

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

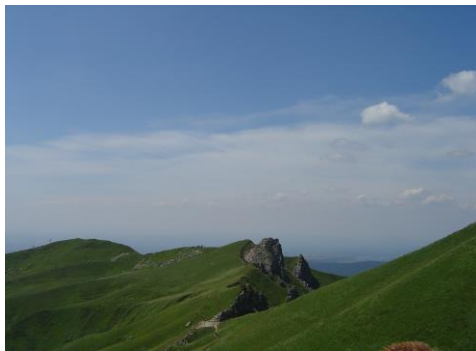
## AUTHENTIQUE CANTAL en 6 jours

Randonnées accompagnées, en étoile, sans portage

Séjour 6 jours, 5 nuits

En Hôtel \*\*\* avec espace balnéo (jacuzzi - piscine intérieure - sauna) et d'une piscine extérieure

<b>Difficulté :</b> 				<b>Saison</b>			<b>Départ garanti</b> 			
<b>3 chaussures</b>	<b>Hôtel***</b>	<b>En étoile</b>	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J J	F A	M S	A O	M N	J D	<b>A partir de 4 personnes</b>



Comme une forteresse imprenable de grands espaces et de volcans assoupis, l'**Auvergne** s'élève au nord du Massif Central, semée de sources, de lacs et de pâturages.

Dressé dans un cercle de 70 km de diamètre, le volcan cantalien est le plus grand ensemble volcanique d'Europe. C'est un massif en forme d'étoile, ordonné autour de 3 grands sommets : **le Puy Mary, le Puy Griou et le Plomb du Cantal** (1 858 m), depuis lesquels rayonnent de profondes vallées creusées par les glaces et par les eaux, séparées entre elles par une succession de "puy" se terminant par des "planèzes".

La randonnée se déroule dans le **parc naturel régional des volcans d'Auvergne** ; la flore (plus de 2 000 espèces répertoriées) et la faune de montagne (grands cervidés, chamois, mouflons, marmottes, nombreuses espèces d'oiseaux) y vivent en parfaite harmonie.

C'est l'Auvergne au superlatif, plus haute en ses sommets, plus verte en ses vallées, plus aristocratique en ses crêtes ; c'est aussi le haut lieu de la cuisine auvergnate avec ses potées, truffades, choux farcis et autres "pountis".

## **NOS POINTS FORTS**

- Une montagne qui est un massif à elle seule, ayant conservée son caractère authentique, réputée pour son fromage.
- Des paysages verdoyants et sauvages, marqués par le pastoralisme encore très présent.
- Piscine, jacuzzi et sauna à l'hôtel
- Les plus beaux et les plus réputés sommets du Cantal.
- Une montagne vivante à découvrir absolument ! Vous serez conquis !
- Groupe de 8 participants maximum

### **DATES : Du Dimanche au Vendredi**

26/05 au 31/05/2024	14/07 au 19/07/2024 *	04/08 au 09/08/2024 *	08/09 au 13/09/2024
09/06 au 14/06/2024	28/07 au 02/08/2024 *	11/08 au 16/08/2024 *	22/09 au 27/09/2024
30/06 au 05/07/2024		18/08 au 23/08/2024 *	13/10 au 18/10/2024

### **TARIFS**

**950 €** par personne

**1020 €** par personne \*

Supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité : **170 €**

### **LE PRIX COMPREND (de l'accueil à la dispersion)**

- L'hébergement,
- Les repas tels que décrits dans le jour par jour du dîner du jour 1 au pique-nique du jour 6,
- Le pot d'accueil le 1<sup>er</sup> jour
- Les taxes de séjour,
- L'encadrement,
- L'accès à l'espace balnéo de l'hôtel chaque soir,
- Les transferts en minibus conduit par l'accompagnateur
- Le trajet aller-retour depuis la gare de Clermont-Ferrand jusqu'à l'hôtel

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons et dépenses personnelles,
- Les visites non incluses au programme
- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous

### **POURBOIRES**

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

### **RÈGLEMENT**

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part  
Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**LES ASSURANCES :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

# Déroulement du trek

## Jour 1 : CLERMONT FERRAND- VIC SUR CERÉ



Rendez-vous à 16h30 devant la gare SNCF de **Clermont Ferrand**, transfert pour **Vic sur Cère**, environ 1h50 de trajet, ou rendez-vous à 19 heures directement à l'hôtel (les coordonnées vous seront communiquées sur la convocation).

Nous préciser à l'inscription votre lieu de rendez-vous.

Installation pour la semaine en pension complète avec pique-nique le midi, présentation de la randonnée et repas.

**Nuit en hôtel \*\*\***

## Jour 2 : SOMMET DU PUY GROS ET CHAOS DE CASTELTINET



Au départ du hameau de Lagoutte près de Thiézac. Le long de la vallée de la Cère jusqu'au très beau hameau de Niervèze à l'architecture conservée. Montée ensuite vers le sommet du Puy Gros (1594 m). Descente le long de la -voie romaine- jusqu'au buron de la Tuillière, puis descente par le Chaos de Casteltinet, vaste éboulement rocheux, pour rejoindre le point de départ.

**5h30 à 6h de marche**

**Dénivelé + 850 m - 850 m**

## Jour 3 : LE PLOMB DU CANTAL - LE PUY BRUNET ET L'ARPON DU DIABLE



Au départ du hameau des Gardes, montée vers le plus haut sommet du Cantal, le **Plomb du Cantal** (1855 m) par le buron des Gardes. Descente par le Puy Brunet et l'Arpon du Diable vers le buron de Pranadag.

**4 à 5h de marche**

**Dénivelé +690 m - 690 m**

## Jour 4 : PANORAMA SUR LE PUY MARY



Du village de Mandailles (environ 30 minutes de trajet), montée au pied des rochers de Combières vers le Puy de Bassierou, puis itinéraire en crête par le Cabrespine (1501 m) et le Cassaire (1576 m), face au Puy Chavarouche et au Puy Mary jusqu'au Piquet. Descente au village de Mandailles.

**5 à 5h30 de marche**

**Dénivelé + 840 m - 840 m**

## Jour 5 : PEYRE-ARSE ET BRECHE DE ROLLAND



Transfert pour la **vallée de Mandailles** (environ 30 minutes de trajet), randonnée sur les crêtes majeures du Cantal, magnifique et pas difficile. Depuis « la Grande Epingle », montée vers les sources de La Jordanne par les estives vers le **Col de Rombière**, puis le **Col de Cabre**. Itinéraire de crête vers la Brèche Rolland et les Fours de Peyre-Arse. Au passage, possibilité d'ascension du **Puy de Peyre-Arse** (1806 m) sur lequel s'abritent les chamois. Retour par le **Col de Cabre** et descente par la forêt de Rombière.

**4h30 à 5h de marche**

**Dénivelé +480 à 650 m – 480 à 650 m**

## Jour 6 : PUY GRIOU



Transfert pour le **col de Font de Cère**. Montée tranquille à flanc de montagne vers cône caillouteux parfait du Puy Griou, le phare des randonneurs et belvédère des photographes. Vous pourrez au sommet sonner « la cloche des perdus ». Retour au col de Font de Cère par les crêtes et le Bois de Combe Nègre.

**3 à 4h de marche**

**Dénivelé +350 m -350 m**

**Fin du séjour à Vic sur Cère vers 16h. Transfert pour la gare SNCF de Clermont Ferrand pour 18h. Prévoir un laps de temps entre l'heure de dispersion et celle de départ de votre train.**






## ITINERAIRE

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés, etc), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

# Info Séjour

## **NIVEAU: 3 CHAUSSURES**

Étapes de 8 à 17 km par jour soit 4 à 6 h de marche environ selon les jours, sur sentier de montagne sans difficulté technique particulière. Dénivellations à la montée de 400 à 700 m par jour en moyenne, avec deux journées un peu plus conséquentes en dénivelé (jusqu'à 850 m possible avec les ascensions des sommets) mais très belles randonnées.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	<b>3</b>	<b>600 à 800 m</b>	<b>5 à 6h</b>
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Rien à porter qu'un petit sac à dos avec vos affaires de la journée et le pique-nique.

## **GROUPE :**

De 4 à 8 participants

## **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur en montagne français

## **HÉBERGEMENT :**

Vous serez logés en chambre de 2 personnes. Vous pouvez choisir, sous réserve de disponibilité, une chambre individuelle.

L'hôtel/Résidence \*\*\*, au charme du début du XX<sup>e</sup> siècle, est situé dans un parc de 3000m<sup>2</sup>, à Vic-sur-Cère, ancienne station thermale de la vallée de la Cère, au coeur du Parc Régional des Volcans d'Auvergne. Il dispose d'un espace balnéo (jacuzzi - piscine intérieure - sauna) et d'une piscine extérieure.

## **REPAS :**

Dîner et petit-déjeuner au restaurant ; pique-nique tiré du sac à midi.

## **ENVIRONNEMENT :**

Les randonnées se déroulent dans la zone du parc naturel régional des Volcans d'Auvergne; à ce titre toute activité se doit d'en respecter la charte, notamment en terme de protection : respect du patrimoine naturel, respect du patrimoine culturel et des habitants, respect des ressources naturelles (eau, sols, habitats, faune, flore, climat).

Lutte contre les pollutions et tous les impacts sur l'environnement : on rapporte tous nos détritiques dans les poubelles de la vallée...

## **CLIMAT :**

Climat de moyenne montagne avec influence océanique. Pouvant être encore un peu frais au printemps en altitude, chaud en été dans les vallées, mais la chaleur est tempérée par l'altitude lors des randonnées. Beau temps en général en été et automne.

L'itinéraire se déroule entre 800 et 1 800 mètres (1 855 m au Plomb du Cantal).

Le Cantal a mauvaise réputation à cause des bulletins météo télévisés et des températures annoncées à Aurillac...! En fait il s'agit, comme dans toutes les montagnes, de conditions climatiques habituelles et normales, ni plus froides ni plus mauvaises que ce que l'on peut trouver dans les Alpes ou le Pyrénées. Il peut aussi y faire très beau

**RENDEZ-VOUS :** Rendez-vous à 16 h 30 devant la gare SNCF de Clermont-Ferrand ou rendez-vous directement à l'hôtel pour 19h (coordonnées communiquées sur la convocation).

**DISPERSION :** Fin du séjour vers 16 h à Vic sur Cère. Transfert pour la gare SNCF de Clermont-Ferrand pour 18 h.

## **ACCÈS :**

Nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare ; une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant.

## **SI VOUS VENEZ EN TRAIN :**

Accès jusqu'à Clermont-Ferrand. Trains Intercités entre Paris et Clermont-Ferrand, réservation obligatoire. Train TER Le Cévenol depuis Nîmes, TER depuis Marseille.

## **SI VOUS VENEZ EN VOITURE :**

Vic sur Cère est situé à 140 km au Sud-Ouest de Clermont-Ferrand et 20 km au nord-est d'Aurillac. Accès par l'autoroute A75 puis nationale 122 entre Moissac et Aurillac. Possibilité de parking à l'hôtel.

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec <https://www.blablacar.fr> par exemple.

## **SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SÉJOUR :**

Si vous souhaitez réserver une nuit supplémentaire à l'hébergement de votre séjour, nous consulter pour obtenir les coordonnées.

Autres possibilités :

- L'auberge des Montagnes à Pailherols (à 15 km au sud-est de Vic sur Cère) 04.71.47.57.01, [www.auberge-des-montagnes.com](http://www.auberge-des-montagnes.com)
- Gîte-Auberge La Boudio, Christine et Jean-François Petiot, 15300 Lavigerie (vallée de Dienne) 04 71 20 81 87 ou 06 84 61 08 13, [www.gite-laboudio.fr](http://www.gite-laboudio.fr)
- Chambres d'hôtes et café Gourmand Alta Terra, Le Pradel, 15 300 Lavigerie (vallée de Dienne) 04 71 20 83 03, [www.altaterra-cantal.com](http://www.altaterra-cantal.com)
- Gîte rando Plume du Puy Mary, à Laviaille (Le Claux) tel: 04 71 78 34 84, [www.giteetapedupuymary.fr](http://www.giteetapedupuymary.fr)

Office de Tourisme de Vic sur Cère: tel: 04.71.47.50.68, [www.vicsurcere.com](http://www.vicsurcere.com)

Office de tourisme d'Aurillac: tel: 04 71 48 46 58 [www.iaurillac.com](http://www.iaurillac.com)

Comité départemental du Tourisme du Cantal: [www.cdt-cantal.fr](http://www.cdt-cantal.fr)

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- Guide Vert Michelin Auvergne

- Le guide du Cantal - Éditions La Manufacture
- Le Cantal : Auteur Pierre Soissons - Éditions : Malroux - Mazel - Chamina
- Disponible à Paris au Vieux Campeur, à l'Astrolabe ou à la Maison d'Auvergne

## Nécessaire et Indispensable

### **VETEMENTS :**

Pour la randonnée

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements « multi-couches » : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type "carline" ou "capilène" (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type « gore tex » ou équivalent) pour le mauvais temps.

De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - Tee-shirts

- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée

- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...

- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque

- 1 foulard pour se protéger du soleil et/ou du vent

- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude : toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures confortables

- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles "Ear"

- affaires de toilette minimum + maillot et serviette de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

### **MATERIEL DIVERS :**

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante, type « gore tex » ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut « casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...

- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum

- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)

- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et/ou dans des régions sèches et chaudes.

- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet

- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques

- papier hygiénique, mouchoirs en papier

- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant la montée en rythmant la marche et en complément de poussée

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)



- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules),  
- Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 paire de sandales légères

## En vous souhaitant un agréable séjour ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442