

# ESPACE VTT FFC DE LA PLANEZE

La Planèze est un haut plateau basaltique situé sur le contrefort Est du massif du Cantal, au Pied du point culminant du département, le Plomb du Cantal (1855m). Situé entre Murat et Saint-Flour, l'Espace VTT FFC de la Planèze propose 11 itinéraires de tous niveaux. En effet, les débutants pourront évoluer sur des circuits vert et bleu, empruntant des pistes larges et roulantes. Les initiés, quant à eux, pourront trouver des circuits avec du dénivelé et des parties techniques. Le bike Park de la Planèze, à Coltines, vous permettra, avant vos sorties, d'appréhender tous les « fondamentaux » techniques du vélo tout terrain. Le patrimoine vernaculaire riche, les paysages à couper le souffle et le terrain totalement adapté à la pratique du vélo tout terrain font de l'espace VTT FFC de la Planèze un site incontournable. Enfin, l'Espace VTT FFC de la Planèze est situé sur la Grande Traversée du Massif Central (GTMC™) et jouxte les sites VTT FFC des Pays de Pierrefort et Saint-Flour.

**UN GRAND TOUR DE 180 KM PAR ÉTAPE OUVRIRA EN 2019** (GRAND TOUR SAINT FLOUR HORIZONS VOLCANIQUES)

## REMERCIEMENTS

Aux propriétaires de parcelles privées et aux communes traversées ayant autorisé le passage aux Vététistes.

### CIRCUIT 1 TOUR DE LA PLANEZE

DISTANCE : 83 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 1300 M

Vous rencontrerez sur ce tour, tous types de chemins : du chemin roulant, du single technique, la traversée d'un bois aux allures « boréales », des sentiers d'estives avec de magnifiques vues sur le massif du Cantal, les gorges de l'Alagnon, de l'Arcueil et bien entendu, sur le vaste plateau basaltique qu'est la Planèze. Plusieurs points de départ sont possibles : d'Ussel, de Coltines et de Rezentières. Vous pourrez aussi partager cet itinéraire difficile en deux, voire en trois, en faisant étape à l'Astrassadou de Rezentières, à l'auberge des Fontilles de Coltines ou dans un des nombreux gîtes situés le long du parcours.

### CIRCUIT 2 LA ROUSSIERE

DISTANCE : 11 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 200 M

Au départ de Rezentières, vous traverserez des paysages divers, avec une magnifique vue sur les monts du Cantal, le mont Journal et la Planèze, avant de descendre dans les bois de la Roussière, où un château (Privé) est construit au fond d'un vallon. Vous terminerez par les hauts plateaux et par le passage impressionnant sous les éoliennes de la commune. Enfin, l'Astrassadou vous accueillera pour un rafraichissement bien mérité.

### CIRCUIT 3 LE LAC

DISTANCE : 10 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 150 M

Le peu de dénivelé et les chemins roulants font de ce circuit un itinéraire adapté aux débutants et à faire en famille. Vous découvrirez la narse de Pierrefitte, au pied du puy de Barre et vous pourrez observer, selon la période, de nombreux oiseaux migrateurs. La vue sur le massif du Cantal, au loin, vous permettra d'apprécier le vaste plateau qu'est la Planèze. Enfin, si vous le souhaitez, vous pourrez « corser » un peu votre tour du Lac en y ajoutant le tour du puy de Talizat, où après une montée courte mais raide, vous aurez un point de vue magnifique sur les gorges de l'Alagnon.

### CIRCUIT 4 LE MONT LOUBY

DISTANCE : 14 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 375 M

Le tour du Mont Louby signifie une vue imprenable sur les monts du Cantal, la Planèze et les gorges de l'Alagnon. Vous emprunterez une magnifique « single technique » à flanc de la vallée de l'Alagnon, où toutes vos qualités de vététiste seront sollicitées. L'auberge de la Planèze vous permettra de vous rafraichir après cette randonnée. **Attention : Les jours d'ouverture de la chasse, il est conseillé d'emprunter la route entre Mallet et Auliac.**

### CIRCUIT 5 AU COEUR DE LA PLANEZE

DISTANCE : 5 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 50 M

Ce circuit vous fera découvrir Coltines, charmant village planézard avec son plan d'eau, son centre d'accueil (83 lits), son musée et ses nombreuses infrastructures sportives (parcours permanent d'orientation, parcours accrobranche, bike park). C'est une douce mise en jambe que nous vous proposons. Vous emprunterez des chemins roulants bordés de bosquets de pins sylvestres. **N'oubliez pas à Coltines de vous tester grâce au « bike Park » de la Planèze. C'est un terrain de maniabilité VTT avec de nombreux agrès. Il est équipé d'une station de lavage. Enfin, vous pourrez vous restaurer à l'auberge des Fontilles.**



### CIRCUIT 6 PAYS D'ANDELAT

DISTANCE : 12 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 310 M

Au départ du Sailhant, village médiéval dominé par un château du XII<sup>ème</sup> siècle (privé), un circuit sportif vous attend, avec une montée dès le départ vers le plateau dominé par le puy de Barre (1081m). Ce parcours réserve du dénivelé, des descentes ludiques et des passages techniques dans le « ravin de la rivière ». Le circuit se termine par une descente dans les bois du Sailhant. Si vous êtes au Sailhant, n'oubliez pas d'aller admirer la cascade du Babory, qui descend au milieu d'un cirque basaltique d'environ 25m de diamètre et mesure à certains endroits 30m de haut. C'est à partir d'un petit chemin arboré situé au nord est du village, au pied du rocher, qu'on accède à ce cirque où coule la cascade.

### CIRCUIT 7 LA CHAM DES ADRETS

DISTANCE : 15 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 200 M

Toujours au départ du village médiéval du Sailhant, ce circuit vous emmène sur le plateau de La Cham, avec une vue imprenable sur les monts du Cantal. Avec un départ sportif, une montée de 1,2 kilomètre, vous atteindrez le plateau basaltique qu'est la Planèze. Vous traverserez alors la commune de Coltines et emprunterez sur quelques kilomètres le circuit n°5 et la Grande Traversée du Massif Central (GTMC™). Au Sailhant, vous pourrez aussi vous exercer à l'orientation sur un parcours permanent. Les cartes sont disponibles à la communauté de communes et à la Mairie d'Andelat.

### CIRCUIT 8 LE CHATEAU DU SAILHANT

DISTANCE : 23 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 500 M

Ce circuit réservé aux pratiquants réguliers vous fera découvrir les bois du Sailhant, la Planèze et le puy de Barre, avec un passage à proximité de son sommet (1081 m). Descente technique et ludique, court portage, montée raide et chemins roulants sur la Planèze seront au programme. Fort d'une histoire de plus de 1000 ans, le site médiéval du Sailhant a toujours constitué un des bastions de la Planèze notamment lors de la guerre de cent ans et de l'invasion anglaise... Ce passé prestigieux s'est perpétué au travers de ses différents propriétaires tels que les descendants du Sailhant, les familles d'Estaing, d'Arouze mais aussi par des chevaliers célèbres tel que Louis Dubourg.

### CIRCUIT 9 L'USSELLOISE

DISTANCE : 12 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 200 M

La commune d'Ussel est traversée d'Ouest en Est par le ruisseau Ander, que vous longerez sur le final de ce circuit. Au départ, vous vous dirigerez vers le massif du Cantal par des chemins d'estives. Ce parcours, outre la vue imprenable sur le Plomb du Cantal et le cirque de Chamalières propose la découverte de nombreux éléments de patrimoine vernaculaire et bâti (croix, chapelles etc.). Un parcours permanent d'orientation existe sur Ussel, les cartes sont disponibles à la communauté de communes. **Attention en arrivant sur Ussel, vous traverserez une parcelle privée, merci de respecter la propriété et les bêtes qui y pâturent.**

### CIRCUIT 10 CHEMIN DE LA NARSE

DISTANCE : 8 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 100 M

Circuit de découverte, adapté à la pratique en famille et aux débutants. Ce circuit fait le tour de Valuèjols, village situé à plus de 1 000 m d'altitude et caractéristique de la haute Planèze. Vous pourrez observer un grand nombre d'éléments de patrimoine vernaculaire et bâti, notamment la chapelle de Nouvialle, récemment réhabilitée, le four de Nouvialle, Nouvialou et Perret.

### CIRCUIT 11 CHEMIN DES ESTIVES

DISTANCE : 21 KM - DÉNIVELÉ (POSITIF) : 400 M

Ce circuit typé « montagne » vous fera traverser le bois des Fraux, magnifique bois sauvage aux allures de forêt boréale et situé sur de hautes estives aux alentours de 1300 m, au pied du Plomb du Cantal. En arrivant à Lescure, vous pourrez admirer « Notre Dame de la Visitation », église construite à la suite d'une apparition de la Vierge à un jeune berger du village Jean Paillé. Le 2 juillet 1717, la Sainte Vierge lui apparaît et lui dit qu'elle veut être honorée en ce lieu et qu'il lui faut bâtir une chapelle. Après mûre réflexion, le jeune homme édifia de ses mains un abri de pierres sèches et y introduisit une statuette qu'il avait trouvée au pied de la Croix à la suite de la première apparition. Il se mit au travail, organisa les corvées, et, peu à peu, une église remplaça le modeste oratoire.

**Attention : Les jours d'ouverture de la chasse le bois des Fraux est interdit, il est alors conseillé d'emprunter la route entre Brageac et Lescure.**



**POINT D'ACCUEIL ESPACE VTT FFC**  
 Tél. 04 71 73 28 06  
 Ouverture / Horaires de 9 h à 17 h  
 Kit de réparation, Plans des circuits, Lavage des vélos des circuits, Lavage des vélos

**Mairie d'ANDELAT** Tél. 04 71 60 04 08  
 Kit de réparation, plans des circuits.

**Médiathèque de VALUÈJOLS** Tél. 04 71 73 26 90  
 Ouverture les après-midis // Kit de réparation, Plans des circuits, lavage des vélos.

**Auberge de la Planèze // Talizat** Tél. 04 71 23 74 75  
 Kit de réparation, plans des circuits

**Auberge Astrassadou // Rezentières** Tél. 04 71 20 10 18  
 Kit de réparation, plans des circuits.

**Auberge de la Planèze // Talizat** Tél. 04 71 23 74 75  
 Kit de réparation, plans des circuits

**Kit de réparation, Plans des circuits, station de lavage des vélos au Bike-Park.**

**POINTS d'INFORMATIONS**  
 CHANTARISA // COLTINES  
 Tél. 04 71 73 27 25

# ESPACE VTT FFC DE LA PLANEZE



guide des ITINÉRAIRES VTT 2018



# ESPACE VTT FFC DE LA PLANEZE

## CODE du VÉTÉTISTE

LES RECOMMANDATIONS POUR BIEN VIVRE À VTT LE VÉLO TOUT TERRAIN COMME ON VEUT ! MAIS...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
- Le port du casque est fortement recommandé.
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
- Attention aux engins agricoles et forestiers.
- Refermez les barrières.
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos débris, soyez discret et respectueux de l'environnement.
- Soyez bien assuré pensez au Pass'Loisir.
- En aucun cas n'allumer de feu.



### GRAND TOUR SAINT-FLOUR HORIZONS VOLCANIQUES



### LA CHARTE MBF...

De mes comportements d'aujourd'hui, dépend mon accès de demain. Voici quelques règles de bon sens à appliquer

Nous sommes tous des invités de la nature. Les sentiers ne nous appartiennent pas. Le respect, la courtoisie et l'échange sont les maîtres mots.

**JE RESPECTE LA NATURE**

Je respecte l'environnement dans lequel j'évolue, ainsi que la quiétude de la faune et de la flore.

Je rapporte tous mes déchets et fais attention de ne pas laisser échapper papiers ou bidons de mes poches.

**JE RESPECTE LES SENTIERS**

Je respecte le sentier et ne pratique pas le hors piste, y compris pour couper un virage ou une épingle.

Je roule « propre » et n'abuse pas du dérapage.

Je m'engage dans la préservation et l'entretien des sentiers en organisant ou participant à des Brigades Vertes.

**JE RESPECTE LES AUTRES USAGERS**

À l'approche d'autres usagers, je ralentis et annonce mon arrivée par un « bonjour » ou à l'aide de ma sonnette.

Tous les chemins ne sont pas des pistes de descente. Lors d'un virage aveugle, je prends garde aux autres usagers.

**EN BREF JE SUIS CONSTamment L'AMBAassadeUR DU VTT**

Je prends le temps de dialoguer avec les autres usagers. En VTTAE, je ne débride pas mon VTT. De mes comportements d'aujourd'hui dépend mon accès de demain. Au travers des Brigades Vertes, je participe à l'avenir de nos sentiers.

POUR UN VTT DURABLE ET RESPONSABLE, J'ADHÈRE À LA CHARTE MBF

Mountain Bikers FOUNDATION

### LÉGENDE

	Point de départ		Lavage VTT
	Point d'information		Réparation VTT
	Hébergement		Bike Park
	Restauration		Site remarquable

## BIKE PARK DE LA PLANEZE

**Casque obligatoire**

**DEPART**

**LAVAGE VTT**

**SKINNY**

**ROCK'N WOOD GARDEN**

**GRANDE BASCULE**

**LAVA WHOOPS**

**BOSSÉ DU PLOMB**

**MONTEE SINGLE TRACK**

**ROLLER COASTER**

**SNAKE**

**DOS DU CHAMEAU**

**PONTS DES CROCOS**

**Saint-flour COMMUNAUTÉ**

Le Bike Park de la Planèze a été mis en place par la communauté de communes et réalisé par des Moniteurs VTT diplômés d'Etat. Les moniteurs ont reproduit sur ce terrain tous les outils pour se perfectionner en VTT et travailler tous les fondamentaux du VTT : Equilibre, Trajectoire, Propulsion et Franchissement. Vous trouverez donc ici l'outil parfait pour vous « familiariser » avec la discipline avant des sorties plus longues sur l'Espace VTT FFC de la Planèze. Le Casque de protection est obligatoire, et une tenue adaptée, ainsi que des gants fortement recommandés. Ce terrain est libre d'accès et gratuit. Il est interdit à tous véhicules à moteur. La pratique du VTT sur ce bike Park est sous la propre responsabilité des utilisateurs, les enfants sont sous la responsabilité des parents. La commune de Coltines et la communauté de communes déclinent toute responsabilité en cas d'accident. Enfin, il est interdit de modifier le terrain.

### INFORMATIONS CIRCUITS

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

■ : très facile  
■ : difficile  
■ : facile  
■ : très difficile

**LES CIRCUITS VTT**

N°	Nom du circuit	Départ des circuits	Distance	Dénivelé
1	La Planèze	Com com Planèze Ussel	83 km	+1300 m
2	La Roussière	Bike-Park Coltines	11 km	+200m
3	Chemin du Lac	Place de la mairie Talizat	10 km	+150m
4	Le Montloubay	Place de la mairie Talizat	14 km	+375m
5	Au cœur de la Planèze	Bike-park Coltines	5 km	+50m
6	Pays d'Andelat	Parking du Château Le Sailhant	12 km	+310m
7	La Cham des Adrets	Parking du Château Le Sailhant	15 km	+200m
8	Le Château du Sailhant	Parking du Château Le Sailhant	23 km	+500m
9	L'Usselloise	Com com Planèze Ussel	12 km	+200m
10	Chemin de la Narse	Maison Association Valuéjols	8 km	+100m
11	Chemin des Estives	Maison Association Valuéjols	21 km	+400m

Circuits locaux  
 Grandes Traversées & circuits de + de 80 km  
 Parcs Naturels Régionaux

Liabon  
 Prudence ralentir  
 Fausse route  
 Double sens

### ESPACE VTT FFC DE LA PLANEZE ENDURO VTT DU SAILHANT

La deuxième partie de la piste rocket est fermée du 15/06 au 15/08 du fait de la présence de vaches dans la parcelle. Merci de respecter cette fermeture par correction via le vis de l'Agriculteur qui nous laisse passer hors de cette période.

**ENDURO**

**1. Rocket MCF**

**2. Chassoumyre**

**le Sailhant**

**Andelat**

**Roffiac**

**Saint Flour**

Ce site est entretenu par des professionnels, merci de ne pas modifier les pistes.