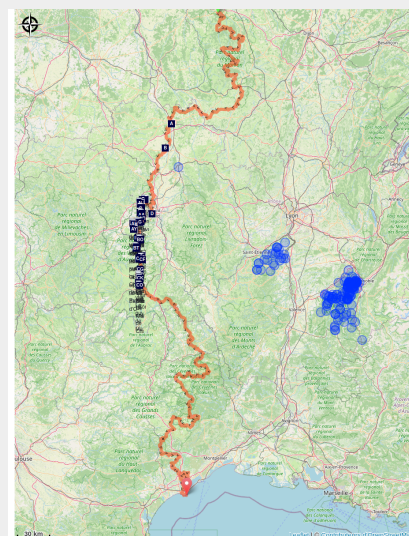


La Grande Traversée du Massif Central à VTT (GTMC-VTT) en 30 jours

Allier



Sur la GTMC-VTT / Puy-de-Dôme (Olivier Octobre / GTMC-VTT)



Créée il y a plus de vingt ans pour les passionnés de voyage à VTT en pleine nature, la Grande Traversée du Massif central à VTT est un parcours mythique, un itinéraire de collection comme il en existe peu en France.

Aujourd'hui la GTMC-VTT revient sur le devant de la scène, plus grande, plus accessible, plus moderne. C'est maintenant une traversée intégrale du Massif central, des grands lacs du Morvan, en Bourgogne, jusqu'à la Méditerranée. 1360 km pour parcourir trois régions, dix départements, quatre parcs naturels régionaux, un parc national, et découvrir par les chemins l'exceptionnel enchaînement des grands paysages du massif, les habitants et le

Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 30 jours

Longueur : 1409.4 km

Dénivelé positif : 29291 m

Difficulté : Niveau rouge - Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Voyage à vélo

patrimoine de ces hautes terres. La GTMC se fait aussi plus accueillante. Première expérience de l'itinérance à VTT sur quelques jours ou raid longue distance, la GTMC se prête aujourd'hui à de multiples pratiques et peut se vivre de plusieurs manières, de la plus douce à la plus engagée. Des ronds boisés septentrionaux aux pentes des volcans de l'Auvergne, du relief acéré des Grands Causses et des Cévennes à la descente par la garrigue vers la mer, chacun sa GTMC ! D'autant que la nouvelle GTMC a été conçue pour la pratique du VTT à assistance électrique, ce nouveau vélo qui met la montagne et l'itinérance à la portée de tous. Qu'ils soient novices ou experts, les pratiquants peuvent s'y retrouver pour partager ensemble l'aventure du voyage à VTT.

Itinéraire

Départ : Avallon

Balisage : Itinéraire VTT

Communes : 1. Bourbon-Lancy

2. Beaulon

3. Garnat-sur-Engièvre

4. Saint-Martin-des-Lais

5. Gannay-sur-Loire

6. Paray-le-Frésil

7. La Chapelle-aux-Chasses

8. Chézy

9. Gennetines

10. Saint-Ennemond

11. Trévol

12. Avermes

13. Neuvy

14. Moulins

15. Bressolles

16. Besson

17. Chemilly

18. Bresnay

19. Châtel-de-Neuvre

20. Monétay-sur-Allier

21. Contigny

22. Verneuil-en-Bourbonnais

23. Saulcet

24. Louchy-Montfand

25. Montord

26. Cesset

27. Fleuriel

28. Chantelle

29. Deneuille-lès-Chantelle

30. Taxat-Senat

31. Charroux

32. Saint-Bonnet-de-Rochefort

33. Vicq

34. Ébreuil

35. Saint-Quintin-sur-Sioule

36. Champs

37. Saint-Hilaire-la-Croix

38. Montcel

39. Combronde

40. Teilhède

41. Beauregard-Vendon

42. Prompsat

43. Gimeaux

44. Yssac-la-Tourette

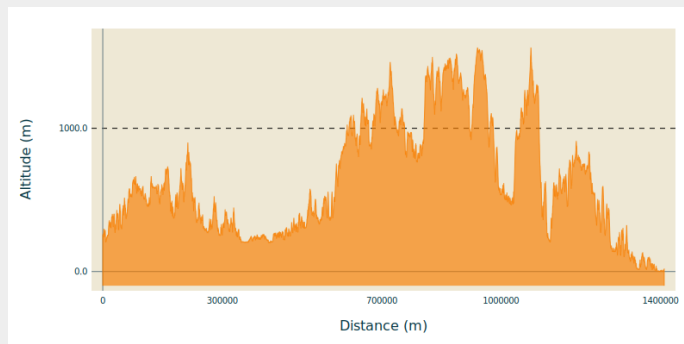
45. Saint-Bonnet-près-Riom

46. Riom

47. Mozac
48. Marsat
49. Ménétrol
50. Châteaugay
51. Malauzat
52. Blanzat
53. Clermont-Ferrand
54. Volvic
55. Sayat
56. Charbonnières-les-Varennes
57. Pulvérières
58. Saint-Ours
59. Chanat-la-Mouteyre
60. Orcines
61. Ceyssat
62. Saint-Genès-Champanelle
63. Nébouzat
64. Aydat
65. Saint-Bonnet-près-Orcival
66. Aurières
67. Vernines
68. Orcival
69. Saulzet-le-Froid
70. Le Vernet-Sainte-Marguerite
71. Murol
72. Chambon-sur-Lac
73. Saint-Victor-la-Rivière
74. Besse-et-Saint-Anastaise
75. Compains
76. La Godivelle
77. Saint-Alyre-ès-Montagne
78. Anzat-le-Luguet
79. Vèze
80. Pradiers
81. Allanche
82. Neussargues en Pinatelle
83. Coltines
84. Andelat
85. Roffiac
86. Saint-Flour
87. Saint-Georges
88. Anglards-de-Saint-Flour
89. Ruynes-en-Margeride
90. Védrières-Saint-Loup
91. Clavières
92. Pinols
93. Auvers
94. La Besseyre-Saint-Mary
95. Paulhac-en-Margeride
96. Le Malzieu-Forain
97. Grèzes

98. Chanaleilles
99. Saint-Paul-le-Froid
100. Sainte-Eulalie

Profil altimétrique



Altitude min 1 m Altitude max 1561 m

Balises spécifiques des Grandes Traversées à VTT (label FFC) : panonceaux blancs avec triangle et ronds rouges, complétés du nom de l'itinéraire. Ces balises sont le plus souvent apposées sur des arbres ou des poteaux le long du parcours.

Praticable : toute l'année.

Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

Services pour les cyclistes

Des hébergements "Recommandés GTMC" (campings, hôtels, gîtes, chambres d'hôtes) se situent à moins de 5 km de l'itinéraire et vous garantissent des services de qualité comme un garage fermé pour votre vélo par exemple. Il est fortement recommandé de réserver en avance vos hébergements surtout dans les zones touristiques.

Site web (URL) : <https://www.la-gtmc.com/>

Téléphone : 04 74 59 71 70

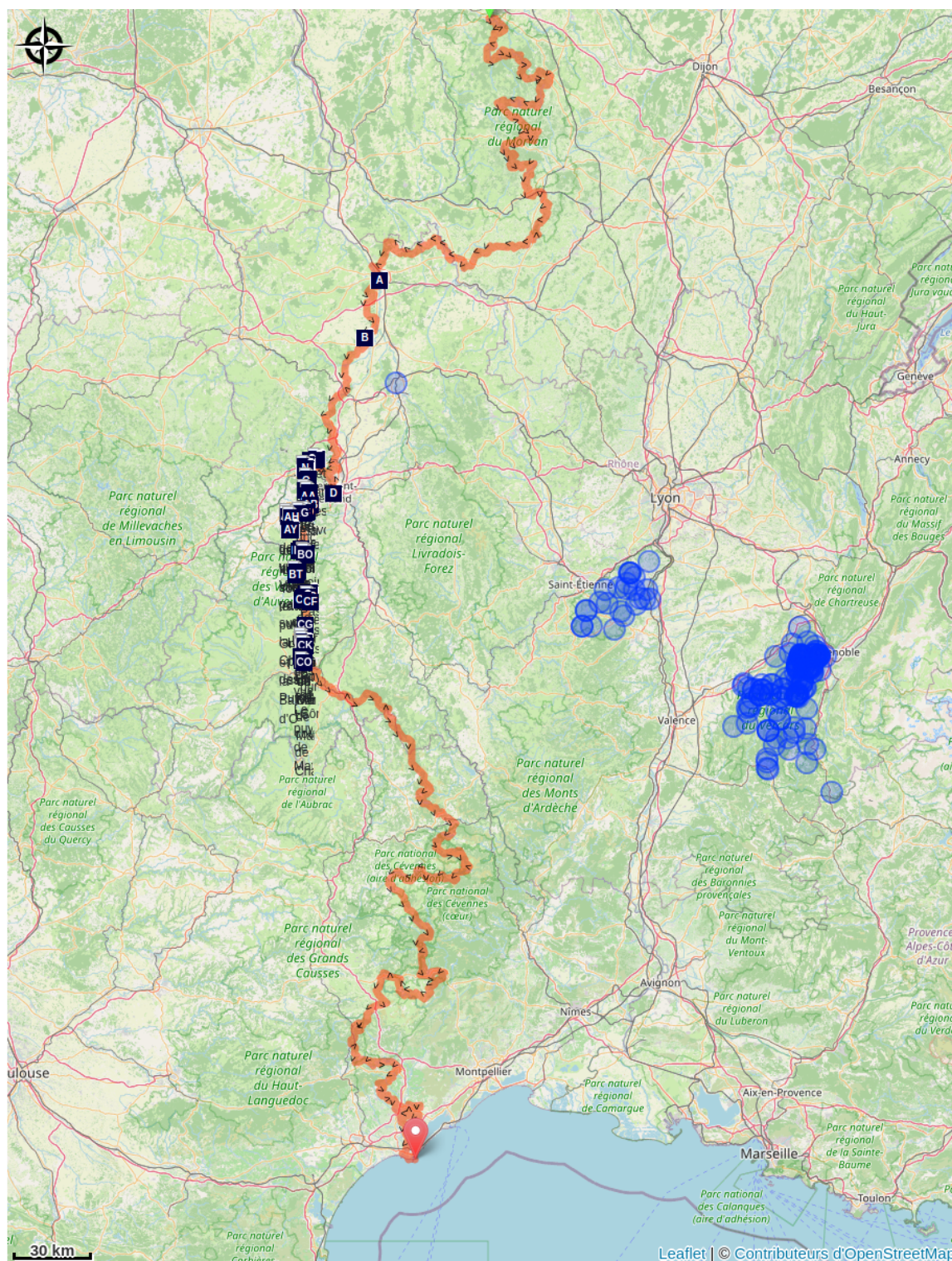
Mél : contact@la-gtmc.com

Étapes :

- 1.** GTMC-VTT - Étape 01 - Avallon > Quarré-les-Tombes
51.7 km / 1230 m D+ / 5 h 30
- 2.** GTMC-VTT - Étape 02 - Quarré-les-Tombes > Saulieu
45.8 km / 881 m D+ / 4 h 45
- 3.** GTMC-VTT - Étape 03 - Saulieu > Les Settons
33.5 km / 502 m D+ / 3 h
- 4.** GTMC-VTT - Étape 04 - Les Settons > Anost
53.4 km / 1091 m D+ / 5 h 30
- 5.** GTMC-VTT - Étape 05 - Anost > La Grande-Verrière
51.0 km / 1317 m D+ / 5 h 30
- 6.** GTMC-VTT - Étape 06 - La Grande-Verrière > Toulon-sur-Arroux
59.3 km / 939 m D+ / 6 h 15
- 7.** GTMC-VTT - Étape 07 - Toulon-sur-Arroux > Bourbon-Lancy
48.0 km / 947 m D+ / 5 h
- 8.** GTMC-VTT - Étape 08 - Bourbon-Lancy > Moulins
77.9 km / 380 m D+ / 6 h 15
- 9.** GTMC-VTT - Étape 09 - Moulins > Chantelle
64.9 km / 924 m D+ / 4 h 19
- 10.** GTMC-VTT - Étape 10 - Chantelle > Riom
55.3 km / 954 m D+ / 5 h 15
- 11.** GTMC-VTT - Étape 11 - Riom > Clermont-Fd
26.6 km / 551 m D+ / 2 h 45
- 12.** GTMC-VTT - Étape 12 - Clermont-Fd > Volvic
20.2 km / 620 m D+ / 2 h
- 13.** GTMC-VTT - Étape 13 - Volvic > Laschamps
36.5 km / 811 m D+ / 4 h
- 14.** GTMC-VTT - Étape 14 - Laschamps > Murol
46.5 km / 1064 m D+ / 4 h 45
- 15.** GTMC-VTT - Étape 15 - Murol > Saint-Alyre-ès-Montagne
39.8 km / 1011 m D+ / 4 h 15
- 16.** GTMC-VTT - Étape 16 - Saint-Alyre-ès-Montagne > Chalinargues
40.1 km / 725 m D+ / 4 h 15
- 17.** GTMC-VTT - Étape 17 - Chalinargues > Ruynes-en-Margeride
50.7 km / 946 m D+ / 5 h 15
- 18.** GTMC-VTT - Étape 18 - Ruynes-en-Margeride > Domaine du Sauvage
49.2 km / 1512 m D+ / 5 h 15
- 19.** GTMC-VTT - Étape 19 - Domaine du Sauvage > Baraque des Bouviers- Étape
11.9 km / 238 m D+ / 1 h 15
- 20.** GTMC-VTT - Étape 20 - Baraque des Bouviers > Bagnols-les-Bains
59.6 km / 966 m D+ / 5 h 45
- 21.** GTMC-VTT - Étape 21 - Bagnols-les-Bains > Le Pont-de-Montvert
45.0 km / 899 m D+ / 4 h 30
- 22.** GTMC-VTT - Étape 22 - Le Pont-de-Montvert > Sainte-Enimie
57.2 km / 1463 m D+ / 6 h 15

- 23.** GTMC-VTT - Étape 23 - Sainte-Enimie > L'Hom
28.0 km / 1134 m D+ / 3 h 45
- 24.** GTMC-VTT - Étape 24 - L'Hom > L'Espérou
27.3 km / 947 m D+ / 3 h 30
- 25.** GTMC-VTT - Étape 25 - L'Espérou > Le Vigan
38.0 km / 856 m D+ / 4 h
- 26.** GTMC-VTT - Étape 26 - Le Vigan > Blandas
36.1 km / 1252 m D+ / 4 h 30
- 27.** GTMC-VTT - Étape 27 - Blandas > La Couvertoirade
38.2 km / 1107 m D+ / 3 h 30
- 28.** GTMC-VTT - Étape 28 - La Couvertoirade > Lunas
50.6 km / 852 m D+ / 4 h 30
- 29.** GTMC-VTT - Étape 29 - Lunas > Clermont-l'Hérault
41.9 km / 884 m D+ / 4 h
- 30.** GTMC-VTT - Étape 30 - Clermont-l'Hérault > Montagnac
58.4 km / 1181 m D+ / 5 h 30
- 31.** GTMC-VTT - Étape 31 - Montagnac > Le Cap d'Agde
58.9 km / 576 m D+ / 5 h

Sur votre route...



-  Pont de fer (A)
-  Basilique Notre-Dame-du-Port à Clermont-Ferrand | Pays d'Art et d'Histoire (C)
-  Les lavoirs (E)
-  Les haies champêtres (G)
-  La Centaurée jacée (I)

-  Église Saint-Pierre (B)
-  Cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption à Clermont-Ferrand | Pays d'Art et d'Histoire (D)
-  Un muret de pierres sèches (F)
-  Le manoir de Veygoux (H)
-  La narse de Beaunit (J)



Un muret en pierres sèches (K)



Le Tilleul d'Espinasse (M)



Un ancien couderc (L)



Les Résistants de Lospinasse (N)

Toutes les informations pratiques

 **En plein air**

 **Inscrit au PDIPR**

 **Label VTT - FFC**

Recommandations

Un itinéraire long (mais facilement modulable grâce aux nombreux hébergements présents sur le parcours), vallonné (avec quelques montées physiques mais rarement longues) ne présentant pas de difficultés majeures.

Quelques passages techniques dans le Morvan.

Une section aérienne et technique entre Sainte-Enimie et Saint-Chély-du-Tarn (mais facilement évitable en rejoignant le col de Coperlac directement par la route D 986 depuis Sainte-Enimie).

Pas de portage, mais quelques poussages généralement limités à quelques mètres.

Bien que cela soit peu recommandé, il est possible que certains vététistes voyagent avec un animal. Il sera alors indispensable de le transporter ou de le tenir en laisse sur les portions d'itinéraire en voie partagée avec la circulation automobile, ainsi que sur les chemins où la présence d'animaux est réglementée. Sur les chemins où la présence d'animaux est interdite par arrêté (dans les Parcs nationaux notamment), les vététistes devront trouver un parcours alternatif par des chemins ne réglementant pas la présence d'animaux, ou se séparer temporairement de leur animal sur les étapes concernées.



Matériel

Cartes IGN - Du Morvan aux volcans d'Auvergne

2825 E - 2528 E - 2530 O - 2825 OT - 2723 ET - 2823 ET - 2825 O - 2722 ET - 2822 OT - 2530 E - 2531 ET - 2626 E - 2626 O - 2627 O - 2628 O - 2826 E - 2726 E - 2726 O - 2727 E - 2531 E - 2529 E - 2826 O

Cartes IGN - Des volcans d'Auvergne à la Méditerranée

2535 E - 2636 E - 2636 O - 2639 O - 2639 E - 2637 E - 2638 E - 2738 O - 2641 O - 2432 ET - 2531 ET - 2640 OT - 2739 OT - 2542 E - 2531 E - 2644 O - 2642 O - 2643 E - 2643 OT - 2645 ET - 2535 O - 2534 OT - 2641 ET - 2642 ET - 2642 OT - 2643 ET - 2644 OT

Grande Traversée du Massif Central - VTOPO VTT - Tome 1

Ce Tome 1 vous emmènera des forêts et grands lacs du Morvan, aux volcans d'Auvergne et sa capitale, Clermont-Ferrand. Entre temps, vous traverserez de vastes collines bocagères, longerez les rivières sauvages et découvrirez la richesse du patrimoine Bourbonnais.

Edité par VTOPO

2018

19.95 €

Grande Traversée du Massif Central - VTOPO VTT - Tome 2

Ce Tome 2 vous emmènera des volcans d'Auvergne et sa capitale, Clermont-Ferrand, au Cap d'Agde sur les rives de la Méditerranée. En chemin, vous traverserez les forêts d'altitude de la Margeride, les monts et vallées cévenols, les immensités caussenardes et découvrirez les vignobles languedociens.

Edité par VTOPO

2018

19.95 €

Comment venir ?

Accès routier

Départ de l'itinéraire : devant l'Office de tourisme d'Avallon

Parking conseillé

6 rue Bocquillot

Source

Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme

Sur votre route...



Pont de fer (A)

Entièrement dédié aux cheminements "doux", pour les piétons et les cyclistes, ce "troisième pont" offre un lien entre les deux rives de la rivière Allier.

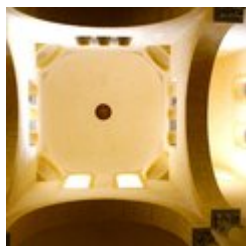
Attribution : Prod 03 - Allier Bourbonnais Attractivité



Église Saint-Pierre (B)

Visite libre avec panneau d'information. Église romane du XIIe complétée et embellie aux XIVe et XVe siècles par la construction du clocher puis d'une chapelle de style flamboyant.

Attribution : Mairie de Verneuil



Basilique Notre-Dame-du-Port à Clermont-Ferrand | Pays d'Art et d'Histoire (C)

Chef-d'œuvre de l'art roman auvergnat et classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, la basilique Notre-Dame-du-Port séduit par son harmonie architecturale, ses chapiteaux sculptés et l'éclat de sa pierre blonde.

Attribution : Ville de Clermont-Ferrand - D. Massacrier



Cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption à Clermont-Ferrand | Pays d'Art et d'Histoire (D)

Chef-d'œuvre gothique construit en pierre de lave noire, la cathédrale Notre-Dame-de-l'Assomption domine Clermont-Ferrand et offre une découverte exceptionnelle de l'art religieux médiéval.

Attribution : clermont auvergne tourisme



Les lavoires (E)

Construit au 19^e siècle et principalement fait de trachyandésite, ce lavoire a la particularité de présenter huit plans de travail individuels sur les deux côtés les plus longs et deux plans plus larges sur les deux autres côtés. L'eau provenait de la fontaine placée à proximité. Vous verrez beaucoup d'autres lavoires de ce type sur votre chemin, saurez-vous les repérer ?

Attribution : Valérienne Monnet



Un muret de pierres sèches (F)

La pierre sèche est une technique de construction d'origine populaire et rurale. Elle est née au Néolithique, lorsque l'Homme a commencé à cultiver la terre. La construction a été codifiée au 16^e siècle par la République de Gênes pour réaliser les murs de soutènement indispensables aux cultures en terrasse. Son assemblage ne fait appel à aucun mortier et ne génère pas de gravats, si bien que, s'il s'effondre, la pierre est immédiatement réutilisable.

Attribution : Valérienne Monnet



Les haies champêtres (G)

Utilisées pour délimiter les terrains, elles sont surtout vitales pour un grand nombre d'espèces et jouent un rôle important dans le bon fonctionnement des écosystèmes. Les haies champêtres sont constituées de plusieurs types de végétation (des plantes, des arbustes et des arbres) qui forment un ensemble dense. Elles représentent un habitat et une source de nourriture pour les oiseaux, les mammifères et les insectes. De plus, les haies font office de brise vent, contribuent à la régulation des eaux, à l'enrichissement du sol et à la régulation du climat. L'urbanisation et l'agriculture intensive entraînent leur destruction ou leur remplacement par des haies monospécifiques (constituées d'une seule essence), qui n'offrent pas du tout les mêmes avantages écologiques.

Attribution : Valérienne Monnet



Le manoir de Veygoux (H)

Construit vers 1623, cette bâtisse fut la demeure de la famille du général Desaix, figure de la Révolution française et notamment des guerres révolutionnaires. Le manoir a été vendu après la Restauration (après 1830) à un comte qui possédait également les châteaux voisins. Puis le manoir a changé de propriétaires à plusieurs reprises au cours du 20^e siècle, avant de devenir la propriété de la commune de Charbonnières-les-Varennes en 1997. Il accueille désormais un espace muséographique.

Attribution : O. Octobre/GTMC-VTT



La Centaurée jacée (I)

Aussi appelée Tête-de-moineau, cette fleur aux tons roses-pourpres apprécie les prairies, les bords de chemins et les buissons. La Centaurée est mellifère, cela signifie que son nectar et son pollen sont utilisés par les abeilles pour la confection du miel. On attribue à ses racines des vertus calmantes diurétiques et digestives.

Attribution : Valérianne Monnet



La narse de Beaunit (J)

Il y a environ 50 000 ans, ce lieu si paisible aujourd'hui a été le théâtre d'une impressionnante explosion volcanique déclenchée par la rencontre du magma et d'une nappe phréatique. Au fil du temps, les projections volcaniques provenant du puy Gonnard et des sédiments ont rempli le maar (ou cratère) de Beaunit. Traversé par le ruisseau de l'Ambène (qui est à l'origine de l'explosion), ce site est maintenant une narse, c'est-à-dire une zone humide tourbeuse. L'humidité de la narse a permis le développement de la forêt de hêtres et de résineux qui vous entoure.

Attribution : Valérianne Monnet



Un muret en pierres sèches (K)

La pierre sèche est une technique de construction d'origine populaire et rurale. Elle est née au Néolithique, lorsque l'Homme a commencé à cultiver la terre. La construction a été codifiée au 16^e siècle par la République de Gênes pour réaliser les murs de soutènement indispensables aux cultures en terrasse. Son assemblage ne fait appel à aucun mortier et ne génère pas de gravats, si bien que, s'il s'effondre, la pierre est immédiatement réutilisable.

Attribution : Valérienne Monnet



Un ancien couderc (L)

Cet espace était une prairie communale, mise à disposition des habitants, sur laquelle ils pouvaient accéder aux équipements nécessaires de la vie quotidienne. Les coudercs étaient généralement équipés d'un four à pain, d'une fontaine, d'un lavoir, d'un abreuvoir pour les troupeaux et d'un métier à ferrer les chevaux et les bœufs. Tous ces équipements étaient dédiés à un usage collectif.

Attribution : Valérienne Monnet



Le Tilleul d'Espinasse (M)

Arbre remarquable d'Auvergne, sa circonférence est de 6,25 mètres. La majorité des tilleuls anciens comme celui-ci ont un tronc creux qui représente un habitat essentiel pour les insectes, sans gêner la survie de l'arbre. Ce type de tilleuls, dont le tronc atteint une circonférence comprise entre 6 et 8 mètres, datent de la fin de 16^e-début du 17^e siècle. A cette époque, le Duc de Sully, ministre d'Henri 4 chargé d'embellir les villes et villages de France, planta des ormes et des tilleuls. S'il pouvait parler, cet arbre au grand âge vous raconterait l'histoire du premier maquis de Résistance auvergnate qui s'est déroulée devant lui. Pour votre sécurité, merci de ne pas vous placer sous ses branches.

Attribution : Valérienne Monnet



Les Résistants de Lespinnasse (N)

Au cours de l'année 1943, sous l'Occupation nazie, le 1er Corps Franc d'Auvergne, base secrète de la Résistance auvergnate, est installé dans la chaumière de Lespinnasse, sous la responsabilité du colonel Emile Coulaudon. C'est depuis ce quartier général que les actions majeures de la Résistance auvergnate ont été mises en place. Les actions des maquisards ayant suscité des soupçons, ils ont dû se disperser mais le lieu est resté un abri temporaire. Le 1er mars 1944, trois Résistants présents à Lespinnasse ont été attaqués par la Wehrmacht et des gendarmes français. Un jeune résistant fut tué, les deux autres ont été emmenés en déportation ainsi que trois agriculteurs du village puis le hameau a été pillé et incendié. Le site, dont il subsiste les ruines de la chaumière, est aujourd'hui dédié à la mémoire des Résistants et honore le courage des habitants du village.

Attribution : Valérienne Monnet