

Les Cases de Cotteughes



LE VAULMIER - SAINT-VINCENT-DE-SALERS - TRIZAC

Durée : 2h15

Longueur : 6 km

Balisage : jaune

▼1035 m ▲1158 m

Dénivelé : + 215 m

Assez facile

Cet itinéraire ombragé permet la découverte du hameau médiéval abandonné de Cotteughes, classé monument historique en 1924, mais également d'arpenter l'espace naturel sensible du bois de Marilhau. A la fin du parcours, la cascade offre une dernière touche de fraîcheur à cet itinéraire quelque peu physique mais emprunt de nombreux mystères.



Itinéraire non praticable de novembre à avril : enneigement

Traversée de propriétés privées, chiens interdits, même tenus en laisse.

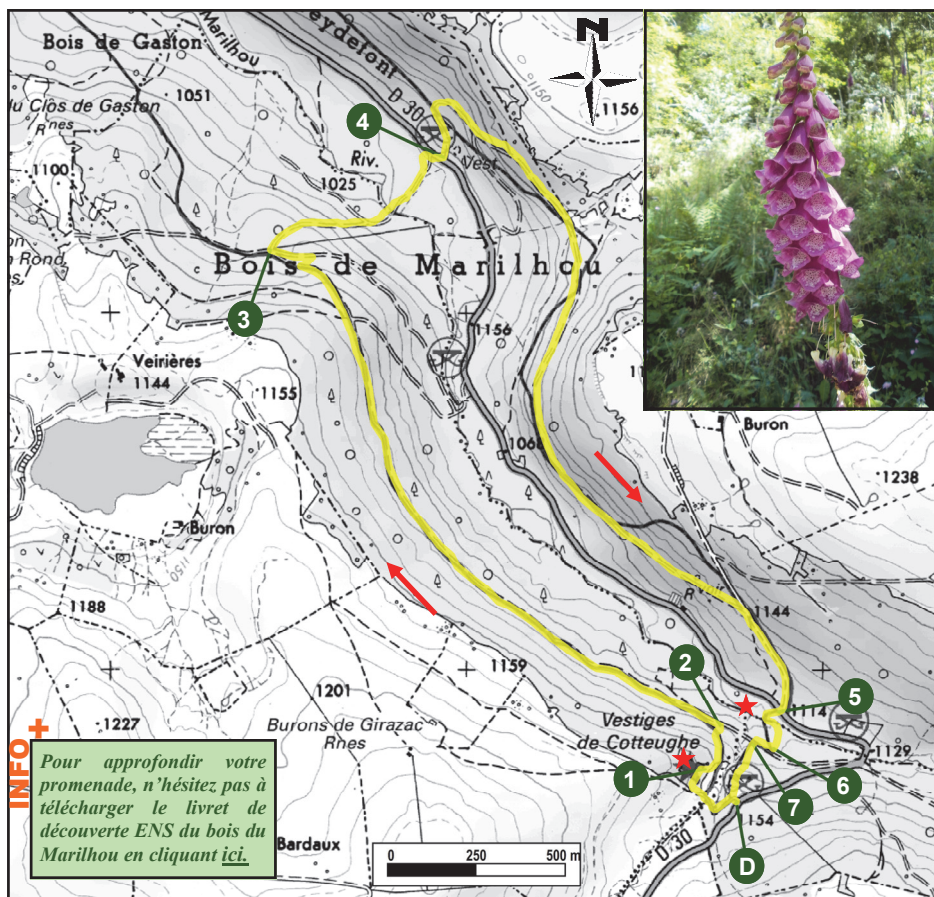


Création et entretien du circuit :
Communauté de Communes
du Pays Gentiane
www.pays-gentiane.com

Crédit photo CD15-BBT

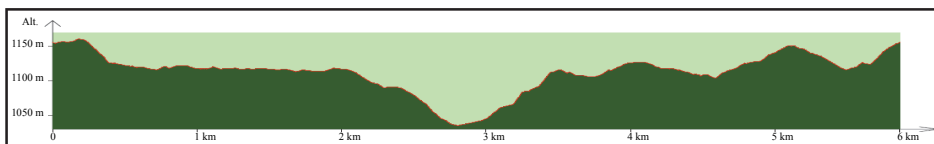
Vous souhaitez noter et/ou signaler
un problème sur cet itinéraire :
www.rando.cantal.fr

Fiche Rando PDIPR 15
Edition 2018 - Tous droits réservés



INFO +
Pour approfondir votre promenade, n'hésitez pas à télécharger le livret de découverte ENS du bois de Marilhau en cliquant [ici](#).

CRAIG - SCAN 25 © IGN 2009 - Licence n°2009 - CISE27-250 - Reproduction interdite.



Pour rejoindre le point de départ : depuis Trizac, emprunter la D678 direction Mauriac sur environ 1,5 km. Au carrefour, prendre à gauche la D30 en direction du Col d'Aulac et parcourir environ 6 km. Au tournant, dépasser le pont sur le Marilhau. Le départ se situe à droite, 500 mètres plus loin au niveau du parking aménagé.

D Au panneau de départ prendre le large chemin en face qui s'enfonce dans la hêtraie. Traverser le ruisseau et remonter légèrement dans une clairière où se situent les cases de Cotteughes.

1 Dépasser les cases à main gauche et s'engager sur le chemin forestier de droite qui descend en lacets dans la sapinière.

2 Au croisement prendre à gauche et continuer tout droit sur cette large piste humide. Après

environ 1,8 km tourner à droite, puis après quelques mètres, prendre à gauche. Passer à main droite des vestiges du château de la Plouneque. Après une centaine de mètres, déboucher au croisement des pistes forestières.

3 Prendre à droite et descendre jusqu'au ruisseau du Marilhau. Traverser la passerelle et remonter sur la D30. Prendre à droite et suivre la route sur 50 mètres environ.

4 Prendre à gauche au niveau de l'aire de pique-nique le chemin qui monte dans le bois. La piste s'élève dans la hêtraie. Continuer toujours tout droit sur cette large piste en ignorant les intersections. Après ce bon dénivelé, le chemin débouche sur la route des montagnes. A l'intersection prendre à droite et redescendre sur la D30. Au croisement prendre à

nouveau à droite sur une dizaine de mètres.

5 Quitter la D30 et prendre à gauche le chemin qui rentre dans le bois. Avant la passerelle, prendre à droite en aller/retour le chemin qui amène à la cascade. Traverser la passerelle et remonter en face jusqu'à la piste forestière.

6 Prendre à droite et continuer tout droit sur 50 mètres environ.

7 Au croisement prendre à gauche et remonter le chemin jusqu'au parking.





Quelques rappels:

Le balisage des itinéraires de petite randonnée :

Il est matérialisé à la peinture.

■ un trait indique la continuité du tracé,

┌ Tourner à droite,

└ Tourner à gauche,

X une croix, c'est la mauvaise direction.

Les itinéraires de petite randonnée de moins de 2 h de marche hors pauses sont balisés en bleu ■

Les itinéraires de petite randonnée de 2h de marche à moins de 4h de marche hors pauses sont balisés en jaune ■

Les itinéraires de petite randonnée de 4h de marche à 7h de marche hors pauses sont balisés en vert ■

Le balisage peinture peut être renforcé par de la signalétique directionnelle lorsque le terrain l'impose.



Le dénivelé positif:

C'est la somme des montées de l'itinéraire. Exprimé en mètres, il renseigne sur l'intensité de l'effort à fournir. 100 mètres de dénivelé positif à pied revient à réaliser environ 1 km sur un terrain plat. Pour un bon marcheur il faut environ 1h pour gravir une montée de 400 mètres.

En moyenne montagne, la progression d'un marcheur est d'environ 3,5 km/h.

Terre de randonnées par excellence, avec des sites prestigieux ou secrets, le Cantal vous convie à partager les bonheurs rares qu'offre un environnement préservé dans sa richesse et son authenticité.

Néanmoins, ce pays réserve ses nombreux charmes à ceux qui l'abordent avec respect et lucidité, qui savent allier plaisir et sécurité et tendre la main aux hommes qui, tous les jours, façonnent par leur travail ces paysages d'une exigeante beauté.

Pour « prendre son pied » sur les chemins de balade, il faut aussi savoir où le poser... Voici quelques règles simples de « savoir-randonner » qui vous permettront de savourer sans souci, une balade inoubliable :

- se renseigner sur la météo ainsi que sur l'itinéraire,
- emporter le nécessaire du randonneur prévoyant (chaussures de rando, sac à dos, crème solaire, pique-nique, bidon d'eau, fiche rando, topo-guide, carte IGN à jour),
- éviter de partir seul et indiquer à son entourage le parcours choisi,
- ne pas quitter les sentiers balisés,
- ne pas randonner accompagné d'un chien dans les zones d'estives,
- ne pas s'approcher des troupeaux ou caresser une vache,
- refermer les clôtures à la traversée des pâturages,
- ne pas déposer d'ordures ou tout autre objet indésirable,
- ne pas fumer ou faire du feu,
- ne pas camper,
- ne cueillir aucune plante,
- en cas d'orage, quitter rapidement les sommets et les lignes de crête. Chercher un abri en évitant absolument les arbres isolés et les rochers qui attirent la foudre,
- En cas d'accident justifiant un secours, rejoindre au plus vite la route ou les habitations proches et téléphoner au 17 ou 18, en précisant au mieux la localisation et la gravité de l'accident.

Dans tous les cas, ne sous-estimez pas la moyenne montagne, dite « montagne à vaches », ni les vaches elles-mêmes... Adaptez votre comportement à vos capacités personnelles, à l'état naturel des lieux et aux dangers prévisibles sur des chemins de randonnée. En suivant ces quelques conseils, fondés sur le simple bon sens et le respect d'autrui, vous randonnerez dans les meilleures conditions de sécurité. Vous éviterez, en outre, que votre responsabilité soit engagée dans d'éventuels dommages ou accidents ou que les propriétaires et les agriculteurs refusent légitimement le passage à ceux qui vous suivront. Un « contre-pied » dont pâtiraient tous les randonneurs.

La météo dans le Cantal:

www.meteofrance.com
Tel : 08 99 71 02 15

Numéros d'urgence:

15 S.A.M.U
17 police
18 pompiers
112 numéro d'urgence européen

L'aménagement et l'entretien de cet itinéraire comme la rédaction de cette publication ont été réalisés par la Communauté de Communes du Pays Gentiane. Aussi, le Conseil départemental du Cantal ne saurait être tenu responsable d'un quelconque défaut d'entretien sur le terrain ou d'erreurs concernant le descriptif de l'itinéraire.