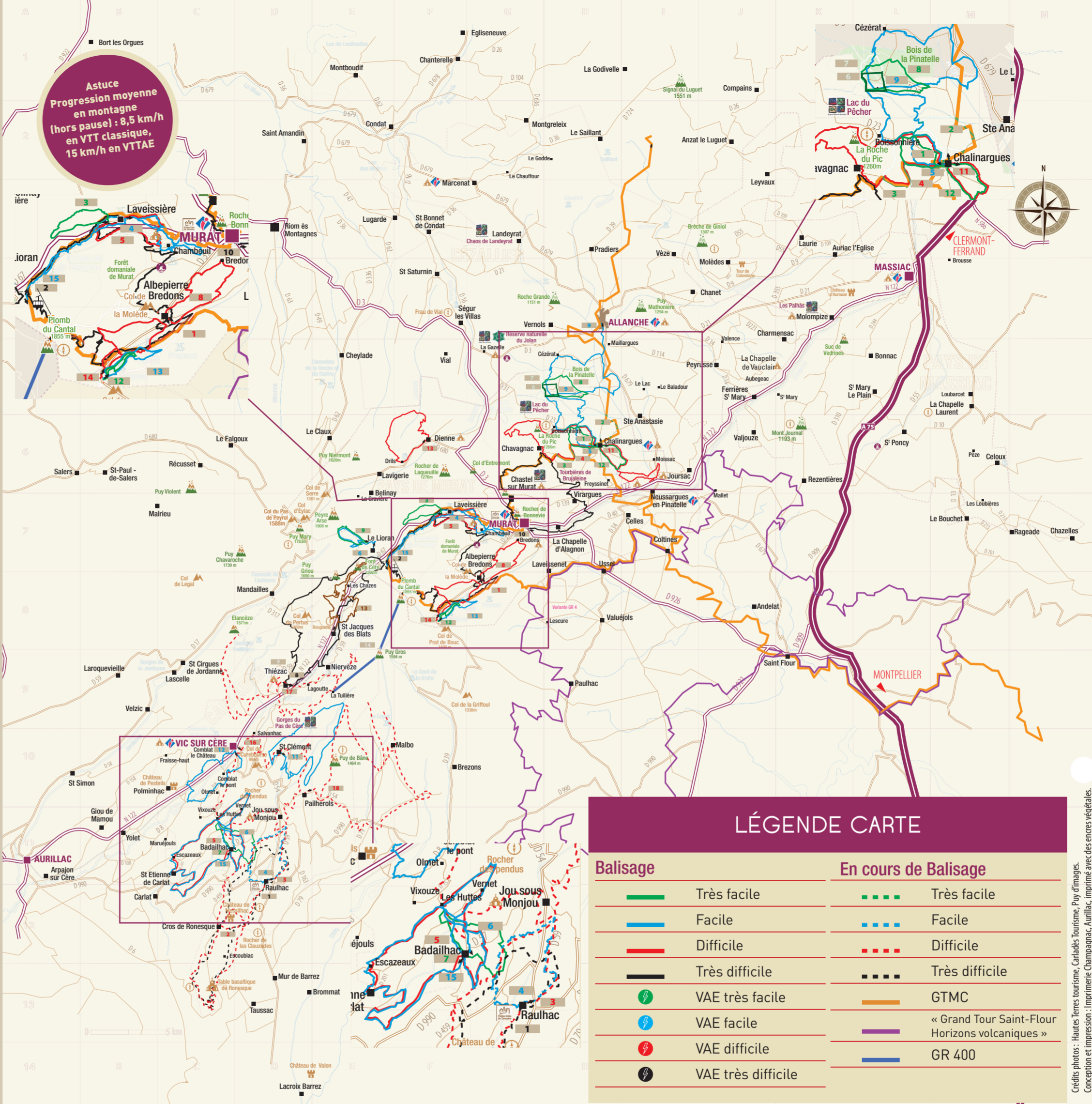
- Modifications de parcours 2022 (travaux voies ferrées)**
Circuit qui évolue en forêt et sur des chemins agricoles, assez facile et roulant. Possibilité de se rafraichir au bord de la rivière Alagnon ! Attention tronçons de circuits sur routes ouvertes à la circulation. Passage technique dans la descente vers Fraisse-Haut, passage sous la voie ferrée souvent glissant!

VTT CARLADÈS

- C11 BADAILHAC – Planèze Ouest** 5
31 km 911 m Le Commun (à côté de la mairie) vc
Circuit roulant et technique sur le plateau de Badailhac. Découverte des estives et de la belle vache rouge Salers. Passage au village de Carlart qui a donné son nom au territoire.

- C12 CROS DE RONESQUE – Autour du Rocher EN TRAVAUX** 2
19 km 850 m Le Couderc (à proximité de la Mairie) vc
Parcours qui mène au Roc de Ronesque, belle inversion de relief qui permet la découverte d'un panorama à 360° sur la vallée du Goul, le massif cantalien et les côteaux aveyronnais.

- D11 RAULHAC – Montamat Nord EN TRAVAUX** 3
20 km 665 m Place du monument aux morts vc
Belle découverte de la vallée du Goul avec vue sur le massif cantalien, paysages d'estives.



- C10 VIC SUR CÈRE – La Reine Margot EN TRAVAUX** 16
38 km 1147 m OTI - avenue Murat Sistrières vc
Parcours technique sur les traces imaginaires de la Reine Margot à la découverte du grand et petit patrimoine du Carladès.

- D9 THIÉZAC – Thiézac en Majeste EN TRAVAUX** 17
27 km 927 m Rue de la Bédisse - camping vc
Parcours en 8 mêlant le technique et le ludique autour de Thiézac. A votre convenance, parcourez le centre historique pour finir en majesté à la cascade du Fallitoux ou surplombez le chaos du Castelletin avec vue imprenable sur la vallée de la Cère

- D10 PAILHEROLS – Les Sonnailles du Puy De Bâne EN TRAVAUX** 18
43,5 km 976 m Bureau d'accueil des Flocons verts vc
Parcours roulant au coeur d'un paysage de burons et d'estives.

VTT HAUTES TERRES

- F7 LAVEISSIERE – Le Volcan Est** 2
41,3 km 1775 m Plan d'eau vc f
Un circuit technique où vous évoluerez entre forêts et estives et découvrirez les richesses du patrimoine local, burons, cascades, fermes traditionnelles, sans oublier le Plomb du Cantal, plus haut sommet du département.

- G7 MURAT – Alagnon - Pinatelle** 10
21,5 km 660 m Office de tourisme, place du Balat vc f
Un circuit assez physique avec une succession de montées et descentes et des paysages très variés. Au programme, de jolis points de vue, les rochers volcaniques autour de Murat, les zones humides du plateau de Chastel et le plateau de la Pinatelle.

VTT CARLADÈS

- E8 ST JACQUES DES BLATS – Le Volcan Ouest** 13
15 km 1089 m Place de l'église vc
Parcours technique sur les hauteurs de Saint-Jacques des Blats. Belle alternance de parties en forêt et de partie ouverte laissant place à de beaux panoramas sur la vallée de la Cère.

- E8 ST JACQUES DES BLATS – Descente du Plomb du Cantal** 14
43,5 km 1956 m Place de l'église vc
Plusieurs façons d'effectuer cet itinéraire qui suit l'ancienne voie romaine sur les crêtes : pour les courageux, la montée technique du Plomb du Cantal et pour ceux qui souhaitent se ménager, la montée en téléphérique possible en pleine saison d'été uniquement (pensez à bien vous renseigner avant le départ)

- D9 THIÉZAC – Autour du Griou** 8
31 km 1231 m Devant le camping la Bédisse vc
Très beaux parcours noir, très physique du fait du fort dénivelé dès le départ du parcours. Beau panoramas sur les monts du Cantal, la vallée de la Cère - grande diversité du petit patrimoine.

LÉGENDE CARTE

Balisage	En cours de Balisage		
		Très facile	Très facile
		Facile	Facile
		Difficile	Difficile
		Très difficile	Très difficile
		VAE très facile	GTMC
		VAE facile	« Grand Tour Saint-Flour Horizons volcaniques »
		VAE difficile	GR 400
		VAE très difficile	

Credits photos : Hautes Terres touristique, Carladès Tourisme, Puy d'Immagine, Conception et Impression : Imprimerie Champagnac, Aurillac, imprimée avec des encres végétales.

CARTE DES ITINÉRAIRES DE VTT ET DE CYCLOTOURISME DU MASSIF CANTALIEN



www.carlades.fr
www.hautesterrestourisme.fr

massifcantalien

www.hautesterrestourisme.fr

contact@hautesterrestourisme.fr

tél. +33 (0)4 71 23 07 76

bureau Massiac tél. +33 (0)4 71 49 50 08

bureau du Lioran tél. +33 (0)4 71 20 48 43

bureau Allanche tél. +33 (0)4 71 20 09 47

place de l'hôtel de ville - 15300 Murat

Hautes Terres tourisme

www.carlades.fr

contact@carlades.fr

tél. +33 (0)4 71 47 50 68

Carlades tourisme

avenue aidée mercier



ÉVADEZ-VOUS SUR LE MASSIF CANTALIEN

CYCLE HAUTES TERRES

G7 PAYS DE MURAT, ENTRE ALAGNON, PINATELLE ET SANTOIRE 1
 69,5km 5H47 900 m Murat
 Porte d'entrée des Monts du Cantal, ce parcours décline une diversité de paysages marqués par l'activité de l'ancien volcan: sommets, vallées, rivières, forêts et plateaux basaltiques jalonnent l'itinéraire entre Alagnon, Pinatelle et Santoire.

H4 LES MONTS DU CEZALLIER 2
 76km 6H20 1250 m Allanche
 Ce circuit réunit 8 cols et permet de découvrir les plateaux du Cézallier Cantalien.

L4 ENTRE SUCS ET GORGES DU ROYAUME D'EOLE 3
 65km 5H10 880 m Massiac
 Ce parcours vous mène au gré des vents sur les hauteurs du Pays de Massiac à la rencontre de magnifiques décors et au travers d'un patrimoine remarquable.

L4 AUTOUR DES GORGES DE LA SIANNE 4
 65km 5H25 1000 m Massiac
 Au départ de Massiac, vous empruntez l'itinéraire Découverte de l'A75 «Route Vallée d'Alagnon» qui rejoint Blesle, «plus beaux villages de France». A la table d'orientation de la Brèche de Giniol, vous atteindrez le point culminant du canton à 1307 m.

F6 LES CLARINES DU PUY MARY 5
 34km 2H50 901 m Dienne
 Au son des clarines, partez à la conquête du Pas de Peyrol (1588 m) par ses trois faces pour découvrir un espace unique et magique au cœur du plus grand volcan d'Europe. Départs possibles de trois villages : Dienne, Mandailles ou Le Falgoux

CYCLE CARLADÈS

C10 LES PLATEAUX DU CARLADES 1
 50km 3H30 1139 m Vic-Sur-Cère
 Parcours roulant pour une découverte du Carlades. ADAPTÉ AUX VAE

A11 INCURSION EN CARLADES 2
 50,6km 3H40 896 m Polminhac
 Parcours roulant sur le bas de la Vallée de la Cère en suivant la rivière puis enchaîner sur les contreforts de Carlat, le plateau de Badilhac. ADAPTÉ AUX VAE

D9 ROCHER DES PENDUS 3
 19km 2H 527 m Thiézac/Vic-sur-Cère
 Au départ de Thiézac ou de Vic sur Cère, parcours sur le versant Est de la Vallée à la découverte de ses caractéristiques géologiques entre le Rocher des Pendus, le Pas de Cère, ...ADAPTÉ AUX VAE

C10 BOUCLE DES CHÂTEAUX DE LA CERE 4
 19,5km 2H 640 m Thiézac
 Circuit de découverte des châteaux dans la basse vallée de la Cère, petites routes agréables au relief légèrement marqué des deux côtés de la vallée. ADAPTÉ AUX VAE

CYCLE EN ITINÉRAIRE

L3 GT2V 1
 150km 5 jours Lavigerie/Dienne/Allanche
 Entre Val d'Allier et Vallée du Lot, osez la traversée des Monts du Cantal. Sur plus de 150 km, la véloroute serpente entre gorges, hauts plateaux et volcans dans un cadre naturel exceptionnel. Spécialement adaptée à la pratique du cyclotourisme, son tracé invite à l'itinérance et à plonger dans l'intimité des territoires traversés.

D8 RBX 2
 112,3km 2706 m Murat/Dienne/Le Lioran
 Vous souhaitez découvrir un territoire taillé pour le cyclotourisme ? Alors la Romain Bardet Expérience (RBX) est faite pour vous. La RBX est un concept unique dans le monde professionnel du vélo. Il associe l'image d'un champion, enfant du pays, à un territoire le Cantal où dès le plus jeune âge Romain accomplissait ses premiers exploits.

H4 DES PLATEAUX DU CEZALLIER AU PAYS D'ALAGNON PARCOURS 1 3
 120km 10H 1808 m Allanche
 Depuis Allanche, le parcours 1 «des plateaux du Cézallier au pays d'Alagnon» débute sur les terres d'estive du Cézallier aux allures de Mongolie. Vous empruntez en partie la Route des cols en Cézallier pour arriver au pied du massif cantalien.

H4 DES PLATEAUX DU CEZALLIER AU PAYS D'ALAGNON PARCOURS 2 4
 125km 10H20 2178 m Allanche
 Des monts du Cézallier aux monts du Cantal, des vallées de l'Alagnon et de la Sianne aux contreforts de la Margeride, une alternance de paysages inédits et variés, surprenants et reposants sauf pour vos jambes (dénivelé total de 4000 m).



Adepte des sports de sensations ?

Le VTT descente à la Station du Lioran
 Bike Park du Lioran
 8 pistes : 1 verte - 2 bleues - 3 rouges - 3 noires

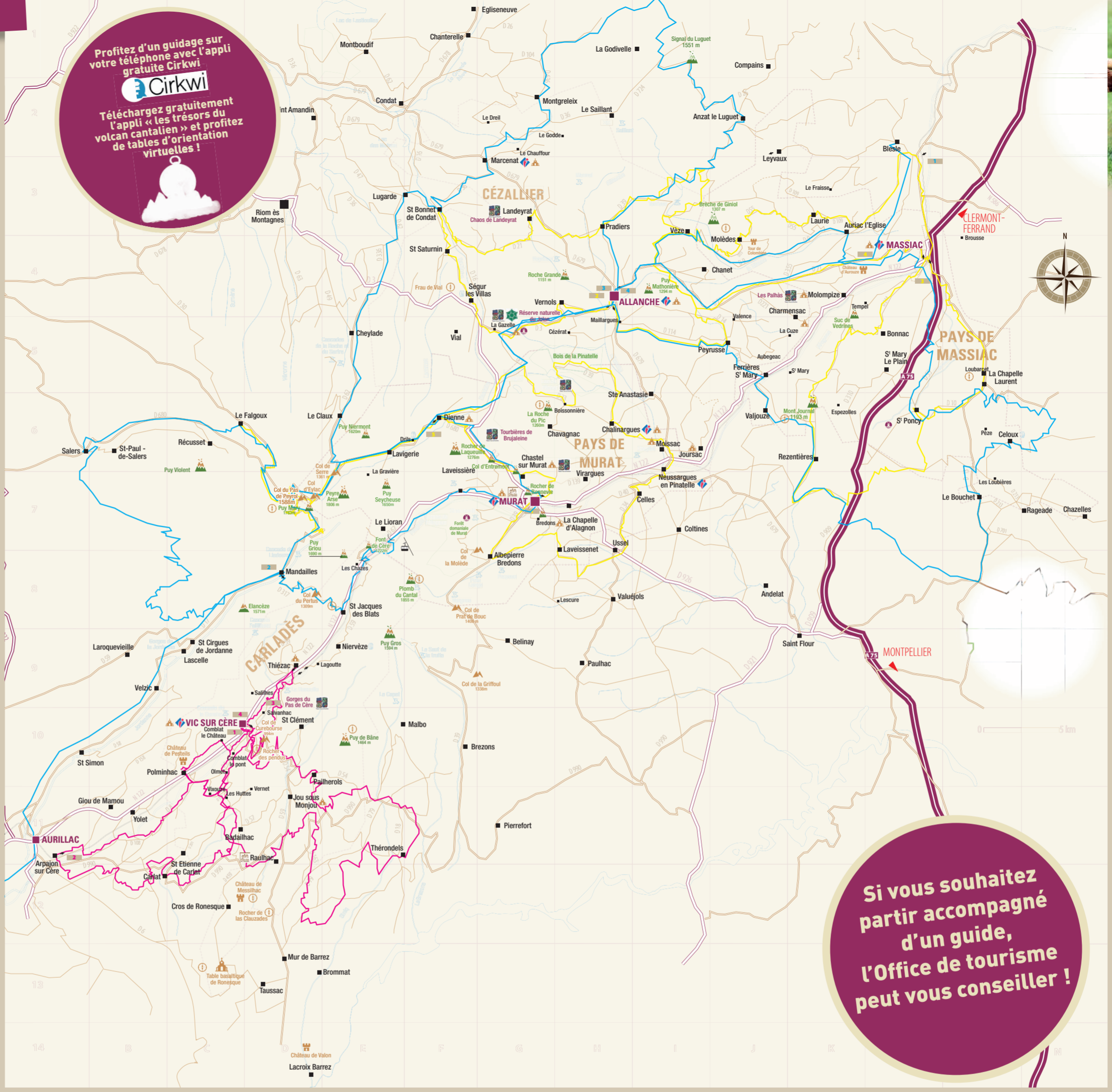
Accès aux pistes avec le téléphérique du Plomb du Cantal et/ou le Télésiège du Remberter

NOUVEAUTÉS

- Kid Zone, équipée de modules ouverte en juillet août de 14h30 à 18h30, accessible avec le tapis des débutants
- 2 pistes enduro au départ de Rombière

Ouverture, tarifs sur www.lelioran.com ou l'application officielle Le Lioran.

Contact - Renseignements : 04 71 49 50 09



Profitez d'un guidage sur votre téléphone avec l'appi gratuite Cirkwi
 Téléchargez gratuitement l'appi « les trésors du volcan cantalien » et profitez de tables d'orientation virtuelles !

Si vous souhaitez partir accompagné d'un guide, l'Office de tourisme peut vous conseiller !

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 des randonnées vous est offerte par les Offices de Tourisme du Massif Cantalien.

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

Pendant la randonnée, veillez à rester sur les sentiers balisés, bien refermer les clôtures, ne pas randonner 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

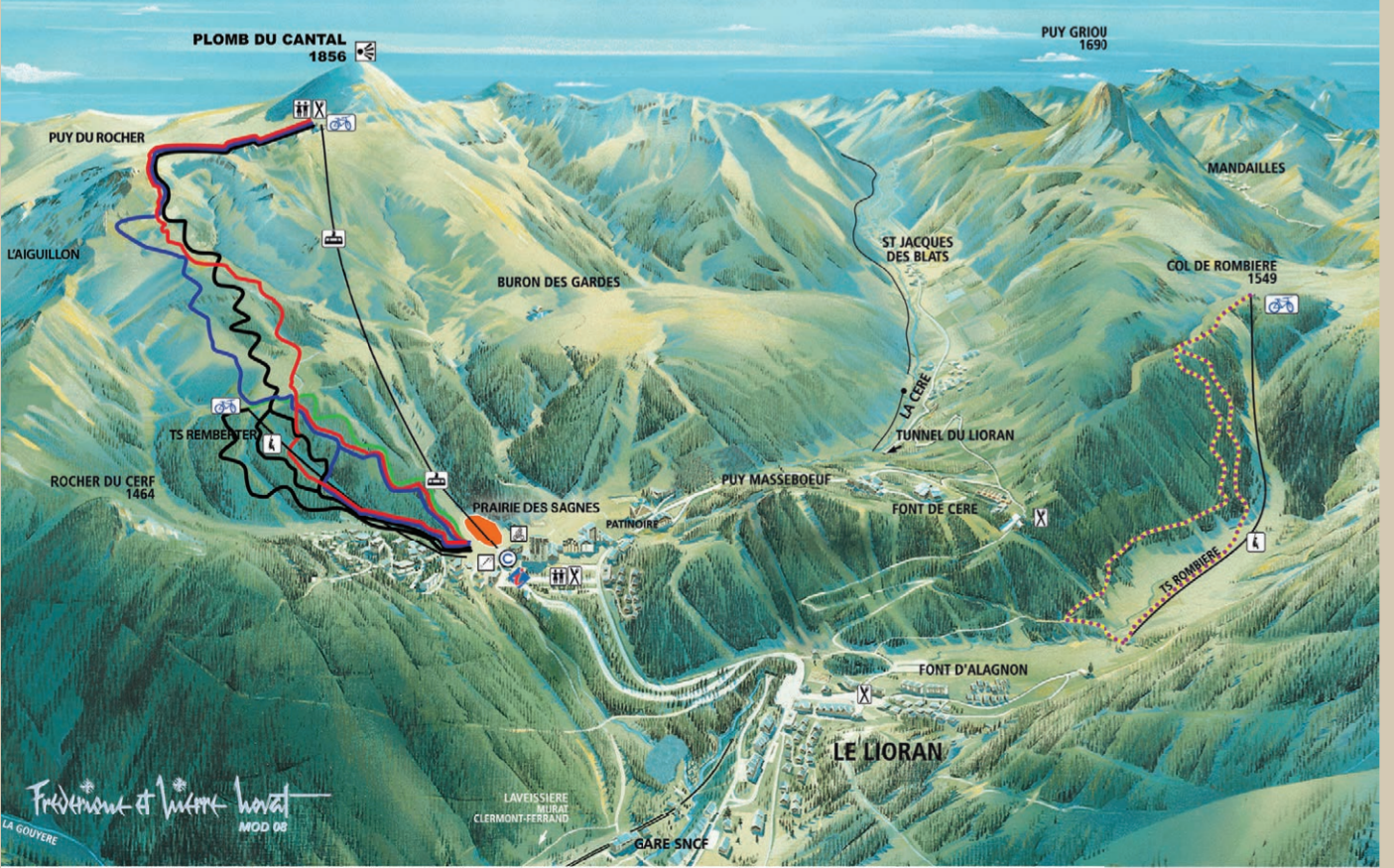
Les itinéraires proposés sont entretenus, balisés, sécurisés. Toutefois, depuis l'édition/réalisation de ce support, certains itinéraires ont pu connaître des modifications pour diverses raisons (aménagement divers, phénomènes naturels, retrait de droit de passage, etc.). Suivez toujours le balisage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

LÉGENDE CARTE

Balisage	
	Office de Tourisme
	Table d'orientation
	Sommet
	Moulin
	Eglise
	Cascades
	Col
	Petites cités de caractère
	Espace Naturel Sensible
	Réserve Naturelle

LÉGENDE DES DÉFINITIONS

emplacement sur carte	couleur et numéro du balisage
	E5 COMMUNE DE DEPART - NOM DU PARCOURS
	Distance
	Durée du parcours
	Dénivelé
	Point de départ
	VTC praticable ou non à VTC
	Difficulté VAE
	Descriptif des parcours



le lioran RENSEIGNEMENTS 04 71 49 50 09

	Office du Tourisme		Téléphonique		Station de lavage		Très difficile
	Point de vue		Télésièges		Espace débutant		Difficile
	Restaurants		Bike Park		Moyen		Facile
	Toilettes		Caisses		Pump Track		Enduro

Louer un vélo, le réparer, pour toutes les bonnes adresses, contactez l'Office de tourisme.

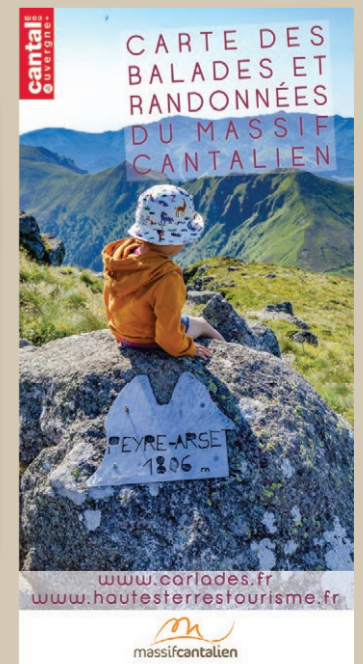
Bornes de recharge VTAE :
 Allanche, Chalinargues.
 En cours d'installation : Thiézac (camping), Pailherols, Vic sur Cère (Office de Tourisme et Granges)

Stations de lavage :
 Allanche, Chalinargues, Le Lioran, Pailherols

Points de location de VAE :
 Allanche, Le Lioran, Pailherols, Pas de Cère (Thiézac)

Envie de partir à l'aventure ?
 Différentes structures, hébergements, offices de tourisme, loueurs, réparateurs, sites touristiques dotés d'équipements vélo (kit de réparation, bornes de recharge, station de lavage, rack, etc.) ont été référencés pour vous dans le cadre de la GTMC et du label Accueil vélo.
 Pour les retrouver : www.francevelotourisme.com et www.la-gtmc.com

Profitez de conseils personnalisés dans les Offices de tourisme et découvrez également la carte des balades et randonnées, la carte des itinéraires de l'espace trail et l'application dédiée aux activités de pleine nature (Espace Nature Massif Cantalien).



PARTAGEZ VOS CIRCUITS PRÉFÉRÉS SUR

 CARLADÈS CANTAL DU HAUTES TERRES TOURISME
 #MASSIFCANTALIEN