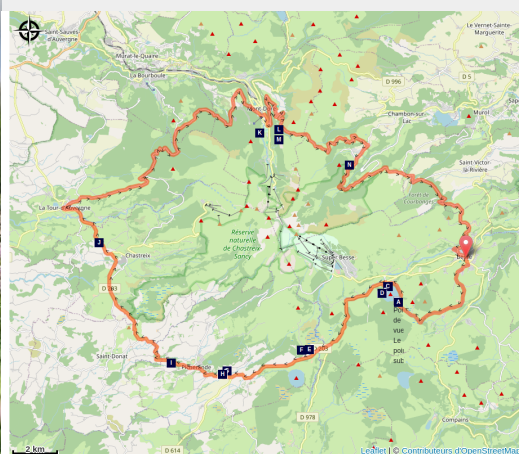


Autour du massif du Sancy - Tour du Sancy (boucle cyclo n°11)

Région Auvergne-Rhône-Alpes



Sancy vélo (Joël Damase)



Ce circuit vous propose de découvrir le Massif du Sancy sous toutes ses faces, avec un parcours de montagne toujours situé à plus de 1000 m d'altitude.

Au départ de la cité médiévale de Besse-et-Saint-Anastaise pour rejoindre par de petites routes le somptueux lac Pavin, un cratère d'explosion volcanique de 96 m de profondeur, situé à 1197 m d'altitude et de forme presque circulaire... C'est l'un des plus beaux lacs d'Auvergne ! Vous continuerez en directement de Picherande au sein de paysages sauvages, entre les Monts Dore et le plateau de l'Artense. Vous rejoignez ensuite la Tour d'Auvergne et son plan d'eau, apprécie en été pour y faire un plongeon. Ensuite, vous poursuivez sur Le Mont-Dore qui doit sa réputation à la pureté de son

Infos pratiques

Pratique : Route

Durée : 3 h 55

Longueur : 75.0 km

Dénivelé positif : 1585 m

Difficulté : Niveau rouge - Difficile

Type : Boucle

Thèmes : Col à vélo

air, à ses eaux thermales et à la qualité de son domaine skiable. Pour finir, vous rejoignez le Besse-et-Saint-Anastaise en passant par le lac de Chambon et la vallée de Chaudefour, qui est l'une des trois vallées glaciaires du Massif du Sancy. Elle est réputée pour sa flore alpine et pour ses deux dykes acérés (Dent de la Rancune et Crête du Coq). Environ 3 h 55 pour une vitesse moyenne de 20 km/h.

Itinéraire

Départ : Besse-et-Saint-Anastaise

Balisage : Itinéraire cyclo

Communes : 1. Besse-et-Saint-Anastaise

2. Picherande

3. Saint-Donat

4. Chastreix

5. La Tour-d'Auvergne

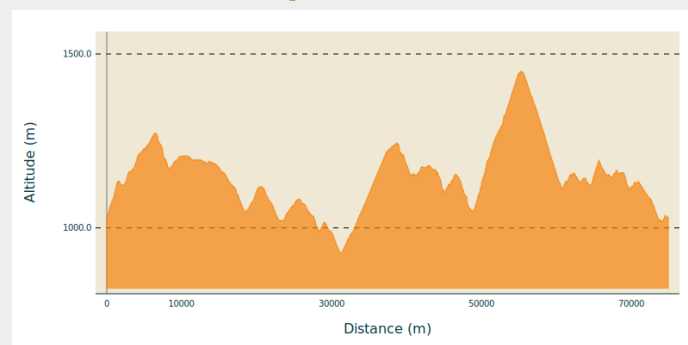
6. La Bourboule

7. Mont-Dore

8. Chambon-sur-Lac

9. Saint-Victor-la-Rivière

Profil altimétrique



Altitude min 925 m Altitude max 1450 m

Vert

Praticable : toute l'année.

1. Au départ de la cité médiévale de Besse-et-Saint-Anastaise pour rejoindre par de petites routes le somptueux lac Pavin, un cratère d'explosion volcanique de 96 m de profondeur, situé à 1197 m d'altitude et de forme presque circulaire... C'est l'un des plus beaux lacs d'Auvergne !
2. Vous continuerez en directement de Picherande au sein de paysages sauvages, entre les Monts Dore et le plateau de l'Artense.
3. Vous rejoignez ensuite la Tour d'Auvergne et son plan d'eau, apprécie en été pour y faire un plongeon.
4. Ensuite, vous poursuivez sur Le Mont-Dore qui doit sa réputation à la pureté de son air, à ses eaux thermales et à la qualité de son domaine skiable.
5. Pour finir, vous rejoignez le Besse-et-Saint-Anastaise en passant par le lac de Chambon et la vallée de Chaudefour, qui est l'une des trois vallées glaciaires du Massif du Sancy. Elle est réputée pour sa flore alpine et pour ses deux dykes acérés (Dent de la Rancune et Crête du Coq).

Environ 3 h 55 pour une vitesse moyenne de 20 km/h.

Conseils et suggestions

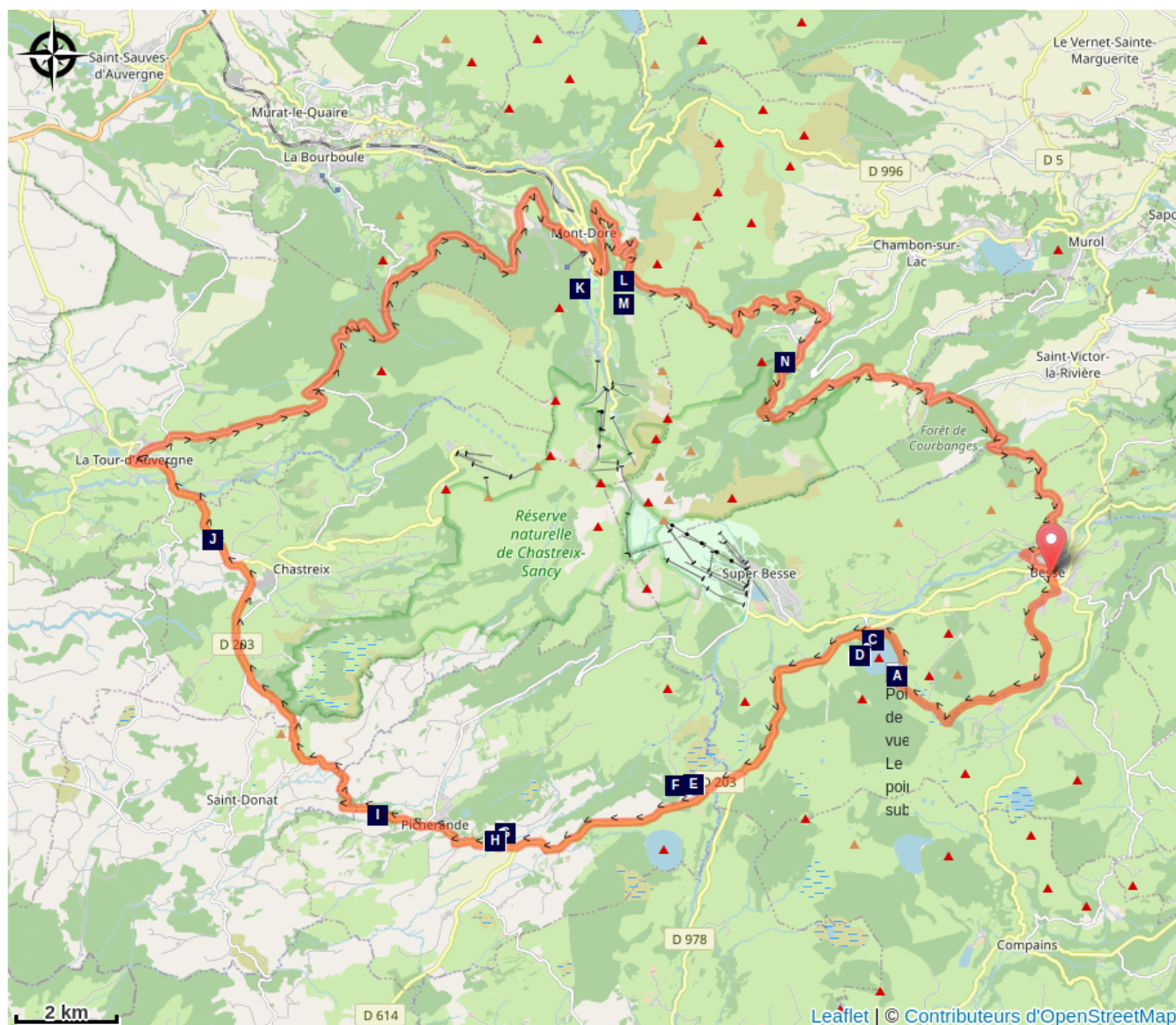
- La cité médiévale de Besse-et-Saint-Anastaise.
- Le lac Pavin.

- Les plateaux de l'Artense.
- La Tour-d'Auvergne et son plan d'eau.
- La ville thermale du Mont-Dore.
- La vallée de Chaudefour avec ses deux dykes acérés.

Téléphone : [04 73 79 52 84](tel:0473795284)

Mél : otsancy-accueil@sancy.com

Sur votre route...



Le point sublime (A)

À l'origine du lac Pavin : un volcan (C)

Les tourbières et légendes (E)

Un savoir-faire : Saint-Nectaire (G)

La Rosalie des Alpes (I)

Le Pic noir (K)

Le traquet motteux (M)

L'Ombre chevalier (B)

La chaise du Diable (D)

Les vipères (F)

Le pic de Ravel (H)

La Doronic d'Autriche (J)

La Grande Cascade (L)

La réserve naturelle nationale de la Vallée de Chaudefour (N)

Toutes les informations pratiques

 **En montagne**

 **En plein air**

 **Label Vélo et Fromages**

 **Vue lac**

 **Vue montagne**

 **Recommandations**

Les animaux de compagnie ne sont pas acceptés.

Infos complémentaires

Pour votre sécurité, vérifier l'état de marche de votre vélo (pneus / freins) et prendre le nécessaire de réparation, prendre un ravitaillement (eau et nourriture), favoriser un petit développement et pédaler en souplesse.

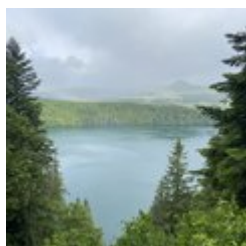
Comment venir ?

Parking conseillé

Place du Grand Mèze

Source

Sur votre route...



Le point sublime (A)

Attribution : Juliette AMANT



L'Ombre chevalier (B)

Présent dans les eaux du lac Pavin, ce poisson serait originaire du grand lac Ancyclus qui s'étendait à l'emplacement de la mer Baltique pendant la dernière glaciation il y a à peu près 11 000 ans. Au fur et à mesure du dégel, l'ombre chevalier a remonté les fleuves et commencé à coloniser les grands lacs avant de s'acclimater et de s'y sédentariser. Il est aujourd'hui présent dans 130 lacs en France.

Attribution : Xepheid - INPN



À l'origine du lac Pavin : un volcan (C)

Né de la coulée de lave du Puy de Montchal il y a environ 7000 ans, le lac Pavin est un maar : un cratère d'explosion volcanique. Il est le plus jeune volcan de France métropolitaine. Sa profondeur atteint 92 m.

Au delà de cette image de carte postale, le Pavin intrigue. Étudié par les savants depuis le 18^e siècle (dont le Comte de Montlosier), la recherche a mis en évidence le fait qu'il s'agit d'un lac méromictique, unique en France ! Concrètement ? Le mélange des eaux, annuel ou bisannuel, ne s'effectue que sur les 60 premiers mètres, du fait de sa forme presque conique, sa situation encaissée et protégée des vents et l'existence de sources souterraines qui minéralisent les eaux profondes et les rendent plus denses. Entre 60 et 92 m de profondeur, ses eaux sont dites "anoxiques" : elles sont confinées et chargées en gaz tels que le dioxyde de carbone, l'azote, le méthane et le sulfure d'hydrogène, liés à la décomposition de la matière organique.

Attribution : Eve LANCERY



La chaise du Diable (D)

Du latin pavens, signifiant épouvantable, le lac Pavin nourrit depuis le moyen-âge des fantasmes et fait l'objet de nombreuses histoires, des légendes souvent inquiétantes; il en existe plus d'une trentaine, parfois en différentes versions.

Dans l'une d'elles, on raconte que le lac serait né de la colère divine face aux mœurs légères des femmes de l'ancienne ville de Besse, logée au fond du cratère. Le clocher de l'ancien village englouti serait visible par temps ensoleillé.

Une autre légende raconte que le diable, amoureux d'une jeune femme de Besse se serait assis sur la chaise du diable pour pleurer face aux refus de la jeune femme. Ses pleurs inondèrent le village. On prétend aussi que le Diable festoie au fond du lac avec les âmes damnées de l'ancien village englouti. Il peut lâcher un juron qui remonte à la surface sous la forme d'une bulle chargée de son haleine fétide ; arrivée à la surface cette bulle éclate en un nuage toxique qui ravage les alentours !

Alors gardez-vous bien de jeter des pierres dans les eaux du lac...

Attribution : Achile De Lievre



Les tourbières et légendes (E)

Les tourbières ont longtemps fait l'objet d'histoires mystérieuses. On pouvait y croiser le diable, des sorcières, on pouvait s'y enliser et donc périr. On évitait de remuer ces eaux dormantes au risque de réveiller les âmes noyées dans leurs profondeurs. Ces lieux restent parfois associés à des peurs.

Attribution : Juliette AMANT



Les vipères (F)

L'itinéraire du lac Chauvet est habité par deux vipères : la vipère péliade et la vipère aspic. La vipère péliade, espèce emblématique du Massif Central fait l'objet d'un suivi de sa population qui se voit décliner. Ses pupilles sont rouges, son nez aplati et ses grandes écailles sur la tête la différencient de sa cousine la vipère aspic, plus répandue en France. Cette dernière a un corps épais, une tête nettement définie, large et triangulaire, des yeux à pupille verticale et au museau retroussé.

Attribution : Maxime Sacré



Un savoir-faire : Saint-Nectaire (G)

Au Moyen-Age, les paysans réglaient leur seigneur en « fromage de gléo » ou « fromage de seigle ». Le nom de fromage de Saint-Nectaire fait son apparition qu'à partir de 1651-1670. C'est au 18^e siècle que le Maréchal Henry de Sennecterre donna à ce fromage ses lettres de noblesse, en l'introduisant à la table du Roi Louis XIV. Le fromage eut les faveurs du Roi Soleil, à tel point qu'il en fit venir à dos d'âne pour régaler sa cour.

Le Saint-Nectaire fait aujourd'hui partie des fromages AOP les plus vendus. Il fait partie des 5 AOP présentes sur le territoire du Parc. La grande majorité des communes de l'AOP Saint-Nectaire sont situées sur le Parc des volcans.

Attribution : Eve HILAIRE



Le pic de Ravel (H)

Construit en 870 par le seigneur d'Entraigues, le château de Ravel joua un rôle important durant la guerre de Cent Ans. Il a servi de refuge pour les déserteurs de l'armée anglaise battus à la bataille au Nord-Est de Besse-en-Chandesse.

Démoli davantage pendant la révolution de 1789, une famille entreprend des travaux de rénovation depuis 2009 pour le rendre habitable.

(La propriété est privée, l'accès est interdit au public).

Attribution : Juliette AMANT



La Rosalie des Alpes (I)

Ce coléoptère plutôt rare fascine par sa couleur bleu gris et ses longues antennes rayées de noir. Pourtant, comme d'autres coléoptères, les adultes ne vivent que quelques semaines, souvent près des feuillus, en particulier des hêtres dans lesquels ils ont pu grandir à l'état larvaire. Vous pourrez peut-être avoir la chance de les observer de juin à septembre, par temps chaud et ensoleillé, toute la journée. Cette espèce est protégée, il est interdit d'en prélever dans le milieu naturel.

Attribution : Guillaume Caillion



La Doronic d'Autriche (J)

Cette plante vivace est l'une des premières à fleurir dès fin mars. Jaune avec de nombreux pétales, elle peut être confondue avec le pissenlit qui fleurit à la même période ou bien même avec l'Arnica qui lui ressemble encore davantage. Bien plus grande que ces dernières, la Doronic mesure 60 à 80 centimètres et se retrouve dans les bois de moyenne altitude, présents notamment dans le Massif central.

Attribution : Olivier Roquetanière



Le Pic noir (K)

Pouvant atteindre la taille d'une corneille, c'est le plus grand pic d'Europe. Cette espèce exigeante ne vit que dans de grandes forêts peu morcelées, qui doivent compter une densité suffisante d'arbres morts (riches en insectes xylophages, qui se nourrissent de bois) et de fourmilières pour assurer des besoins alimentaires très spécialisés. Le Pic noir doit aussi y trouver des troncs assez gros pour abriter la loge spacieuse où il nichera.

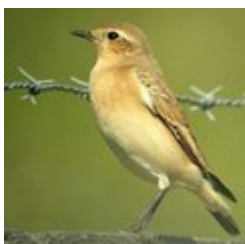
Attribution : Pierre-Emmanuel Dequest



La Grande Cascade (L)

Avec une chute de 32 mètres de haut, c'est la plus haute cascade d'Auvergne. Elle saute une falaise de lave qui s'est écoulée depuis le Roc de Cuzeau il y a 380 000 ans. La coulée était constituée d'un mélange de 2 magmas différents, dont la température était de 900°C à 1000°C. Le ruisseau qui alimente la cascade vient du plateau de la Durebise.

Attribution : Olivier ROQUETANIERE



Le traquet motteux (M)

Le traquet motteux fréquente les milieux ouverts (les landes, les pelouses) dans des secteurs riches en pierres. Il migre sur des très longues distances, plusieurs milliers de kilomètres, passant l'hiver en Afrique, au Sud du Sahara. Il se nourrit d'insectes. Le mâle est gris, noir et blanc avec une gorge orangée. La femelle est brun et fauve. Trait commun à tous les plumages, le blanc éclatant du croupion et des bords de la queue où se détache en noir un T renversé.

Attribution : Romain RIOLS LPO Aura

La réserve naturelle nationale de la Vallée de Chaudefour (N)

Vous allez entrer dans un écrin de nature, protégé par Arrêté ministériel depuis 1991. Elle a été créée dans le but de préserver une faune et une flore remarquables ainsi que ses nombreuses sources minérales. Les missions principales d'une réserve sont de protéger, gérer et sensibiliser. Ce site à la fois exceptionnel et fragile fait l'objet d'une réglementation pour protéger l'ensemble du patrimoine naturel.

- Les chiens, même tenus en laisse y sont interdits.
- Restez sur les chemins balisés, restez discrets.
- Ne cueillez pas de fleurs, de plantes, ne dérangez pas la faune sauvage, ni les troupeaux
- Le non-respect de la réglementation constitue une infraction passible d'une amende.

Attribution : RNF