

## Sommaire

Préface .....	5
Indications touristiques .....	8
La randonnée en Auvergne et dans le Massif Central .....	12
Paysages, localités, curiosités .....	17
Adresses utiles de A à Z .....	23
Tableau climatique .....	25
Carte de vue d'ensemble .....	26
<b>Montagne Bourbonnaise</b>	
1 Dans les collines de la Montagne Bourbonnaise .....	28
2 Rocher St-Vincent, 925 m .....	30
3 Puy de Montoncel, 1287 m .....	32
<b>Dans le Parc Régional du Livradois-Forez</b>	
4 Sur le Grûn de Chignore, 1074 m .....	34
5 Dans la vallée des moulins près d'Ambert .....	36
6 Montarcher, 1183 m .....	38
7 La Chaise-Dieu .....	40
<b>Dans le Parc Régional des Volcans d'Auvergne</b>	
8 Puy de Dôme, 1464 m .....	42
9 Du Puy de Lassolas via le Puy de la Vache vers le Puy de Vichatel .....	44
10 Autour de St-Nectaire .....	48
11 Le Lac Chambon et le Château de Murol .....	50
12 Du Lac de Guéry via le Banne d'Ornanche, 1512 m, vers le Puy Gros, 1485 m .....	52
13 Grande randonnée de crête dans l'est du Massif du Sancy .....	54
14 Sur le Puy de Sancy, 1885 m .....	58
15 Roche des Fées, 945 m .....	60
16 Promenade à travers le monde merveilleux de la Vallée de Chaudefour .....	62
17 Randonnée des trois lacs : Lac de Bourdouze, Lac de Montcineyre et Lac Pavin .....	64
18 Pic de Montcelet, 738 m .....	66
19 Signal du Luguet – vers le sommet des Monts du Cézallier, 1551 m .....	68
20 A travers la Vallée de la Sianne au pied du Montévèze, 1159 m .....	70
21 Visite du Puy Mary, 1783 m .....	72
22 Dans la Vallée du Mars .....	74

23 Sur le Plomb du Cantal, 1855 m .....	76
24 La randonnée au cœur du volcan du Cantal .....	78

### Les Gorges de l'Allier et les montagnes du Velay

25 De Vieille Brioude vers Lavaudieu .....	82
26 De Prades vers Monistrol-d'Allier .....	84
27 Des Gorges de l'Allier vers les hauts plateaux de la Margeride .....	86
28 Par les Monts Devès vers les Gorges de l'Allier .....	90
29 Du Puy-en-Velay vers le Château de Polignac .....	92
30 Le Testavoire, 1436 m .....	96
31 Pic du Lizieux, 1388 m .....	98
32 Mont Mézenc, 1753 m .....	100
33 Autour de Pradelles .....	102
34 Le long des romantiques Gorges de la Loire .....	104
35 Circuit autour du Lac du Bouchet, 1205 m .....	106

### Dans les montagnes de la Margeride et du Massif de l'Aubrac

36 Suc de Loubarcet, 1063 m .....	108
37 Mont Mouchet, 1497 m .....	110
38 Sur les hauts plateaux solitaires de la Margeride .....	112
39 Du Lac de Charpal vers Truc de Fortunio, 1552 m .....	114
40 Sur le Truc du Midi, 1019 m .....	118
41 Deux tours vers les Gorges de la Truyère .....	120
42 Les hauts plateaux du volcan de l'Aubrac .....	122
43 La Cascade de Déroc, 1208 m .....	124
44 Au cœur de la Montagne d'Aubrac .....	126

### Le long de la Vallée du Lot

45 Puech de Barry, 829 m .....	130
46 Depuis St-Côme-d'Olt vers Espalion .....	132
47 Autour de l'abbaye de Conques .....	134
48 Sur les hauts plateaux sauvages des Causses du Quercy .....	136
49 Le long des méandres rocheux dans la Vallée du Célé .....	138
50 St-Cirq-Lapopie dans la jolie Vallée du Lot .....	140

Index .....	142
-------------	-----