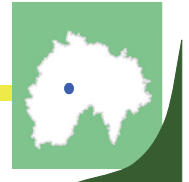




Sur les pentes du pré dansant



SAINT-PAUL-DE-SALERS

Durée : 1h40

Longueur : 5 km

Balisage : bleu

▼1044 m ▲1290 m

Dénivelé : + 246 m

Assez Facile

Un superbe sentier au cœur du cirque glaciaire de Récusset. Cinq boîtes noires jalonnent le parcours, clins d'œil à l'appareil photo utilisé par l'abbé Gély lors de ses reportages sur les gens de St Paul de Salers à la fin du XIX^e s.

Elles invitent à fixer quelques images de la biodiversité du site au travers de ses milieux naturels remarquables.



Sentier escarpé en forêt : prudence !

Itinéraire non praticable de mi-novembre à mai : enneigement

Traversée de pâtures : n'emmenez pas votre chien, même tenu en laisse.



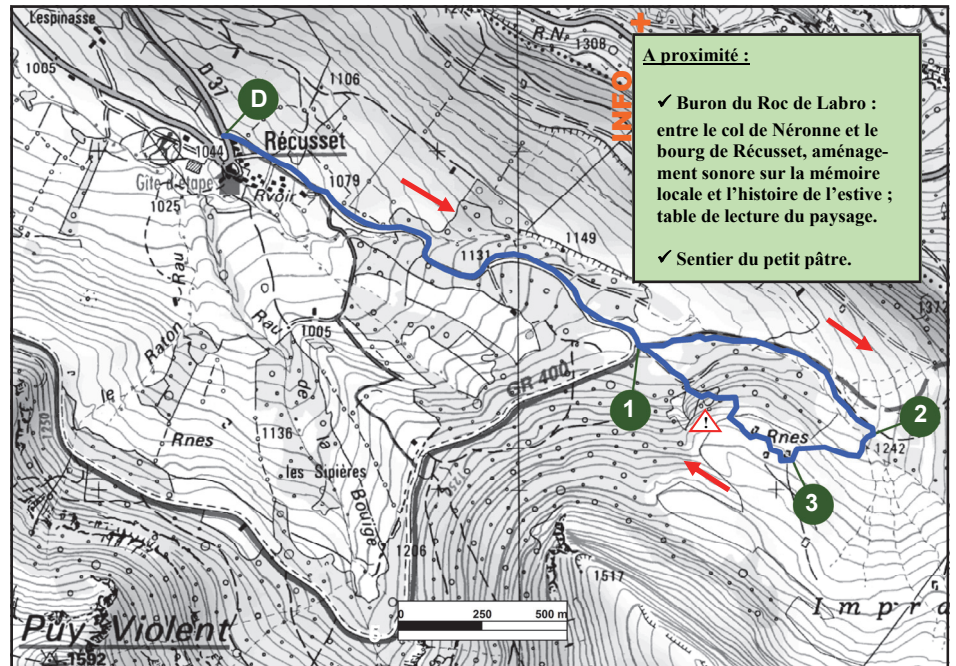
Procurez-vous le livret découverte ENS¹ de Récusset : (textes, photos et jeu d'autocollants pour approfondir les thématiques des sentiers) en vente au prix de 3€ dans les Maisons de site et chez les prestataires touristiques du secteur.

Aménagements et entretien du circuit :
Syndicat Mixte du Puy Mary
www.puymary.fr

Credit photo SMPM-NF

Vous souhaitez noter et/ou signaler un problème sur cet itinéraire :
www.rando.cantal.fr

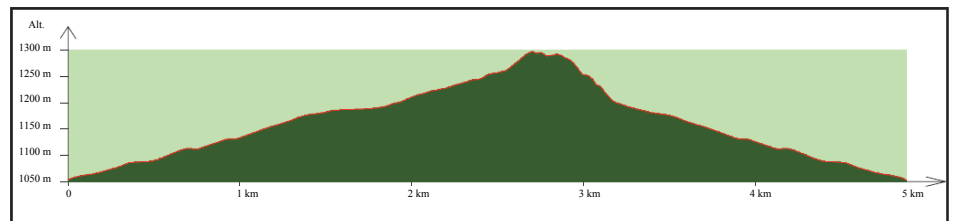
Fiche Rando
Edition 2014 - Tous droits réservés



À proximité :

- ✓ Buron du Roc de Labro : entre le col de Néronne et le bourg de Récusset, aménagement sonore sur la mémoire locale et l'histoire de l'estive ; table de lecture du paysage.
- ✓ Sentier du petit père.

GRAIG - SCAN 25 © IGN 2009 - Licence n°2009 - CISE27-250 - Reproduction interdite.



D Se garer dans le hameau de Récusset. Remonter en direction du col de Néronne et prendre la première route à droite. Dépasser les dernières habitations et continuer à monter sur une petite route en lacets.

1 Quitter la route et s'avancer dans le chemin herbeux sur votre gauche. Emprunter le portail équestre et suivre le sentier jusqu'à la passerelle qu'il faut franchir pour découvrir la première boîte noire (sources et ruisseaux). Continuer sur le sentier, contourner un passage mouilleux quelques mètres plus loin en prenant à droite une sente en sous-bois qui longe la rivière puis qui revient sur le chemin principal. Enjamber la chicane échelle. Garder le muret de pierres sèches à main droite jusqu'à la seconde boîte noire (prairies marécageuses et tourbières).

2 Franchir la chicane échelle, l'ascension commence sur un chemin caillouteux qui serpente

dans une prairie d'altitude. Deux boîtes noires permettent de découvrir tour à tour les landes à éricacées ainsi que les prairies d'altitude.

3 Au niveau de la ruine, partir à droite pour rejoindre la dernière boîte noire qui présente le milieu forestier.

Franchir la chicane échelle et emprunter le sentier escarpé (prudence! ⚠) qui redescend en direction du point 1.

A partir de ce point, regagner le hameau de Récusset par le chemin emprunté à l'aller.

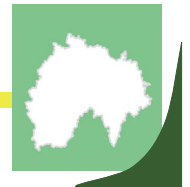


1 - ENS : Espace naturel sensible





Pour une randonnée sans souci



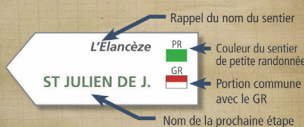
Comprendre la signalétique des itinéraires pédestres

La couleur d'un PR est déterminée par la durée de l'itinéraire (moyenne 3,5km/h sans difficulté de parcours particulière, ni arrêt) :

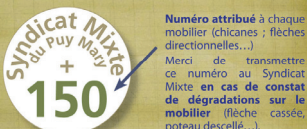
- Circuit de moins de 2h : une bande bleue
- Circuit de 2 à 4h : une bande jaune
- Circuit de plus de 4h mais n'excédant pas la journée : une bande verte

Bonne direction : → Mauvaise direction : ✗
 Tournez à gauche : ↙ Tournez à droite : ↘

Spécifications techniques des flèches directionnelles du Grand Site du Puy Mary



Signification des pastilles présentes sur l'ensemble du mobilier du Grand Site du Puy Mary



Autres éléments techniques :

Le dénivelé positif correspond à la somme des montées de l'itinéraire. Exprimé en mètres, il renseigne sur l'intensité de l'effort à fournir. 100 mètres de dénivelé positif à pied revient à réaliser environ 1 km sur un terrain plat. Pour un bon marcheur il faut environ 1h pour gravir une montée de 400 mètres.

En moyenne montagne, la progression d'un marcheur est d'environ 3,5 km/h.

Fiche Rando

Edition 2014 - Tous droits réservés

Terre de randonnées par excellence, avec des sites prestigieux ou secrets, le Cantal vous convie à partager les bonheurs rares qu'offre un environnement préservé dans sa richesse et son authenticité.

Néanmoins, ce pays réserve ses nombreux charmes à ceux qui l'abordent avec respect et lucidité, qui savent allier plaisir et sécurité et tendre la main aux hommes qui, tous les jours, façonnent par leur travail ces paysages d'une exigeante beauté.

Pour « prendre son pied » sur les chemins de balade, il faut aussi savoir où le poser... Voici quelques règles simples de « savoir-randonner » qui vous permettront de savourer sans souci, une balade inoubliable :

- se renseigner sur la météo ainsi que sur l'itinéraire,
- emporter le nécessaire du randonneur prévoyant (chaussures de rando, sac à dos, crème solaire, pique-nique, bidon d'eau, fiche rando, topo-guide, carte IGN à jour),
- éviter de partir seul et indiquer à son entourage le parcours choisi,
- ne pas quitter les sentiers balisés,
- ne pas randonner accompagné d'un chien dans les zones d'estives,
- ne pas s'approcher des troupeaux ou caresser une vache,
- refermer les clôtures à la traversée des pâturages,
- ne pas déposer d'ordures ou tout autre objet indésirable,
- ne pas fumer ou faire du feu,
- ne pas camper,
- ne cueillir aucune plante,
- en cas d'orage, quitter rapidement les sommets et les lignes de crête. Chercher un abri en évitant absolument les arbres isolés et les rochers qui attirent la foudre,
- En cas d'accident justifiant un secours, rejoindre au plus vite la route ou les habitations proches et téléphoner au 17 ou 18, en précisant au mieux la localisation et la gravité de l'accident.

Dans tous les cas, ne sous-estimez pas la moyenne montagne, dite « montagne à vaches », ni les vaches elles-mêmes... Adaptez votre comportement à vos capacités personnelles, à l'état naturel des lieux et aux dangers prévisibles sur des chemins de randonnée. En suivant ces quelques conseils, fondés sur le simple bon sens et le respect d'autrui, vous randonnerez dans les meilleures conditions de sécurité. Vous éviterez, en outre, que votre responsabilité soit engagée dans d'éventuels dommages ou accidents ou que les propriétaires et les agriculteurs refusent légitimement le passage à ceux qui vous suivront. Un « contre-pied » dont pâtiraient tous les randonneurs.

La météo dans le Cantal:

www.meteofrance.com
Tel : 08 99 71 02 15

Numéros d'urgence:

15 S.A.M.U
17 police
18 pompiers
112 numéro d'urgence européen

L'aménagement et l'entretien de cet itinéraire comme la rédaction de cette publication ont été réalisés par le Syndicat Mixte du Puy Mary. Aussi, le Conseil Général du Cantal ne saurait être tenu responsable d'un quelconque défaut d'entretien sur le terrain ou d'erreurs concernant le descriptif de l'itinéraire.