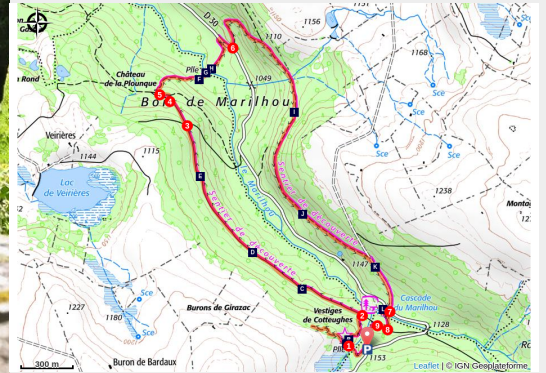


Cases de Cotteughes

Monts du Cantal - Le Vaulmier



Les cases de Cotteughes (Valérienne Monnet)



Evadez-vous sur ce parcours boisé chargé d'histoire, au cœur des plateaux d'estives verdoyantes. Au croisement de la rivière Le Marilhou, cet îlot de fraîcheur est idéal en saison estivale.

Ce sentier sans difficulté vous permettra d'observer la mosaïque de milieux naturels très contrastés du Bois de Marilhou, qui abrite une flore et une faune riches, diversifiées et protégées. Avec pas moins de 277 espèces végétales recensées, vous ferez sûrement de belles découvertes. Pénétrez dans le bois, le murmure de l'eau vous accompagnera pendant votre balade, pour finir par le fracas de la cascade. Ce site est également un lieu chargé d'histoire et de légendes : les cases de Cotteughes, dont vous pourrez apprécier les vestiges, témoignent de la présence de l'Homme qui a investi les lieux pendant le Moyen-Âge.

Pour une balade plus ludique, suivez les stations pédagogiques du sentier de découvertes qui vous emmènera sur les traces des habitants de Cotteughes, jusqu'à l'emplacement du trésor de

Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 2 h 15

Longueur : 6.5 km

Dénivelé positif : 211 m

Difficulté : Facile

Type : Boucle

Thèmes : Archéologie et histoire, Lac et rivières, Sentier de découverte

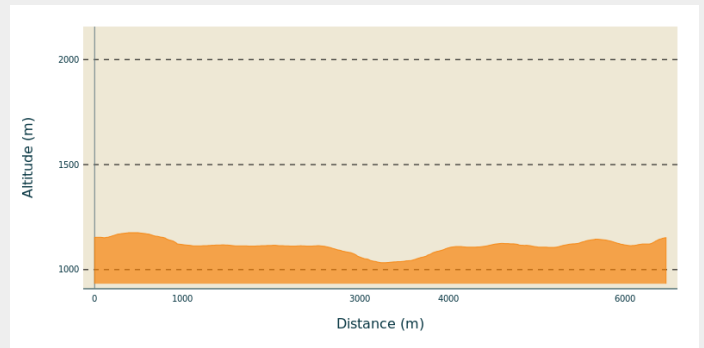
Itinéraire

Départ : Parking aménagé des Cases de Cotteughes, Saint-Vincent-de-Salers, 15380

Arrivée : Parking aménagé des Cases de Cotteughes, Saint-Vincent-de-Salers, 15380

Communes : 1. Le Vaulmier
2. Saint-Vincent-de-Salers
3. Trizac

Profil altimétrique



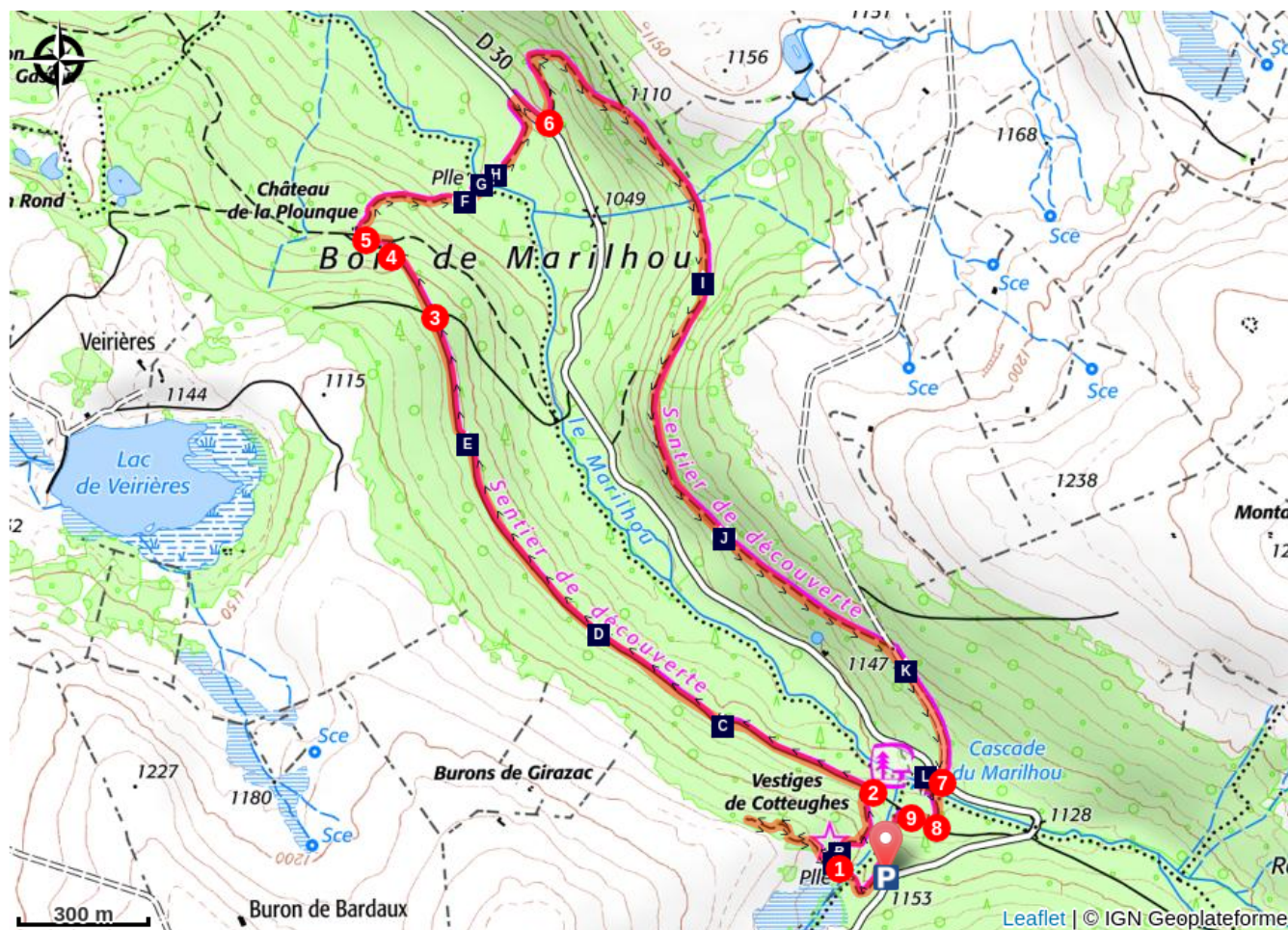
Altitude min 1033 m Altitude max 1176 m

Sentier en terre, traversée de la D30 à deux reprises. Suivre le balisage jaune.

Départ - Au panneau de départ, prendre le large chemin en face qui s'enfonce dans la hêtraie, traverser le ruisseau et continuer tout droit.

1. Pour suivre le sentier de découverte, ou si vous souhaitez simplement voir les vestiges des cases de Cotteughes, faire un aller-retour dans la clairière en empruntant le chemin qui monte tout droit. Dépasser ensuite les cases à main gauche et s'engager sur le chemin forestier de droite qui descend en lacets dans la sapinière.
2. Au croisement, tourner à gauche et continuer tout droit sur une large piste.
3. Continuer tout droit.
4. Tourner à droite, puis prendre à gauche. Passer à main droite l'emplacement du château de la Plouneque.
5. Prendre à droite et descendre jusqu'au ruisseau du Marilhou. Traverser la passerelle et remonter sur la D30. Prendre à droite et suivre la route sur 50 m environ.
6. Prendre à gauche 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.
7. Descendre à droite sur la D30 pendant 15 m environ puis 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.
8. Tourner à droite et continuer tout droit sur 50 m environ.
9. Aller à gauche au croisement et remonter jusqu'au parking.

Sur votre chemin...



Les cases de Cotteughes (A)
L'Achillée millefeuille (C)
Le Myosotis des forêts (E)
Le ruisseau Marilhou (G)
Le Sureau noir (I)
Le Bois du Marilhou (K)

Les fées de Cotteughes (B)
Le Faucon crécerelle (D)
La Salamandre tachetée (F)
La Couleuvre à collier (H)
La Chouette hulotte (J)
La cascade du Marilhou (L)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

- **Chiens acceptés tenus en laisse.**
- **Itinéraire ouvert toute l'année sous réserve de conditions météo favorables.**
- **Vous êtes sur un site classé Espace Naturel Sensible, merci de votre contribution à sa préservation.**

Comment venir ?

Transports

Le calculateur d'itinéraire OÙRA vous donne accès à toutes les correspondances entre les trains régionaux, transports urbains et lignes de bus départementales : <https://www.oura.com/>

Accès routier

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

Parking conseillé

Parking aménagé des Cases de Cotteughes, Saint-Vincent-de-Salers, 15380

Sur votre chemin...



Les cases de Cotteughes (A)

Occupé du 10^e au 12^e siècle, ce site remarquable est un ancien village médiéval, classé monument historique depuis 1924. Bien que placé à 1000 m d'altitude, le lieu a pu être habité et cultivé pendant ces deux siècles, qui correspondent à une période d'adoucissement du climat que les historiens nomment l'« optimum climatique ». De plus, le relief en creux du vallon formait un refuge naturel contre le vent. La présence de sources et de la forêt offrait des ressources en eau, en bois, en plantes médicinales et en nourriture (chasse, pêche et cueillette). Les habitants pratiquaient également l'élevage. Le site comprenait des habitations avec des toits de chaume, et des murs bâtis en pierres sèches et semi-enterrés pour se protéger du froid. Certaines de ces "cases" servaient à la fois d'habitation et d'étable.

Crédit photo : Elisa Réveillaud



Les fées de Cotteughes (B)

Le village de Cotteughes aurait été habité par des fées qui, obligées de quitter les lieux dans l'urgence, auraient laissé un trésor dans les ruines. Selon la légende, on peut les apercevoir lorsqu'elles viennent en récupérer des parties sur le site. Un jour, un homme aurait aperçu une vieille dame semblable à une sorcière qui traînait difficilement une imposante marmite en bronze remplie d'or. Au moment où leurs regards se croisèrent, celle-ci aurait mystérieusement disparu dans la brume ! Mais, gare à vous, si un humain venait à subtiliser le trésor, un immense malheur s'abattrait sur la région !

Source : Annette Lauras-Pourrat, *Guide de l'Auvergne mystérieuse*, 1973.

Crédit photo : Valérienne Monnet



L'Achillée millefeuille (C)

Cette plante vivace (durée de vie de plusieurs années) peut atteindre 60 cm selon la variété et la richesse du sol. Les feuilles, très découpées, sont composées de nombreux segments linéaires (d'où le nom de cette plante), leur donnant un aspect plumeux. Un grand pied d'Achillée millefeuille offre un joli dégradé du blanc au rose pendant la période de floraison (de juin à novembre). On la trouve dans les prairies, mais aussi dans les landes et forêts peu denses. Jadis, les paysans lui reconnaissaient un effet fortifiant sur les animaux et le bétail. Elle présente également des vertus médicinales. Le nom du genre « Achillea » ferait allusion à son utilisation par le héros troyen Achille comme remède pour guérir ses blessures, tandis que « millefolium » fait référence aux feuilles divisées de la plante.

Crédit photo : Philippe Gourdain



Le Faucon crécerelle (D)

Ce rapace s'accommode de beaucoup d'habitats différents, tant qu'il trouve de quoi se nourrir et faire son nid tranquillement. Ce petit faucon est reconnaissable par son vol stationnaire de chasse nommé « vol en Saint-Esprit » durant lequel il papillonne sur place, avant de descendre sur sa proie par paliers et de terminer en piquet sur celle-ci.

Crédit photo : B. Pauty



Le Myosotis des forêts (E)

Cette plante apprécie la fraîcheur des forêts peu denses mais se trouve aussi en lisières de prairies. Protégée, elle peut atteindre jusqu'à 30 cm de haut et arbore un feuillage pubescent, ce qui signifie que les feuilles sont recouvertes d'un duvet. D'avril à juin, ses petites fleurs bleues d'1 cm de diamètre apparaissent. Le nom « Myosotis » viendrait du grec ancien et signifierait « oreille de souris », en raison de la forme des feuilles velues de la plante.

Crédit photo : Valérienne Monnet



La Salamandre tachetée (F)

Il faudra se lever tôt, ou se coucher tard pour la voir... puisqu'elle vit plutôt la nuit. Sa silhouette est à la fois allongée et boudinée : quatre membres épais terminés par des doigts et orteils non palmés. Quant à sa coloration dorsale, elle comporte des taches jaune vif plus ou moins étendues et nombreuses, sur un fond noirâtre. Elle habite essentiellement dans les forêts de feuillus ou mixtes. Au Moyen-Âge, on imaginait qu'elle était capable de survivre aux flammes et d'éteindre le feu ! Encore largement présente sur l'ensemble du territoire métropolitain, la Salamandre tachetée souffre de la destruction de ses habitats aquatiques de reproduction et pâtit grandement de la circulation routière lors des migrations de reproduction.

Crédit photo : S.Wroza



Le ruisseau Marilhou (G)

Pendant la période médiévale, la ressource en eau fournie par ce ruisseau ainsi que par les sources à proximité a fortement motivé l'installation permanente des habitants de Cotteughes. Aujourd'hui, le ruisseau du Marilhou contient un écosystème préservé (faune, flore et micro-organismes). Situé à proximité de sources, de la forêt et de zones de pâturage extensif (forme d'élevage caractérisée par un faible nombre d'animaux par hectare). Ce cours d'eau, préservé des engrais et polluants, est en bonne santé.

Crédit photo : Valérianne Monnet



La Couleuvre à collier (H)

Semi-aquatique, ce serpent inoffensif vit à proximité des cours d'eau et sait nager et plonger ! Il se nourrit principalement d'amphibiens et peut mesurer jusqu'à 1 m 40 mais les adultes atteignent en moyenne moins d'1 m. Cette couleuvre est de couleur grise mais peut aussi être verte ou brun-gris. Son dos peut être décoré de taches noires, ses flancs de barres sombres et elle porte un anneau clair, allant de l'orange au blanc autour de sa tête. En vieillissant, la couleur de cet anneau devient moins vive et peut même s'effacer. Pour se défendre contre les prédateurs, ce reptile fait le mort et produit une odeur nauséabonde pour les faire fuir.

Crédit photo : Jérémy Thomas



Le Sureau noir (I)

Assez commun en France métropolitaine, cet arbuste pousse de préférence dans les forêts ou en lisières de bois et peut atteindre 7 m de hauteur. Le Sureau noir a une dimension magique, selon les croyances et superstitions, il permettrait de protéger les habitations en éloignant les maléfices et les serpents.

Crédit photo : Jessica Thevenot



La Chouette hulotte (J)

Aussi nommé « Chat-huant », cet oiseau des forêts est reconnaissable à sa grande tête toute ronde et son corps assez large. Cette chouette peut être rousse ou grise. Elle vit la nuit mais est surtout active au crépuscule (coucher du soleil) et avant l'aube (lever du jour). Elle se repose aux alentours de minuit et vit cachée pendant la journée. Sa vie nocturne a fait porter une mauvaise image à ce rapace pendant le Moyen Âge, qui était alors associée aux forces des ténèbres.

Crédit photo : S.Wroza



Le Bois du Marilhou (K)

Classé Espace Naturel Sensible du Cantal, le Bois du Marilhou présente un grand intérêt paysager, floristique et historique. La forêt était jadis constituée d'essences feuillues (hêtres), puis des résineux ont été introduits tels que le Sapin Pectiné, l'Epicéa commun et l'Epicéa de Sitka. Ce mode de gestion, alternant feuillus et résineux, a permis d'éviter une transformation irréversible de la forêt et ainsi maintenir en grande partie la biodiversité du boisement initial.

*Le site abrite des plantes rares et menacées, parfois toxiques.
Merci de ne pas les cueillir.*

Crédit photo : Elisa Réveillaud



La cascade du Marilhou (L)

Bouillonnante, la cascade vous sortira du calme de la forêt en cette fin de randonnée ! Approchez-vous sur les abords aménagés pour observer l'eau du Marilhou dévaler la pente abrupte !

Crédit photo : Valérienne Monnet