



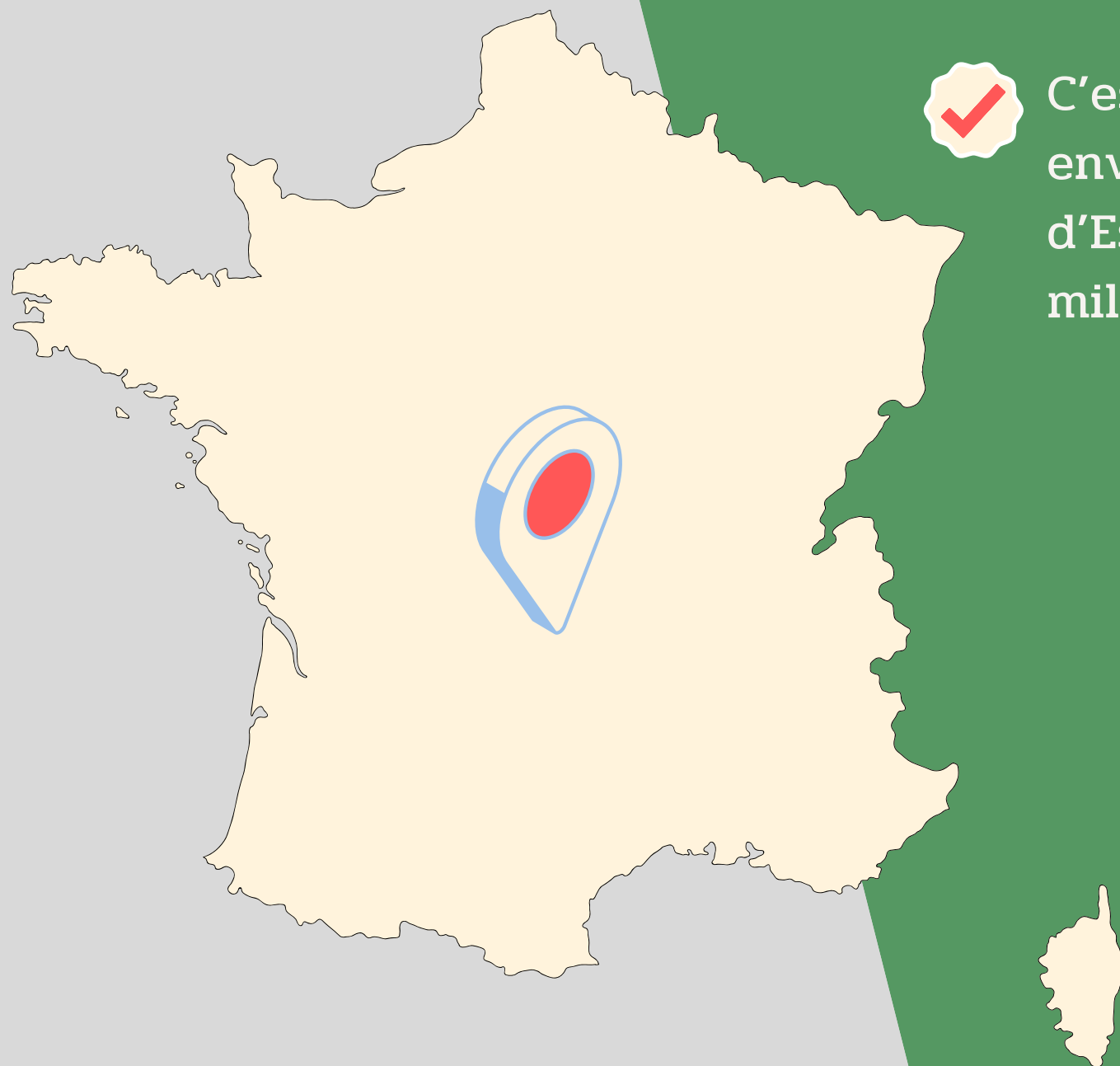
*L'association Montagnes Sonores présente*

## *Découverte du massif du Sancy*

3 jours et 3 nuits  
à la découverte du massif du Sancy  
dans le Massif Central



## Contexte géographique



Le massif du Sancy fait partie des Monts Dore, un massif volcanique situé à l'ouest du département du Puy-de-Dôme et au centre du Massif central, constituant une région naturelle française. Il fait partie du parc naturel régional des Volcans d'Auvergne.



C'est est un ensemble volcanique qui s'étend sur environ 600km<sup>2</sup> avec 30 km du nord au sud et 20 d'Est en Ouest. Il a pris naissance il y 'a environ 3 millions d'années par une eruption catclysmique



Les 3 communes principales qui entourent le massif du Sancy sont le mont-Dore, Besse et Chambon-sur-lac. C'est dans cette dernière que nous logerons.

# En résumé



 Randonnée

 3 jours et 3 nuits

 Marcheur.euse.s régulier.e.s

 Plusieurs sessions dans l'année

 Massif Central

 Nuits en gîte

 Transports compris depuis Orléans

 Repas compris (matin, midi et soir)

 Bas carbone (kg émission/p)

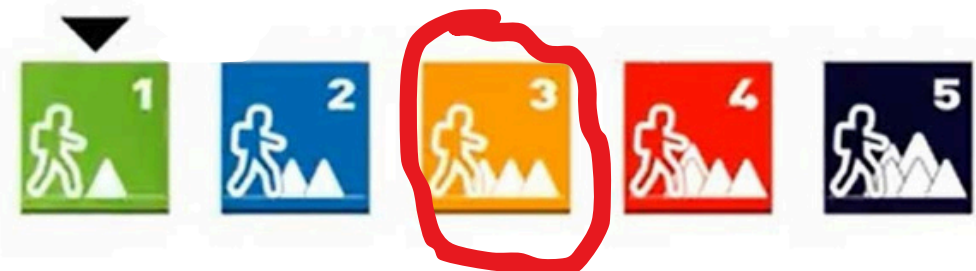


## COTATION DES RANDONNÉES PÉDESTRES

**EFFORT**  
physique



**TECHNICITÉ**  
du parcours

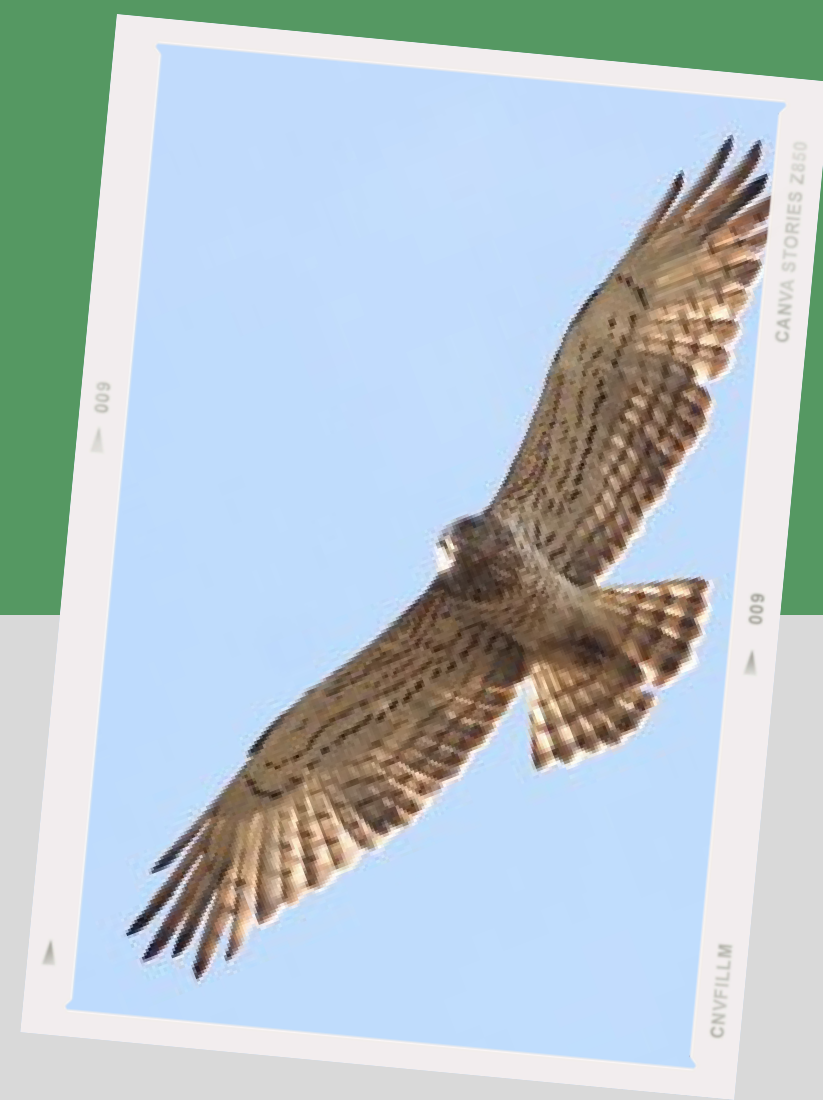


**RISQUE**  
en cas de chute



### Niveau moyen

Ce séjour s'adresse aux randonneurs réguliers, ayant une condition physique correcte et capables d'endurer une randonnée à la journée avec environ 800m de dénivelé positif. Nous marcherons environ 2h30-3h par demi-journée et de 6 à 8 heures pour une journée complète. Le terrain ne pose pas de difficulté particulières



### Encadrement professionnel :

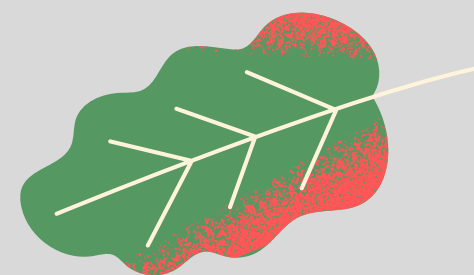
Profitez d'un accompagnateur diplômé pour un encadrement sécurisé en toute confiance.



### Aventure à taille humaine :

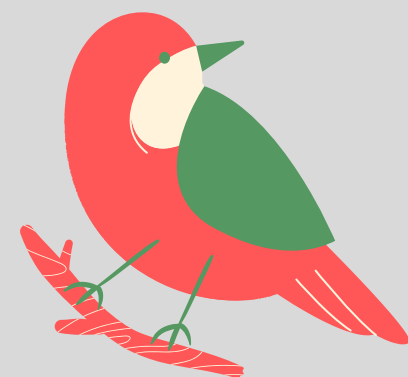
Un groupe de 10 personnes maximum pour permettre à chacun de profiter d'une expérience optimale.

# Nos valeurs



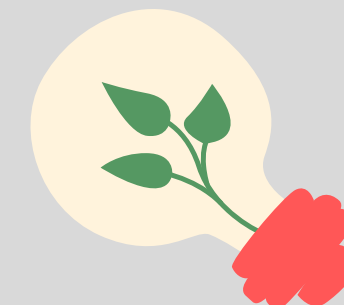
## Préservation de la nature

Conservation,  
protection, respect de  
l'environnement et des  
écosystèmes pour  
assurer leur pérennité.



## Observation de la faune

Étude attentive des  
animaux dans leur  
habitat naturel pour  
comprendre leur  
comportement, leurs  
interactions et favoriser  
leur préservation.



## Sensibilisation à l'écologie

Éduquer, informer et  
encourager les individus  
à adopter des  
comportements durables  
pour préserver  
l'environnement et la  
biodiversité.



# Les étapes

**Départ**  
**Orléans**  
*minibus*

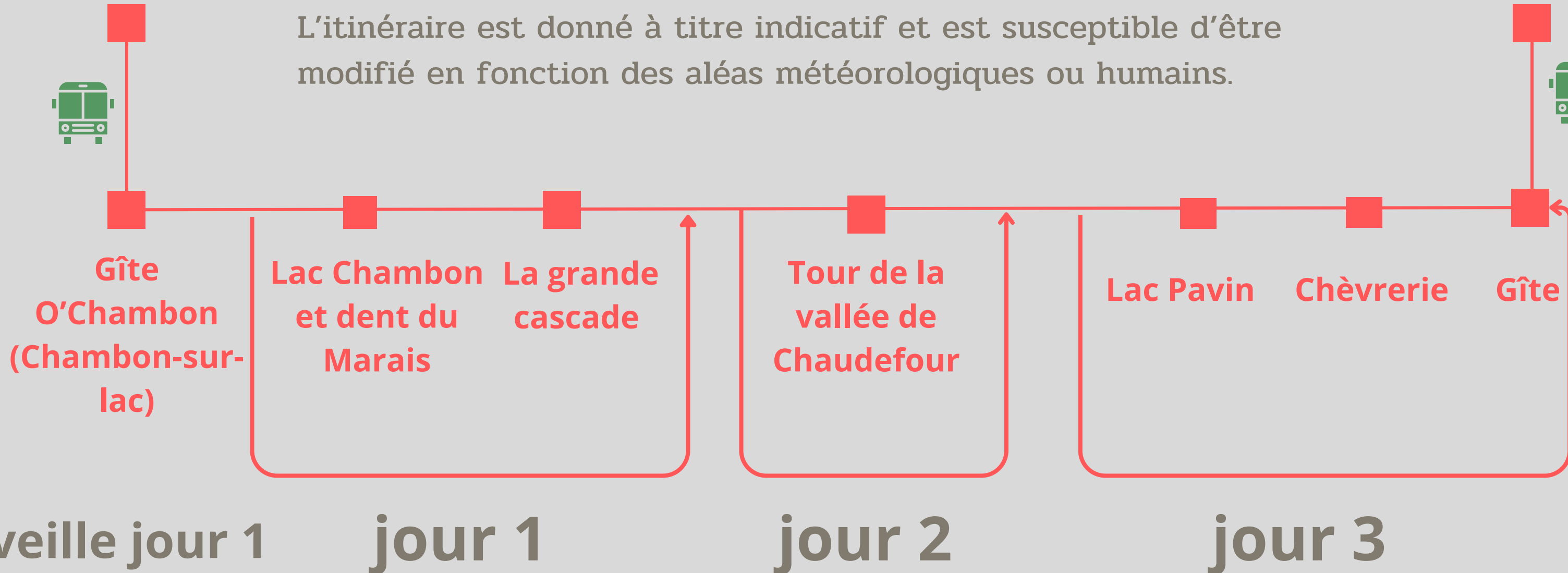
**16h30 Mountera**

Le séjour se décompose en 3 jours avec 2 demi-journée le premier jour, 1 journée complète le deuxième et 2 demi-journée le troisième. Il est dit "en étoile" dans le sens où nous reviendrons entre chaque randonnée à notre gîte et repartirons de celui-ci.

L'itinéraire est donné à titre indicatif et est susceptible d'être modifié en fonction des aléas météorologiques ou humains.

**Retour**  
**Orléans**  
*minibus*

**20h30 Mountera**



# Jour 1 (matin)

## Chambon-sur-Lac et Dent du Marais



✓	Distance	7 km
✓	Dénivelée positive	+300
✓	Dénivelée négative	-300
✓	Altitude maximum	1050m
✓	Descriptif de l'itinéraire	

Itinéraire pour commencer en douceur et qui part directement de votre gîte ! Il vous emmènera sur les traces de la naissance du lac Chambon avec l'exploration du volcan du Tartaret ainsi que de la dent du Marais et de sa légende qui ont donné naissance au lac. Une randonnée sans difficulté technique pour se mettre en jambe avec de magnifiques points de vue sur la vallée de Chaudefour ainsi que sur Murol et son château.

# Jour 1 (après-midi)

## La grande cascade



- ✓ Distance 6 km
- ✓ Dénivelée positive +278
- ✓ Dénivelée négative -278
- ✓ Altitude maximum 1500m
- ✓ Descriptif de l'itinéraire

Cette agréable promenade en altitude au départ du col de la croix Saint-Robert vous amènera à ce site remarquable : la Grande Cascade, l'une des plus hautes d'Auvergne avec ses chutes d'une trentaine de mètres d'où vous aurez un très beau point de vue sur la ville du Mont-Dore et la vallée de la Dordogne.

# Jour 2

## Tour de la vallée de Chaudefour par les crêtes.



✓	Distance	14 km
✓	Dénivelée positive	+825
✓	Dénivelée négative	-825
✓	Altitude maximum	1850m
✓	Descriptif de l'itinéraire	

La vallée de Chaudefour est considérée comme la plus représentative et la plus belle du massif du Sancy. Cette ancienne vallée glaciaire, très réputée pour son patrimoine naturel, est reconnue pour son excellent état de conservation. Sa flore et sa faune son remarquables. Elle est d'ailleurs classée Réserve Naturelle Nationale. Nous partirons du parking de la Réserve pour cheminer jusqu'en fond de vallée où nous nous élèverons ensuite pour une longue ascension jusqu'au crêtes Sud de la vallée, puis nous faisons le tour par le puy Ferrand, le col de la cabane et le puy des crebasses pour redescendre ensuite côté Nord et revenir dans la vallée...

# Jour 3 (matin)

## Le lac Pavin



✓	Distance	6 km
✓	Dénivelée positive	+200
✓	Dénivelée négative	-200
✓	Altitude maximum	1400m
✓	Descriptif de l'itinéraire	

Découvrez le plus jeune volcan de France avec ce lac volcanique impressionnant conséquence d'une éruption hors-norme il y a 6700 ans !

Le parcours commence au Lac Pavin, un lac connu pour former un cercle presque parfait et pour sa formation géologique unique en France. Nous continuerons ensuite vers le puy de Montchal qui surplombe le lac et après un point de vue magnifique sur le Pavin nous reviendrons faire le tour du lac pour admirer ses eaux profondes, bleutées et mystérieuses.

# Jour 3 (après-midi)

## Le cirque glaciaire de Moneaux et sa chèvrerie



✓	Distance	3 km
✓	Dénivelée positive	+100
✓	Dénivelée négative	-100
✓	Altitude maximum	1200m
✓	Descriptif de l'itinéraire	

A 1200m d'altitude, Pauline et Julien élèvent une cinquantaine de chèvres laitières au pied du cirque glaciaire de Moneaux. Après une ballade dans ce magnifique cirque glaciaire vous pourrez découvrir la vie quotidienne d'une petite ferme de montagne et la chèvre locale et rustique « Massif Central ».

Au magasin à la ferme, vous trouverez les différents fromages au lait de chèvre cru et entier fabriqués par Pauline et Julien : crottins frais, affinés, cendrés, aromatisés, briques et tommes de chèvre. Retrouvez aussi d'autres produits issus de leur ferme : des savons au lait de chèvre, des pâtés de chevreau, de la viande de cabris et de porc...



## Le prix comprend

- Le transport AR depuis Orléans
- L'hébergement au gîte
- Les petits-déjeuner, pique-nique et dîners.
- L'encadrement en toute sécurité par un professionnel diplômé
- Les frais d'organisation



350€



## Le prix ne comprend pas

- Les boissons en plus des repas.
- La fourniture de matériel divers.
- Les massages.
- Tout ce qui n'est pas dans "le prix comprend".

# Informations pratiques



## Heure et lieu de RDV

Rendez-vous à 16h30 sur le parking du magasin Mountera pour retrouver le reste du groupe et votre accompagnateur.  
Repas prévu au gîte le soir même



## Contacts

- Mountera : 11 Rue Claude Lewy, 45100 Orléans  
02 34 32 49 66  
mounteramag@gmail.com
- Guide : montagnessonores@gmail.com



## Fin de séjour

Retour à Orléans, sur le parking de Mountera le 3ème jour entre 20h et 21h. Pas de repas prévu le soir.



# Équipement nécessaire

## ✓ Équipement général

- Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 40 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, boîte et couverts pour le pique-nique, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour transporter un pique-nique et des encas.
- couvre-sac imperméable
- chaussures de montagne crantées tige haute ou basse (pas de basket)
- ziplocks

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Lunettes de soleil
- crème solaire
- gourde ou thermos (1,5L minimum)
- couteau et couverts
- boîte type tupperware pour le pique-nique
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, pansements type compeed...)
- 1 couverture de survie
- 1 frontale
- 2 bâtons de marche
- Papiers d'identité



## ✓ Vêtements

- Pantalons de randonnée
- Short
- 1 maillot de bain au cas où
- Tee-shirts "respirants" ou en laine mérinos (pas de coton pour marcher)
- Polaire ou pull
- Coupe-vent ou veste Goretex
- Doudoune légère
- Cape de pluie
- Une paire de gants et un bonnet léger
- Chapeau ou casquette
- Chaussettes de randonnée
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussures de rechange pour le soir

# Divers

- Merci de nous préciser vos allergies et régimes alimentaires au moment de la réservation.
- Une fiche santé vous sera envoyée après votre inscription, merci de la remplir et de la retourner dès que possible à [montagnessonores@gmail.com](mailto:montagnessonores@gmail.com)
- L'accompagnateur en montagne peut être amené à modifier le programme pour l'adapter au niveau des participant.e.s et/ou aux conditions naturelles. Il reste le seul décideur en dernier recours

## MODALITÉS D'INSCRIPTION, DE PAIEMENT, ET D'ANNULATION

- Inscription exclusivement auprès du magasin Mountera sur place ou par téléphone (voir Informations pratiques).
- Après le versement d'arrhes pour le compte de l'association Montagnes Sonores (130 euros) nous vous faisons ensuite parvenir, par e-mail, un reçu pour arrhes et une confirmation d'inscription. Vous pouvez faire votre règlement par virement bancaire ou par chèque. Le solde du séjour est à régler à l'hébergeur (gîte) le soir de l'arrivée.
- En cas d'annulation de votre part jusqu'à 1 semaine avant le départ vous serez intégralement remboursé des arrhes.
- En cas d'annulation de la part de Montagnes Sonores ou de l'hébergeur jusqu'au jour du départ vous serez intégralement remboursé.
- Le séjour est annulé si plusieurs annulations entraînent moins de 6 participant.e.s



*Montagnes Sonores*

3, rue Edouard Fournier, chez Mr Florian Satche

45000 ORLEANS

montagnessonores@gmail.com

SIRET : 94093453200018

APE : 93.12Z Activités de club de sport