



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### MASSIF DU SANCY

#### Séjour en étoile, autour de Murol...



**B**ienvenue au cœur du Parc Naturel des Volcans d'Auvergne !! Notre hébergement est idéalement situé dans le massif du Sancy, à proximité du lac Chambon, de Saint Nectaire et de Super Besse. Des itinéraires de randonnée ont été sélectionnés pour vous faire découvrir cette belle région. Depuis Murol, petite ville médiévale, votre lieu de villégiature, partez explorer les dômes, lacs, cascades qui font la richesse de l'Auvergne.

#### > PROGRAMME

FL191

7 jours - 6 nuits - 5 jours de randonnée

**JOUR 1** : Arrivée et installation à l'hôtel de Murol.

#### **JOUR 2 : LA DENT DU MARAIS**

9 km 3h

Durant cette première matinée, vous partirez découvrir les abords verdoyants de Murol. Vous prendrez de l'altitude et atteindrez La Dent du Marais, un pic volcanique qui dévoile de superbes panoramas sur le lac Chambon et le Tartaret. L'après-midi, vous entrerez dans le somptueux château de Murol, l'un des plus beaux témoignages du Moyen-Age en Auvergne.



### JOUR 3 : LA RESERVE NATURELLE DE CHAUDEFOUR

17 km 6h

Au cours de cette randonnée, vous découvrirez la Réserve Naturelle de Chaudefour, un écrin de verdure préservé située dans l'une des anciennes vallées glacières du Massif Central. Vous apprécierez la quiétude du lieu ainsi que ses richesses faunistique et floristique.

### JOUR 4 : Le Mont-Dore

Durant cette journée, vous découvrirez Le Mont-Dore, ce grand village au caractère bien montagnard.

### JOUR 5 : LE PUY DE SANCY

17 km 6h

Durant cette journée, vous monterez sur le plus célèbre stratovolcan du Massif Central. Culminant à 1886 mètres d'altitude, le Puy de Sancy offre un panorama à 360° sur l'Auvergne. En fin de journée, vous redescendrez vers Le Mont Dore en passant par la Grande Cascade, l'une des plus hautes d'Auvergne.

### JOUR 6 : SAINT NECTAIRE

10 km 3h

Durant cette journée, vous traverserez la célèbre ville où a été fabriqué pour la première fois le St Nectaire. Vous réveillerez vos papilles en vous rendant dans une ferme pour assister à la traite des vaches et à la fabrication de son fromage. Les agriculteurs se feront un plaisir de vous faire découvrir leur passion.

JOUR 7 : Fin de séjour à Murol après le petit-déjeuner.



Une immersion dans un milieu volcanique de caractère et authentique. Un hébergement de confort 2\*\* idéalement situé, en plein cœur de Murol.

## > DATES

### Véhicule personnel indispensable !!!

De mi-mai à fin octobre (selon météo), aux dates de votre convenance et suivant la disponibilité des hébergements.



## > LE PRIX COMPREND

Les nuits en demi-pension en hôtel\*\*  
La taxe de séjour  
Le carnet de route et extraits de carte

## > LE PRIX NE COMPREND PAS

Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier).

L'acheminement sur place depuis votre domicile,  
Les trajets durant le séjour,  
Les pique-niques de midi,  
Les boissons et dépenses sur place,  
Les visites,  
Les assurances

## > ACCUEIL / DISPERSION

L'accueil a lieu à votre hébergement, la veille de votre premier jour de marche. Vous pouvez laisser votre véhicule sur le parking de l'hôtel gratuitement pendant toute la durée du séjour.

Votre séjour se termine le jour 7, à Murol, après le petit-déjeuner.

## > NIVEAU

 Bonne santé physique et entraînement en randonnée pédestre. De 200 à 600 m de dénivelé par jour. Ce séjour présente 2 randonnées de niveau « facile » et 2 autres plus longues et présentant du dénivelé.

## > HEBERGEMENTS

Hôtel 2\*\* au cœur du village de Murol.



## Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

**Vente en ligne :** <http://chemindecompostelle.com/punaisesdelit/index.html>

## > RESTAURATION

Les petits-déjeuners servis sous forme de buffet.  
Les dîners sont pris à l'hôtel.

Commerce :

- MUROL : tous commerces.
- LE MONT DORE : tous commerces.
- SAINT NECTAIRE : tous commerces.

## > ACCES

 **Accès depuis l'A75 :** Prendre sortie n° 6 - Suivre Champeix - puis Saint Nectaire -enfin Murol.

L'hôtel est situé à la sortie du village.



**L'accès depuis l'A89 :** Prendre sortie n° 25

Soit suivre la D 2089 direction Clermont Ferrand jusqu'au col de la Ventouse. Puis prendre à droite pour Murol.

Soit prendre direction la Bourboule le Mont Dore, col de la croix Morand jusqu'à Murol.

L'hôtel est situé à l'entrée du village.

## > DOSSIER DE VOYAGE

Nous fournissons pour cette randonnée les notes de routes (topo guide + extraits de carte) qui vous seront envoyés au règlement du solde (1 topo-guide pour 1 à 2 participants).

## > TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- **Préparez-vous et prévoyez**
  - Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
  - Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
  - Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
  - Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
  - Utilisez les sentiers aménagés existants



- Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier

## › LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

- un petit sac à dos pour le pique-nique et les affaires de la journée
- une petite pharmacie individuelle (sparadrap, double peau, éosine, alcool...)
- une paire de chaussures de marche « moyenne montagne » (attention aux chaussures neuves)
- lunettes, crème et chapeau pour le soleil
- des vêtements de pluie
- des chaussures légères pour le soir
- une gourde : il est important de boire 1.5L à 2L d'eau par jour
- un couteau
- une lampe de poche (pas indispensable)
- une paire de jumelle (facultatif)
- mouchoirs en papier
- une aiguille, un petit peu de fil et une ou deux épingles de sûreté.

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

