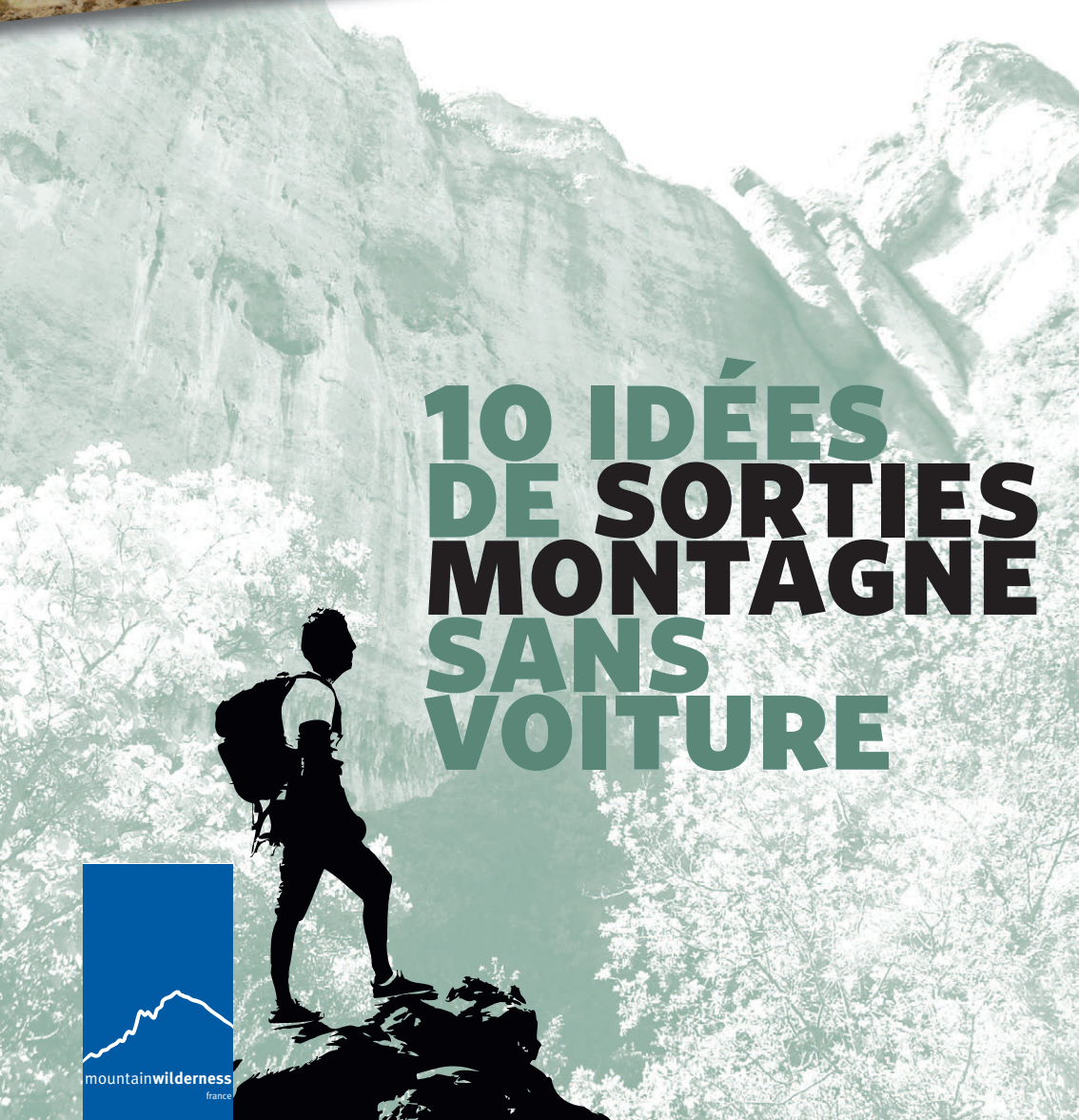
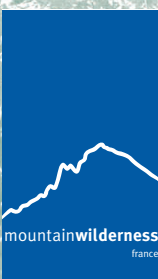




Massif central



10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE



10 IDÉES DE SORTIES MONTAGNE SANS VOITURE DANS LE MASSIF CENTRAL



PLUS DE DÉTAILS & DE SORTIES SUR
massif-central.changerdapproche.org

**CANOË DE MALASSIS
À SAINT-PÈRE**

**GRANDE TRAVERSÉE
DU MORVAN À VTT**

**LES SERRES DE LA VALLÉE DE
LA HAUTE-ARDÈCHE EN BOUCLE**

**RANDONNÉE ATOUR
DE LA VALLÉE DE JORDANNE**

**ESCALADE À LA
ROCHE-CORBIÈRE**

**LES CORNICHES
DU CAUSSE MÉJEAN**

LA BOUCLE DU VIALAIS

**LE MONT AIGOUAL
PAR LA VALLÉE DU BONHEUR**

**LE GRP DES MONÉDIÈRES
À PARTIR DE TREIGNAC**

LES ROCHES ENCHANTÉES

Changer d'approche a sélectionné pour vous dix belles idées de sorties en transports en commun dans le Massif central. Ces dix propositions d'itinéraires, ainsi que de nombreuses autres vous sont présentées plus en détails sur le site massif-central.changerdapproche.org avec toutes les informations nécessaires pour les réaliser dans les bonnes conditions (topo des itinéraires, exemples de sorties, conseils et bons plans)

Pour d'autres idées d'itinéraires dans le Massif central :
www.pilat-tourisme.fr
www.morvansommetsetgrandslacs.com
destination.cevennes-parcnational.fr
www.clermontmetropole.eu
www.escapadenature-sansvoiture.fr
www.lerandonneurfou.wixsite.com/lesite

TRANSPORTS PUBLICS

Retrouvez toutes les infos lignes et horaires des transports en commun sur les sites :
www.oui.sncf / www.viamobigo.fr
http://www.auvergne-mobilite.fr/fr/
www.laregion.fr/-liO-Service-Public-Occitanie-Transports
www.auvergnerhonealpes.fr / www.stabus.fr
www.herault-transport.fr / www.loire.fr

Pour d'autres idées d'itinéraires accessibles en transports en commun en France, rendez-vous sur le portail changerdapproche.org

VOUS AVEZ RÉALISÉ L'UNE DES SORTIES PROPOSÉES ?

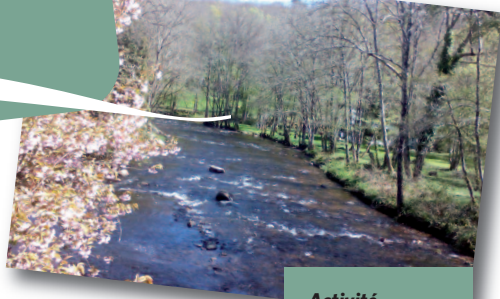
faites-nous part de vos commentaires sur cda@mountainwilderness.fr ou 04 76 01 89 08

Morvan

Canoë de Malassis à Saint-Père

Accessible à tous, cette sortie canoë sur la jolie rivière la Cure, permet de découvrir les paysages bucoliques du Parc naturel régional du Morvan en se faufileant sous des voûtes de feuillages ou dans des gorges sauvages. Il faut compter 1h30 à 2h pour parcourir les 8 km séparant Malassis de Saint-Père, mais on peut faire le choix de parcours plus longs en rejoignant Sermizelles à partir de Saint-Père (10 km) ou de Malassis (18 km).

Location de canoë à Saint-Père. La location du matériel comprend la navette routière jusqu'au point de départ du parcours.



Activité
Canoë

Durée
Demi-journée

Difficulté
Facile

Accès à Sermizelles-Vézelay par la ligne TER Morvan-Laroche Migennes-Paris.
À Sermizelles prendre le bus 505 Sermizelles-Corbigny jusqu'à Saint-Père.

Morvan

Grande Traversée du Morvan à VTT

La Grande Traversée du Morvan à VTT relie Avallon, dans l'Yonne, à Autun, en Saône-et-Loire, en passant par Saulieu, en Côte-d'Or, et par la Nièvre. Elle permet de découvrir les principaux sites naturels et touristiques de la région tels que les lacs du Croissant, de Saint-Agnan, des Settons, le Haut Folin, le mont Beuvray... On peut choisir de réaliser seulement une partie de la traversée et programmer son itinéraire sur le site de la Grande Traversée du Massif Central.

Le quartier historique d'Avallon présente de nombreux bâtiments remarquables, des rues pittoresques à l'accent médiéval et de beaux points de vue sur les paysages du Morvan.

Activité
VTT

Durée
Variable selon
nombre d'étapes

Difficulté
Moyenne
à difficile
selon options

Accès à Avallon en TER au départ d'Auxerre.
Retour au départ d'Autun : train jusqu'à Dijon-Ville, puis correspondance vers Laroche-Migennes et TER jusqu'à Auxerre.
Plusieurs gares à proximité de la Grande Traversée du Massif Central.

Haute-Ardèche



Les serres de la vallée de la Haute-Ardèche en boucle

Une longue randonnée au nord du Tanargue dont le dénivelé n'a rien à envier aux parcours cévenols. Elle suit un itinéraire de lignes de crêtes (ou serres) au pied desquelles serpente l'Ardèche, plus de 900 m en contrebas. Du plateau, le regard se perd vers les sucus volcaniques et au loin le massif alpin. La sortie en boucle commence et se termine à Thueyts. La première journée compte 16 ou 21 km, selon l'option choisie pour la nuit, la seconde, 28 ou 23 km.

Selon l'option choisie, la nuit se passera à Asten où se trouvent des gîtes communaux ruraux, ou, si l'on veut répartir plus équitablement les deux étapes, à Bel Air, au gîte du pas de l'Ane.

Activité
Randonnée

Durée
2 jours

Difficulté
Difficile

Accès à Thueyts : ligne 17 compagnie Le Sept
(Langogne - Mayres - Aubenas)
Voir aussi les transports à la demande Sept Ici.

Monts du Cantal



Autour de la vallée de Jordanne

Cette traversée de Saint-Cirgues-de-Jordanne à Mandailles combine un parcours sauvage, peu fréquenté, et des lieux plus visités car accessibles par la route, mais incontournables pour qui veut découvrir les sites remarquables du massif. Cependant, dès lors qu'on s'écarte un peu, la tranquillité légendaire du Cantal reprend ses droits, avec de superbes perspectives sur le massif. Il est conseillé de prendre le temps de gravir le Puy de Griou pour sa vue magnifique, et le Puy de Peyre Arse (deuxième sommet du Cantal, 1806 m).

La première étape étant relativement longue, on peut arriver la veille à Puech Verny où l'auberge des Milans offre gîte et emplacements de camping. Au soir de la seconde étape, on pourra rester sur place et profiter des activités de la vallée. Le gîte Vert Azur accueille les randonneurs.

Activité
Randonnée

Durée
2 jours

Difficulté
Moyenne

Accès à Saint-Cirgues-de-Jordanne et Mandailles
au départ d'Aurillac : ligne G réseau Stabus.
Accès à Aurillac en train au départ de
Clermont-Ferrand et Toulouse.

Pilat

Escalade à la Roche Corbière

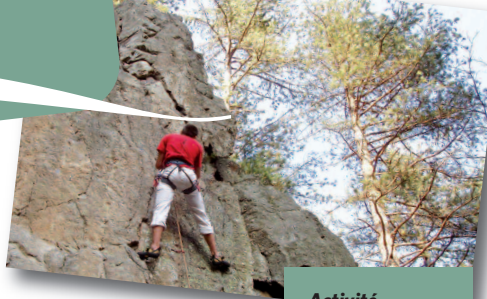
La magnifique Roche Corbière, pic rocheux granitique de 117 m de haut que certains surnomment « La dent du diable », offre un site d'escalade complet et varié. Il présente tous les types de difficultés (du 4 au 8) avec plus de 180 voies. De grandes voies en face ouest permettent de gagner le sommet de la Roche Corbière en 5 longueurs maximum. En poursuivant le sentier balisé, 500 m après le site d'escalade, on peut admirer la vue sur le Gouffre d'Enfer et sa retenue d'eau.

Chaque grimpeur doit être formé aux pratiques de sécurité ou sous la responsabilité d'une personne dont les compétences sont confirmées. Un équipement adapté est requis et le port d'un casque obligatoire.

Activité
Escalade

Durée
Demi-journée

Difficulté
Tous niveaux



Accès à Rochetaillée : réseau TIL ligne 102
(Saint-Etienne - Bourg-Argental)
arrêt Rochetaillée-Le-Château.

Grands Causses

Les corniches du Causse Méjean

Une randonnée en boucle entre gorges du Tarn et gorges de la Jonte. Le paradis des vautours et des grimpeurs. Au départ du Rozier, le parcours longe la rive gauche du Tarn, puis grimpe vers le pied des falaises, il monte sur le Causse et rejoint les corniches de la Jonte (GRP Tour du Causse Méjean) : balcon du Vertige, pas du Loup, Vase de Chine, des vues grandioses qui se méritent.

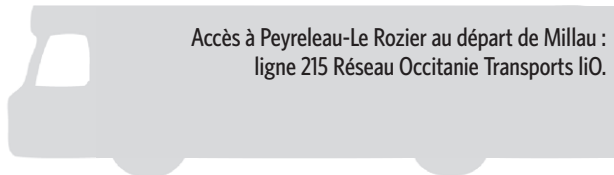
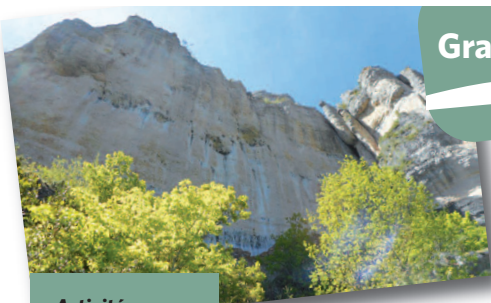
Depuis le sentier qui contourne le Cinglegros, on peut accéder par des échelles à un belvédère qui offre un panorama magnifique sur les gorges du Tarn. Compter 45 mn à 1h pour faire l'aller-retour (sujets au vertige s'abstenir).

Activité
Randonnée

Durée
1 jour

Difficulté
Difficile
(dénivelé important, passages aériens)

Accès à Peyreleau-Le Rozier au départ de Millau :
ligne 215 Réseau Occitanie Transports liO.



Haut-Languedoc

La boucle du Vialais

Une randonnée de 31 km en deux jours au départ de Mons-La-Trivalle. Le premier jour le circuit suit le GRP du Haut-Languedoc, puis le GR7 jusqu'au hameau d'Héric. Après le col du Salis et le col de l'Ourtigas, on découvre le portail de Roquandouire, curiosité géologique formant un surprenant portail naturel. Nuit au refuge de Caissenol-le-Haut (non gardé). Le second jour le circuit traverse la montagne d'Arêt, véritable royaume du mouflon, protégée par la Réserve de chasse et de faune sauvage du Caroux-Espinouse (zone réglementée, ne pas sortir du chemin). Le retour par la rive gauche des gorges permet une baignade rafraîchissante.

Hébergements à Douch et à Héric.

Visite de la Maison du mouflon au hameau de Douch.

Activité
Randonnée

Durée
2 jours

Difficulté
Moyenne

Accès à Mons-la-Trivalle : en été, ligne 682-685
Réseau liO Hérault Transports.

Cévennes

Le Mont Aigoual par la vallée du Bonheur

Une randonnée en boucle à partir de Meyrueis. Le premier jour (18 km), la suit la crête qui sépare la Brèze et la Jonte, jusqu'au refuge du Mont Aigoual. Le second jour (23 km), le parcours suit les vallées du Bonheur et du Betuzon, passant par l'abîme de Bramadiau (où l'on peut visiter la rivière souterraine du Bonheur) et la Pierre Plantée, avant de rejoindre le joli village de Meyrueis où l'on peut pratiquer de nombreuses activités de pleine nature.

Attention, cet itinéraire comporte des segments traversant le cœur du Parc National des Cévennes où une réglementation spécifique s'applique, à retrouver sur le site du Parc National des Cévennes.

Activité
Randonnée

Durée
2 jours

Difficulté
Moyenne

Accès à Meyrueis : ligne 257 Millau-Meyrueis
Réseau Occitanie transports liO (navettes en été).

Limousin



Le GRP des Monédières à partir de Treignac

Le parcours en boucle démarre et se termine à Treignac, belle cité médiévale bâtie dans les gorges de la Vézère, en Corrèze, connue pour la richesse de son patrimoine architectural et naturel, réputée pour ses eaux-vives et la pratique du canoë-kayak. Le parcours visite le cirque de Freysseline, cœur végétal des Monédières, la Pierre des Druides (rochers à cupules) et culmine au Suc de May, à 911 m, qui offre un panorama sur le plateau de Millevaches et les monts d'Auvergne et du Cantal. Même si la création d'un GRP (sentier de Grande Randonnée de Pays) en renforce l'attraction, le massif des Monédières reste peu fréquenté.

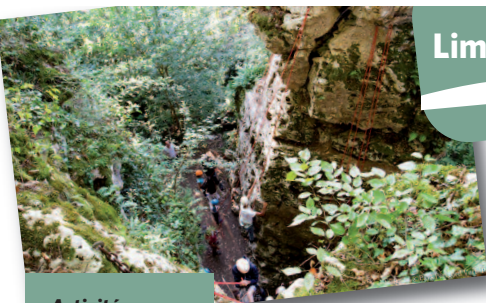
De nombreux hébergements en camping, gîtes, chambres d'hôtes ou hôtel le long du parcours. On trouve sur l'itinéraire un site de vol libre pour la pratique du parapente (infos FFVL).

Activité
Randonnée

Durée
2 jours

Difficulté
Moyenne

Accès à Treignac au départ de Tulle : bus ligne 6.
Tulle est joignable en train sur la ligne Brive-Ussel.



Limousin

Les Roches Enchantées

Les Roches Enchantées offrent un beau site d'escalade en forêt, verdoyant et ombragé. C'est un régal de fraîcheur en été. On y trouve une quarantaine de voies allant du 4a au 8a, un calcaire de qualité et des lignes originales. Un secteur initiation permet aux débutants de prendre leurs marques. Situé sur la commune d'Excideuil, près de Périgueux, le site se trouve à proximité du réseau des « Grottes de Sarconnat » parcouru par un ruisseau souterrain et recelant de nombreuses concrétions (cierges, méduses...).

Chaque grimpeur doit être formé aux pratiques de sécurité ou sous la responsabilité d'une personne dont les compétences sont confirmées. Un équipement adapté est requis et le port d'un casque obligatoire.

Activité
Escalade

Durée
Demi-journée

Difficulté
Tous niveaux

Accès à Excideuil au départ de Périgueux :
bus ligne 10 arrêt Excideuil-Château
(hors week-end).



www.mountainwilderness.fr

Ouverte à tous les amoureux de la montagne, l'association Mountain Wilderness défend une approche globale dans laquelle préservation du milieu naturel, équité sociale et amélioration de l'économie constituent le même défi. Agissons Ensemble !



www.changerdapproche.org

Idées de sorties sans voiture, bons plans écotourisme, vidéos et publications... ce site vous donne accès à de nombreuses idées et ressources pour concocter vos sorties en montagne autrement. Vous y trouverez notamment un outil cartographie de recherche ouvrant la voie à 15 000 itinéraires sans voiture et 200 bons plans écotourisme.



www.camp to camp.org

Ce site est un lieu d'échange multilingue dédié aux pratiquants. Vous y trouverez des milliers d'itinéraires en transports en commun, les conditions des sorties récentes, des articles, des cartes, des forums, des photos...



www.massif-central.eu

Le Massif central, moyenne montagne habitée et plus grande prairie d'Europe, est propice aux activités de pleine nature. Le Commissariat de Massif contribue au développement de l'attractivité de ce territoire et soutient notamment la filière tourisme à travers la grande itinérance, les pôles de pleine nature et le thermalisme.

Photos : Arnaud Dubois, Bernard Egal, Anne-Marie Juliet, Stéphanie Leray-Corbin, Kévin Liautaud, Aurélien Quiri, Comité Régional du Tourisme de Nouvelle-Aquitaine, Office du tourisme Naturellement Périgord - Petite Souris Photographie.

Merci à Anne-Marie, Gabriel, Céline, Bernard, Jean-Philippe, Stéphanie, Marc, Véronique, Emmanuel, Isabelle, Bruno, Dominique, André, Alain, Yann, Jérémy, Félix, Nathalie, Luc, Olivier, Aurélien, Malika, Pierre, Kévin, Paul, François, Marc B., Marc V., Stéphane, Noël, Jean-Louis. / Mountain Wilderness 2019.

Cette plaquette a été élaborée par Mountain Wilderness avec le soutien de :



Je protège la montagne avec mountainwilderness

Nom, prénom

Adresse

Mail

Tél.

Adhésion "petit budget" : 10 € (3 € après déduction fiscale)

Adhésion "classique" : 40 € (13 € après déduction fiscale)

Adhésion "soutien" : 80 € (26 € après déduction fiscale)

Don : €

Paiement par chèque à libeller à l'ordre de Mountain Wilderness

Paiement par prélèvement automatique (merci de compléter les formulaires disponibles sur notre site Internet / Rubrique Adhérer)

Chaque adhésion légitime nos actions, nous donne plus de sérénité financière et assure une plus grande capacité de travail. En adhérant à Mountain Wilderness, vous recevez nos publications directement chez vous et restez informé !

Je souhaite recevoir les publications au format électronique

À RETOURNER À
mountain wilderness France
5 place Bir Hakeim 38 000 Grenoble
04 76 01 89 08
contact@mountainwilderness.fr

ADHÉREZ EN LIGNE SUR
www.mountainwilderness.fr