



COURIR SUR LES CHEMINS DU VOLCAN

Avec une nature préservée au sein du parc naturel régional des Volcans d'Auvergne, du plus grand volcan d'Europe et du site du Puy-Mary classé Grand site de France, le Cantal est modelé pour la pratique du trail. Entre vallées glaciaires et crêtes du massif, il y en a pour tous les niveaux. Vos lacets sont bien accrochés ? C'est parti !

Deux espaces permanents de trail ont été aménagés pour vous faire vivre des sensations exceptionnelles. Vous trouverez des kilomètres roulants, des dénivelés impressionnants et des panoramas saisissants pour vos sorties nature.

L'équipe de France de trail ne s'est pas trompée ! Elle a choisi le Cantal pour s'entraîner. Chaque année depuis 2018, les meilleurs traileurs français viennent effectuer leur stage de préparation aux championnats du monde. C'est dire si le Cantal est un terrain d'entraînement intéressant !



ESPACE TRAIL PUY MARY

ESPACE TRAIL MASSIF CANTALIEU

L'espace trail du Grand Site de France Puy Mary - Volcan du Cantal vous propose une offre d'itinéraires et de services dédiés à la pratique du trail sur les traces du plus haut volcan d'Europe.

L'espace trail du Massif cantalien sur le versant nord est du massif vous propose des itinéraires de tous niveaux sur les crêtes, en plateau, en forêt et vous permet de vous entraîner avec des ateliers spécifiques.

Découvrez des chemins balisés et variés : une boucle de 80 km, plus d'une vingtaine de circuits, un défi du kilomètre vertical... choisissez parmi ces itinéraires en lignes de crêtes, en boucles ou en itinérance pour vous entraîner l'hiver.

Au total 35 parcours trail de niveau facile à expert, 3 défis trail pour vous mesurer aux autres coureurs, 3 verticales et 2 itinéraires trail blanc pour continuer de vous entraîner l'hiver.

Tous les parcours du Puy Mary Espace Nature dans votre smartphone ! L'application Puy Mary Espace Nature : embarquez les itinéraires de l'Espace Nature Puy Mary Volcan du Cantal dans votre smartphone

Tous les parcours de l'espace nature du Massif cantalien dans votre smartphone ! L'application mobile du Massif cantalien : le territoire vous garantit l'aventure au cœur du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne.



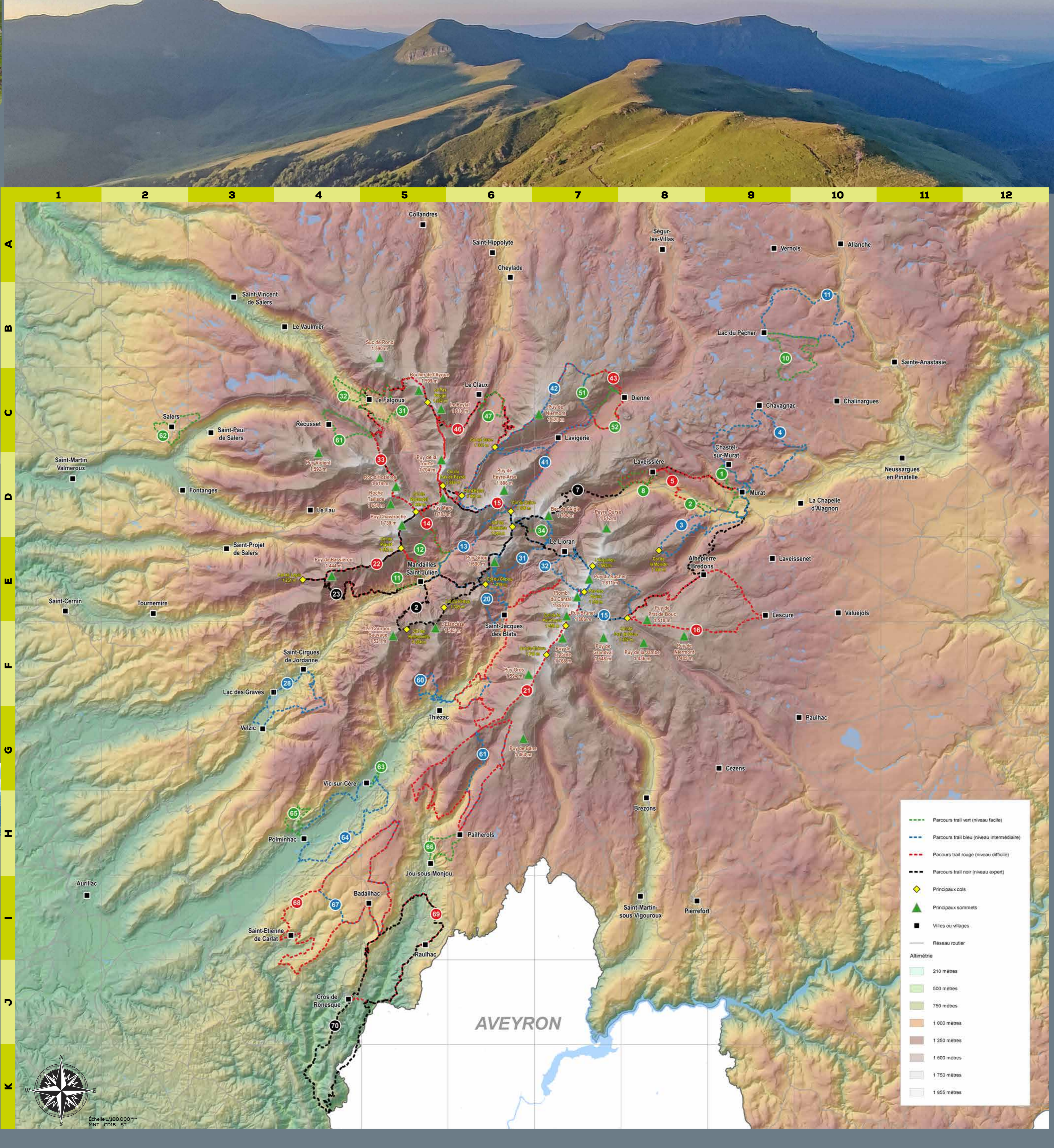
BALISAGE DES PARCOURS PERMANENTS DE TRAIL

Pour vous orienter sur le terrain, les parcours de trail sont équipés de balises directionnelles trail. Sur chaque balise est apposé le/les numéro(s) de parcours à suivre sur leur couleur de difficulté (vert - bleu - rouge - noir).

- ### CONSEILS ET RECOMMANDATIONS AVANT DE PARTIR :
- Consulter les prévisions météo avant votre départ, les itinéraires peuvent être rendus dangereux en cas de mauvais temps,
 - Se renseigner sur l'état du parcours avant de partir,
 - Informer un proche de votre itinéraire et des horaires prévus,
 - Ne pas surestimer ses capacités physiques,
 - Prendre de l'eau et de quoi se ravitailler,
 - Conserver ses déchets avec soi.

VERT : niveau facile, parcours sans difficulté technique, de moins de 10 km et moins de 500 m de dénivelé positif
BLEU : parcours avec des difficultés techniques limitées, de moins de 20 km et moins de 1 000 m de dénivelé positif
ROUGE : parcours avec de fréquentes difficultés techniques, de moins de 30 km et moins de 2 000 m de dénivelé positif
NOIR : Parcours avec de nombreuses difficultés techniques, de plus de 30 km ou plus de 2 000 m de dénivelé positif

- ### SUR LES PARCOURS, MERCI DE :
- Respecter les milieux traversés, qu'ils soient naturels ou agricoles,
 - Relever les barrières après votre passage,
 - Rester sur les sentiers et ne pas couper les lacs,
 - Toutes les portions de parcours empruntant la voie publique sont soumises au code de la route. Veiller à le respecter,
 - Conserver ses déchets avec soi.



N°	Nom du parcours	Difficulté	Distance	Point le plus bas	Point le plus haut	Durée	Dénivelé	Lieu de départ	Repère	Espace de référence
2	Grand tour du Puy Mary	noir - expert	72,2 km	889 m	1 780 m	2 - 3 jours	3 560 m	Mandalles Saint-Julien	E5	Puy Mary
11	Les Roches Folles	vert - facile	6 km	1 178 m	919 m	0h50 - 1h20	290 m	Mandalles Saint-Julien	E5	Puy Mary
12	Tour de Mandalles	vert - facile	9,5 km	922 m	1 211 m	1h20 - 2h10	410 m	Mandalles Saint-Julien	E5	Puy Mary
13	Tour du Puy Griou	bleu - intermédiaire	17,7 km	922 m	1 564 m	2h30 - 4h10	763 m	Mandalles Saint-Julien	E5	Puy Mary
14	Le Chavaroche	rouge - difficile	13,6 km	919 m	1 737 m	2h20 - 3h50	893 m	Mandalles Saint-Julien	E5	Puy Mary
15	La Ronde des Puy	rouge - difficile	23,8 km	919 m	1 780 m	3h40 - 7h00	1 340 m	Mandalles Saint-Julien	E5	Puy Mary
22	Tour du Puy Basserieu	rouge - difficile	19,2 km	889 m	1 591 m	2h40 - 5h30	1 050 m	Col de Legal	E4	Puy Mary
23	Le Cirque de la Vallée de la Jordanne	noir - expert	37 km	882 m	1 780 m	5h - 9h	1 750 m	Col de Legal	E4	Puy Mary
28	Le Caylat	bleu - intermédiaire	13,6 km	706 m	1 095 m	1h30 - 3h00	470 m	Lac des Graves (Lascelle)	F4	Puy Mary
31	Tour du Falgoux	vert - facile	9,7 km	897 m	1 222 m	1h10 - 2h20	488 m	Le Falgoux	C5	Puy Mary
32	Les Sagusses	vert - facile	5,6 km	820 m	942 m	0h35 - 1h10	161 m	Le Falgoux	C5	Puy Mary
33	La Vallée du Mars	rouge - difficile	26 km	897 m	1 638 m	3h00 - 6h20	1 198 m	Le Falgoux	C5	Puy Mary
46	Cirque de la Petite Rhue	rouge - difficile	20,8 km	1 038 m	1 780 m	2h30 - 5h00	940 m	Le Claux	C6	Puy Mary
47	L'Étang de Lascourt	vert - facile	5,1 km	1 038 m	1 171 m	0h35 - 1h15	200 m	Le Claux	C6	Puy Mary
61	Les Sources de la Maronne	vert - facile	7,6 km	1 048 m	1 362 m	0h50 - 1h45	360 m	Réoussat (St-Paul-de-Salers)	C4	Puy Mary
62	La ronde de Salers	vert - facile	7,3 km	890 m	1 031 m	0h40 - 1h30	180 m	Salers	C2	Puy Mary
1	La Bonnevie de Saint Antoine	vert - facile	8 km	912 m	1 185 m	1h - 2h	360 m	Murat	D9	Massif Cantalien
2	Tour de Chambeuil	vert - facile	8,9 km	880 m	974 m	1h - 2h	210 m	Murat	D9	Massif Cantalien
3	Col de la Moïède	bleu - intermédiaire	17,4 km	878 m	1 330 m	2h à 4h	690 m	Murat	D9	Massif Cantalien
4	L'Éclair Hivernal	bleu - intermédiaire	20,3 km	912 m	1 238 m	2h15 à 4h30	640 m	Murat	D9	Massif Cantalien
5	La Roche Percée	rouge - difficile	22 km	881 m	1 230 m	2h30 - 5h	860 m	Laveissière	D8	Massif Cantalien
7	Boucle de la Vallée de l'Alagnon	noir - expert	44,4 km	878 m	1 852 m	6h à 11h30	2 290 m	Murat	D9	Massif Cantalien
8	Les Pindons	vert - facile	6,7 km	925 m	1 230 m	0h50 - 1h40	320 m	Laveissière	D8	Massif Cantalien
10	Lac du Pêcher	vert - facile	11,5 km	1 071 m	1 195 m	1h - 2h10	200 m	Lac du Pêcher (Chavagnac)	B9	Massif Cantalien
11	La Vallée de Cézerat	bleu - intermédiaire	15,5 km	970 m	1 168 m	1h30 - 3h	290 m	Lac du Pêcher	B9	Massif Cantalien
15	Plomb du Cantal Prés Mary	bleu - intermédiaire	10,8 km	1 293 m	1 853 m	1h30 - 3h	670 m	Col de Prat de Bouc	E8	Massif Cantalien
16	Puy de Niermont Le Clé Albeperre	rouge - difficile	19,2 km	1 123 m	1 490 m	2h - 4h	630 m	Col de Prat de Bouc	E8	Massif Cantalien

N°	Nom du parcours	Difficulté	Distance	Point le plus bas	Point le plus haut	Durée	Dénivelé	Lieu de départ	Repère	Espace de référence
17	Cirque de Chamalière Cascade des Vergnes	vert - facile	10,4 km	1 109 m	1 443 m	1h10 - 2h20	360 m	Albepierre-Bredons stade de sport	E8	Massif Cantalien
20	Les Boissines	bleu - intermédiaire	15,1 km	982 m	1 677 m	2h à 3h40	800 m	Saint-Jacques-des-Blats	E6	Massif Cantalien
21	Puy Gros	rouge - difficile	29,8 km	811 m	1 848 m	3h30 - 7h	1 330 m	Saint-Jacques-des-Blats	E6	Massif Cantalien
30	Bec de l'Aigle Meije Coste	bleu - intermédiaire	7,2 km	1 194 m	1 694 m	1h à 2h	520 m	Station du Lioran parking de Font d'Alagnon	E7	Massif Cantalien
31	Bec de l'Aigle Puy du Griou	bleu - intermédiaire	13,1 km	1 194 m	1 690 m	1h40 - 3h20	680 m	Station du Lioran parking de Font d'Alagnon	E7	Massif Cantalien
32	Plomb du Cantal Puy du Rocher	bleu - intermédiaire	11,8 km	1 232 m	1 843 m	1h40 - 2h20	750 m	Station du Lioran graine des Saïges	E7	Massif Cantalien
34	Font d'Alagnon Meije Coste	vert - facile	4,8 km	1 194 m	1 445 m	0h35 - 1h10	250 m	Station du Lioran parking de Font d'Alagnon	E7	Massif Cantalien
60	Ente cascade et chaos	bleu - intermédiaire	16,1 km	759 m	1 121 m	1h45 - 3h30	750 m	Thiézac	G5	Massif Cantalien
61	Pailherols Hiver	bleu - intermédiaire	17,3 km	926 m	1 362 m	1h45 - 3h30	500 m	Pailherols	H6	Massif Cantalien
62	Haute Vallée du Goul	rouge - difficile	25 km	896 m	1 363 m	2h30 - 5h	660 m	Pailherols	H6	Massif Cantalien
63	Vert Parc Vic sur Cère familiale	vert - facile	3,7 km	659 m	667 m	0h15 - 0h45	10 m	Vic-sur-Cère parc municipal	G5	Massif Cantalien
64	Basse Vallée de la Cère	bleu - intermédiaire	18,5 km	635 m	822 m	2h - 3h30	540 m	Vic-sur-Cère	G5	Massif Cantalien
65	Auteur du Donjon	vert - facile	6,1 km	650 m	890 m	0h35 - 1h30	280 m	Poinminhac	H4	Massif Cantalien
66	La Butte de Monjou	vert - facile	7,2 km	764 m	1 047 m	0h45 - 1h30	300 m	Jou-sous-Monjou	H5	Massif Cantalien
67	Planèze ouest courte	bleu - intermédiaire	20,2 km	855 m	1 070 m	2h - 4h	420 m	Badailhac	I5	Massif Cantalien
68	Planèze Ouest	rouge - difficile	33 km	752 m	1 070 m	3h15 - 6h30	650 m	Badailhac	I5	Massif Cantalien
69	Vallée du Goul	rouge - difficile	20,1 km	533 m	909 m	2h - 4h	650 m	Raulhac	I5	Massif Cantalien
70	Vallée du Goul	noir - expert	36,7 km	436 m	909 m	4h - 8h	1 370 m	Raulhac	I5	Massif Cantalien
41	Tour de Peyre Arse	bleu - intermédiaire	15 km	1 102 m	1 649 m	1h50 - 4h	610 m	Col de Serre	C5	Puy Mary et Massif Cantalien
42	Tour du Puy de Niermont	bleu - intermédiaire	18,4 km	1 077 m	1 607 m	2h - 4h10	660 m	Col de Serre	C5	Puy Mary et Massif Cantalien
43	La Vallée de l'Impradine	rouge - difficile	29,6 km	1 048 m	1 649 m	2h20 - 6h50	1 123 m	Col de Serre	C5	Puy Mary et Massif Cantalien
51	La croix du Gendarme	vert - facile	8,5 km	1 057 m	1 407 m	1h00 - 2h00	380 m	Dienne	C8	Puy Mary et Massif Cantalien
52	Le Rocher de Laqueulle	vert - facile	6,8 km	1 048 m	1 170 m	0h40 - 1h20	229 m	Dienne	C8	Puy Mary et Massif Cantalien

LES OFFICES DE TOURISME DU CANTAL COURSES HORS STADE

- OFFICE DE TOURISME DU PAYS D'AURILLAC**
04 71 48 46 58 - www.aurillac.com
- OFFICE DE TOURISME DU CARLADES**
04 71 47 50 68 - www.carlades.fr
- OFFICE DE TOURISME DE LA CHÂTAIGNERAIE CANTALIEU**
04 71 46 94 82 - www.chataignerai-cantal.com
- HAUTES TERRES TOURISME**
04 71 20 09 47 - www.hautesterrestourisme.fr
- OFFICE DE TOURISME DESTINATION HAUT CANTAL**
04 71 78 07 37 - www.destinationhautcantal.fr
- OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE MAURIAIC**
04 71 68 19 87 - www.tourisme-paysdemauriac.fr
- OFFICE DE TOURISME DES PAYS DE SAINT-FLOUR**
04 71 60 22 50 - www.pays-saint-flour.fr
- OFFICE DE TOURISME DU PAYS DE SALERS**
04 71 40 58 08 - www.salers-tourisme.fr
- OFFICE DE TOURISME DE SUMENE-ARTENSE**
04 71 78 78 33
www.tourisme-sumene-artense.com
- Toute l'année, dans le Cantal, de nombreuses courses sont programmées pour amateurs ou grands sportifs, challenges rapides ou trails longue distance : beaucoup de défis pour tous pour beaucoup de plaisir !
- En avril, Laroquepattes à Laroquebrou, en mai, la Pastourelle à Salers ; en juin, l'UTPMA à Aurillac tous les mois de l'année, il y a un rendez-vous pour vous !
- Retrouvez le catalogue des courses hors stade sur le site du Comité départemental d'athlétisme www.cdathle15.fr/les-courses/
- CRÉDITS PHOTOS**
© Hautes-Terres-Tourisme - Bastien Bechon / © Cantal Destination - Pierre Sissoux / © Conseil départemental - Hervé Vidal / © Cantal Destination - Elisabeth Abiol / © Julien Couty / © SMPM - David Gonthier / © UTPMA - Jean-Paul RICKELIN

