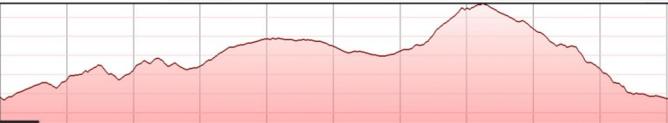
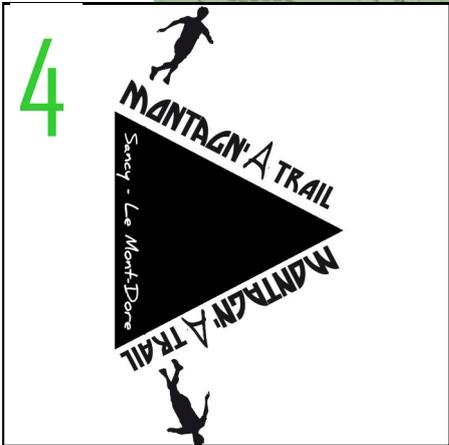


Tracé par Sancy-Rando-Trail

Parcours n° 4



MONTAGN'A TRAIL
Sancy - Le Mont-Dore

La DURE-BISE
Trail long
Niveau vert
10.7 km, 575 m D+

LE MONT-DORE
Où la vie prend des couleurs

partie 1 :

Un départ technique puis une montée progressive, régulière, mais superbe en forêt, de la ville à la station du Mont Dore, par le « chemin des Médecins ».

partie 2 :

On arrive ensuite sur la station du Mont Dore que l'on contourne. C'est l'occasion d'admirer les 2

téléphériques et leurs arrivées impressionnantes, puis la superbe cascade de la Dore un peu plus loin.

partie 3 :

On emprunte le début du chemin des Egravats puis très vite, nous montons sur la droite par un superbe chemin à flan de montagne. Cette partie, sauvage est le

domaine du chamois et en été, du lys Martagon, plante emblématique de notre région.

partie 4 :

On sort sur le plateau de Durbise, dominé par le Roc Cuzeau, avec une vue magnifique sur le massif et le Mont Dore. Nous redescendons ensuite par un joli single jusqu'à la grande

cascade, tombant d'un rebord de coulée volcanique: spectacle grandiose garanti. La descente sur la ville s'enchaîne enfin calmement. Cet itinéraire se termine devant les thermes du Mont Dore, invitation inévitable à la détente.

Environnement

* Environnement : Cheminement entre l'étage montagnard (hêtraie – sapinière) et l'étage subalpin (lande). La transition entre les 2 étages de végétation se fait sans transition. La seconde partie de l'itinéraire est de nature sauvage. C'est un prétexte tout trouvé pour espérer croiser la route du chamois, venu coloniser notre massif en s'écartant de son Cantal d'origine. La flore de moyenne montagne est omniprésente. Le sentier est jalonné, en été, de lys Martagon, plante protégée . La dernière partie est aussi l'occasion de constater le passé volcanique de notre massif, avec un passage à la Grande Cascade, coulant sur le bord d'une ancienne coulée, et laissant deviner les différents épisodes éruptifs passés.

* Historique : histoire géologique et formation du massif (Sancy, massif des Mont Dore, massif Adventif), bien que peu visible et nécessitant quelques explications. La Grande Cascade, en revanche, permet de visualiser véritablement l'existence d'un ancien volcanisme sur le massif du Sancy. L'intérêt historique se prolonge en fin de parcours par le passage devant les thermes du Mont Dore, aux origines gauloises puis romaines, qui ne demandent qu'à être visités et utilisés.

Intérêt sportif

Ce parcours est physiquement et techniquement exigeant, notamment dans sa seconde partie. L'alternance des surfaces de course propose un parcours parfois simple, parfois technique (parties étroites, pouvant être glissantes).

Ce parcours correspond à une recherche d'efforts de moyenne durée , mais avec une difficulté qui augmente peu à peu, car même la descente demande de la concentration dans sa première partie. Cet itinéraire de trail, ludique et varié, permet d'améliorer sa vitesse et les qualités d'anticipation. Notons enfin que cet itinéraire est dans sa seconde partie, exposé aux intempéries, et demande un équipement adapté aux conditions météorologiques du moment.

Ce qu ' en pense Thomas Lorblanchet

"Sur ce parcours, je me sers de la première partie en sous bois pour finir de m'échauffer. Ensuite je profite de la remontée après la station pour faire monter les pulsations avant de redescendre et me rafraichir vers la Grande cascade. Un parcours authentique ou le terrain ne vous laisse finalement que très peu de répit, mais la beauté du site suffit à vous aider à vous dépasser"

