

Au coeur des volcans cantaliens

du dimanche 21 juillet 2019 au dimanche 28 juillet 2019

Organisateur : Hélène Battut	Niveau : Moyen ▲
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 10	Refuge et gîte d'étape

Les paysages exceptionnels du massif cantalien, formés par les épisodes volcaniques et l'érosion des glaciers, constituent le plus grand volcan d'Europe.

Nous ferons un tour complet de ce massif, au coeur du Parc naturel régional des Volcans d'Auvergne et du Puy Mary en cheminant par les crêtes, les monts et les vallées. On ne manquera pas de passer une nuit dans un buron traditionnel.

Nous évoluerons sur un parcours de moyenne montagne, entre 750 m et 1855 m d'altitude, d'où quelques fortes pentes. L'itinéraire est accessible à tout bon randonneur endurant habitué à la marche en terrain montagneux et au port du sac à dos (8 jours de marche).

Notez : Arrivée et hébergement à Murat samedi 20 juillet.



Participation aux frais

350 €

Incluant : Cinq demi-pensions et trois nuitées avec petit déjeuners, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...), les frais de l'organisatrice (transport).

N'incluant pas : les repas des midis (pris en pique-nique), les en-cas et boissons diverses, 3 dîners qui seront pris dans des restaurants proches des gîtes, le transport depuis Paris.

Hébergement et repas

Hébergement en dortoirs ou chambres collectives, lits individuels, en refuge ou en gîte d'étape. Nous devons préparer deux fois nos petit déjeuners (gîtes en gestion libre, prix inclus), et prendre trois dîners dans des restaurants proches (ces 3 dîners non inclus). On pourra se ravitailler dans certains villages, sinon on peut commander des pique-niques dans les gîtes.

Il faudra apporter son drap sac car les draps ne sont pas fournis partout.

Programme

Samedi 20 juillet, Paris → Murat (journée de transport)

Le voyage jusqu'à MURAT est à la charge et à l'initiative de chacun. A titre indicatif il y a un départ samedi 20 juillet à 13h01 de PARIS BERCY, changement à Clermont-Ferrand, arrivée à 18h26 à MURAT

Autres départs possibles dans la journée. **RV à la gare de MURAT à 18h30**

Dans la vallée de l'Alagnon, Murat occupe un site remarquable. La ville étage joliment ses maisons grises, couvertes de lauzes, aux flancs de la butte basaltique de Bonnevie.

Première nuit en gîte d'étape dans le centre de Murat, dîner libre et petit déjeuner préparé par nos soins. Tout ravitaillement à Murat. Prévoir 2 pique-niques pour dimanche et lundi.

Dimanche 21 juillet, Murat → Meije-Costes (refuge)

16 km +870 -300 m 5h30 environ.

De Murat 892 m, on s'élève progressivement vers la ligne de crête, par des hameaux et des burons. Nous passons par le flanc du Puy de Seycheuse puis rejoignons la ligne de crête jusqu'au Rocher du Bec de l'Aigle 1700 m qui offre un superbe panorama à 360° sur les monts du Cantal et la vallée de l'Alagnon, puis en descente à flanc du Puy de Bataillouse, on arrive au *Buron de Meije-Costes, notre refuge* à 1450 m d'altitude, sous la protection du Téton de Vénus. La truffade nous attend...

Accueil en 1/2 pension. Pas de ravitaillement.

Lundi 22 juillet, Meije Coste → Le Claux (Lavialle)

17 km +510 -830 m 6h15 environ.

Nous rejoignons le Col de Rombière 1550 m et admirons à quelques encablures au sud le Puy Griou, avec son cône de phonolite. Nous obliquons au nord vers le Col de Cabre 1528 m qui s'ouvre entre les 2 Puys de Bataillouse et de Peyre Arse. C'est la partie la plus aérienne de la rando : par les crêtes, on se hisse jusqu'au Puy Mary à 1783 m, pour redescendre au Pas de Peyrol 1588 m. (Snack, fontaine). **Attention : passage rocheux peu difficile mais où il faut mettre les mains, déconseillé aux personnes sujettes au vertige.** Du Puy Mary, le paysage est époustouflant : pas moins de 7 vallées glaciaires rayonnent en étoile à partir du sommet. On amorce alors la descente vers notre gîte confortable de Lavialle 1121 m, près du Claux.

Nuitée en gîte d'étape en ½ pension, commande possible de panier pique-nique 8 €. Ravitaillement le lendemain matin au Claux.

Mardi 23 juillet, Le Claux → Le Falgoux

16 km +530 -680 m 5h environ.

Passage au Claux 1040 m pour s'avitailler. Une rude montée nous attend en direction d'un col à 1509 m sous le Suc Gros. Après le large Pas Rouge 1532 m, on contourne le Rocher de l'Aigle dans la prairie. À travers des hêtraies, des bois de résineux, de burons en hameaux, on amorce une belle descente vers le Falgoux 900 m où se situe notre gîte, offrant au passage de superbes vues sur le cirque du Falgoux.

Nuit en Gîte d'étape, dîner dans un restaurant proche et petit déjeuner préparé par nos soins. Ravitaillement.

Mercredi 24 juillet, Le Falgoux → Le Fau

17 km +835 -735 m environ 7h.

On quitte la vallée verdoyante du Mars, 900 m, pour rejoindre la vallée de l'Aspre. On s'élève d'abord à travers bois vers les estives de l'Impramau aux pieds du Roc des Ombres 1633 m, où paissent les Salers impavides. Le chemin redescend un peu avant de s'élever à nouveau vers le Puy Violent 1592 m point culminant de l'étape, et redescend jusqu'au village du Fau à 990 m, dans une alternance de bois et de pâturages.

Nuit en gîte d'étape en ½ pension. Pas de ravitaillement au Fau. Commande possible de panier repas.

Jeudi 25 juillet, Le Fau → Mandailles

14 km +780 -810 m environ 5h

Évoluant en majeure partie en ligne de crête, c'est l'une des plus belles étapes de ce tour du volcan cantalien. Le chemin monte jusqu'au Roc d'Hozières 1550 m, contourne la Roche Taillade puis rejoint le Col du Redondet 1640 m, offrant un panorama grandiose sur le cirque du Falgoux et le Puy Mary. Il reprend de la hauteur jusqu'au Puy de Chavaroche 1739 m, point culminant de l'étape. Il redescend enfin dans la vallée de la Jordanne et le village de Mandailles-St-Julien 930 m où se trouve notre gîte..

Nuit en gîte d'étape avec petit déj, dîner au restaurant dans le village proche. Ravitaillement à Mandailles.

Vendredi 26 juillet, Mandailles → Thiézac (Lafont)

15 km +835 -770 m 6h environ.

De Mandailles-St-Julien 930 m, on monte vers l'Élancèze 1571 m via le Col du Pertus 1309 m. De là, le panorama est superbe sur ce parcours en crête passant par le Puy de la Poche 1500 m. Belles vues sur les vallées de la Jordanne et de la Cère. Redescente sur Thiézac en vallée de Cère, avant de monter encore 220 m à notre *gîte au hameau de Lafont*. Accueil en ½ pension. Ravitaillement en passant à Thiézac avant de monter au gîte de Lafont (commande de pique-nique possible 7€).

Samedi 27 juillet, Thiézac (Lafont) → Col de Prat de Bouc

14 km +845 -450 m 5h30 environ

Très belle étape en crête, offrant de magnifiques vues sur la vallée de la Cère et les Puys. De notre gîte situé à 1000 m, on monte au buron de la Tuillière 1335 m, puis on s'élève lentement sur les estives vers le Plomb du Cantal, sommet de notre randonnée, en suivant le tracé d'une ancienne voie romaine. Passage par le Puy Gros 1594 m, le Col de la Chèvre 1618 m, le Col de la Pourtoute 1693 m, avant d'arriver au Plomb du Cantal 1855 m. 450 m plus bas, on atteint rapidement notre *gîte d'étape au Col de Prat-de-Bouc*. Nous serons en ½ pension au gîte, commande possible de pique nique 10€ (pas de raviraillement).

Dimanche 28 juillet, Col de Prat-de-Bouc → Murat

11 km -500 m 3h environ.

Descente finale sur Murat en passant par Albepierre puis Bredons et sa jolie fontaine-abreuvoir, et à l'extrémité du hameau l'église romane qui domine Murat et sa vallée, un des monuments les plus remarquable de la Haute-Auvergne. Nous arriverons certainement à temps pour faire un tour dans la vieille ville.

Le voyage de retour à partir de MURAT est à la charge et à l'initiative de chacun. A titre indicatif il y a un train au départ de MURAT à 17h23, changement à clermont-Ferrand, arrivée à PARIS BERCY à 22h59.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers :

- Carte CAF, carte d'identité, carte vitale
- Carte bancaire, quelques chèques, espèces.

Marche et portage :

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche. (pas de sandales, et évitez les chaussures neuves)
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres, sacs plastiques pour isoler (humidité, nourriture..)
- Gourdes pour 2 litres d'eau ou poche à eau
- Couteau, cuillère, fruits secs

Hygiène :

- Savon, brosse à dents, petite serviette, mouchoir, papier toilette...

Vêtements :

- Chaussettes et sous-vêtements (1 rechange).
- Chemisette ou tee-shirt (1 rechange).
- Pantalon, short (1 rechange).
- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Housse de pluie du sac à dos si vous ne prenez pas de cape de pluie.
- Petit savon pour laver un t shirt ou des chaussettes...

Sécurité :

- Pharmacie personnelle, pas de pharmacie sur le parcours sauf Murat (pensez aux double peau pour les ampoules, compresses et bande adhésive)

- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.

Nuitées :

- Drap-sac, bouchons d'oreille, chaussures très légères pour le soir

Inscription

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **mardi 19 mars 2019** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). Vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.