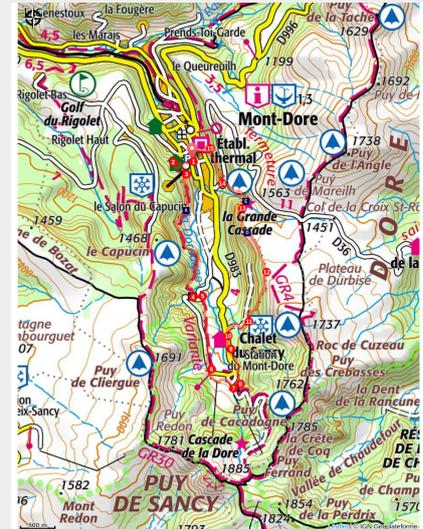


# La Dure-Bise (trail)

Monts Dore - Mont-Dore



La montée vers le plateau de Durbise (Olivier Roquetanière)



**Ce parcours de trail, ludique et varié, vous fera traverser sous-bois et nature sauvage, et évoluer dans un environnement marqué par son passé volcanique. Profitez d'une pause rafraichissante au bord de la Grande Cascade. Mis à part dans le secteur aménagé de la station de ski, cet itinéraire vous offrira des passages dans de beaux milieux naturels.**

Vous êtes au cœur du massif des Monts Dore, juste sous le sommet du Sancy. Côté environnement : d'abord dans la forêt montagnarde, vous passerez à côté de la source de la Dordogne avant de monter jusqu'aux landes subalpines. Côté histoire, vous redescendrez vers la Grande Cascade, témoin du passé volcanique du massif : elle s'écoule

## Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 2 h

Longueur : 10.7 km

Dénivelé positif : 586 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

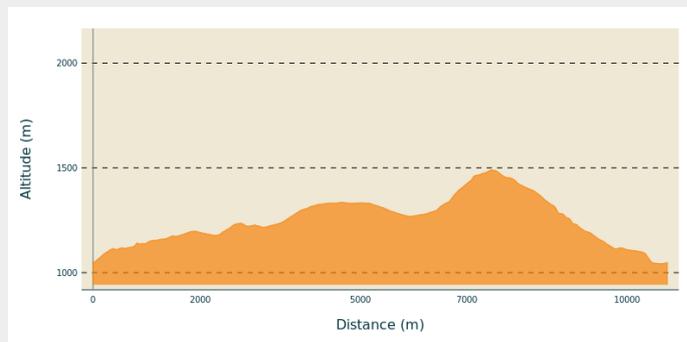
Thèmes : Lac et rivières, Point de vue, Volcans

sur le rebord d'une ancienne coulée de lave. En fin de parcours, l'intérêt historique se prolonge par le passage devant les thermes aux origines gauloises et romaines.

## Itinéraire

**Départ** : Parc municipal du Mont-Dore  
**Arrivée** : Parc municipal du Mont-Dore  
**Communes** : 1. Mont-Dore

### Profil altimétrique

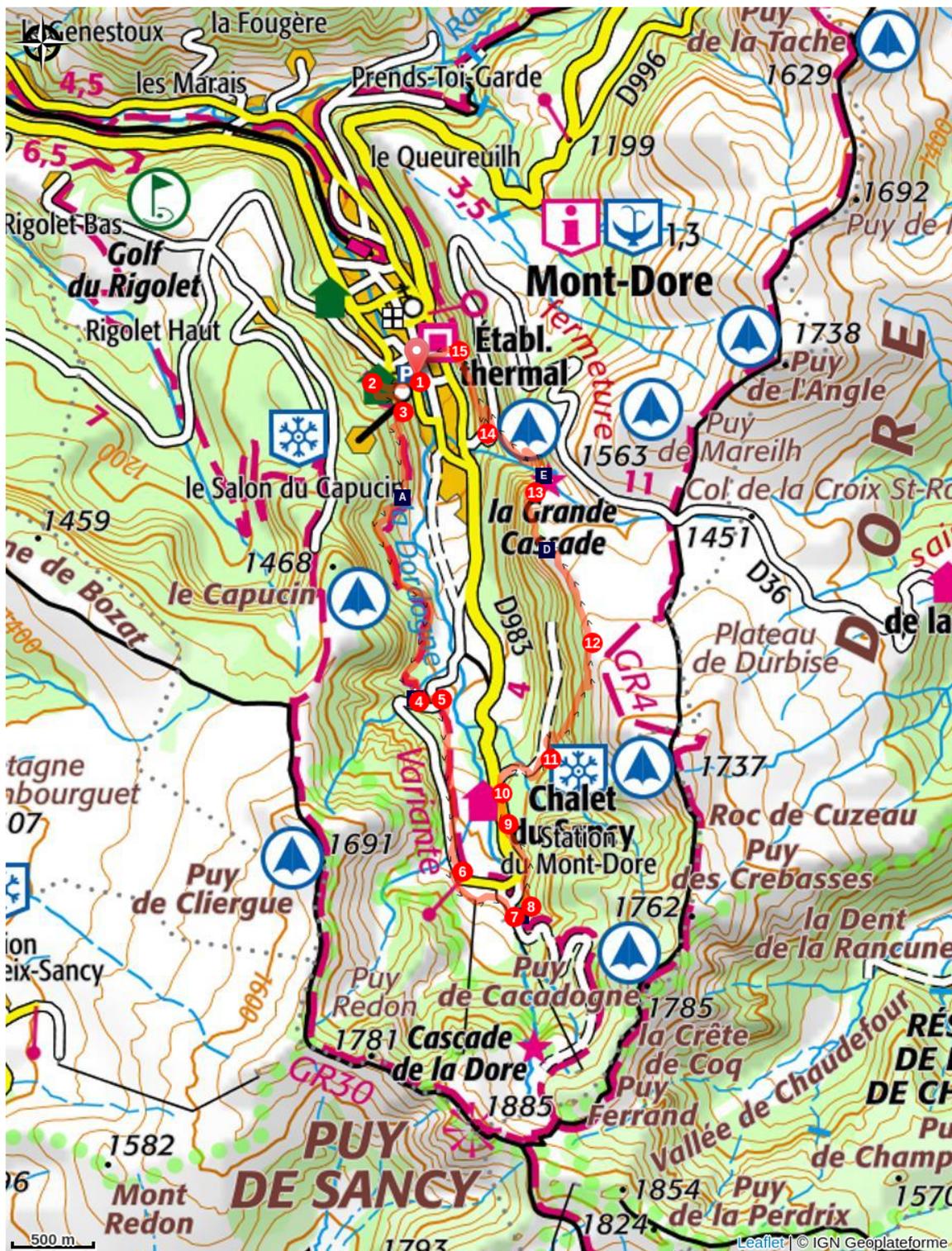


Altitude min 1042 m Altitude max 1490 m

Départ : au sortir du parc municipal, au dessus du petit amphithéâtre. Vous serez sur le parcours Montagna'trail n°4 (plaquette blanche avec figuré noir).

1. Traverser la route pour prendre le chemin qui monte entre les deux habitations; il y a plusieurs balisages visibles (GR rouge et blanc et Montagna'trail).
2. A l'épingle, prendre à gauche le chemin large "le chemin des médecins" sur plus de 2Km
3. Rester sur le chemin des médecins en faux-plat montant
4. Tourner à gauche pour prendre le chemin descendant
5. Tourner à droite et rester encore un peu dans la forêt (100m) puis sortez dans la prairie, passez le petit pont en béton et continuer à monter, en longeant la forêt
6. Tourner à droite, monter à gauche du mémorial, tourner à gauche, rester sur la piste, passer devant le bâtiment du téléphérique puis devant celui de l'ESF
7. Tourner à gauche et descendre en direction du hangar de matériel des pistes
8. Prendre à gauche, chemin descendant
9. Longer la route par le chemin
10. Tourner à droite, prendre le chemin montant.
11. ATTENTION, quitter la piste principale pour tourner à droite vers le raidillon caillouteux et terreux
12. Tourner à gauche et descendre sur le chemin au milieu de la lande
13. Prendre à gauche le chemin qui va vers les escaliers métalliques de la Grande Cascade
14. Traverser la route et prendre le chemin de Melchi-Rose en face
15. Quitter le chemin de Melchi-Rose pour descendre vers le centre-ville du Mont Dore. Après les escaliers de la Fontaine aller tout droit pour retrouver le parc municipal. Prendre à gauche pour le remonter jusqu'au point de départ.

# Sur votre chemin...



Le pic noir (A)

Les sources de la Dordogne (C)

La Grande Cascade (E)

Le lichen pulmonaire (B)

Le traquet motteux (D)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

La météo peut être changeante en montagne et cet itinéraire est dans sa seconde partie, exposé aux intempéries, et demande un équipement adapté.

## **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

Rejoindre la ville du Mont Dore (Puy-de-Dôme).

### Parking conseillé

En centre ville, à proximité du parc municipal

# 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 chemin...

---



## Le pic noir (A)

Pouvant atteindre la taille d'une corneille, c'est le plus grand pic d'Europe. Cette espèce exigeante ne vit que dans de grandes forêts peu morcelées, qui doivent compter une densité suffisante d'arbres morts (riches en insectes xylophages, qui se nourrissent de bois) et de fourmilières pour assurer des besoins alimentaires très spécialisés. Le Pic noir doit aussi y trouver des troncs assez gros pour abriter la loge spacieuse où il nichera.

Crédit photo : Pierre-Emmanuel Dequest

---



## Le lichen pulmonaire (B)

Les lichens sont une alliance d'un champignon et d'une algue. Sur les troncs des feuillus, et notamment des hêtres vous verrez le lichen pulmonaire ressemblant au printemps à une feuille de salade. Sa présence signifie que l'air est de très bonne qualité et que nous sommes dans une vieille forêt. Il se développe lentement et peut vivre plus de 100 ans. Fragile et en régression, ne le touchez pas, ne l'arrachez pas.

Crédit photo : Olivier ROQUETANIERE

---



## Les sources de la Dordogne (C)

A quelques 300 m amont du chemin, à la confluence des ruisseaux de la Dore et de la Dogne naît la Dordogne. Vous pouvez voir le site récemment aménagé et symbolisé. Fleuve ou rivière ? le débat existe même si on la qualifie le plus souvent de rivière. Dans tous les cas, le début de son parcours se fait dans la vallée glaciaire le Mont-Dore, la Bourboule, Saint-Sauves avant de couler dans des gorges (limite Cantal - Corrèze) puis elle poursuivra sa route sur plus de 400km pour se jeter dans l'estuaire de la Gironde, avec la Garonne.

Crédit photo : OT du Massif du Sancy



## Le traquet motteux (D)

Le traquet motteux fréquente les milieux ouverts (les landes, les pelouses) dans des secteurs riches en pierres. Il migre sur des très longues distances, plusieurs milliers de kilomètres, passant l'hiver en Afrique, au Sud du Sahara. Il se nourrit d'insectes. Le mâle est gris, noir et blanc avec une gorge orangée. La femelle est brun et fauve. Trait commun à tous les plumages, le blanc éclatant du croupion et des bords de la queue où se détache en noir un T renversé.

Crédit photo : Romain RIOLS LPO Aura



## La Grande Cascade (E)

Avec une chute de 32 mètres de haut, c'est la plus haute cascade d'Auvergne. Elle saute une falaise de lave qui s'est écoulee depuis le Roc de Cuzeau il y a 380 000 ans. La coulée était constituée d'un mélange de 2 magmas différents, dont la température était de 900°C à 1000°C. Le ruisseau qui alimente la cascade vient du plateau de la Durebise.

Crédit photo : Olivier ROQUETANIERE