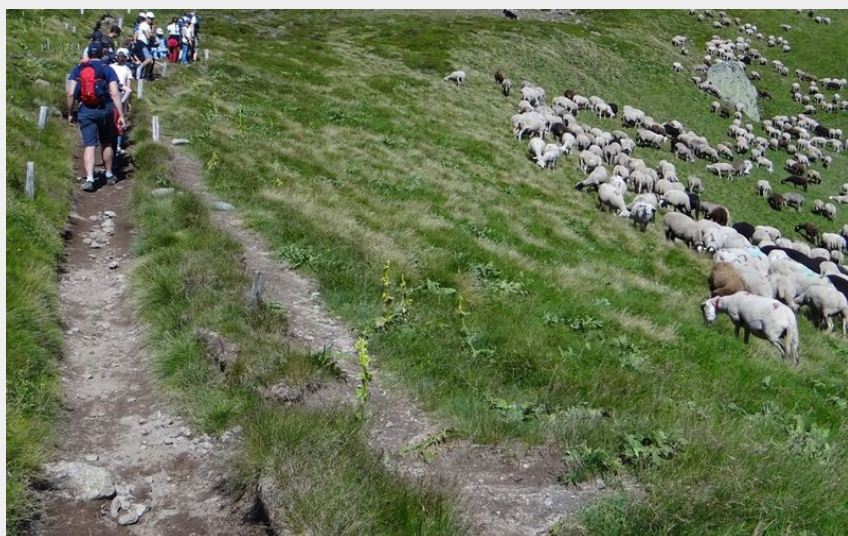
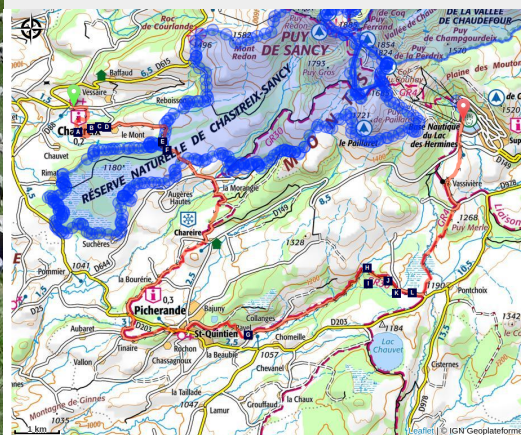


# De Chastreix à Super-Besse (Etape 5 des Chemins de traverse dans les Volcans d'Auvergne)

Monts Dore



Montagne de la Biche - Super-Besse (RNN Chastreix-Sancy)



**Partez à la découverte du versant sud du massif du Sancy. Après la réserve naturelle de Chastreix-Sancy, classée pour sa biodiversité emblématique et géologie unique, les paysages changent pour laisser place au plateau de l'Artense, une région du Parc moins connue mais qui vaut pourtant le détour.**

Dès le départ de cette étape, une magnifique vue sur les sommets emblématiques du massif du Sancy s'offre à vous. De gauche à droite, vous pourrez apercevoir le Roc de Courlande (1496m), le Mont Redon (1580m), le Pas de l'Âne (1815m), le puy de Sancy (1886m), le puy

## Infos pratiques

Pratique : Pédestre

Durée : 8 h 30

Longueur : 25.3 km

Dénivelé positif : 687 m

Difficulté : Difficile

Type : Traversée

Thèmes : Flore, Tourbières, Volcans

Ferrand (1854m), le puy Gros (1793m) et le puy de Paillaret (1721m). Ensuite, vous apercevrez le cirque glaciaire de la Fontaine Salée avant d'arriver à Chareire. Entre forêts, zones humides et pâturages, les paysages de l'Artense vous accompagneront jusqu'à la tourbière de la Barthe. Vous quitterez le GR®30 avant le pont de Clamouze pour rejoindre le GR®4 jusqu'à la chapelle de Vassivière puis Super-Besse, arrivée de cette belle étape.

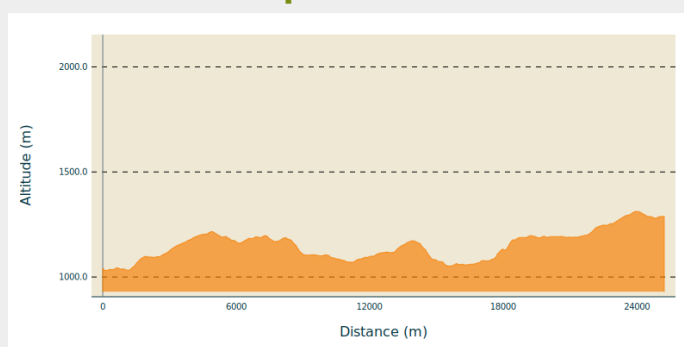
## Itinéraire

**Départ** : Chastreix

**Arrivée** : Super-Besse

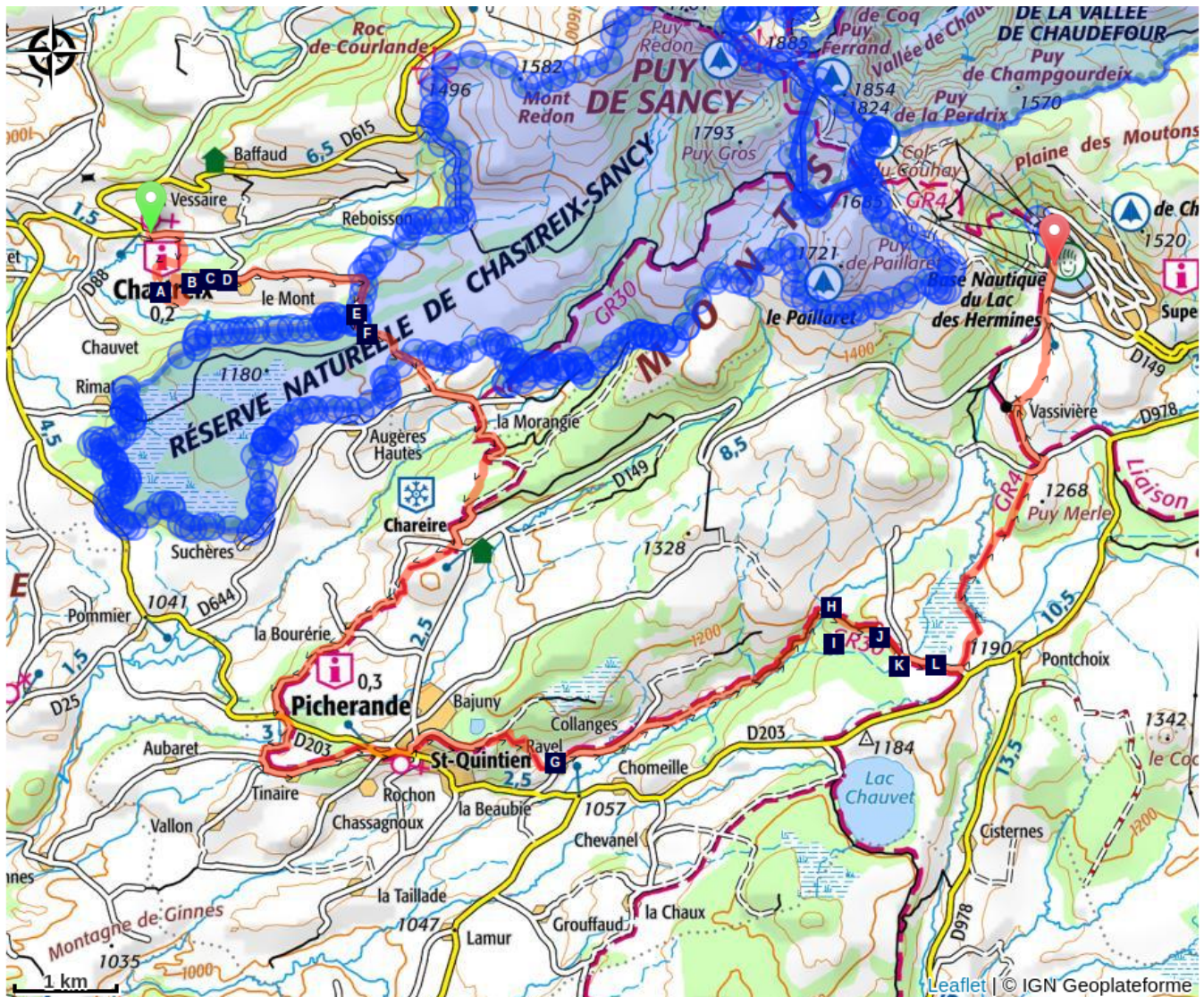
**Communes** : 1. Chastreix  
2. Picherande  
3. Besse-et-Saint-Anastaise

### Profil altimétrique



Altitude min 1030 m Altitude max 1312 m

# Sur votre route...



Le Blaireau d'Europe (A)

La vache Salers (C)

La Hêtraie (E)

Un savoir-faire : Saint-Nectaire (G)

La Gentiane jaune (I)

Les vipères (K)

La vue sur les crêtes (B)

Le hameau du Mont (D)

Le point de vue sur le massif du Sancy (F)

La cascade de la Barthe (H)

L'Aspérule odorante (J)

Les tourbières et légendes (L)

# Toutes les informations pratiques

## **Recommandations**

- Equipez-vous selon la météo à venir et prévoyez 2 litres d'eau minimum par jour et par personne
- Soyez prudents lors des traversées de routes.
- Merci de votre contribution à la préservation des sites que vous parcourez.

# Zones de sensibilité environnementale

Le long de votre itinéraire, vous allez traverser des zones de sensibilité liées à la présence d'une espèce ou d'un milieu particulier. Dans ces zones, un comportement adapté permet de contribuer à leur préservation. Pour plus d'informations détaillées, des fiches spécifiques sont accessibles pour chaque zone.

## Réserve naturelle nationale de Chastreix-Sancy

Période de sensibilité : Janvier, Février, Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août, Septembre, Octobre, Novembre, Décembre

Contact : PNR des Volcans d'Auvergne  
Réserve naturelle nationale de Chastreix-Sancy  
Le bourg  
63680 Chastreix  
Tél : 04 73 21 41 74  
E-mail : [contact@reservechastreix-sancy.fr](mailto:contact@reservechastreix-sancy.fr)

La réserve naturelle nationale de Chastreix-Sancy a été créée le 13 juillet 2007 par décret ministériel. Elle protège par une réglementation et une gestion spécifique un territoire de 1894,5 ha aux valeurs patrimoniales exceptionnelles. Cet espace, qui accueille les plus hauts sommets du Massif central, est le lieu de nombreuses activités socioéconomiques, qu'il est nécessaire de concilier avec la préservation de la nature.

La réserve naturelle est un espace, ouvert à tous, accueillant à la fois promeneurs, professionnels (agriculteurs, forestiers, etc.) et naturalistes. Pour profiter et admirer encore longtemps cette nature sauvage et préservée, merci de respecter la réglementation et de prendre connaissance de quelques bonnes pratiques :

Sont interdits :

- les chiens, sauf tenus en laisse sur le GR30
- la cueillette et la collecte de fossiles ou et de minéraux,
- le feu,
- le camping et le bivouac,
- l'usage d'instrument sonore,
- l'abandon de déchets,
- le survol à moins de 300 m (dont drone),
- la circulation de véhicules à moteur.

Certaines activités sportives ne peuvent pas se pratiquer (escalade, vélo), d'autres sont cadrées (alpinisme, équestre, vol libre).

Il vous est demandé de rester sur les sentiers, de respecter les informations fournies sur le terrain (panneaux, gardes) pour éviter le dérangement de la faune et de la flore.

L'ensemble de la réglementation est consultable ici :

<https://www.decouvrir.parcdesvolcans.fr/reserve-chastreix-sancy>



# Sur votre route...

---



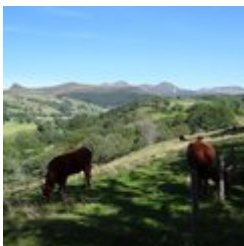
## Le Blaireau d'Europe (A)

Ce mammifère vit dans des terriers qu'il creuse lui-même, les blaireautières.

Transmises d'une génération à l'autre, elles peuvent être composées de nombreuses galeries pouvant atteindre plusieurs dizaines de mètres de long et permettent de rejoindre un réseau de chambres aux fonctions bien précises : repos, allaitement, jeux...

Attribution : G.Audier

---



## La vue sur les crêtes (B)

Vous pouvez observer de gauche à droite : le Roc de Courlande (1496m), le Mont Redon (1580m), le Pas de l'Ane (1815m), le Puy de Sancy (1886m), le Puy Ferrand (1854m), le Puy Gros (1793m) et le Puy de Paillaret (1721m). Ils sont emblématiques du massif du Sancy, que l'on l'appelle stratovolcan. Il s'est formé par couches successives de lave et de cendre au cours de plusieurs millions d'années. Ce volcanisme explosif couplé à l'action des glaciers durant les longues périodes de glaciation a donné naissance à des reliefs très pentus. Enfin l'érosion a achevé de façonner les sommets.

Attribution : Martin Gaillard

---



## La vache Salers (C)

Race emblématique du Cantal, elle est reconnaissable à son pelage frisé acajou et à ses longues cornes blanches en forme de lyre. La Salers a failli disparaître, mais les éleveurs auvergnats se sont mobilisés pour sauvegarder la race, promouvoir ses produits et renforcer l'identité locale. Ernest Tyssandier d'Escous fut l'un des grands artisans de la sauvegarde de cette race au 19<sup>e</sup> siècle.

Attribution : Marie Fauchon



## Le hameau du Mont (D)

Ce lieu-dit est l'un des plus hauts en altitude et des plus enneigés de Chastreix. Toutes les habitations aux larges murs de pierre sont orientées dans la même direction pour bénéficier d'un maximum d'ensoleillement. L'hiver rude nécessite des maisons bien isolées.

Ce lieu-dit a vu sa population décroître jusqu'à atteindre quelques dizaines de personnes. Ils étaient encore une centaine d'habitants il y a quelques dizaines d'années.

Attribution : Martin Gaillard



## La Hêtraie (E)

Composant près de 80% des 420 hectares de bois et forêts présents sur le territoire de la réserve, le hêtre est une essence tout à fait typique de la région. Il est reconnaissable à son écorce grise, très fine et très fragile constellée de petites taches blanches (un lichen).

On observe sur le bord des feuilles de petits poils notamment quand les feuilles viennent de sortir de leurs bourgeons. C'est grâce à cela que l'on différencie les feuilles du hêtre de celles du charme : « le charme d'Adam, c'est d'être à poils » (entendez que les feuilles de charme ont des dents et que celles de hêtre des poils).

Attribution : Thierry Leroy



## Le point de vue sur le massif du Sancy (F)

Une superbe vue sur le massif du Sancy s'offre à vous. Au centre, le puy de Sancy s'élevant à 1 885 m d'altitude. Il est le point culminant du massif central.

Attribution : RNN Chastreix Sancy



## Un savoir-faire : Saint-Nectaire (G)

Au Moyen-Age, les paysans réglaient leur seigneur en « fromage de gléo » ou « fromage de seigle ». Le nom de fromage de Saint-Nectaire fait son apparition qu'à partir de 1651-1670. C'est au 18<sup>e</sup> siècle que le Maréchal Henry de Senneckerterre donna à ce fromage ses lettres de noblesse, en l'introduisant à la table du Roi Louis XIV. Le fromage eut les faveurs du Roi Soleil, à tel point qu'il en fit venir à dos d'âne pour régaler sa cour.

Le Saint-Nectaire fait aujourd'hui partie des fromages AOP les plus vendus. Il fait partie des 5 AOP présentes sur le territoire du Parc. La grande majorité des communes de l'AOP Saint-Nectaire sont situées sur le Parc des volcans.

Attribution : Eve HILAIRE



## La cascade de la Barthe (H)

Cette dernière est née sous le phénomène d'érosion. C'est le ruisseau de Neuffonds qui bascule en cascade sur le front de la coulée de lave, érodée par le temps.

Attribution : Juliette AMANT



## La Gentiane jaune (I)

Plante typique des moyennes montagnes, l'histoire de la gentiane remonte à l'Antiquité. L'amertume qui la caractérise lui confère des propriétés médicinales : tonique, apéritive, fébrifuge, stimulante, antidépressive. La récolte de printemps est utilisée à des fins pharmaceutiques après avoir séché tout un été dans un enclos sur l'estive puis dans un local aéré. La récolte d'été et d'automne plus riche en sucre est utilisée fraîche pour la fabrication d'apéritifs. Les rhizomes macèrent pendant un an dans de l'alcool et le jus sert de base à la préparation de la liqueur.

Attribution : Juliette AMANT



## L'Aspérule odorante (J)

Comme son nom l'indique, tire son nom de l'odeur qu'elle dégage en séchant. « aspérule » provient du latin asper signifiant « rude », « rugueux », caractérisant le bord de ses feuilles. Cette plante vit dans les sous-bois et en lisière de forêts, au-delà de 400 m d'altitude. Elle est utilisée en cuisine, en médecine, pour les teintures mais également comme substitut au tabac.



## Les vipères (K)

L'itinéraire du lac Chauvet est habité par deux vipères : la vipère péliade et la vipère aspic. La vipère péliade, espèce emblématique du Massif Central fait l'objet d'un suivi de sa population qui se voit décliner. Ses pupilles sont rouges, son nez aplati et ses grandes écailles sur la tête la différencient de sa cousine la vipère aspic, plus répandue en France. Cette dernière a un corps épais, une tête nettement définie, large et triangulaire, des yeux à pupille verticale et au museau retroussé.

Attribution : Maxime Sacré

---



## Les tourbières et légendes (L)

Les tourbières ont longtemps fait l'objet d'histoires mystérieuses. On pouvait y croiser le diable, des sorcières, on pouvait s'y enliser et donc périr. On évitait de remuer ces eaux dormantes au risque de réveiller les âmes noyées dans leurs profondeurs. Ces lieux restent parfois associés à des peurs.

Attribution : Juliette AMANT