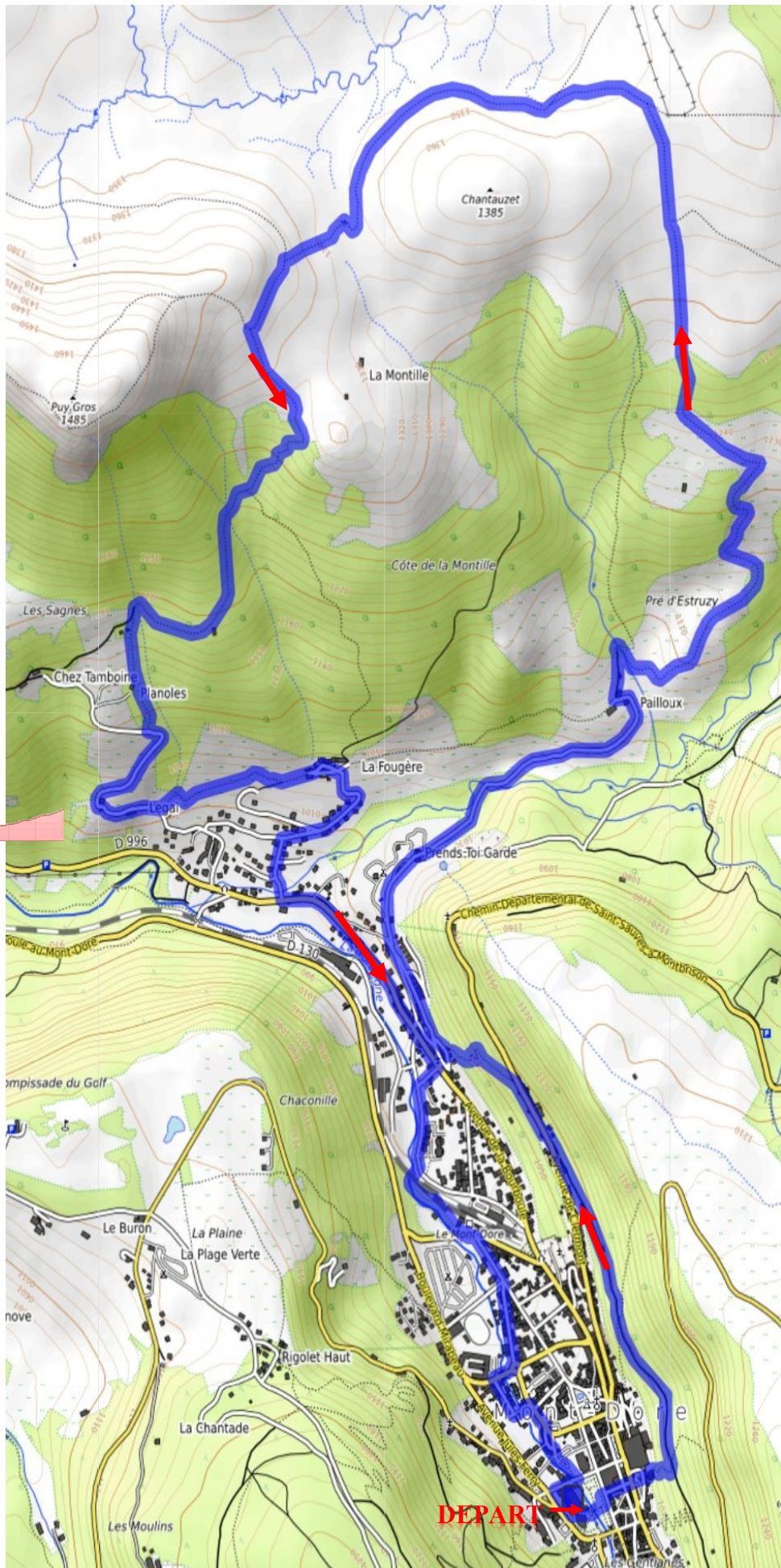
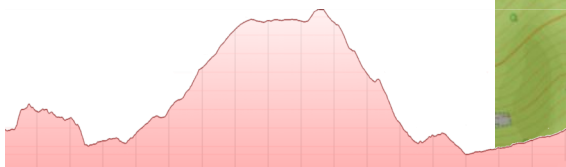


Tracé par Cairnconcept

Parcours n° 10



**Le tour de Chantauzet**  
**Trail long**  
**Niveau rouge**  
**13 km, 620 m D+**



**LE MONT-DORE**  
SANCY

### Partie 1 :

Un départ technique, tonique au dessus des Thermes, à faire tranquillement, puis on descend sereinement jusqu'au Quereuilh

### Partie 2 :

Les choses sérieuses commencent. La montée vers le haut plateau auvergnat, alternent passages découverts et boisés, passant par « Le Pailloux ». La pente est souvent soutenue.

### Partie 3 :

L'horizon s'ouvre alors et nous permet d'apprécier pleinement les paysages environnants, tout en faisant le tour de Chantauzet, sur un profil adouci.

### Partie 4 :

La descente se fait souvent dans la hêtraie, enchainant les singles aux sentiers plus larges, sur des pentes parfois soutenues, avant de rejoindre la ville.

\* 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 troisième partie du parcours permet d'apprécier pleinement l'environnement volcanique mis à nu, du culot de la Banne d'Ordanche aux pointes acérées du « cœur de Sancy », mais aussi, selon les versants, de hauts plateaux aux reliefs adoucis par le temps.

La flore de moyenne montagne est omniprésente. Les jonquilles illuminent les prairies au printemps, les diverses variétés de gentianes les colorent en été. Cet itinéraire permet aussi, sur la dernière partie, d'apprécier l'architecture montagnarde d'Auvergne, en vous faisant passer près de burons parfaitement restaurés.

\* Historique : histoire géologique et formation du massif ( Sancy, massif des Mont Dore, massif Adventif), bien que peu visible et nécessitant quelques explications. La cheminée volcanique de la Banne d'Ordanche, toute proche, permet de mieux se représenter les origines de cet environnement. Le lac du Guéry, tout proche, lié notamment à un surcreusement glaciaire, témoigne de la rigueur des temps jadis.

L'intérêt historique se prolonge en fin de parcours par le passage devant de belles demeures, témoins indiscutables du passé prospère de la citée thermale du Mont Dore.

## Intérêt sportif

Ce parcours est assurément physique et technique. Le départ doit se faire calmement, car la toute première partie vous engage sur des escaliers exigeants.

Vous pouvez ensuite dérouler sur une seconde partie plus roulante et globalement descendante, permettant d'allonger sereinement la foulée.

La troisième partie, en revanche, permettra à la fois de travailler sur des intensités plus soutenues, si tant est que vous souhaitiez mettre du rythme, et surtout le maintenir. Le pourcentage de pente est assez fort, permettant également un travail musculaire efficace, si le parcours est réalisé en courant.

Pour peu que vous ayez géré correctement votre montée, vous pourrez vous faire plaisir sur les sentiers souples et plus doux du plateau de Chantauzet, puis sur la descente technique qui vous ramène à la civilisation...

L'alternance des surfaces de course propose un parcours parfois simple, parfois technique (parties étroites, pouvant être glissantes).

Ce parcours s'adresse à des traileurs déjà expérimentés, car, bien que n'étant pas trop long, il exige de vraies qualités techniques, notamment dans la partie descendante du retour.

Sur sa partie la plus élevée, cet itinéraire peut être exposé aux intempéries et au brouillard, car est complètement à découvert. Il est nécessaire de se renseigner sur les conditions météorologiques du moment et de partir avec un équipement adapté.

## Ce qu'en pense le spécialiste trail

"Sur ce parcours exigeant, je pars prudemment jusqu'au lieu-dit « Pailloux ». Je monte ensuite sur de courtes foulées rythmées, en gérant une fréquence cardiaque soutenue, mais contenue. Lorsque l'horizon s'ouvre, et que le relief s'adoucit, j'allonge la foulée sur un sol doux et agréable, profitant pleinement des paysages alentours. Puis je me concentre pour aborder le retour, technique et descendant, en alliant vélocité et anticipation, au travers d'une hêtraie magnifique, avant de boucler l'itinéraire par une partie plus urbaine.