



Départ-Arrivée

Tracé par Sancy-Rando-Trail

**Les cascades
Trail confirmé
Niveau noir
17 km, 950 m D+**

Parcours n° **6**



partie 1 : carrossable de la 6km vous mènera au col sentier technique cascade de Queureuilh. de La Croix Morand puis parsemé de rochers ça Elle nous offre un très vite, nous montons et là, nous invite à la moment de fraîcheur. La sur le récent chemin qui prudence. Arrivé au col cascade du Rossignolet nous conduit au puits de de la Croix St Robert, offre un paysage tout la Tache, de Monne, de nous traversons la route aussi magique. Vous Barbier, de l'Angle et pour prendre la direction reprendrez le même (montée assez raide) à de la Grande Cascade chemin sur 50m (boucle) 1738m, point culminant par le Creux des Bœufs. et enchaîner sur la de la sortie. Le sentier navigue entre montée au col. les arbres clairsemés.

partie 2 : Après quelques hectomètres de bitume nous arrivons au chemin

partie 3 : La montée de près de

partie 4 : Du sommet, une longue descente vous attend. Un

vous ramène au départ.

Environnement

* Environnement : Les 3 cascades vous rappelleront l'origine volcanique de la région. Vous passerez par tous les étages de la végétation que l'on retrouve dans le Sancy. Des forêts (hêtraies et sapinières), des pâturages fleuris et des troupeaux, des landes (callune et myrtilles) et des parties rocheuses. Avez-vous la chance d'apercevoir les vautours fauves, les mouflons ou autres chamois sur les pentes à l'abri des regards.

* Historique : Daté de moins d'un million d'année le massif adventif (les 4 sommets entre les 2 cols) a subi une forte érosion glaciaire et ses crêtes effilées sont le témoin de cette usure. La vue à 360° vous permettra d'apercevoir tous les paysages volcaniques environnants : Banne d'Ordanche, lac du Guéry... Chaîne des Puys. La variété des cascades vous fera découvrir la relation étroite qu'entretiennent les volcans et l'eau. La grande cascade se situe sur la fin d'une coulée de lave, celle du Rossignolet s'est constituée sur des cendres volcaniques et celle de Queureuilh glisse sur des orgues

Intérêt sportif

Ce parcours doit être géré de manière à pouvoir enchaîner sur les crêtes les successions de descentes et remontées. Le rythme de départ doit être prudent pour ne pas trop se retrouver en difficulté dans les pourcentages les plus élevés.

Ce parcours correspond à une recherche d'efforts de moyenne à longue durée , mais avec une dénivelée pratiquement de 1000m. Cet itinéraire varié permet de viser un travail de côtes et de relance tout en recherchant un travail qualitatif en descentes. Notons enfin que cet itinéraire est exposé aux intempéries, et demande un équipement adapté aux conditions météorologiques du moment.

Ce qu' en pense Thomas Lorblanchet

