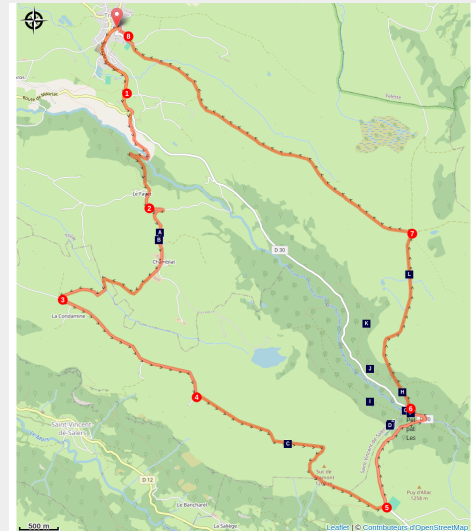


La Planèze (VTT)

Région Auvergne-Rhône-Alpes



(Achille De Lievre)



Une randonnée VTT très roulante qui vous mène au cœur des estives et dévoile des grandes vues sur les Monts du Cantal, la vallée glaciaire du Falgoux et le massif du Sancy.

Profitez de cet itinéraire VTT pour découvrir une grande planèze du massif cantalien : la planèze de Trizac, qui s'étend de la vallée de la Petite Rhue (Nord-est) jusqu'à la vallée du Mars (Sud-est). Cette dernière s'est formée à la suite de multiples éruptions, et est désormais entrecoupée de vallées creusées par les rivières (rivière de Marilhou), et de vallées escarpées dont les flancs abritent des forêts (Bois du Marilhou). Vous découvrirez le site archéologique des cases de Cotteugues.

Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 3 h 30

Longueur : 21.8 km

Dénivelé positif : 544 m

Difficulté : Niveau bleu - Modéré

Type : Boucle

Thèmes : Archéologie et histoire, Flore, Pastoralisme, Vue exceptionnelle

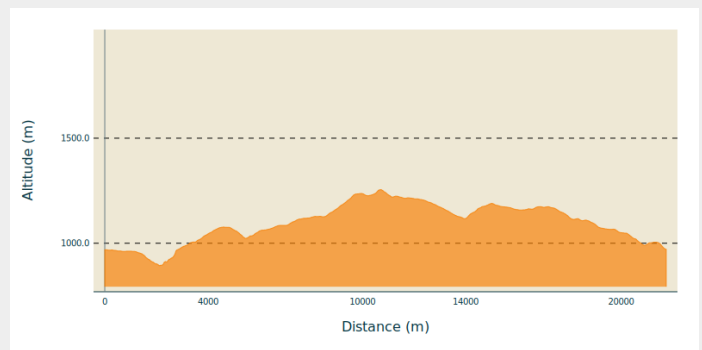
Itinéraire

Départ : Trizac, place de la Bascule au dessus de la station service du Garage

Arrivée : Trizac, place de la Bascule au dessus de la station service du Garage

Communes : 1. Trizac
2. Saint-Vincent-de-Salers
3. Le Vaulmier

Profil altimétrique

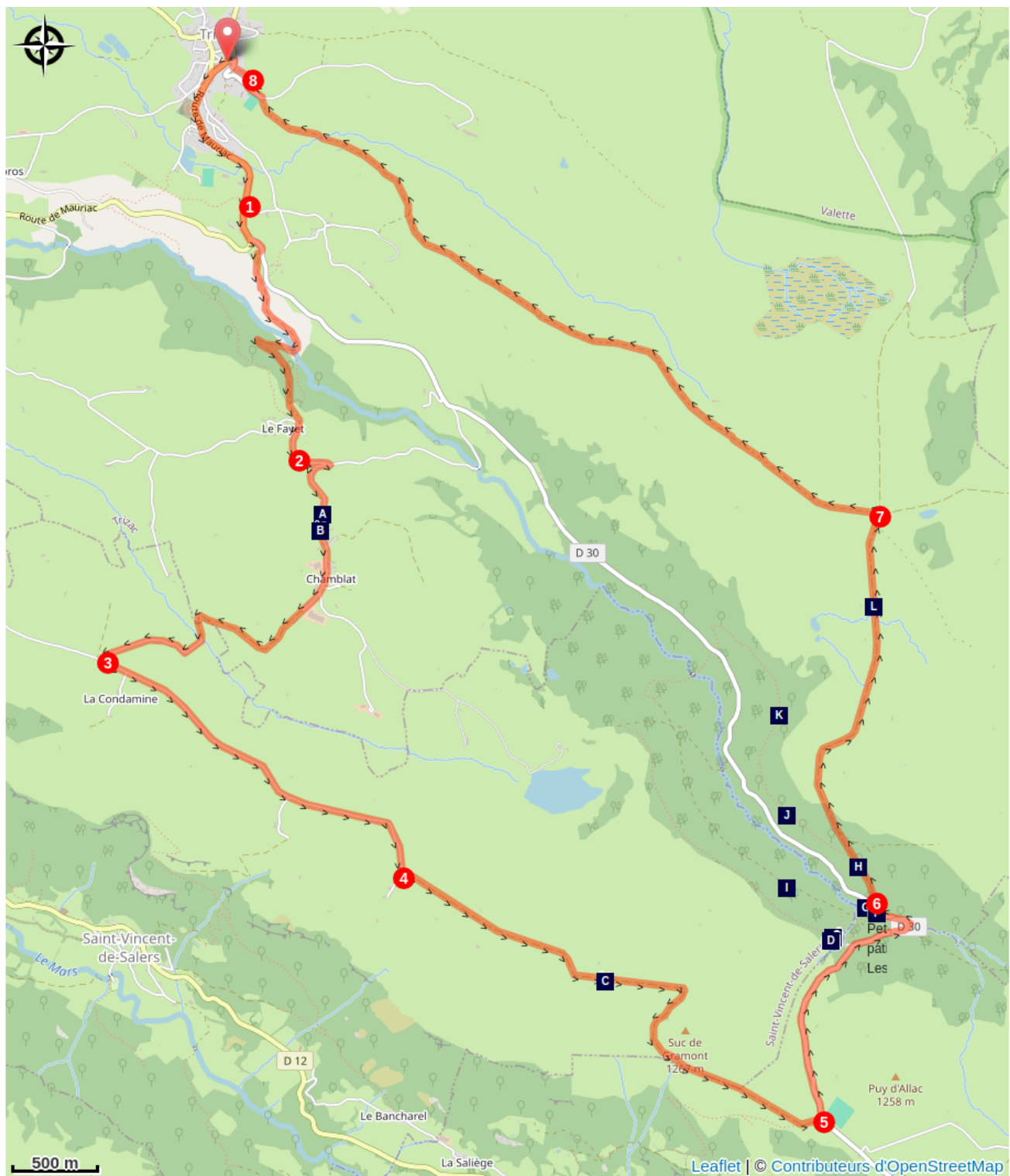














Altitude min 894 m Altitude max 1255 m

Le départ se situe à Trizac, place de la Bascule au dessus de la station service du Garage. Descendre la placette et emprunter la D 678 à gauche. Dépasser la station service, longer le cimetière à main droite et continuer tout droit direction Mauriac jusqu'au carrefour entre la D678 et la D30.

1. Tourner à gauche direction Le Falgoux, Puy Mary, Col d'Aulac. Après 100 mètres, tourner à droite pour emprunter une piste caillouteuse qui descend jusqu'au ruisseau du Marilhou. Traverser le pont et continuer à droite sur cette large piste qui monte assez raide.
2. Arrivé à la route, laisser le Fayet à droite et monter jusqu'à Font Rouge. Dépasser les habitations et au croisement qui suit, prendre la route à droite en direction de Chamblat, Maisonneuve et la Condamine. Arrivé à Chamblat, laisser la direction de Maisonneuve et continuer tout droit.
3. Au carrefour, tourner à gauche direction Lestrade, Laborie, Suc de Grosmont. Laisser La Condamine à droite et poursuivre jusqu'au croisement avec la piste des estives juste avant Lestrade.
4. Tourner à gauche sur la piste qui monte d'abord assez raide sur 300 mètres, puis s'élève dans les estives. Au sommet du deuxième lacet (1 260 m) vue à gauche sur le Sancy et le lac de Veirières, à droite vue sur la vallée glaciaire du Falgoux et les Monts du Cantal. Redescendre jusqu'au prochain croisement situé avant l'auberge du Col d'Aulac.
5. A l'intersection bifurquer à gauche sur la D30. Descendre jusqu'au pont qui enjambe le Marilhou.
6. 100 mètres après ce pont, quitter la départementale et tourner à droite pour emprunter la route des montagnes en direction de Trizac, Valette et Collandres (montée assez raide sur 400 mètres). Continuer tout droit jusqu'au carrefour des quatre pistes.
7. A ce croisement, laisser la direction de Collandres et de Valette, tourner à gauche pour Trizac. Continuer tout droit, ignorer un chemin qui descend à gauche.
8. Arrivé au stop, poursuivre en face jusqu'à un croisement, tourner à droite et descendre jusqu'au point de départ en contrebas.

Sur votre route...



-  Le Silène enflé (A)
-  La race Salers : des vaches typiques de la région (C)
-  Les fées de Cotteughes (E)
-  La cascade du Marilhou (G)
-  L'Achillée millefeuille (I)
-  Le Sureau noir (K)
-  Un toit en lauze (B)
-  Les cases de Cotteughes (D)
-  Les "cases" du Cotteughes (F)
-  Le Bois du Marilhou (H)
-  La Chouette hulotte (J)
-  Lis martagon (L)

Toutes les informations pratiques

Recommandations

Itinéraire non praticable de décembre à mars en cas d'enneigement.

Comment venir ?

Parking conseillé

Parking place de la Bascule au dessus de la station service du Garage.

Sur votre route...



Le Silène enflé (A)

Plante pouvant atteindre une hauteur de 30 à 60 centimètres. Ses fleurs sont blanches, petites et regroupées en grappes denses : caractérisées par un calice enflé qui donne son nom à la plante. Le nom « Silène » désignait le Dieu grec de la forêt, souvent représenté avec un ventre bedonnant, tout comme les fleurs de silène enflé qui prennent la forme d'un ballon.

Crédit : Elisa Réveillaud



Un toit en lauze (B)

La pierre de lave était utilisée abondamment en Auvergne et les toits recouverts en lauze font partie intégrante du patrimoine architectural et des paysages du Cantal. Taillée en écaille ou en ogive, la lauze mesure généralement de 15 à 60 cm et se distingue facilement sur les toitures par son irrégularité et son épaisseur. Les couvreurs devaient choisir les pierres une à une pour qu'elles se moulent bien les unes dans les autres. Elle avait pour avantage d'offrir une grande résistance aux intempéries, aux incendies et une grande longévité.

Association Vallée de la Sianne.

Crédit : Elisa Réveillaud



La race Salers : des vaches typiques de la région (C)

Elles sont reconnaissables à leur robe de couleur acajou à rouge foncé et à leurs cornes en forme de lyre. Elles sont réputées pour leur rusticité, leur adaptabilité aux terrains difficiles et leur capacité à pâturer dans des conditions parfois rudes. Désormais principalement élevées pour leur viande de qualité, la race Salers est ainsi à l'origine des principaux fromages AOP (Appellation d'origine protégée) d'Auvergne. Elle est encore employée comme race laitière pour la fabrication du fromage Salers Tradition.

Crédit : Elisa Réveillaud



Les cases de Cotteughes (D)

Occupé du 10^e au 12^e siècle, ce site remarquable est un ancien village médiéval, classé monument historique depuis 1924. Bien que placé à 1000 m d'altitude, le lieu a pu être habité et cultivé pendant ces deux siècles, qui correspondent à une période d'adoucissement du climat que les historiens nomment l' « optimum climatique ». De plus, le relief en creux du vallon formait un refuge naturel contre le vent. La présence de sources et de la forêt offrait des ressources en eau, en bois, en plantes médicinales et en nourriture (chasse, pêche et cueillette). Les habitants pratiquaient également l'élevage. Le site comprenait des habitations avec des toits de chaume, et des murs bâtis en pierres sèches et semi-enterrés pour se protéger du froid. Certaines de ces "cases" servaient à la fois d'habitation et d'étable.

Crédit : Elisa Réveillaud



Les fées de Cotteughes (E)

Le village de Cotteughes aurait été habité par des fées qui, obligées de quitter les lieux dans l'urgence, auraient laissé un trésor dans les ruines. Selon la légende, on peut les apercevoir lorsqu'elles viennent en récupérer des parties sur le site. Un jour, un homme aurait aperçu une vieille dame semblable à une sorcière qui traînait difficilement une imposante marmite en bronze remplie d'or. Au moment où leurs regards se croisèrent, celle-ci aurait mystérieusement disparu dans la brume ! Mais, gare à vous, si un humain venait à subtiliser le trésor, un immense malheur s'abattrait sur la région !

Source : Annette Lauras-Pourrat, Guide de l'Auvergne mystérieuse, 1973.

Crédit : Valérienne Monnet



Les "cases" du Cotteughes (F)

Ce site remarquable est un ancien village médiéval, classé monument historique depuis 1924. Il comprenait des habitations aux murs bâtis en pierres sèches, semi-enterrées pour se protéger du froid, avec des toits en chaume. Certaines de ces "cases" servaient à la fois d'habitation et d'étable.

Crédit : Elisa Réveillaud



🐾 La cascade du Marilhou (G)

Bouillonnante, la cascade vous sortira du calme de la forêt en cette fin de randonnée ! Approchez-vous sur les abords aménagés pour observer l'eau du Marilhou dévaler la pente abrupte !

Crédit : Valérienne Monnet



🐾 Le Bois du Marilhou (H)

Classé Espace Naturel Sensible du Cantal, le Bois du Marilhou présente un grand intérêt paysager, floristique et historique. La forêt était jadis constituée d'essences feuillues (hêtres), puis des résineux ont été introduits tels que le Sapin Pectiné, l'Epicéa commun et l'Epicéa de Sitka. Ce mode de gestion, alternant feuillus et résineux, a permis d'éviter une transformation irréversible de la forêt et ainsi maintenir en grande partie la biodiversité du boisement initial.

Le site abrite des plantes rares et menacées, parfois toxiques. Merci de ne pas les cueillir.

Crédit : Elisa Réveillaud



🐾 L'Achillée millefeuille (I)

Cette plante vivace (durée de vie de plusieurs années) peut atteindre 60 cm selon la variété et la richesse du sol. Les feuilles, très découpées, sont composées de nombreux segments linéaires (d'où le nom de cette plante), leur donnant un aspect plumeux. Un grand pied d'Achillée millefeuille offre un joli dégradé du blanc au rose pendant la période de floraison (de juin à novembre). On la trouve dans les prairies, mais aussi dans les landes et forêts peu denses. Jadis, les paysans lui reconnaissaient un effet fortifiant sur les animaux et le bétail. Elle présente également des vertus médicinales. Le nom du genre « Achillea » ferait allusion à son utilisation par le héros troyen Achille comme remède pour guérir ses blessures, tandis que « millefolium » fait référence aux feuilles divisées de la plante.

Crédit : Philippe Gourdain



🐾 La Chouette hulotte (J)

Aussi nommé « Chat-huant », cet oiseau des forêts est reconnaissable à sa grande tête toute ronde et son corps assez large. Cette chouette peut être rousse ou grise. Elle vit la nuit mais est surtout active au crépuscule (coucher du soleil) et avant l'aube (lever du jour). Elle se repose aux alentours de minuit et vit cachée pendant la journée. Sa vie nocturne a fait porter une mauvaise image à ce rapace pendant le Moyen Âge, qui était alors associée aux forces des ténèbres.

Crédit : S.Wroza



🐾 Le Sureau noir (K)

Assez commun en France métropolitaine, cet arbuste pousse de préférence dans les forêts ou en lisières de bois et peut atteindre 7 m de hauteur. Le Sureau noir a une dimension magique, selon les croyances et superstitions, il permettrait de protéger les habitations en éloignant les maléfices et les serpents.

Crédit : Jessica Thevenot



🐾 Lis martagon (L)

Espèce typique des forêts montagnardes dont l'habitat se situe entre 700 et 2 200 mètres d'altitude. Elle se trouve principalement dans les hêtraies comme ici. C'est une espèce meacée : la fermeture des milieux par abandon ou par un enrésinement des forêts de montagne, l'ouverture des milieux (coupes trop importantes) ainsi que la cueillette. Ne l'arrachez pas !

Crédit : PNRVA
