



Document produit et distribué par l'association

Loisirs Nature Paulhac.

Renseignements, M. Combes : 06 87 33 02 86

M. Riom : 06 42 55 07 40

Guide disponible en période de vacances scolaires sous réserve de disponibilité des bénévoles de l'association.

Renseignements en mairie.

<https://www.facebook.com/LoisirsNaturePaulhac/>

RECOMMANDATIONS

- Renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant votre départ. Surpris par le mauvais temps, abrégez votre promenade. En cas d'orage, quittez les sommets et les crêtes, cherchez un abri en évitant les arbres et les rochers.
- Partez bien équipé : chaussures de randonnées, vêtements adaptés, bidon d'eau, téléphone mobile. Évitez de partir seul.
- Ne cueillez pas les fleurs : certaines sont rares et seront fanées à votre retour. N'allumez pas de feu et ne jetez pas de mégots.
- Conservez vos déchets.
- Respectez le patrimoine bâti.

- Nos chemins traversent parfois des terrains privés. Les propriétaires accordent aimablement un droit de passage, veillez donc à refermer soigneusement les clôtures, rester sur l'itinéraire, respecter les cultures et les pâturages, passer à bonne distance des troupeaux, gardez votre chien en laisse en présence des troupeaux.

- Vététistes, maîtrisez votre vitesse et laissez la priorité aux randonneurs pédestres.

- Partez avec vos guides et cartes. Cartes IGN recommandées pour le secteur de Paulhac : 2435OT, 2435O, 2436O et 2436E.

- En partenariat avec l'ONF, nous vous rappelons que la forêt est un milieu naturel en évolution qui peut présenter des risques (racines saillantes, chutes de branches, chutes d'arbres, exploitation forestière en cours) : merci de rester particulièrement prudent et vigilant face à ces risques.

- Enfin, merci de garder toujours à l'esprit que vous n'êtes pas les seuls usagers des chemins que vous empruntez.

- **IMPORTANT :** Lorsque vous randonnez sur les chemins balisés par nos soins, vous êtes sous votre seule et entière responsabilité. L'association LOISIRS NATURE PAULHAC, les maires de Paulhac, Cézens, Cussac et Valuéjols, les propriétaires des parcelles privées traversées et l'ONF se déchargent de toute responsabilité en cas d'accident survenant sur nos chemins et sentiers.

CONSEILS PRATIQUES

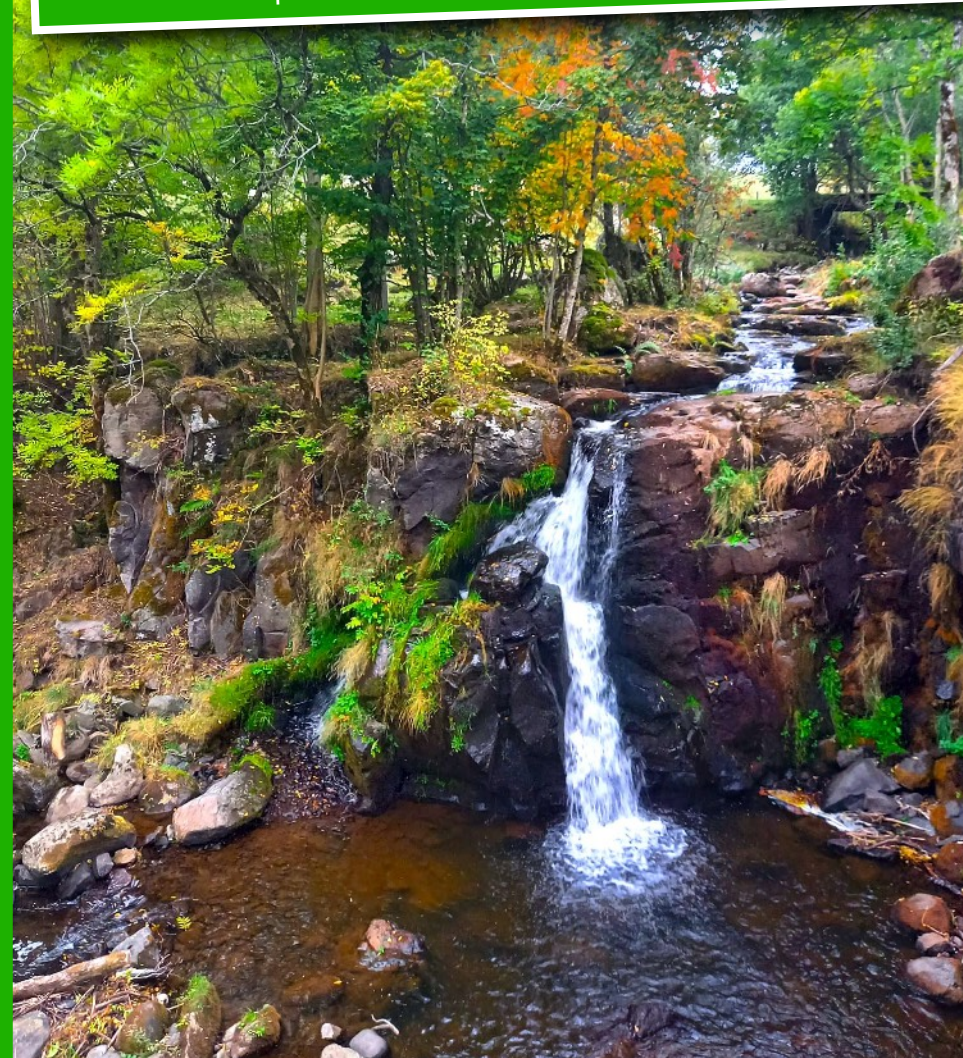
Les randonnées, étalonnées sur la base de 3,5 km/h (allure régulière sans charge) sont balisées de couleurs différentes selon leur durée. À noter que le topo-guide proposé ici est une publication communale et que les randonnées peuvent utiliser plusieurs balisages. Ne vous écartez donc pas des chemins et des sentiers et pensez à associer ce topo-guide à une carte IGN adaptée au parcours.



PAULHAC-en-PLANÈZE

TOPO-GUIDE

Circuits pédestres, VTT et équestres



Édition 2023 Gratuit

DÉCOUVRIR

UNE TERRE. La commune de Paulhac-en-Planèze prend appui sur les contreforts du plus important massif volcanique d'Europe, du flanc Est du Plomb du Cantal, en passant par le Puy de Niermont, le Puy Mercou jusqu'aux étendues de la Planèze de Saint-Flour. Son sol et son sous-sol ont pris naissance entre 9 et 4 millions d'années. On y distingue des brèches et des éboulis sur les versants de la vallée de l'Épie. Des basaltes (ensemble de coulées provenant de petits volcans) sont visibles aux abords des Puits des Echamps, de Niermont, de Rochejean, de Mercou. Vestiges de la période glaciaire, composées de blocs volcaniques déposés par le glacier de la vallée de l'Épie, des formations morainiques sont visibles à la montagne de Labro et dans le bois des Fraux. Enfin, des tourbes, dépôts superficiels que l'on trouve dans les dépressions sont également présentes sur notre territoire, notamment dans la narse de Lascols (ancien lac de barrage comblé, provoqué par la nappe du cratère de Cussac).

UNE HISTOIRE. Si l'on ne peut déterminer avec précision l'époque où l'Homme a investi notre territoire, nous pouvons toutefois en voir encore aujourd'hui les traces : un tumulus au Jarry et un dolmen à La Peyre attestent d'une présence de l'Homme à l'âge de bronze. Des traces d'occupation gallo-romaine ont été recensées à La Salesse, Pradalanches et Douze. Les châteaux (Bélinay, Le Jarry, Paulhac), les chapelles (Bélinay), les fours (Pradalanche, Sauvage) et les croix en pierre qui bordent les chemins sont autant de manifestations d'un patrimoine bâti riche et passionnant.

CHEMIN D'ART. Lors de l'été 2021, l'artiste Martin Belou a disposé 14 sculptures en bronze sur notre commune dans le cadre de la biennale d'art contemporain. À vous de les trouver en vous aidant des étoiles roses. ★



Vallée de l'Épie



Tombe de la Dame



OBSERVER

UNE FAUNE. Si vous marchez ou si vous roulez en silence, vous pourrez également observer toute la diversité et la richesse de la faune sauvage présente sur nos contrées. Des mammifères comme le chevreuil, la biche, le renard, le blaireau, la martre, le putois, le campagnol des neiges mais aussi la belette et l'hermine qui peut parfois vous surprendre au printemps lorsque son pelage est encore blanc. Attention cependant à ne pas croiser le chemin de la vipère péliade !

Vous pourrez également observer une multitude d'espèces d'oiseaux communs ou rares : des nicheurs d'espaces boisés comme la mésange, le merle noir, la grive draine, hiboux moyen duc, chouette effraye, milan royal. Des nicheurs des espaces ouverts : chardonnerets, pinson, rouge-queue, pipit, merle à plastron, huppe fasciée. Près des narses, des poules d'eau, des colverts, des sarcelles, courlis ou busards cendrés ne sont pas rares. Étant sur une zone de migration des oiseaux, vous serez aussi surpris par les oiseaux de passage : pigeons ramiers, étourneaux, hérons, chevaliers, bécassines des marais.

Les amateurs de vaches trouveront également leur bonheur sur la commune où un nombre important de races bovines paissent chaque année sur les montagnes et les estives : Aubracs, Salers, évidemment mais également Brunas des Alpes à Loudiers ou Abondances au Jarry.

UNE FLORE. Les compositions floristiques de notre territoire sont également spectaculaires et remarquables. La richesse est telle qu'un inventaire exhaustif paraît difficile à réaliser. On ne citera que les plus significatives : serpolet, fenouil des Alpes sur les pelouses d'altitude, sphagnes sur les pentes de Prat-de-bouc, épilobes, valériane, gentiane, digitales, millepertuis et achillée en été, jonquilles et narcisses au printemps, droséra (plante carnivore), orchidées sauvages ...

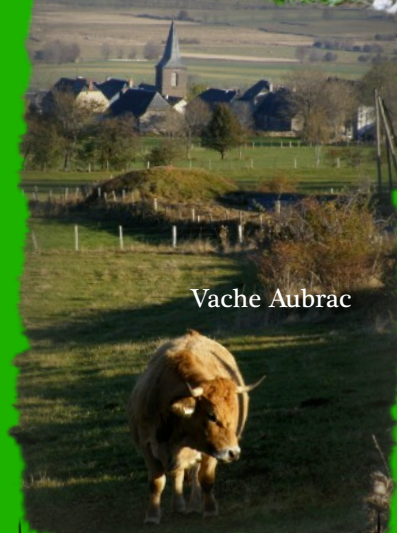
Huppe fasciée



Digitale

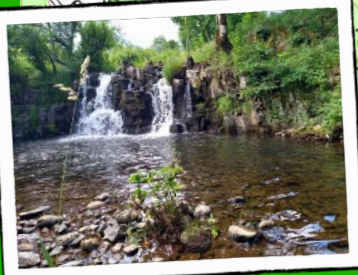


Vache Aubrac



Pinson des arbres

Circuit 10 : "Les 3 cascades" 7,5km



Cet itinéraire est une variante pédestre de notre circuit 4 « La boucle de la cascade ». La randonnée peut se faire au départ du Chambon (point de départ après le pont de pierre, sur la gauche : aire de parking disponible) ou au départ de Muratel (possibilité de se garer au parking des cascades ou sur une aire près des poubelles en entrant dans le hameau). Merci de ne pas stationner aux entrées des chemins.

1. Au départ du Chambon, passez le pont sur l'Épie, admirez la belle chapelle et la belle croix, puis remontez vers la route. Au carrefour, prenez à gauche un large chemin de gravette.

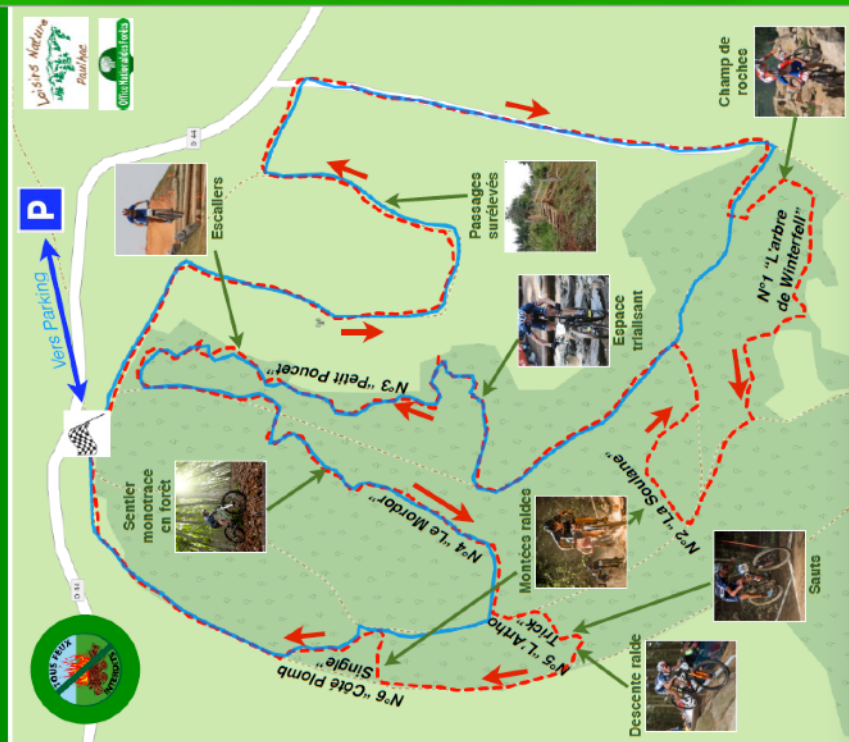
2. Après une longue montée, arrivé au Cibial, prendre à gauche au parc à poubelle puis descendre vers Muratel.

3. Un peu avant d'entrer dans le hameau de Muratel, piquez à gauche dans un petit sentier étroit descendant entre les arbres et accédez à la première cascade. Remontez ensuite vers la deuxième cascade en traversant deux passerelle en bois. Enfin, vous accéderez à la troisième cascade, plus petite, en remontant les escaliers. Arrivé sur l'aire de parking, traversez l'Épie sur la gauche et suivez le chemin rive gauche dans la forêt jusqu'au Chambon. À Muratel, possibilité de liaison vers le circuit 6 « La vallée de l'Épie ».

Stade VTT-XCO du Mercou 5,5km ou 4,4km



Parcours VTT XCO du Mercou - Commune de Paulhac



Le stade VTT XCO du Mercou est destiné à l'entraînement pour la pratique VTT XCO. Il a été aménagé par l'association Loisirs Nature Paulhac avec l'accord de l'ONF et de la commune de Paulhac. Afin de garantir la sécurité de chacun et de préserver le site merci de respecter scrupuleusement les règles suivantes.

A partir d'ici, deux circuits sont possibles :

- Un circuit bleu de 4,4 km et 110 m de dénivelé positif (flèches bleues)
- Un circuit rouge de 5,5 km et 160 m de dénivelé positif (flèches rouges)

Les sections suivantes numérotées 1 à 6 sont à **sens unique et interdites aux piétons et aux cavaliers** : n°1 "L'arbre de Winterfell", n°2 "La Soule", n°3 "Le Petit Poucet", n°4 "Le Mordor", n°5 "L'Arho", n°6 "Côté Plomb Single"

RÈGLES IMPORTANTES :

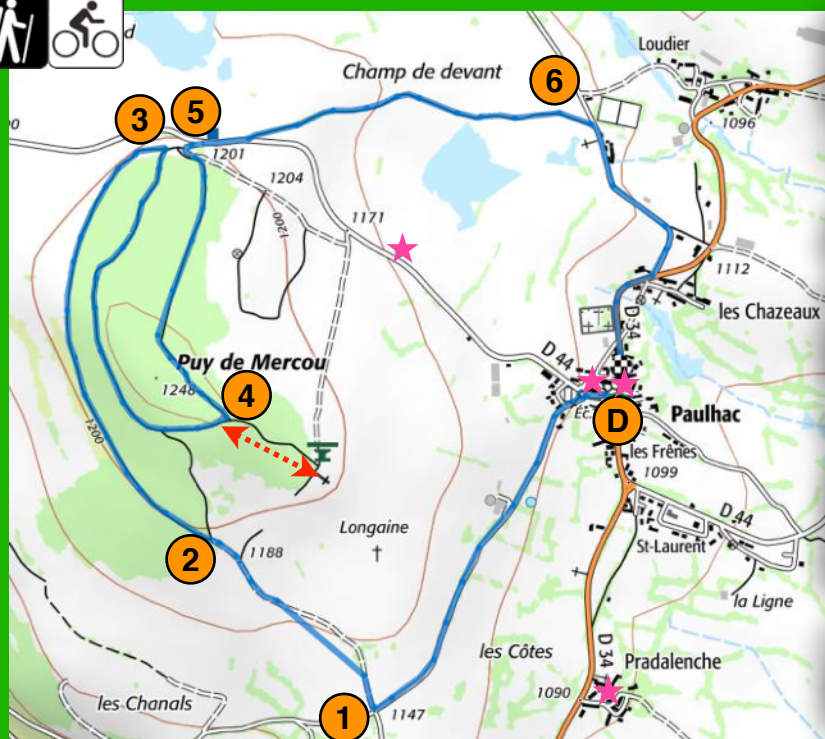
- Conservez vos déchets, n'allumez pas de feu, ne jetez pas vos mégots.
- **Maîtrisez votre vitesse et soyez prudents.** Une reconnaissance des circuits est nécessaire afin d'appréhender les difficultés. Adaptez le choix de votre parcours en fonction de votre niveau.
- Le parcours du stade VTT présente volontairement des difficultés techniques (visibles en vert sur le plan) mais propose toujours un échappatoire. Si vous n'êtes pas en capacité de passer un obstacle ou une difficulté, descendez de vélo ou prenez l'échappatoire. Ne prenez pas de risques inutiles.
- En partenariat avec l'ONF, nous vous rappelons que la forêt est un milieu naturel en évolution qui peut présenter des risques (racines saillantes, chutes de branches, chutes d'arbres, exploitation forestière en cours) : merci de rester particulièrement prudent et vigilant face à ces risques.
- Merd de garder toujours à l'esprit que vous n'êtes pas les seuls usagers des chemins que vous empruntez sur les sections à double sens qui restent ouvertes aux piétons et aux cavaliers.
- Recommandation relative au stationnement : nous vous recommandons de stationner votre véhicule sur notre aire d'accueil située route de Bressange (ancien stade de football).
- Vélib' : il est formellement interdit de sortir des sentiers balisés.
- Le stade VTT XCO n'est pas accessible au public dans les cas suivants : exploitation forestière en cours, chasse en cours, conditions météorologiques difficiles ou dangereuses (grand vent, chute de neige).

IMPORTANT : Lorsque vous randonnez sur les chemins balisés par nos soins, vous êtes sous votre seule, pleine et entière responsabilité. L'association Loisirs Nature Paulhac, la mairie de Paulhac et l'Office National des Forêts se déchargent de toute responsabilité en cas d'accidents, de blessures ou de dommages matériels survenant sur ces parcours.





200m D+
Bitume 30%



Circuit 1 : "Par le bois de Mercou" 7,5km

Départ au lavoir, au dessus de l'école. À gauche du lavoir, prendre la petite route en direction du Chambon. À gauche, vue sur la Planèze et les Monts de la Margeride.

1. À 1km environ, prendre un chemin caillouteux à droite. Bonne montée.

2. Au premier carrefour, laissez le chemin montant à droite et prendre un chemin herbeux à gauche qui fait le tour du bois. Vue sur la vallée de l'Épie, le Plomb du Cantal et les moraines de Labro.

3. Avant d'arriver sur la route, prendre le premier chemin forestier à droite. Bonne montée. Au carrefour suivant, laissez un chemin à droite et prendre à gauche.

4. Arrivé au sommet du Mercou, possibilité de prendre un chemin descendant à droite vers les trois croix et la table d'orientation. 10minutes A/R (double flèche rouge). Ou poursuivre la boucle par un chemin à gauche qui descend dans le bois.

5. Arrivé en bas du bois, prendre à gauche et rejoindre le parking en bord de route, prendre celle-ci droite sur 250m, puis prendre un chemin à gauche qui descend jusqu'au terrain de football.

6. Du terrain de foot, retour à Paulhac par la route.



Circuit 9 : "Les murets" 20km

Départ au coeur du village, prendre la route départementale, direction Valuéjols. À la dernière maison du bourg, prendre à droite une petite route qui mène aux Chazeaux. Puis droite et gauche.

1. Prendre un chemin à droite avant d'arriver au garage auto. Laisser un bâtiment agricole sur la gauche et poursuivre tout droit jusqu'à rejoindre la RD44.

2. À la RD44, prendre à gauche. Suivre la route sur 500m, puis prendre à

droite à La Salesse. Ensuite, traversez le village et admirez la croix tournante. Rejoindre la RD44 et prendre le premier chemin à gauche. Belle vue sur Paulhac et le Plomb.

3. À l'embranchement suivant, prendre à gauche.

4. À l'embranchement suivant, prendre à droite : chemin large puis après un passage plus étroit entre deux barbelés, prendre le chemin à droite.

5. À l'embranchement suivant, prendre à gauche, puis toute de suite à droite. Rejoindre une route et prendre à droite. Traversez La Peyre et rejoindre la RD44.

6. Arrivé à la RD 44, prendre à droite puis le premier chemin à gauche. Au bout de quelques lacés, à droite, arrêtez vous à l'observatoire à oiseaux vers la narse de Lascols. Continuez jusqu'à Lascols.

7. À Lascols, après les premier bâtiments, prendre à gauche, puis tout de

suite à droite. Contournez par la gauche un petit bois de pins.

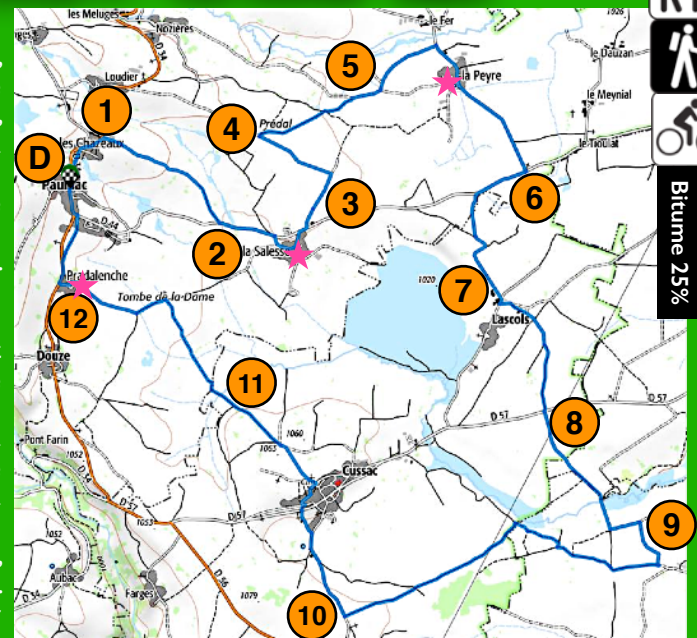
8. Arrivés à la RD57, prendre tout droit en suivant un chemin de l'autre côté de la route. Tout droit. Passer "le pont de l'araignée" sur le Jurols, puis à gauche.

9. Premier embranchement, à droite, puis embranchement suivant, à droite, en laissant La Chaumette sur la gauche. Suivre le chemin qui serpente, se rétrécit en passant entre deux murets de pierres sèches et s'élargit à nouveau.

10. Arrivé à une route, prendre à droite vers Cussac. Traversez le village en montant vers l'église. Derrière l'église suivre un large chemin, tout droit. Laisser un chemin à droite.

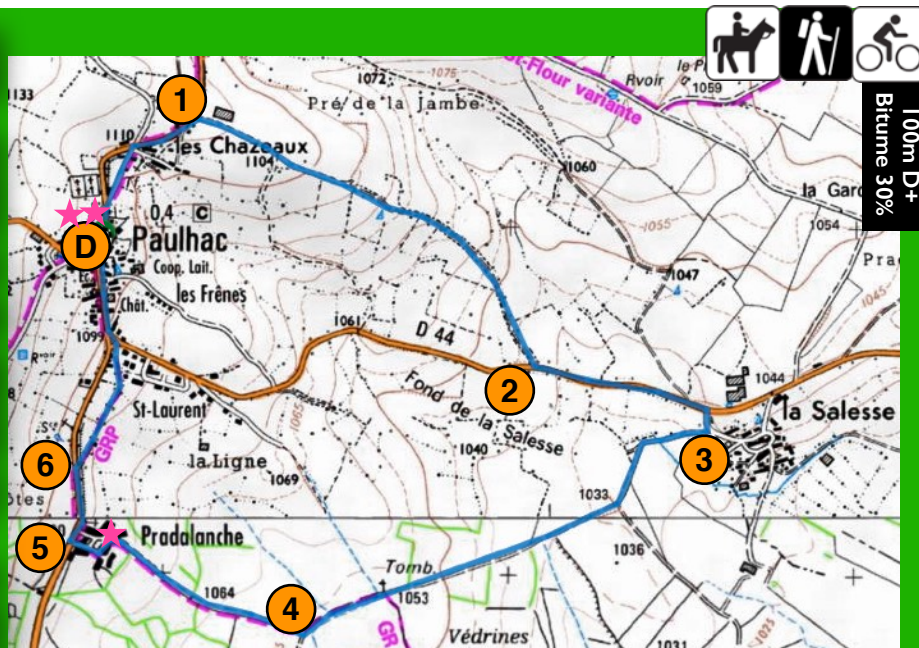
11. À l'embranchement suivant, prendre à droite. Le chemin devient étroit et arrive à la Tombe de la Dame. Prendre à gauche vers Pradalanche.

12. À Pradalanche, rejoindre la RD34 et prendre à droite pour regagner le point de départ.



250m D+
Bitume 25%

Circuit 8 : "La tombe de la Dame" 5km



Départ au coeur du village, prendre la route départementale, direction Valuéjols. À la dernière maison du bourg, prendre à droite une petite route qui mène aux Chazeaux. Puis droite et gauche.

1. Prendre un chemin à droite avant d'arriver au garage auto. Laisser un bâtiment agricole sur la gauche et poursuivre tout droit jusqu'à rejoindre la RD44.

2. À la RD44, prendre à gauche. Suivre la route sur 500m, puis prendre à droite à La Salettes.

3. Faire quelques mètres sur voie goudronnée et prendre le premier chemin à droite en direction de la tombe de la Dame, en laissant un premier chemin sur la gauche. Il s'agit d'un sarcophage du XVe siècle. D'après la tradition locale, une dame de qualité se rendant à Saint-Flour fut surprise à cet endroit par les neiges et tuée par le mauvais temps. Sa famille la fit enterrer là, au pied d'une croix aujourd'hui disparue.

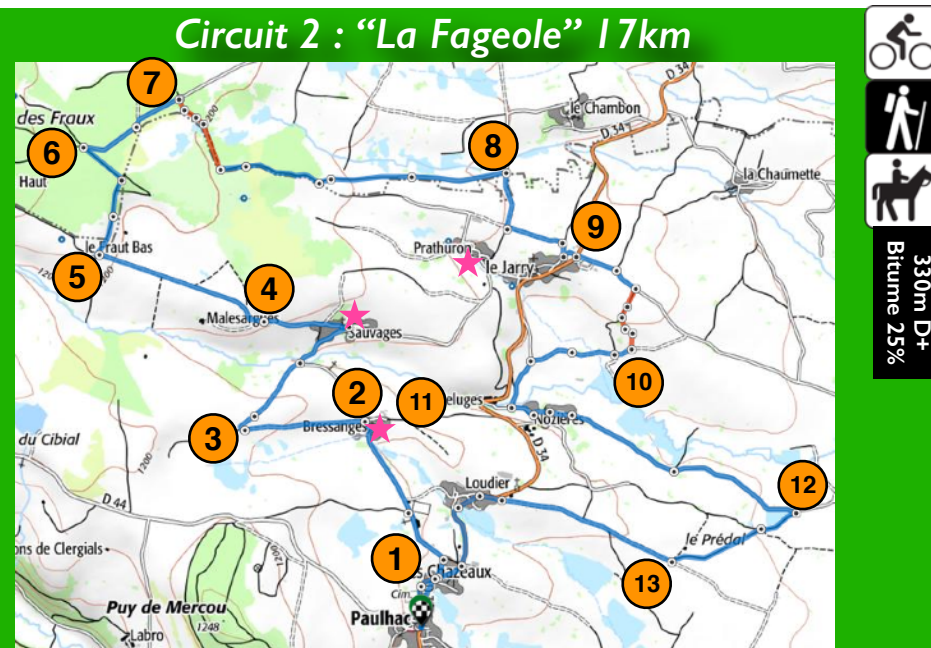
4. Arrivé à un embranchement, prendre le chemin de droite qui remonte vers le village de Pradalanche. Dans le village, un four banal a été restauré. Présence d'un vieux lavoir où vous pourrez trouver une pièce en bronze de l'artiste Martin Belou.

5. Après le village de Pradalanche, reprendre la RD34 vers la droite sur 400m.

6. À 400m de Pradalanche, prendre à droite un petit chemin ombragé qui conduit à la RD44 derrière le lotissement Saint Laurent. Rejoindre ensuite le coeur du village.



Circuit 2 : "La Fageole" 17km



Départ au coeur du village (fontaine), prendre la route départementale, direction Valuéjols.

1. Aux Chazeaux, prendre à gauche direction Bressanges.

2. À la sortie de Bressanges, prendre un chemin montant à gauche.

3. Arrivé en haut de la montée, prendre le chemin à droite qui descend vers le pont de Sauvage. Arrivé au niveau du four de Sauvage, prendre la route à gauche. Bonne montée.

4. À un embranchement signalant Malesargues, prendre le chemin montant à droite et le suivre jusqu'au lieu dit le Frau Bas (bâtiment agricole).

5. Au Frau Bas, prendre le chemin qui monte à droite. Le suivre sur 500m puis prendre un chemin qui entre dans le bois à gauche jusqu'à une clairière. À ce stade, vous rejoignez plusieurs circuits balisés du site VTT-FFC du pays de Saint-Flour.

6. À la clairière, prendre la voie goudronnée à droite et la suivre pendant environ 300m, laisser un chemin sur la gauche qui mène à Brageac. Continuer sur la route en ligne droite sur environ 300m.

7. Prendre à droite à travers bois et rejoindre un sentier. Laisser une clôture à droite et suivre le sentier à gauche. Suivre le chemin pendant 2km.

8. Arrivé à un chemin perpendiculaire, prendre à droite, puis au prochain embranchement, à gauche, direction Le Jarry. Traversez la RD34 et prendre une petite route en face.

9. Après quelques mètres, prendre à droite un petit sentier.

10. Arrivé sur un chemin plus large, prendre à droite, puis à Gauche jusqu'à Nozières.

11. À Nozières, prendre à gauche après avoir traversé le ruisseau, puis tout de suite à gauche, un chemin descendant. Traverser Nozières, puis suivre le chemin sortant du village en laissant à main gauche des bâtiments agricoles.

12. Après 1km environ, prendre à droite un sentier entre deux barbelés. Rejoindre un large chemin. Montée.

13. Arrivé à un embranchement, prendre à droite en direction de Loudier. Rejoignez ainsi la RD34. À Loudier, prendre à gauche par la route jusqu'à Paulhac.

Circuit 3 : Pont Farin 24km

Départ au coeur du village, prendre la route départementale, direction Valuéjols. À la dernière maison du bourg, prendre à droite une petite route qui mène aux Chazeaux. Puis droite et gauche.

1. Prendre un chemin à droite avant d'arriver au garage auto. Laisser un bâtiment agricole sur la gauche et poursuivre tout droit jusqu'à rejoindre la RD44.

2. À la RD44, prendre à gauche. Suivre la route sur 500m, puis prendre à droite à La Salesse.

3. Faire quelques mètres sur voie goudronnée et prendre le premier chemin à droite en direction de la tombe de la Dame. Au niveau du sarcophage, continuer tout droit.

4. Au carrefour suivant, prendre le chemin de gauche, puis tout droit. À l'embranchement suivant, prendre tout droit, un chemin ombragé et herbeux.

5. Rejoindre à RD34 en 5 et prendre à gauche jusqu'à un carrefour routier.

6. Au carrefour, prendre un petit sentier descendant raide en contrebas de la route (suivre fléchage). Le chemin descend sur Pont Farin, son vieux pont et son vieux moulin. Rejoindre la RD 34 et prendre à gauche jusqu'à Aubac.

7. À Aubac, prendre un chemin à droite qui monte légèrement, puis le premier chemin à gauche, puis à une croix, le premier chemin à droite. Arrivé à un croisement en Y, prendre le chemin de gauche qui s'élargit puis en bout de piste, un petit sentier montant sur la droite. Le sentier débouche sur un large chemin, le suivre à droite jusqu'à Aubaguet. Là, poursuivre sur la gauche en montant. Traverser un petit bois.

8. Arrivé à une route, prendre à gauche vers Pradines, puis tout de suite à droite au niveau d'une chapelle. Descendre le chemin puis prendre à droite vers Perpezat.

9. Passé Perpezat, tournez au premier chemin à gauche. Descente raide, puis prendre un chemin à droite qui monte à pente raide vers un bois. Longer le bois, puis après un replat, tournez à droite, puis de nouveau à droite en longeant un autre bois.

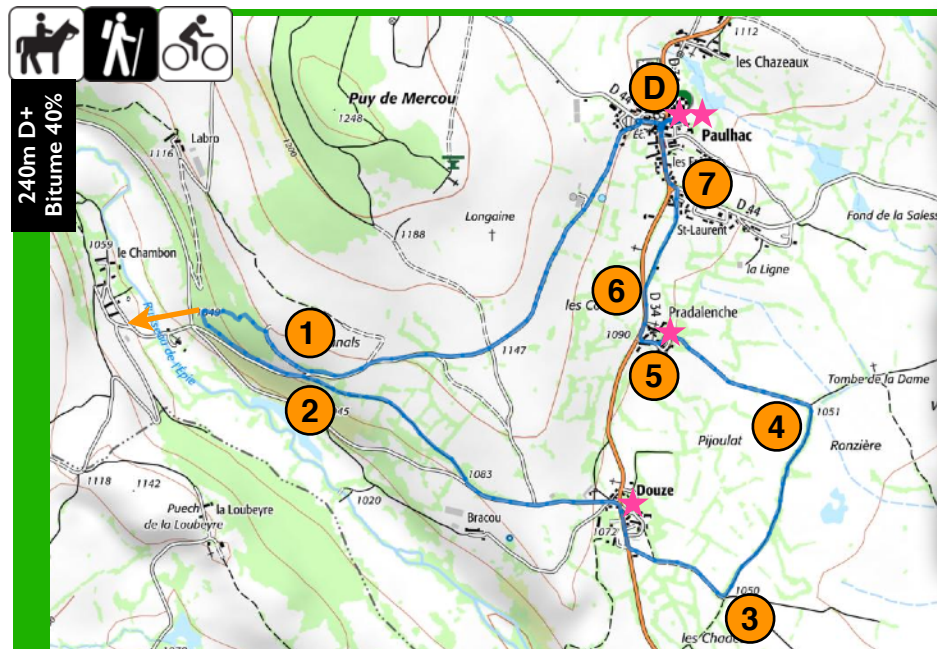
10. Arrivé à une route, la prendre à droite sur 300m puis prendre le premier chemin à gauche. Suivre ce chemin en prenant toujours à droite. Montée caillouteuse. Arrivé au Village de Cézens, le traverser jusqu'à la mairie. Passez derrière la mairie et prendre le chemin de droite qui passe derrière le cimetière. Continuez tout droit.

11. À l'intersection, droite puis gauche puis prendre le chemin de gauche qui descend, puis, le premier chemin à droite. Descente sur chemin herbeux. Puis, arrivé à un chemin de gravette, prendre à gauche et passer le ruisseau. Continuez tout droit.

12. À un carrefour au niveau du Puech de La Loubeyre, prendre à droite et descendre sur Le Chambon. Au niveau du 1er virage en épingle, prendre à gauche, une descente raide. En bas de la descente, prendre à droite et traversez le hameau, puis le ruisseau de l'Épie.

13. Au carrefour, prendre un chemin large sur la gauche puis le premier chemin montant à droite. Au virage en épingle, prendre à droite un sentier ombragé : suivre tout droit et redescendre à droite sur un large chemin herbeux. Tout droit jusqu'à rejoindre une route, la suivre à main gauche, puis s'engager à droite sur un chemin ombragé. Tout droit jusqu'à rejoindre une route goudronnée.

14. À la route, prendre à gauche vers Douze, puis le premier chemin montant à gauche. Au carrefour suivant prendre une vieille route à droite qui redescend jusqu'à Paulhac.



Départ au lavoir, au dessus de l'école. À gauche du lavoir, prendre la petite route en direction du Chambon, la suivre tout droit. À un premier carrefour, prendre tout droit en suivant la vieille route. À gauche, vue sur la Planèze et les Monts de la Margeride.

1. Après une petite descente, prendre un chemin pierreux à droite. Monter puis descendre à gauche dans les noisetiers. Arrivé à un 1er carrefour : prendre à droite. Puis au deuxième, prendre à gauche et laisser le chemin du circuit 4 à droite. Descendre puis remonter sur un chemin large et herbeux à gauche. Possibilité de visiter le village du Chambon (flèche orange).

2. En haut du chemin herbeux, prendre la route à gauche puis le premier sentier à droite. Le sentier s'ouvre ensuite sur un chemin plus large qui débouche sur une route. La suivre à gauche jusqu'à Douze. Arrivé à Douze, prendre la RD34 à droite et la suivre sur quelques mètres. Avant une maison en bois, prendre un chemin à gauche.

3. Après environ 500m de marche, prendre le premier chemin à gauche. Attention, au printemps, le chemin est très humide.

4. Arrivé à un embranchement, prendre le chemin de gauche en direction du village de Pradalanche. À droite, possibilité de rejoindre la Tombe de la Dame.

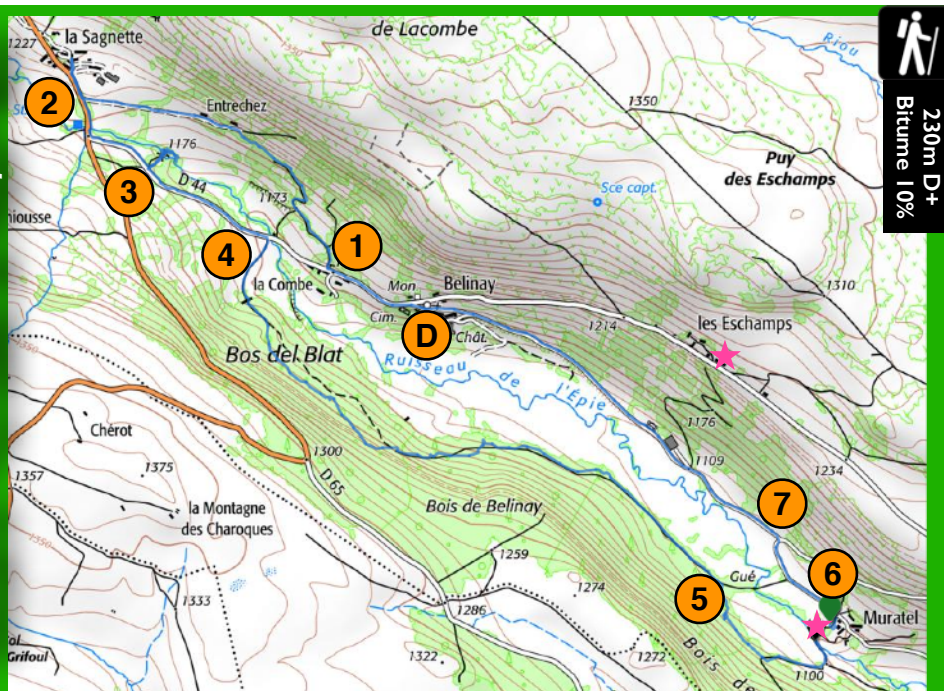
5. Au village de Pradalanche, accéder à la RD34, prendre à gauche direction Paulhac.

6. À 400 mètres, emprunter encore à droite un chemin arboré et rejoindre Paulhac en passant au dessus du lotissement Saint Laurent.

7. Arrivé sur la RD44, prendre à gauche et remonter jusqu'au point de départ, au coeur du village.



Circuit 6 : "La vallée de l'Épie" 8km



Départ en bordure de la RD44, à proximité de la chapelle de Bélinay. Emprunter la RD44 vers Prat-de-Bouc.

1. À La Combe, après le réduit à poubelle, prendre à droite un chemin qui se transforme en sentier pierreux. Passez plusieurs passerelles avant de rejoindre une petite route qui vous mènera à La Sagnette. Possibilité d'un aller-retour pour visiter son four.

2. À La Sagnette, prendre à gauche et suivre la RD 44.

3. À mi-pente à gauche, possibilité d'aller voir la cascade du Saillant en un petit aller-retour.

4. Avant d'arriver à la Combe, prendre à droite un chemin montant dans une parcelle agricole privée, puis après une passerelle monter dans le bois. Suivre le chemin et le fléchage. Après une bonne montée, le chemin descend en pente assez raide vers la vallée, à main gauche. Croiser à plusieurs reprises des points humides et laisser systématiquement les chemins montant à droite. Cette partie descendante se termine par une pente assez raide sur une centaine de mètres. Continuer sur un chemin en bordure de prairie.

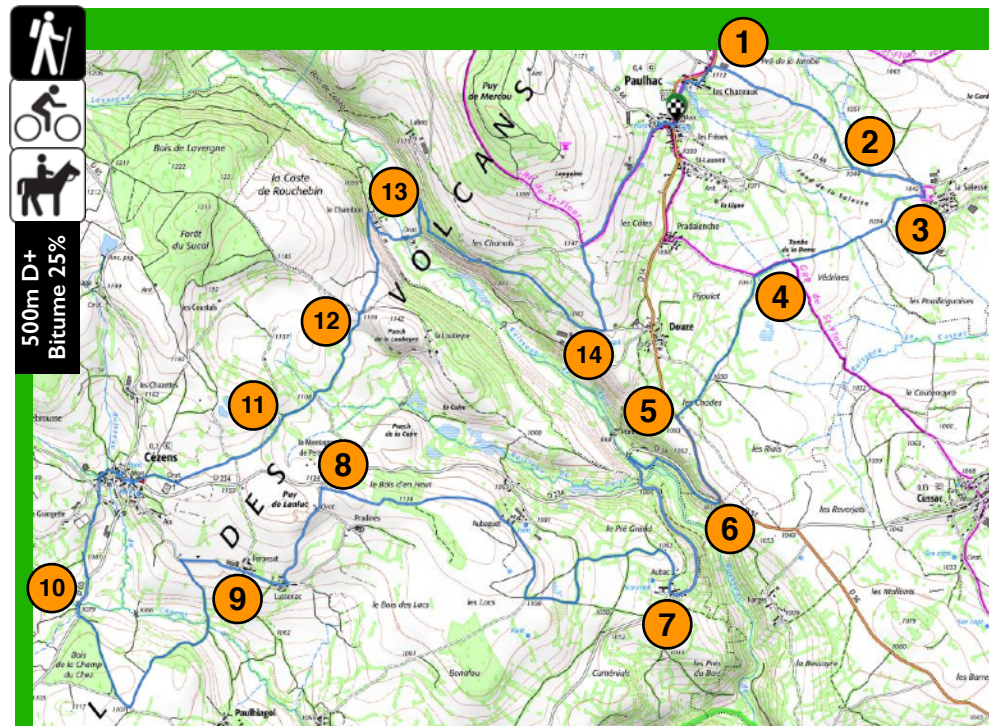
5. Arrivé à une plateforme de débardage, prendre à droite et monter un chemin dans le bois. Le sentier redescend ensuite sur la cascade de Murat. Après une petite descente raide, prendre le chemin à gauche qui mène au parking des cascades.

6. À Murat, arrivé sur la route, prendre à gauche et suivre la route jusqu'au premier virage en épi.

7. Au virage en épi, prendre à gauche un chemin assez large en gravier jusqu'à Belinay et rejoindre votre point de départ.



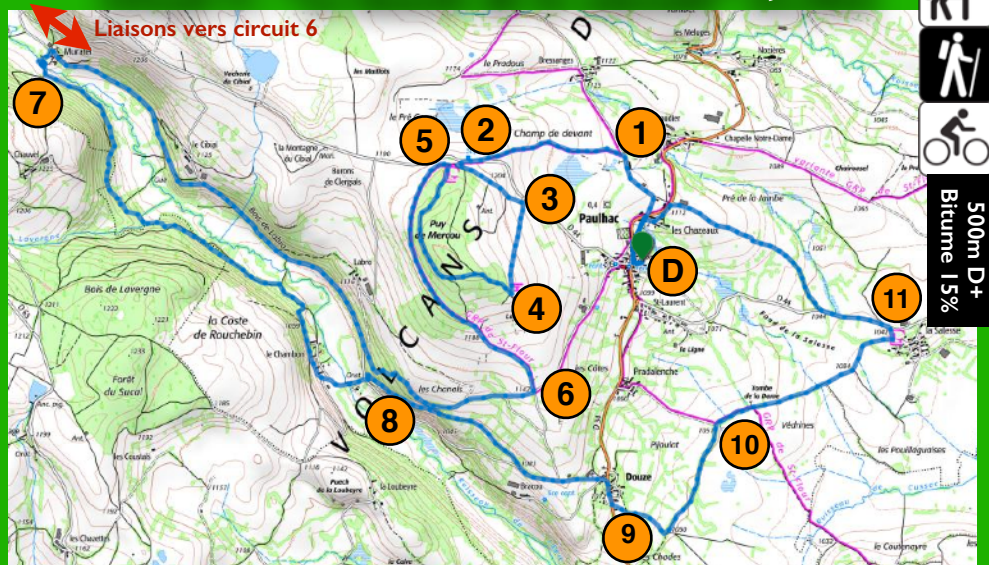
Château et chapelle de Bélinay



Moulin et pont de Pont Farin



Circuit 4 : "La boucle de la cascade" 22,5km



Départ de Paulhac. Aller vers le stade municipal (direction Bressanges)

1. Au stade, prendre à gauche un large chemin montant vers le Mercou.

2. Arrivé sur la RD44, prendre à droite puis tout de suite à gauche vers une aire de pique-nique. Là, prendre un chemin plat à gauche en laissant un chemin montant à droite. Descente jusqu'au 3.

3. Arrivée sur un large chemin de gravette. Monter à droite jusqu'à une table d'orientation.

4. Après la table d'orientation, prendre un chemin herbeux montant à droite. En haut, prendre le chemin de gauche, puis tout droit, en laissant un chemin descendant à gauche.

5. De retour sur l'aire de pique-nique, prendre tout de suite à gauche et longer le bois (vue sur le Plomb du Cantal et la vallée de l'Épie). Arrivé à un embranchement, prendre un chemin descendant à droite.

6. Arrivé sur un croisement avec une petite route, prendre à droite une route descendante en mauvais état. Prendre ensuite le deuxième chemin à droite. Après une bonne montée, piquez à gauche dans les noisetiers. Bonne descente. Au premier carrefour, à droite et au deuxième carrefour à droite également. Rejoindre un chemin carrossable : prendre à gauche puis à droite, suivre ce chemin large jusqu'à Muratel.

7. À Muratel, traverser le village et à sa sortie, prendre à gauche (liaison

possible vers circuit 6 tout droit). Traversez le ruisseau et prendre le chemin à gauche qui vous mènera jusqu'au Chambon.

8. Traverser Le Chambon, passer le ruisseau. Au carrefour, tout droit, puis tout de suite à gauche, monter sur un large chemin herbeux qui débouche sur une vieille route : prendre à gauche puis toute de suite à droite, un petit sentier qui s'élargit en chemin. Arrivé à une route, prendre à gauche, vers Douze.

9. Arrivé à Douze, prendre à droite la route sur quelques mètres, puis toute de suite à gauche, un chemin large de gravette. Au premier embranchement, prendre à gauche, puis tout droit.

10. À cet embranchement assez large, prendre le chemin qui part en face vers la Tombe de la Dame.

11. À la Salesse, prendre la RD44 à gauche puis à droite un petit sentier montant jusqu'aux Chazeaux. Retour à Paulhac par la route.



450m D+
Bitume 10%

Départ au cœur du village, prendre la route départementale, direction Valuéjols. À la dernière maison du bourg, prendre à droite une petite route qui mène aux Chazeaux. Puis droite et gauche.

1. Prendre un chemin à droite avant d'arriver au garage auto. Laisser un bâtiment agricole sur la gauche et poursuivre tout droit jusqu'à rejoindre la RD44.

2. À la RD44, prendre à gauche. Suivre la route sur 500m, puis prendre à droite à La Salesse.

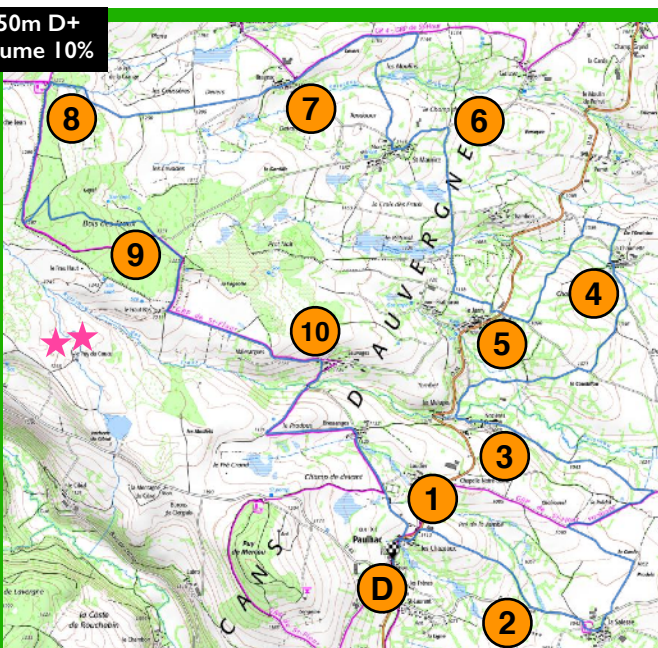
Ensuite, traversez le village. Rejoindre la RD44 et prendre le premier chemin à gauche. À l'embranchement suivant, prendre à gauche. À l'embranchement suivant, prendre à droite : chemin large puis après un passage plus étroit entre deux barbelés, prendre le chemin à gauche vers Nozières.

3. Traverser Nozières puis avant une maison, prendre un chemin à droite qui traverse un ruisseau. Le suivre sur 300m et prendre à droite. Continuer toujours tout droit jusqu'à trouver une route : prendre à droite puis le premier chemin tout de suite à gauche. Le chemin monte puis descend vers une route. À la route prendre à gauche vers La Chaumette.

4. Traverser la Chaumette puis, prendre un sentier montant à droite qui vous ramène sur la route. La suivre à gauche, puis prendre le premier chemin à droite au niveau d'un tas de pierre. Traverser un ruisseau sur un pont de bois et suivre le chemin tout droit.

5. Arrivé à une vieille route, prendre à droite vers le Jarry puis, traverser la RD34. Prendre ensuite un chemin à droite. Après un léger faux plat montant, prendre à droite, puis toujours tout droit jusqu'à rejoindre une route.

6. Arrivé à une route, prendre à gauche direction Saint-Maurice. Traverser



le hameau. À la chapelle, prendre à droite, puis après le virage à gauche, le premier chemin à droite. À un embranchement, prendre à gauche. Vous êtes aux Quatre Charreyres. Vue sur les monts du Cantal, le bois des Fraux, Lescure. Le chemin débouche sur Brageac.

7. À Brageac, traverser la route et prendre tout droit. Chemin montant. À la première fourche, prendre à droite, direction le bois des Fraux. Suivre le chemin tout droit et passer le ruisseau de Frippès. Belle montée dans les pins.

8. Arrivé à un travers, prendre à gauche et entrer dans le bois par un chemin de terre. Continuer tout droit jusqu'à une grosse souche à main gauche : tourner à gauche et suivre un chemin herbeux qui serpente dans les bois. Suivez le balisage et rejoindre un chemin de gravette, prendre à droite jusqu'à une clairière.

9. À la clairière, prendre tout droit et suivre le chemin jusqu'au Frau Bas. Prendre à gauche et rejoindre le hameau de Sauvage.

10. À Sauvage, à droite. Passer le ruisseau et prendre un chemin montant à droite. En haut, prendre à gauche et rejoindre Bressanges. Arrivé à la route de Bressanges, prendre à droite et faire le retour vers Paulhac par la route.

Circuit 5 : "Les quatre Charreyres" 28km