

amicale cyclo Arclusaz
séjour à NAUSSAC
du 10 au 17 septembre 2022

les terrasses du lac
48300 Langogne (Lozère)
tel 04 66 69 29 62

Mise à disposition des hébergements à partir de 16h00 pour les personnes hébergées à l'hôtel ou en chalet
Pour les campings caristes, pas d'horaire précisé

INFOS TRAJET :

Via Michelin Sans péage 275 KM – 4H18 / Avec péage 267 KM – 3H00

Carte Michelin 330 Cantal/Lozère

Nota : Ce livret de 29 pages n'est pas disponible sur papier
Il est conseillé de le télécharger sur votre « IPHONE—SMARTPHONE – sonotone etc... »
et de faire une impression personnelle des pages indispensables

Livret établi par P Girard
Documents issus du site web « les terrasses de lac »
Et UNITE SECURITE FFCT pour l'annexe sécurité
Révision et mise à jour du 02 septembre 2022

LIVRET « cyclo ARCLUSAZ » DE LA FICHE N° 45

Adresse du centre de séjour :

Les Terrasses du Lac de Naussac 48300 Langogne - France

Tel: 0466692962

Email: bonjour@naussac.com

Web: <https://naussac.com>

Pour ce séjour nous serons vingt-trois personnes rassemblées sur le site hôtelier/ Gite /camping car
« LES TERRASSES DU LAC3

Pour les personnes résidentes à l'hôtel ou en Chalet Lodge, draps et linge de toilette sont fournis. Les petits déjeuners et les repas du soir sont inclus (hors boisson) dans le forfait séjour. (365€ Par personne en chambre double + taxe de séjour (0,40€/j/P)

Pour les personnes en camping car – 5 emplacements sont réservés.

Le repas du soir et pris en commun au restaurant de l'hôtel. Prix du repas consenti : 17,50€/P/J boisson en sus pris en charge par le club

Tarif emplacement avec électricité 20,10€ + taxe d séjour (0,40€/j/P)

pour les membres titulaires d'une carte ACSI : 18€ +(0,40€/j/P)

A l'issue du séjour chacun des participant règle le solde du séjour, déduction faite de l'acompte qu'il a versé (100€/P pour hôtel ou chalet et 50€/P pour CC).

Liste des participants, VOIR page 3-

Les repas du soir sont pris en commun au restaurant de l'hôtel service à 19h

Les boissons présent hors repas sont à la charge des participants.

Le club offre la boisson servie au repas du soir (forfait)

Toutes les autres consommations sont à la charge des consommateurs

CLIQUEZ sur le lien pour découvrir toutes les possibilités offertes par [les terrasses du lac](#)

Entre lacs et moyenne montagne, nous pourrions profiter des magnifiques paysages sur des routes quasi désertes en parfait état. Le centre hôtelier propose et met à disposition de ses clients une trentaine de fiches parcours permettant de découvrir la Lozère. Treize parcours ont été sélectionnés pour notre séjour afin de satisfaire les envies et la forme de chacun – voir pages 5 à 17

Parmi les participants il y a aussi quelques personnes qui ne font pas de vélo. Qu'elles se rassurent de nombreuses autres activités sont possibles à Naussac

- La Piscine
- Le lac, situé à quelques mètres
- Salle gym
- 23 randonnées pédestres sur sentiers balisés sont proposées par « les terrasses du lac ». Allez sur leur site pour découvrir toutes les possibilités de balades. Vous y trouverez les fiches détaillées avec kilométrage, dénivelé, lieux de départ et le balisage du circuit Voir quelques parcours possibles page 24 à 29

LIVRET « cyclo ARCLUSAZ » DE LA FICHE N° 45
Cyclo ARCLUSAZ 73250 Saint Pierre d'Albigny

Séjour Naussac du samedi 10 au samedi 17 septembre 2022

Liste des participants et type d'hébergement














Nb P	Nom	Prénom	Type d'hébergement	**Petit déjeuner pris à :
1		Michel	Chalet Lodge Prestige	
2		Marie-Thérèse		
3		André		
4		Ginette		
5		Michel	Chalet Lodge Prestige	
6		Annie		
7		Marcel		
8		Françoise		
9		Dominique	1 ch hôtel	**hôtel
10		Jeanine	2lits	**hôtel
11		Philippe	1 ch hôtel	**hôtel
12		Michèle		**hôtel
13		Olivier	1 ch hôtel	**hôtel
14		Jean Pierre	*1 emplacement	cc
15		Martine	camping (caravane) 18€	cc
16		Jean Louis	*1 emplacement	cc
17		Claire	CC 18€	cc
18		Elisabeth	*1 emplacement	cc
19		Marcel	CC 18€	cc
20		Henriette	*1 emplacement	cc
21		Jean Jacques	CC 20,10€	cc
22		Paul	*1 emplacement	cc
23		Béatrice	CC 18€	cc

Les Parcours

Plus d'une vingtaine de parcours sont proposés (24) au départ du centre de séjour .

Nous vous proposons 13 parcours : N° 01/04/05/06/09/10/11/17/18/20/22/23/et 24

Les fiches sont disponibles au centre de séjour mais vous pouvez aussi récupérer les traces des parcours sur le site et les télécharger sur votre GPS vélo

N° fiche		PAGE carte	Km	D+	OBSERVATIONS	TRACE OR à charger sur votre GPS
01	TOUR DU LAC	5	28	330	Pour plupart des parcours vous avez la possibilité de les raccourcir	 01TourduLac.gpx
04	COL DE LA CROIX DE BOR	6	103	1392		 04ColdelaCroixdeBor.gpx
05	TOUR DE L'ALLIER	7	81	1442		 05TourdelAllier.gpx
06	LAC DU BOUCHET	8	104	1688		 06LacduBouchet.gpx
09	COL DE LA PIERRE PLANTEE	9	65	825		 09ColdelaPierrePlantÇe.gpx
10	COL DU PENDU	10	92	1429		 10ColduPendou.gpx
11	COL DES TROIS SŒURS	11	66	950		 11Coldes3Soeurs.gpx
17	FORET DE MERCOIRE	12	76	1115		 17ForàtdeMercoire.gpx
18	SOURCE DE LA TRUYERE	13	90	1346		 18SourcesdelaTruyère.gpx
20	LE CHAPEAUROUX	14	57	903		 20Chapeauroux.gpx
22	LES BISONS DE MARGERIDE	15	88	1404		 22LesBisons.gpx
23	PETIT TOUR DE L'ALLIER	16	61	1015		 23PetitTourdelAllier.gpx
24	PETIT COL DES TROIS SŒURS	17	68	949		 24PetitColdes3Soeurs.gpx

SI VOUS SOUHAITEZ TELECHARGER SUR VOTRE GPS LES 24 PARCOURS PROPOSES PAR «les terrasses du lac »

cliquez ici : [TÉLÉCHARGER LE GPX](#)

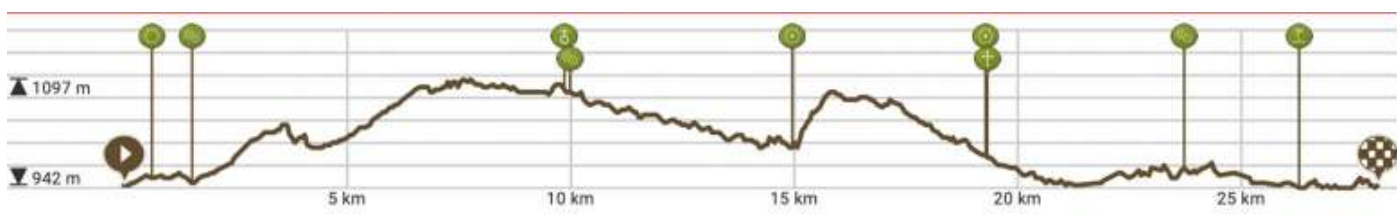
SECURITE

Afin que ce séjour se passe sans accident votre délégué sécurité vous invite à lire et à mettre en application l'annexe « rouler en sécurité » pages 18 à 23 de ce livret.

Roulez en petits groupes, 6/8 cyclos maximum. Distance entre chaque groupe, 50 m mini

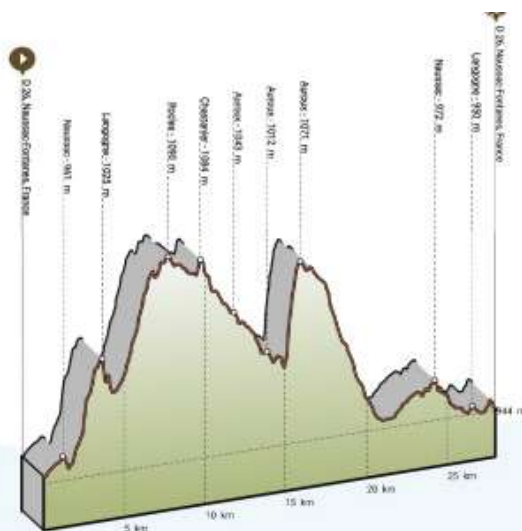
Port du casque obligatoire

Bon séjour à tous et à toutes



Tour du lac de NAUSSAC 28km D+330m

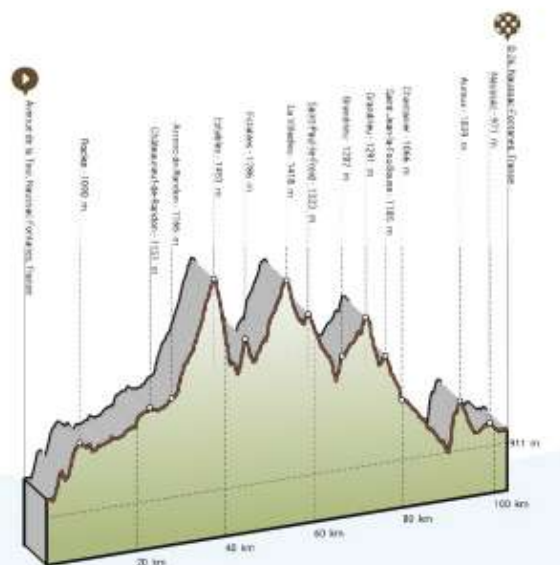
1- TOUR DU LAC DE NAUSSAC		PROFIL DE PARCOURS		
LIEUX	INDICATIONS ITINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac			960	0
Croisement	D26/D34 D	1,1	970	1,1
Croisement	D34/D988 D	9,1	1070	10,2
Auroux	D988/RC D	4,8	1030	15
Croisement	RC/D26 D	2,5	1037	17,5
Croisement	D26/RC D	9,7	950	27,2
Les Terrasses du Lac	RC/D26 D	0,8	960	28



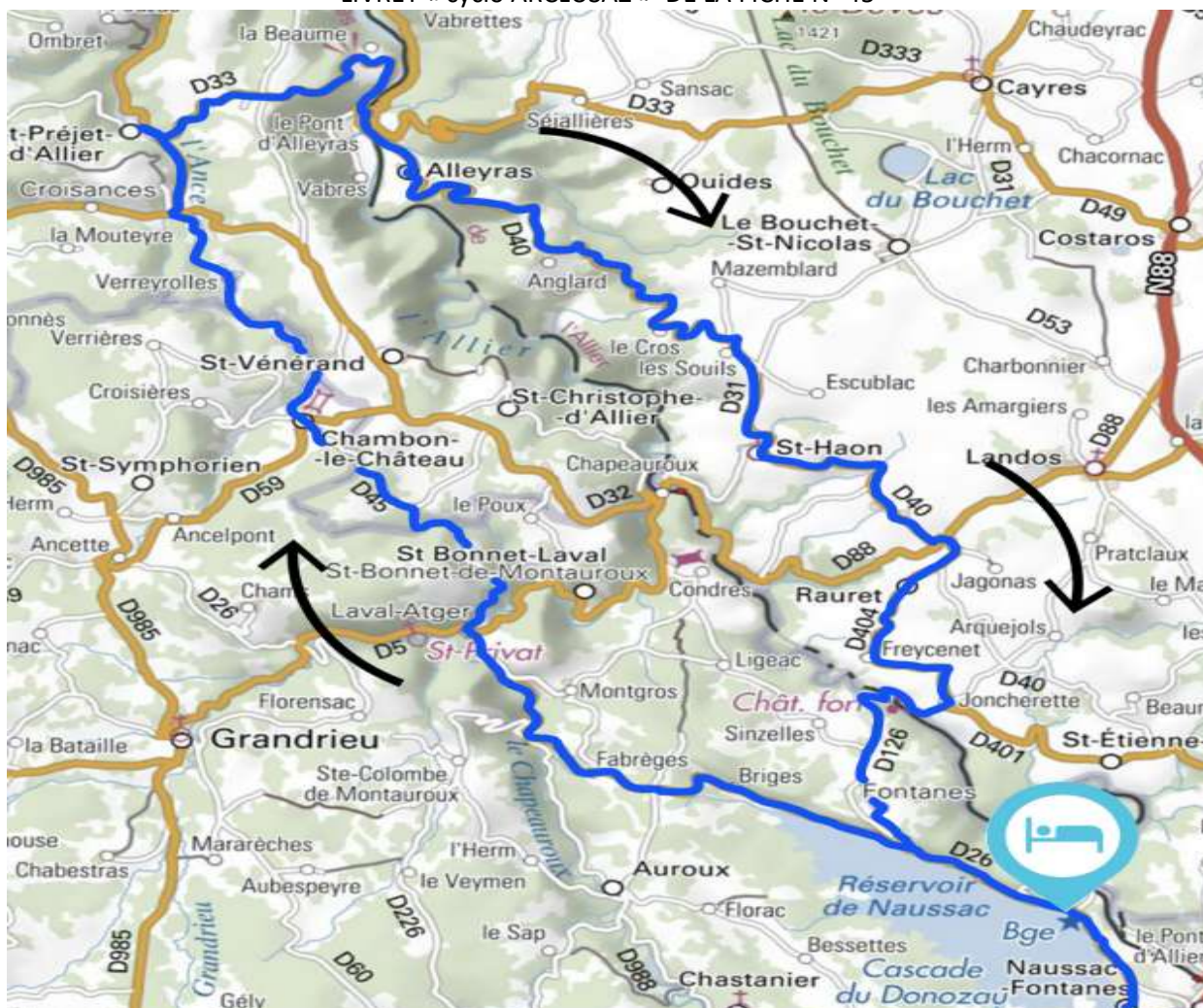


Col de la croix de BOR 103km D+1392 (possibilité de raccourcir)

4 - COL DE LA CROIX DE BOR		PROFIL DE PARCOURS		
LIEUX	INDICATIONS ITINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac	RC	0	960	0
Croisement	RC/D34 D	1,1	970	1,1
Croisement	D34/D988 G	8	1070	9,1
Croisement	D988 G	1,9	1068	11
Croisement	D988/D985 D	13	1149	24
Croisement	D988/D3 G	1,1	1149	25,1
Col du cheval mort	D3 TD	12,6	1455	37,7
Estables	D3/D59 D	5,1	1200	42,8
Col de la Croix de Bor	D59 TD	10,7	1420	53,5
Pont des 7 trous	D59 D	3,3	1314	56,8
Croisement	D59/D5 D	0,9	1295	57,7
Grandrieu	D5/D60 D	7,6	1156	65,3
Sommet	D60 TD	7,3	1300	72,6
Le Cellier	D60/D34 G	5,2	1144	77,8
Croisement	D34/D988 G	2,3	1068	80,1
Croisement	D988 G	1,2	1070	81,3
Croisement	D988 / D26 D	9,3	927	90,6
Croisement	D26/RC D	12,4	950	103
Les Terrasses du Lac	RC	1	960	104



LIVRET « cyclo ARCLUSAZ » DE LA FICHE N° 45

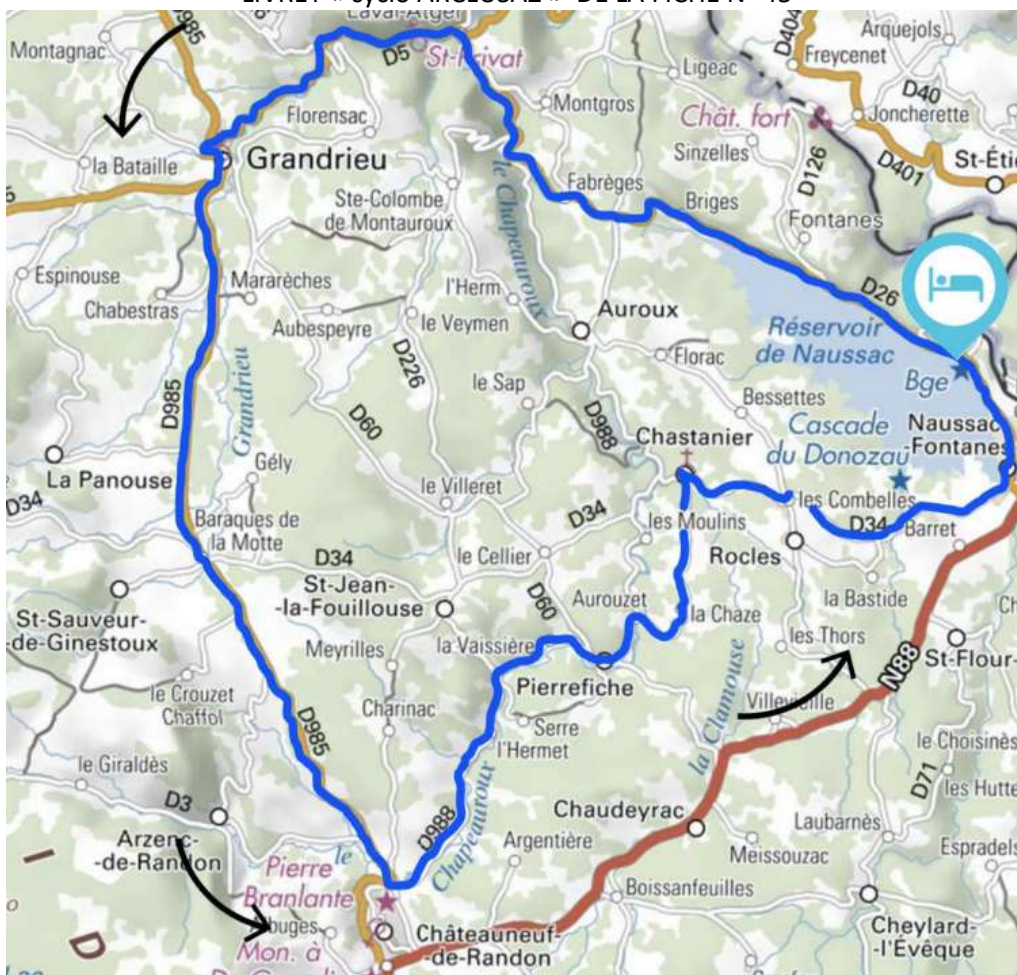


TOUR DE L'ALLIER 81 km D+1442

5 - TOUR DE L'ALLIER		PROFIL DE PARCOURS		
LIEUX	INDICATIONS MINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac	RC	0	960	0
Croisement	RC/D26 G	1	950	1
Croisement	D25/D988 D	12,5	933	13,5
Laval Atger	D985/D45 D	3,5	864	17
Chambon le Château	D45/D322 TD	8	1008	25
Pannes S.A.	D34/D33 D	9	857	34
Le Pont d'Alleyras	D33/D40 G	7,2	663	41,2
Saint-Haon	D40 G	15,8	1001	57
Croisement Rauret	D40/D404 D	5,1	997	62,1
Joncherette	D404/D126 D	6,1	912	68,2
Croisement	D126/D26 G	6	985	74,2
Croisement	D26/RC D	4,7	950	78,9
Les Terrasses du Lac	RC	1	960	79,9



LIVRET « cyclo ARCLUSAZ » DE LA FICHE N° 45

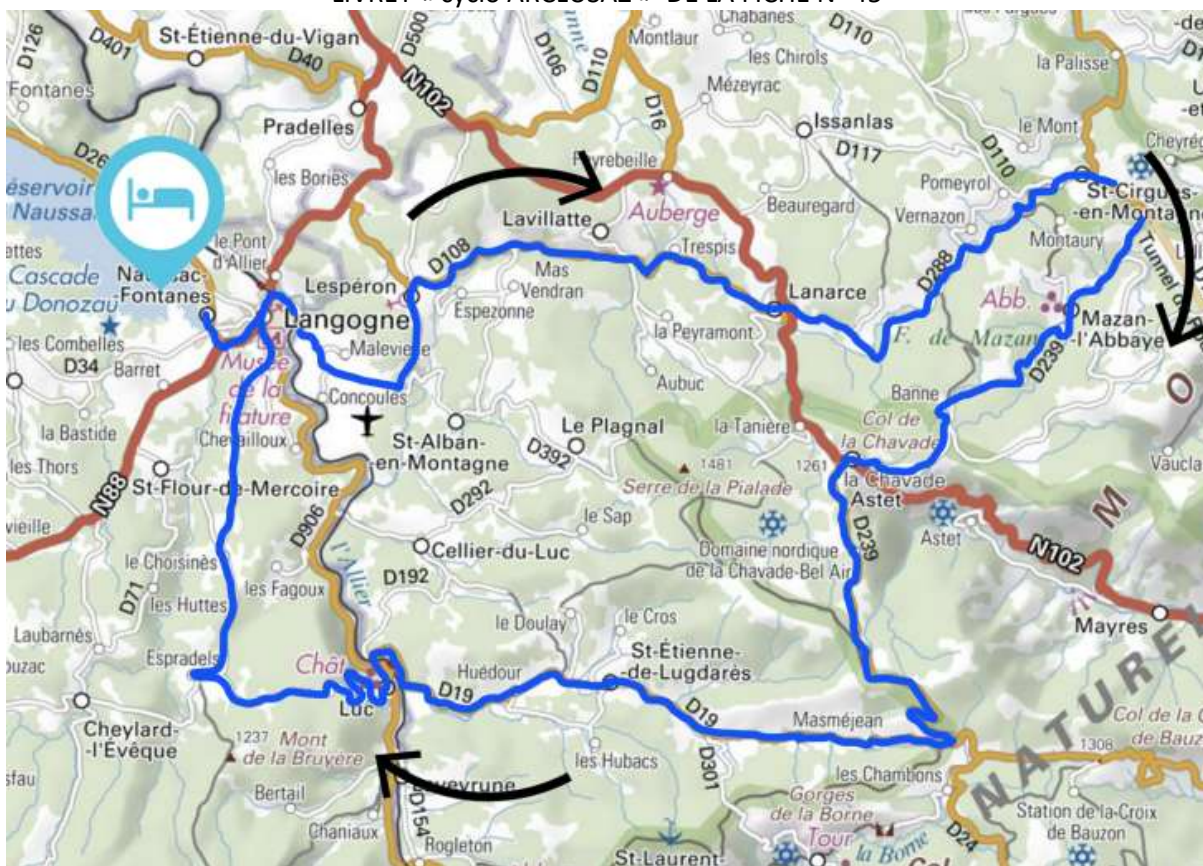


Col de la pierre plantée 65 km D+925 m

9 - COL DE LA PIERRE PLANTÉE		PROFIL DE PARCOURS		
LIEUX	INDICATIONS ITINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac		0	951	0
Barrage de Naussac	RD26	1,7	948	1,7
Briges	RD26	6,8	980	8,4
Fabrèges	RD26	3,1	1013	11,6
Laval-atger	RD26-RD988-RD5	5,3	865	16,9
Grandrieu	RD5	8,1	1163	25
Les Gardillies	RD5-RD985	4,6	1226	29,5
Col de la P.Plantée	RD985	7,1	1272	36,7
Le Moulin Rodier	RD985	5,7	1150	42,4
L'Hermet	RD988	4,4	1111	46,8
Pierrefiche	RD988	4,3	1090	51,1
Aurouzet	RD988	1,5	1080	52,6
Les Moulins	RD988	2,3	1077	54,9
Chastanier	RD988-RD34	2,5	1078	57,4
Les Terrasses du Lac	RD34-RD26	10,6	951	68



LIVRET « cyclo ARCLUSAZ » DE LA FICHE N° 45



Col du pendu 92 km D+1429m

10 - COL DU PENDU		PROFIL DE PARCOURS		
LIEUX	INDICATIONS ITINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac	RD26-RN88	0	951	0
Langogne	RD392-RD492	3,8	921	3,8
Lesperon	RD108	7,6	1082	11,3
Lanarce	RD288	11,4	1188	22,8
St cirgues-en Montagne	RD160-RD239	11,2	1064	34
Mazan-l'Abbaye	RD239	5,1	1136	39,1
Col de la Chavade	RD239	9,2	1260	48,3
Col du Pendu	RD19	6,9	1422	55,2
St -Etienne-de-Lugdarès	RD19	11,5	1033	66,7
Luc	RC	7,9	1008	74,6
Le Choisines	RC	10,6	1115	85,2
Langogne	RC	6	920	91,2
Les terrasses du lac	RN88-RD26	3,8	951	95



LIVRET « cyclo ARCLUSAZ » DE LA FICHE N° 45



Forêt de Mercoire 76 km D+ 1115m

17 - LA FORET DE MERCOIRE		PROFIL DE PARCOURS		
LIEUX	INDICATIONS ITINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac	RD26-RN88	0	951	0
Langogne	RD906-RC	3,5	922	3,5
Saint Flour de Mercoire	RC	9,2	1053	12,7
L'Herm	RD71	1,5	1064	14,2
Laubarnès	RD71	5,4	1171	19,5
Cheylard-l'Évêque	RD71	1,7	1122	21,2
Sources du Chassezac	RD71	9,4	1323	30,6
Les Chazeaux	RD71	3,2	1171	33,9
Mirandal	RD6	6,5	1096	40,4
Chasseradès	RD6	1,4	1159	41,8
Masméjean	RD6	6,4	1061	48,3
La Bastide-Puylaurent	RD6	3,6	1020	51,9
Rogleton	RD906	2,9	999	54,8
Praniac	RD906	3,2	986	58,1
Luc	RD906-RC	1,6	1007	59,7
Le Cholsinès	RC	10,5	1114	70,2
Langogne	RC-RD906	6,2	922	76,4
Les Terrasses du Lac	RN88-RD26	3,6	951	80

& 22 AUTRES CIRCUITS SUR www.NAUSSAC.COM

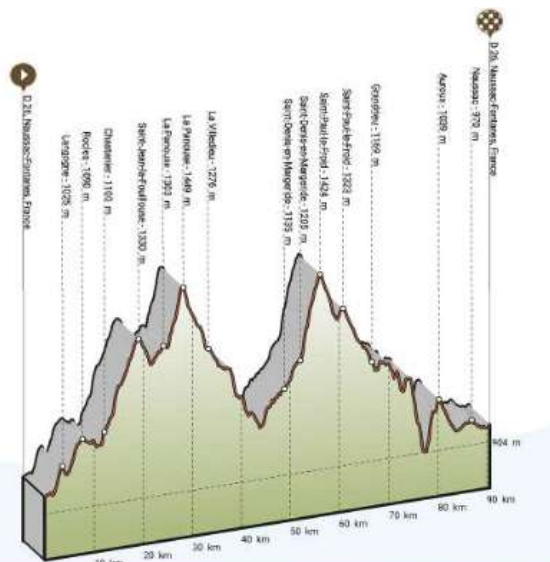


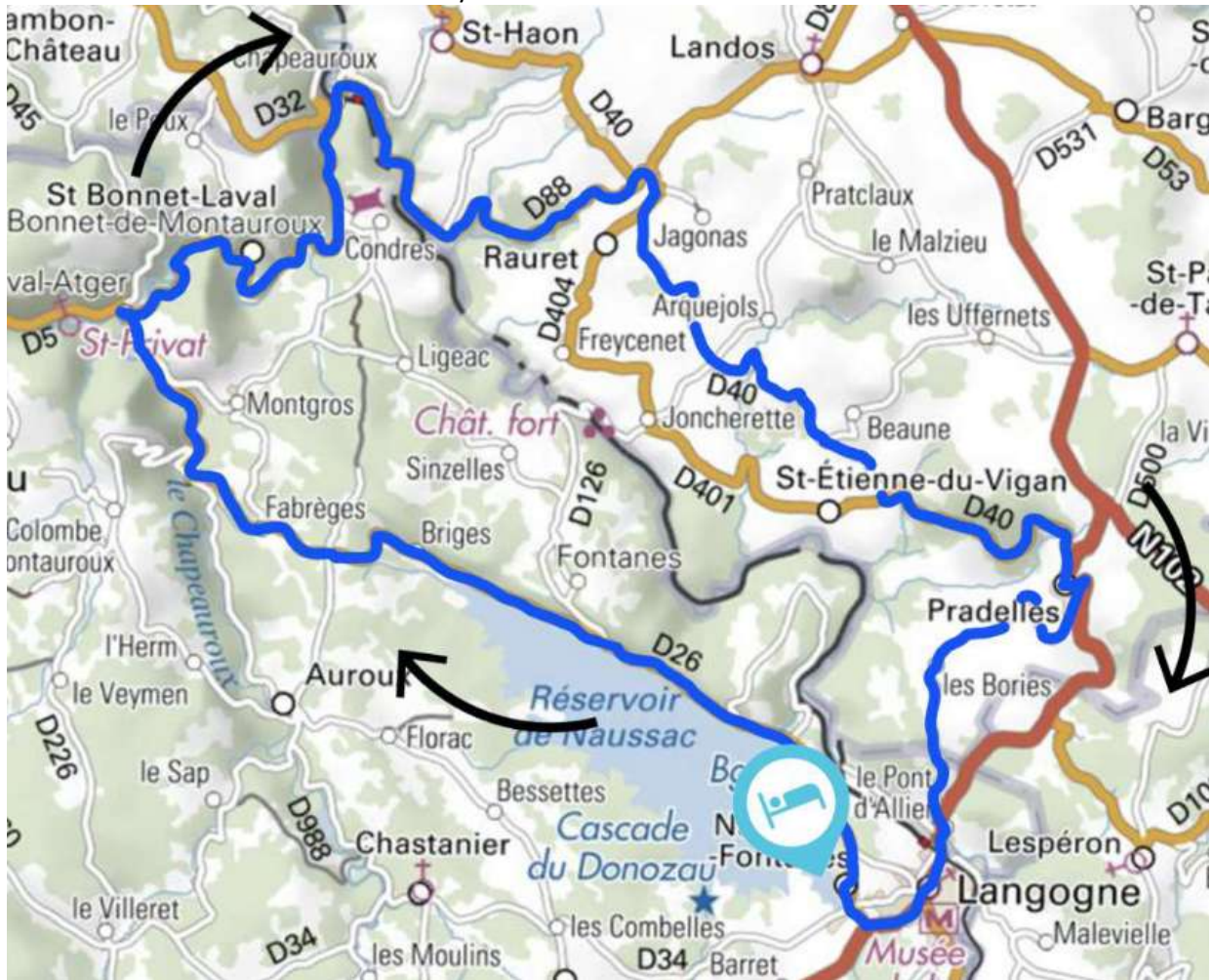
LIVRET « cyclo ARCLUSAZ » DE LA FICHE N° 45



Les sources de la Truyère 90km D+1346m

18 - LES SOURCES DE LA TRUYÈRE		PROFIL DE PARCOURS		
LIEUX	INDICATIONS ITINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac	RD26-RD34	0	951	0
Chastanier	RD34	10,8	1077	10,8
Le Cellier	RD34	4,2	1138	15
Baraque de la Motte	RD34	8,3	1259	23,3
Col des Trois Soeurs	RD34	6,3	1452	29,6
La Villedieu	RD34	4,9	1292	34,5
Les Laubies	RD34	10,5	1071	45
Saint-Denis-en-Margeride	RD58-RD5	7,9	1177	52,9
Baraque des bouviers	RD5	5,9	1429	58,8
Pont des Sept Trou	RD5	3	1313	61,7
Grandrieu	RD5	8,5	1164	70,2
Florensac	RC	4	1141	74,2
Espinousette	RC	1,7	1092	76
Ste-Colombe-de-Montauroux	RC	1,1	1111	77,1
Fabrèges	RD226-RD26	6	1013	83,1
Briges	RD26	3,2	981	86,3
Les Terrasses du Lac	RD26	8,7	951	95





Le Chapeauroux 57km D+ 903m

20- LE CHAPEAUROUX		PROFIL DE PARCOURS		
LIEUX	INDICATIONS ITINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac	RD26	0	951	0
Briges	RD26	8,5	980	8,5
Fabrèges	RD988	3,2	1013	11,7
St-Bonnet de Montauroux	RD988	8,4	823	20,1
Chapeauroux	RD988	5,3	740	25,4
Le nouveau Monde	RD988-RD88	0,2	740	25,6
Pradelles	RD88-RD40	22,7	1171	48,3
La Ribeyre	RN88	3,5	1016	51,7
Langogne	RN8	4,1	918	55,9
Les Terrasses du Lac	RN88-RD26	4,1	951	60



LIVRET « cyclo ARCLUSAZ » DE LA FICHE N° 45

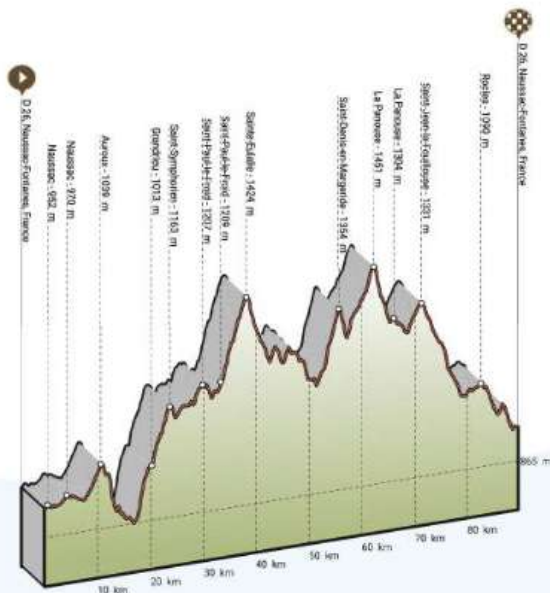


Les bisons de Margeride 88km D+1404m

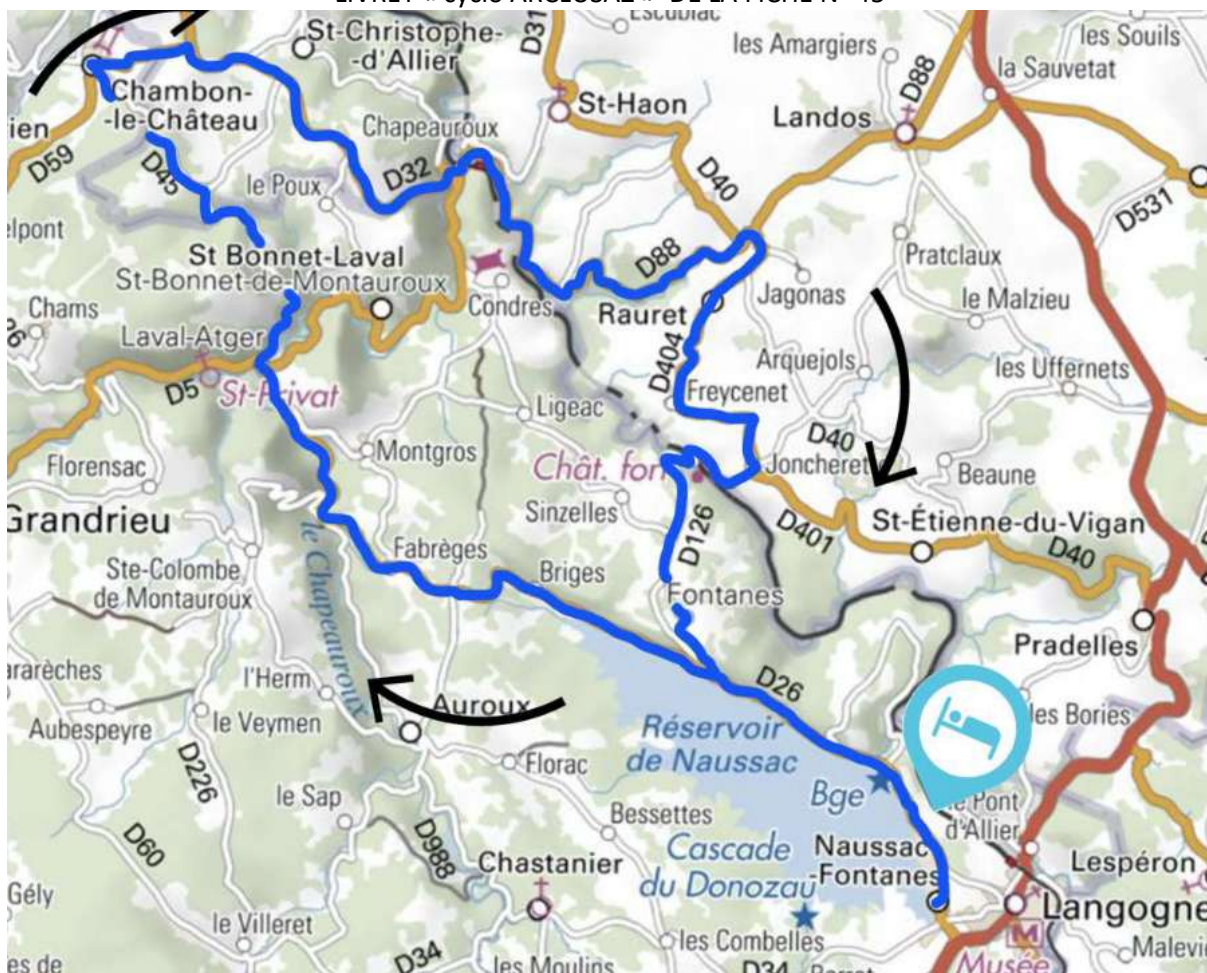
22- LES BISONS PROFIL DE PARCOURS

LIEUX	INDICATIONS ITINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac	RD26-RN88	0	951	0
Briges	RD26	8,4	983	8,4
Fabrèges	RD26-RD988	3,1	1011	11,6
Laval-Atger	RD26-RD5-RD59-RC	5,3	862	16,9
Boirelac	RC	11,8	118	28,7
Le Chayla-d'Ance	RC	2,2	1203	30,9
Brenac	RC	2,5	1205	33,4
La Barthe	RC-RD7	4,9	1423	38,3
Sainte-Eulalie	RC	4,3	1252	42,6
Ferluquet	RC	3	1242	45,5
Courbettes	RC	3	1238	48,5
Saint-Denis-en-Margeride	RC-RD58-RD5	3,9	1177	52,4
La croix-de-Pitot	RD5-RC	3,8	1354	56,2
La Villedieu	RD34	1,5	1276	57,8
Col des Trois Soeurs	RD34	5,1	1452	62,9
Baraque de la Motte	RD34	6,2	1260	69,1
Gilbert-Le Tribe	RD34	6	1230	75,1
Le Cellier	RD34-RD988-RD34	2,2	1138	77,3
Chastanier	RD34	4,2	1078	81,4
Les Terrasses du Lac	RD34-RD26	10,6	951	92

& 22 AUTRES CIRCUITS SUR www.NAUSSAC.COM



LIVRET « cyclo ARCLUSAZ » DE LA FICHE N° 45

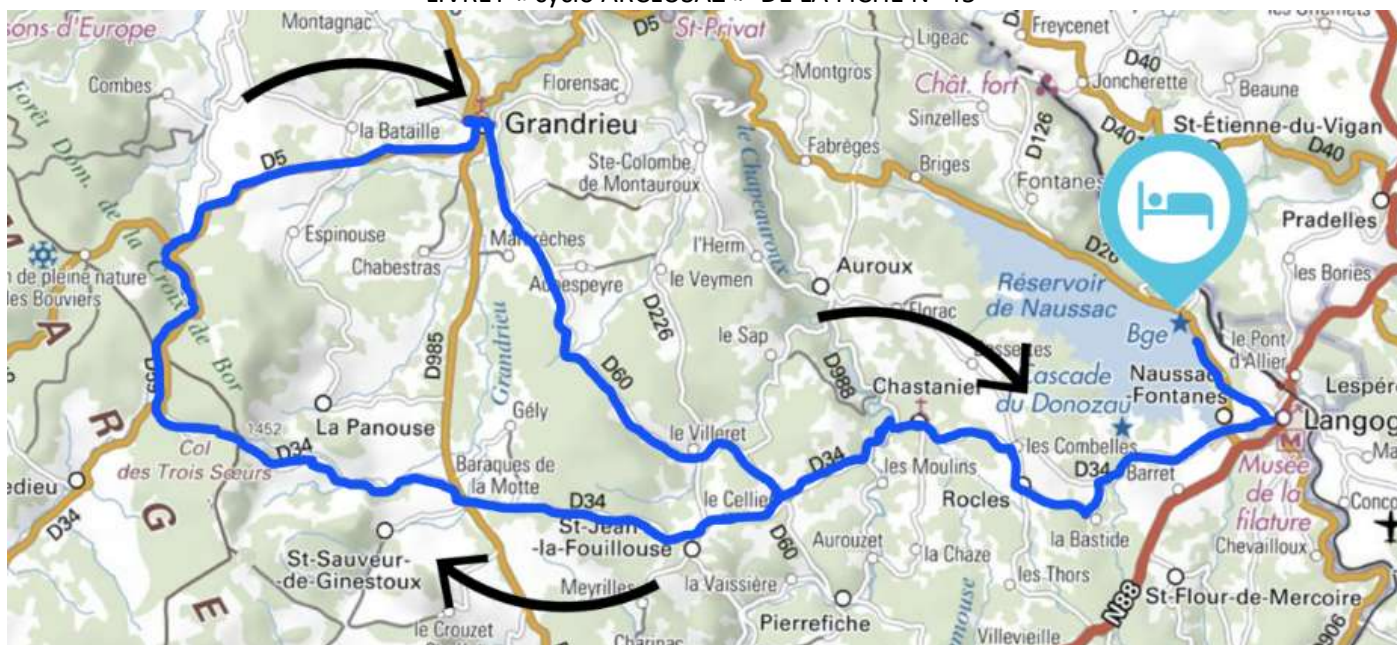


Petit tour de l'Allier 61km D+ 1015m

23-PETIT TOUR DE L'ALLIER		PROFIL DE PARCOURS		
LIEUX	INDICATIONS ITINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac		0	951	0
Briges	D26	8,86	983	8,86
Laval-Atger	D988	16,28	864	25,14
Le Boucheff Chapigne	D45	19,9	988	45,04
Manoir de Chambon le Château	D45	25,13	1010	95,26
Saint Christophe d'Allier	D32	29,55	1133	124,81
Trémoul	D32	31,11	1006	155,92
Chapeauroux	D988	33,92	740	189,84
Chapeauroux	D88	34,61	740	224,45
Gare de Chapeauroux	D88	35,17	740	259,62
Château de Jonchères	D401	50,53	10	310,15
Fontanes	D126	53,46	932	363,63
Barrage de Naussac	D26	59,45	945	423,08

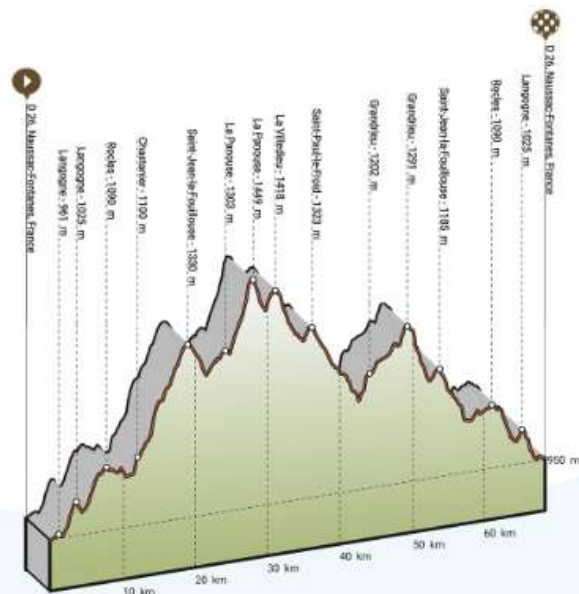


LIVRET « cyclo ARCLUSAZ » DE LA FICHE N° 45



Petit col des trois sœurs 68km D+ 949m

24-PETIT COL DES TROIS SOEURS		PROFIL DE PARCOURS		
LIEUX	INDICATIONS ITINÉRAIRE	KM PARTIELS	ALTITUDE EN M	KM TOTAL
Les Terrasses du Lac		0	951	0
Naussac		0,62	924	0,62
Langogne	D34	1,49	920	2,11
Eglise Saint-Jacques-le-Majeur-de-Chastanier	D34	9,64	1004	11,75
Chastanier	D34	9,76	1073	21,51
La Panouse	D34	23,82	1177	45,33
Col des Trois Sœurs	D34	28,39	1452	73,72
Col de la Croix de Bor	D59	31,74	1420	105,46
Grandrieu	D60	42,83	1156	148,29
Grandrieu	D60	42,97	1156	191,26
Eglise de Grandrieu	D60	42,97	1156	234,23
Grandrieu	D60	44	1156	278,23





La charte des déplacements à vélo

sec-A0003-00-U

" J'applique le Code de la route en toutes circonstances.

Je porte toujours un casque.

J'utilise un vélo équipé réglementairement, et en parfait état mécanique.

Je suis correctement assuré.

J'adapte mon comportement aux conditions de circulation.

Je maintiens un espace de sécurité avec le cycliste qui me précède.

Je vois et je prends toutes les dispositions pour être vu.

Je choisis un parcours convenant à mes capacités physiques.

Je roule sans mettre en cause ma propre sécurité ni celle des autres usagers de la route.

Je connais la procédure d'appel des secours en cas d'accident.

Je respecte la nature et son environnement.

Je respecte les autres usagers de la route. "

En pratique :

Le cyclotouriste assure sa propre sécurité comme il l'entend à condition de respecter les règlements en vigueur ainsi que les exigences de la circulation. Il ne doit pas mettre en péril la sécurité des autres usagers de la route.

- Appliquer le Code de la route :
voir fiche " Extraits du Code de la route " (Réf. reg-A0005-00-U) page 51.
- Savoir maîtriser sa bicyclette :
voir fiche " La maîtrise du vélo " (Réf. sec-A0012-00-U) page 19.
- Rouler avec une bicyclette équipée réglementairement et en parfait état de fonctionnement (freins, pneumatiques, éclairage et signalisation) :
voir fiche " L'équipement réglementaire du vélo " (Réf. reg-A0001-00-U) page 11.
- Contrôler sa vitesse. Par temps pluvieux l'efficacité des freins diminue.
- En cas de circulation dans les couloirs de bus, observer la signalisation.
- Attention à l'ouverture des portes de voiture coté chaussée.
- Respecter la signalisation lumineuse et les panneaux de signalisation.
- Ne pas rouler sur les autoroutes, les voies et les tunnels réservés uniquement à la circulation des automobiles.
- Bien signaler ses changements de direction en tendant le bras.
- Ne pas faire de slalom entre les files de voitures.
- Attention au déséquilibre causé par l'appel d'air provoqué par les dépassements de caravanes et de poids lourds.
- Rouler sur la partie droite de la chaussée sauf avant de tourner à gauche.
- Avant d'effectuer une modification de votre trajectoire, (changement de direction ou éviter une imperfection de la chaussée), assurez-vous de pouvoir l'exécuter sans risque pour votre sécurité et celle des autres.
- Rouler en simple file à la tombée du jour, lorsque les conditions atmosphériques l'exigent et à l'approche d'un véhicule ayant manifesté son intention de doubler.
- Ne pas rouler à plus de deux de front.
- Aborder et rouler avec prudence sur les trajets.
- Les pavés et les bandes de signalisation horizontale sont glissants par temps humide.
- Utiliser l'écarteur de danger, il " éloigne " le véhicule qui dépasse.
- Augmenter sa signalisation en utilisant de jour des produits fluorescents et de nuit des produits réfléchissants.
- Rouler sur les pistes cyclables et les bandes cyclables lorsqu'elles existent.





Rouler en sécurité

sec-A0004-00-U

Rouler en sécurité c'est : respecter, observer, anticiper, réagir.

Être vu !

De jour comme de nuit porter des vêtements clairs.

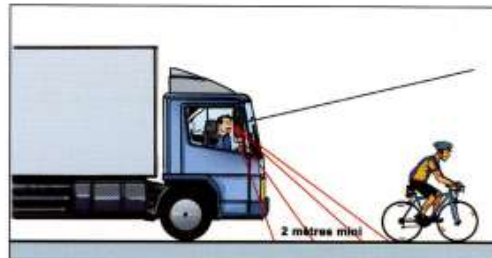
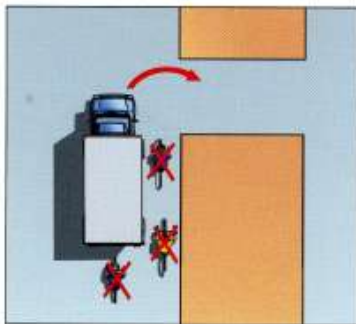
Aux intersections, veiller à être bien visible.

S'assurer que le vélo est équipé d'un éclairage conforme au Code de la route.

Éviter les angles morts

L'angle mort est une zone inaccessible au champ de vision du conducteur. Il est proportionnel à la hauteur et à la longueur du véhicule. Rester donc vigilant à l'approche des poids-lourds, des bus, des camionnettes... (2 mètres minimum).

- À une intersection ou un giratoire, ne jamais se positionner à droite d'un poids lourd, d'un bus ou d'une camionnette, ni en dehors du champ de vision du conducteur.
- Aux carrefours à feux, se placer en avant de la cabine du camion (2 mètres minimum).
- Garder ses distances (2 mètres minimum) notamment à l'arrêt.



Anticiper la trajectoire

Ne pas oublier de signaler clairement l'intention de tourner, surtout à gauche.

Surveiller les mouvements des voitures pour prévoir tout virage ou démarrage.

Prévoier les mouvements suffisamment tôt.

Éviter tout changement brusque de direction sans prévenir.

Maintenir la trajectoire, ne pas zigzaguer entre les voitures.

Les déplacements en groupe

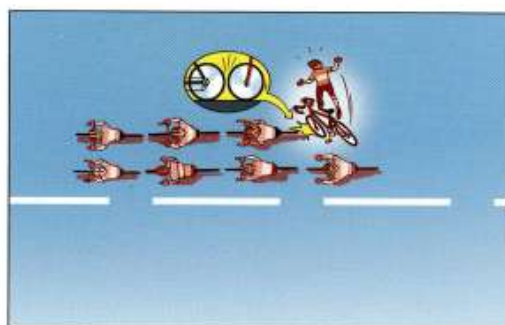
• Se positionner dans le groupe

La bonne distance de sécurité entre chaque cycliste correspond à l'espace d'un demi-vélo.

Éviter tout changement brusque de direction sans prévenir le cycliste qui suit.

Ne pas freiner sans prévenir.

70 % des chutes proviennent d'une manque de vigilance dans le groupe.

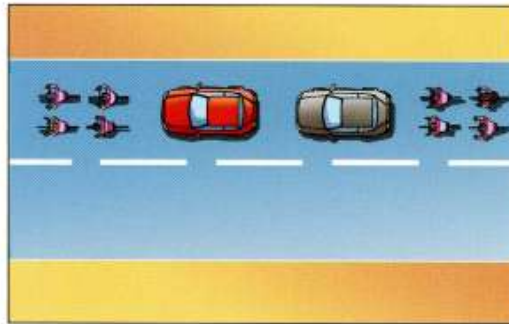


• De front ou en file ?

Il n'est pas interdit de rouler à deux de front mais cela peut obliger les véhicules à des manoeuvres dangereuses si la chaussée est étroite ou si la circulation est dense (agglomération), dans ce cas de figure il faut rester en file simple ou indienne, l'un derrière l'autre. Idem la nuit.

Lorsqu'un véhicule annonce son approche, se mettre sur une file pour faciliter son dépassement.

Dans le cadre des activités pratiquées et de la recherche constante de l'amélioration des conditions de sécurité, **la FFCT recommande aux cyclotouristes de ne pas rouler en groupes importants** qui génèrent des ralentissements de circulation, **mais de se scinder en sous-groupes de 4 à 8 cyclistes** sans jamais rouler à plus de deux de front. Laisser la place pour deux voitures entre chaque groupe.



Respecter en toutes circonstances les prescriptions de l'article R. 431-7 qui imposent de se mettre en simple file dans les circonstances suivantes :

- " lorsqu'un conducteur de véhicule à moteur annonce son approche afin qu'il puisse effectuer en toute sécurité les manoeuvres de dépassement et de rabattement définies dans l'article R. 414-4 I à IV ",
- " dès la chute du jour ",
- " dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent ".

Nota

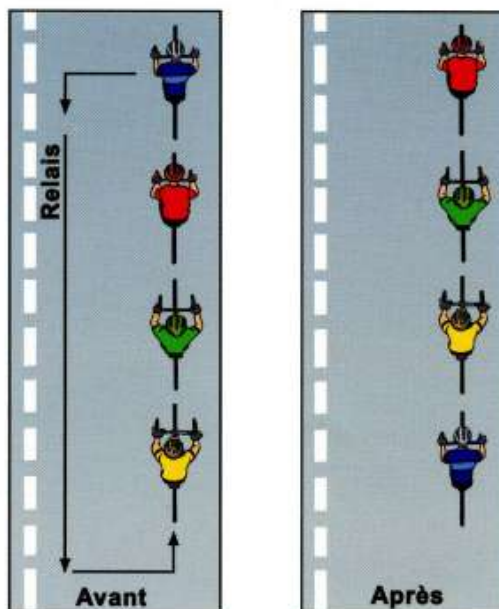
Voir aussi la fiche " Extraits du Code de la route " (Réf. reg-A0005-00-U) page 51.

Les relais

À utiliser pour se protéger du vent. Nécessite un apprentissage et une parfaite communication entre les cyclistes.

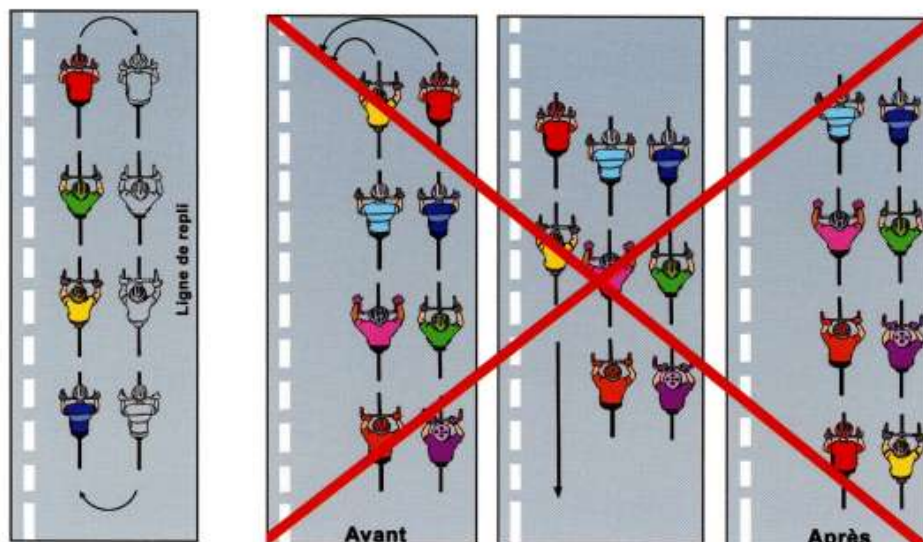
• Relais sur une file :

- le premier cycliste se déporte sur la gauche et se laisse glisser jusqu'à l'arrière du peloton,
- pas plus de 8 cyclistes.



• **Relais simple à deux de front :**

- le premier cycliste de gauche se place devant celui de droite, qui lui à son tour se laisse glisser,
- le deuxième de droite se laisse glisser aussi, ainsi de suite,
- la file de gauche avance,
- ainsi une nouvelle équipe se trouve devant.



Les intempéries

Attention aux rafales de vent qui déportent, aux chaussées rendues glissantes par la pluie ou le gel et qui augmentent les distances de freinage.

Par temps de pluie le champ visuel est réduit.

Bien tenir son guidon fermement et conserver les distances de sécurité : quand un véhicule double par temps de pluie, il peut provoquer une perte d'équilibre en éclaboussant.

L'arrêt

On ne doit en aucun cas s'arrêter sur la chaussée.



Quelques pièges à éviter

- **Appel d'air :** au passage d'un camion, le déplacement de l'air peut créer un déséquilibre.
- **Un pneu usé ou mal gonflé :** facilite la crevaison et la tenue sur la route est moins efficace. Avoir toujours de quoi réparer (pompe, rustines, démonte-pneu, chambre à air de rechange...).
- **Sur les gravillons :** pour éviter de déraper, circuler à une distance suffisante du bas-côté de la route (espace d'équilibre : 1 mètre environ). Dans les virages, cependant, serrer au maximum à droite, une voiture peut surgir et son automobiliste peut apercevoir le cycliste au dernier moment.
- **Garder les distances :** les trottoirs et les voitures en stationnement sont des pièges pour les cyclistes. Ne pas les raser afin d'éviter l'ouverture brutale et inopinée des portières ou les écarts des piétons.

Quelques règles à respecter

- **Les piétons :** ils sont prioritaires et principalement dans les zones piétonnes, les zones de rencontre et les voies vertes.
- **Les feux de signalisation et les panneaux Stop :** s'arrêter impérativement avec pied à terre.



La gestuelle et le verbal

sec-A0006-00-U

En groupe appliquer et faire pratiquer, le verbal et la gestuelle. Il suffit d'un simple geste, d'une parole pour qu'une chute ou un accident soit évité.

Des gestes, des paroles que les écoles de cyclotourisme pratiquent depuis un grand nombre d'années.

Risques inattendus

• Trou dans la chaussée :

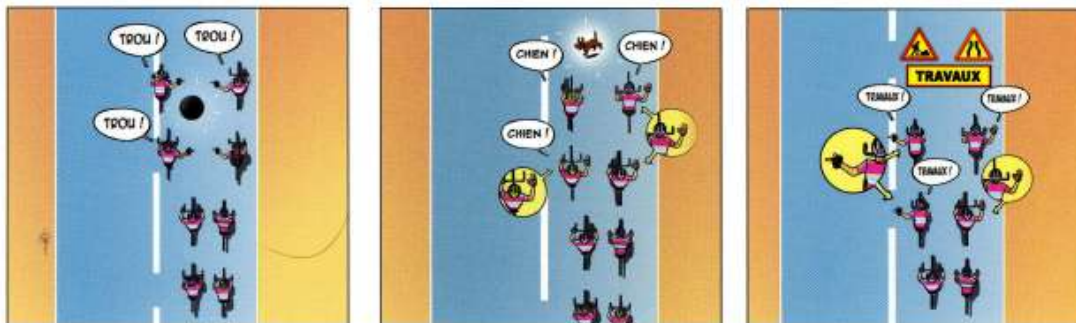
- pointer le doigt en direction du trou,
- crier " Attention trou ! ",
- les suivants : passer le message.

• Une crevaison en groupe :

- lever le bras,
- crier " Crevaison ! ",
- puis tendre le bras à droite pour signaler l'arrêt,
- les suivants : passer le message,
- réparer sur le bas côté.

• Incident mécanique :

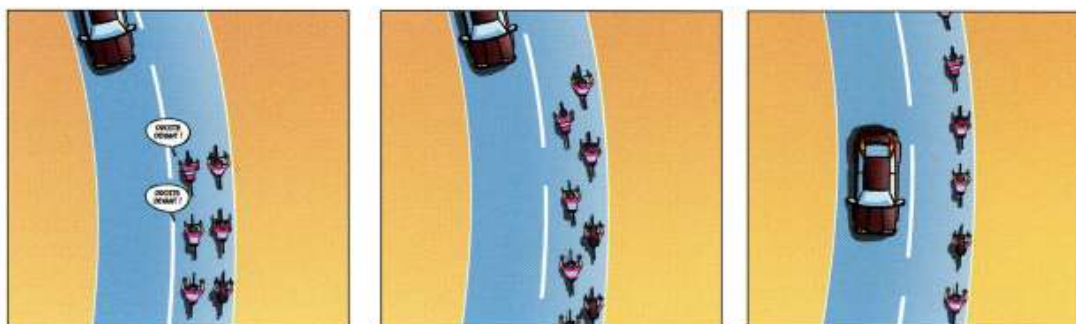
- lever le bras,
- crier " Stop ! ",
- crier " J'ai un problème ! ",
- les suivants : passer le message,
- réparer sur le bas côté.



Quand le danger vient de devant

En fonction du profil de la route (route étroite, manque de visibilité, circulation importante...)

- le 1^{er} qui entend doit crier " Droite devant ! ",
- les suivants : passer le message,
- se mettre en file sur un,
- la file de gauche ralentit,
- la file de droite avance en laissant un espace et la file de gauche s'intercale.



La gestuelle devant une signalisation d'obligation**• 50 mètres avant un Stop, feu rouge ou orange ou un " Cédez le passage " :**

- lever le bras,
- crier " Stop ! ",
- les suivants ; passer le message,
- se mettre en file sur un.

Doubler un autre cycliste sur un sentier ou piste étroite

Les sentiers et pistes cyclables sont souvent étroits. Pour doubler un vététiste ou un autre usager sur un sentier, une piste cyclable, utiliser obligatoirement la sonnette et respecter l'article R414-6 du Code de la route.

En cas d'impossibilité d'utiliser l'avertisseur, ne pas doubler sans prévenir verbalement surtout sur les sentiers. Cela permet de prévenir la personne ; elle évitera ainsi de faire un écart et il n'y aura pas de risque d'accrochage.

- crier " Je passe à droite ! " ou " Je passe à gauche ! "

Franchissement d'un carrefour

Les chemins ouverts ou tolérés à la circulation publique font généralement partie du patrimoine privé et n'ont aucune priorité sur les voies communales ou départementales.

• Croisement sans panneau

- Croisement de deux chemins ► Priorité à droite.
- Croisement d'un chemin et d'une voie communale ► Priorité à la voie communale.

Dans les deux cas :

- ralentir et s'arrêter en cas d'insuffisance de visibilité pour voir si la voie est libre,
- s'assurer que la voie est libre avant de passer.

• Croisement avec un panneau de priorité :

Trois cas possibles de priorité :

- " À droite ! "
- " Laissez le passage "
- " Stop "

Il s'agit généralement d'un croisement avec une voie communale ou départementale qui a une fréquence de circulation importante. Redoubler de vigilance.

Dans tous les cas, respecter le Code de la route.

- Dans le cas du Stop ► S'arrêter, pied à terre.
- Dans les deux autres cas :
 - S'assurer que la route est libre avant de passer.

• Vététistes, en sortie de sentier :

- lever le bras,
- crier " Stop ! ",
- poser le pied à terre,
- regarder de chaque côté.

• Changement de direction : à gauche ou à droite

Tendre le bras pour prévenir les usagers qui suivent.

Anticiper le changement de direction (pour le tourne-à-gauche) bien avant d'arriver sur le carrefour.

En agglomération (attention les piétons sont protégés ; ils ont la priorité sur tous les véhicules) :

- être vigilant,
- se servir de la sonnette,
- crier " Attention ! ".

Ne pas oublier d'anticiper les changements de direction.



SURICATE
SIGNALET
UN PROBLEME

PR1
LES BALCONS DU LAC
5 KM • 110M DE DÉNIVELÉ • CIRCUIT BALISÉ FFR

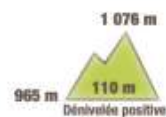
DÉPART Fontanes, à 6km / 8min de l'hôtel.
PARKING Place de l'église
A DÉCOUVRIR EN CHEMIN Croix, points de vues sur les gorges de l'Allier, les succs (volcans) du Velay, le Lac de Naussac.

LES TERRASSES DU LAC

Code de balisage PR®
FFRandonnée

- > Bonne direction
- < Changement de direction
- X Mauvaise direction

BALISAGE
1 à 4 > **JAUNE**
4 à 6 > **JAUNE-ROUGE**
6 à 1 > **JAUNE**



INSTRUCTIONS

1. Depuis le parking, place de l'église, partir par la rue laissant l'église à droite. Au premier carrefour, tourner à gauche puis atteindre le départ d'un chemin marqué par une croix.
2. Aller à droite dans le large chemin d'exploitation agricole. Environ 200m plus loin, ignorer un départ de chemin à gauche ; poursuivre tout droit. On emprunte ce chemin sur environ 2km.
3. Tourner à droite sur le chemin montant et, environ 500m plus loin, déboucher sur une piste (jonction avec le sentier GR Tour de Margeride).
4. Emprunter à droite la piste montant en direction du nord-ouest. Ignorer des chemins de part et d'autre de la piste. Environ 1km plus loin, atteindre un départ de sentier sur la gauche.
5. S'engager à gauche et faire un aller-retour à la croix dite de Pierre Blanche (1076m). On entre (c'est une faveur du propriétaire!) dans une propriété privée. Vous pouvez croiser des animaux, merci de tenir vos chiens en laisse.
5. Reprendre la piste et atteindre, environ 200m plus loin, une bifurcation.
6. Continuer pour revenir au village de Fontanes par le chemin de droite.

SÉJOURS SPORTIFS EN LOZÈRE

HÔTEL** • CAMPING*** • CHALETS • RESTAURANT
LAC DE NAUSSAC • 48300 LANGOGNE
04 66 69 29 62 • BONJOUR@NAUSSAC.COM
WWW.NAUSSAC.COM



PR2

LA CROIX BLANCHE

8 KM • 234M DE DÉNIVELÉ • CIRCUIT BALISÉ FFR

FERRASSES
DU LAC

DÉPART Rocles, à 8km / 11 min de l'hôtel.

PARKING Parking de l'église

A DÉCOUVRIR EN CHEMIN Eglise Sainte-Thècle des XII et XIII^e siècle, points de vue sur le Barrage et Lac de Naussac, au Masellet ; maison natale de Pierre Victor Galtier, Croix.



**BALISAGE
JAUNE**



INSTRUCTIONS

1. Face à l'église, se diriger à droite (derrière la croix) au panneau de sens interdit. Suivre à gauche la route pour sortir du village et parvenir à une bifurcation.
2. Laisser à gauche la route des Combelles, continuer par la droite sur environ 500 m pour déboucher sur la D34 ; l'emprunter sur une trentaine de mètres à droite ; traverser (prudence !) à hauteur de la maison.
3. S'engager dans le bocage. Poursuivre sur environ 1 km.
4. Tourner à droite pour parvenir au hameau du Masellet (lieu de naissance de Pierre-Victor Galtier). Garder la direction pour, à nouveau, déboucher sur la D34 ; la traverser (prudence!). Emprunter, en face, sur environ 60 m la petite route vers la Bastide.
5. Prendre le chemin à droite ; il débouche au hameau du Vieux-Fraisse. Suivre sur quelques mètres la route reliant Vieux-Fraisse à Rocles.
6. Prendre à gauche un chemin plein sud. À la bifurcation suivante, opter pour la voie de droite. À l'entrée d'un champ, filer dans le sentier entre les haies ; il débouche, 400 m plus loin, dans le virage d'un chemin que l'on suit en gardant la même direction. Au croisement suivant, continuer tout droit, en lisière de bois. Déboucher sur une route que l'on emprunte à droite sur 10 m avant de poursuivre à gauche dans un chemin. Environ 900 m plus loin, atteindre une route au lieu-dit la Croix-Blanche (croix en pierre).
7. Suivre la route à droite. Dans un virage à droite, partir à gauche sur un chemin agricole. Atteindre un bois.
8. À l'entrée du bois, tourner à droite ; traverser le découvert.
9. Aller à gauche en découvert ; deux carrefours suivent : au premier, continuer tout droit, au suivant tourner à droite pour revenir au village de Rocles.

SÉJOURS SPORTIFS EN LOZÈRE

HÔTEL** • CAMPING*** • CHALET • RESTAURANT

LAC DE NAUSSAC • 48300 LANGOGNE

04 66 69 29 62 • BONJOUR@NAUSSAC.COM

WWW.NAUSSAC.COM



PR3

CIRCUIT DE L'ÉVÊQUE

6 KM • 123M DE DÉNIVELÉ • CIRCUIT BALISÉ FFR



DÉPART Cheylard l'Évêque, à 12km / 15min de l'hôtel.
PARKING Sud Du village, peu après l'église
A DÉCOUVRIR EN CHEMIN Forêt, Église, Chapelle
 A proximité: Abbaye de Mercoire, Abbaye de femmes



BALISAGE

1 à 2 > **BLANC - ROUGE**
 2 à 4 > **JAUNE - ROUGE**
 4 à 1 > **BLANC - ROUGE**



INSTRUCTIONS

1. Dos à l'église, partir à gauche sur la D71 (tracé commun avec les sentiers GR® 470, GR® 70 et GR® de Pays Tour de la Margeride). Atteindre une bifurcation (séparation d'avec ces mêmes sentiers GR®).
2. S'engager à droite sur la petite route d'accès à des maisons. Dans le prolongement, continuer sur le chemin. Garder la direction de l'ouest en ignorant les chemins de part et d'autre, et puis déboucher sur une route que l'on emprunte dans la continuité du chemin. Faire environ 700 m avant d'arriver à un départ de piste, sur la droite.
3. Emprunter la piste et peu de temps après, emprunter à gauche le sentier. Plus loin, il coupe la piste et poursuit à travers la forêt. Environ 1 km plus loin, déboucher sur une piste (jonction avec les sentiers GR® 470, GR® 70 et GR® de Pays Tour de la Margeride).
4. Suivre à droite le chemin bordé d'arbres. Il pénètre ensuite en forêt, puis débouche sur un chemin.
5. Aller à droite pour rejoindre la D 71 (prudence !) et le village de Cheylard-l'Évêque.

SÉJOURS SPORTIFS EN LOZÈRE

HÔTEL** • CAMPING*** • CHALETS • RESTAURANT
 LAC DE NAUSSAC • 48300 LANGOGNE
 04 66 69 29 62 • BONJOUR@NAUSSAC.COM
 WWW.NAUSSAC.COM

PR4
CIRCUIT DU LANGOUYROU LES TERRASSES DU LAC
 8 KM • 115M DE DÉNIVELÉ • CIRCUIT BALISÉ FFR

DÉPART Place République à Langogne, à 3km / 6min de l'hôtel.
PARKING Place de la République
A DÉCOUVRIR EN CHEMIN Élevage de cervidés à Brugeyrolles
 A proximité: Parcours historique de la ville, Halle, église du XIIIe
 Siècle, Filature des Calquières

**BALISAGE**

1 à 2 > JAUNE
 2 à 6 > BLANC-ROUGE
 6 à 3 > JAUNE

**INSTRUCTIONS**

1. Franchir le Langouyrou en utilisant la passerelle, puis aller à droite vers un terrain de football stabilisé. Contourner la plave par la droite, passer à côté de la piscine et accéder au square Stevenson et à la D 906, avenue du Maréchal-Joffre (jonction avec les GR® 70, GR® 470, GR® 700 et GR® de Pays Tour de la Margeride).
2. Prendre à droite sur quelques mètres et s'engager de suite, encore à droite, dans la rue du 11 Novembre 1918. Passer le stade et, à la sortie de la ville, atteindre une bifurcation.
3. Opter pour la voie de gauche, en direction de Brugeyrolles. On se retrouve rapidement en pleine campagne (vue à droite sur le Mas Richard et, à gauche, sur la vallée de l'Allier et les monts du Vivarais). La route passe bientôt en lisière d'un bosquet de résineux et atteint, à l'amorce d'un virage à gauche, un départ de chemin de terre à droite (en avançant quelques mètres sur la route, on aura peut-être la chance d'apercevoir les cervidés de la ferme de Brugeyrolles, dans leur enclos).
4. Poursuivre par le chemin de terre que l'on emprunte sur environ 900 m jusqu'à une bifurcation (séparation d'avec le sentier GR® 700).
5. Prendre à droite et, 500 m plus loin, déboucher sur un chemin perpendiculaire ; aller de nouveau à droite et, 500 m plus loin, atteindre une route (séparation d'avec les sentiers GR® 70, GR® 470 et GR® de Pays Tour de la Margeride, qui filent tout droit vers le Monteil et Saint-Flour-de-Mercoire). Possibilité, en suivant la route à gauche, d'aller voir le site des Choisinets (ruines d'un orphelinat, 5 km aller-retour).
6. Emprunter la route à droite sur un peu plus de 2 km, jusqu'à retrouver la bifurcation de l'aller.

SÉJOURS SPORTIFS EN LOZÈRE

HÔTEL** • CAMPING*** • CHALETS • RESTAURANT
 LAC DE NAUSSAC • 48300 LANGOGNE
 04 66 49 29 62 • BONJOUR@NAUSSAC.COM
 WWW.NAUSSAC.COM



PR5

LA CROIX DE PARPAILLON

9 KM • 269M DE DÉNIVELÉ • CIRCUIT BALISÉ FFR

TERRASSES
DU LAC

DÉPART Auroux, à 13km / 13 min de l'hôtel.

PARKING Place du Village (Hall, fontaine, boulangerie)

A DÉCOUVRIR EN CHEMIN • Château (privé) de Soulagès,
Séquoia géant • Rivière du Chapeauroux • Forêt de sapins
• Croix de Parpaillon



BALISAGE

1 à 8 > **JAUNE**
8 À 1 > **BLANC - ROUGE**



INSTRUCTIONS

1. Face au syndicat d'initiative, descendre la rue à gauche pour accéder à la D 88 ; la suivre sur environ 600 m jusqu'à un virage (centre de vacances à droite).
2. Emprunter la route à droite en direction de Soulagès. Franchir, sur un pont, la rivière du Chapeauroux, puis continuer par une sente montante qui coupe un virage de la route. Retrouver cette dernière et atteindre un embranchement.
3. S'engager à gauche sur la petite route qui monte dans la forêt et débouche, environ 1,5 km plus loin, à Soulagès.
4. Dès l'apparition du château à droite, observer le magnifique séquoia en surplomb (hauteur: 35mètres, circonférence au pied : 8 mètres). Continuer en ignorant le premier chemin de droite ; emprunter le second qui continue au-dessus du château et traverse la forêt de sapins. Atteindre la croix de Parpaillon, à gauche du chemin.
5. Continuer tout droit sur le chemin forestier qui dessine un large virage à gauche avant de déboucher sur une route ; l'emprunter dans la continuité pour atteindre le Sap. Dans le haut du hameau, poursuivre par la piste qui décrit plusieurs virages avant de parvenir, 500 m plus loin, à une bifurcation.
6. Choisir la voie de droite. Le chemin prend rapidement la direction du nord et débouche sur une piste d'exploitation agricole ; la suivre à droite jusqu'à Malmont. Au hameau, prendre la route à droite sur environ 150 m.
7. Éviter un lacet de la route en s'engageant à gauche dans un chemin descendant. A la route, continuer en face dans le chemin forestier. Descendre jusqu'à une route (jonction avec les sentiers GR® 4 et GR® de Pays Tour de la Margeride).
8. Couper la route et suivre le chemin forestier. Atteindre un embranchement (attention : passerelle interdite !).
9. Continuer par le camping pour parvenir à un pont et suivre la route montante à gauche vers le point de départ.

SÉJOURS SPORTIFS EN LOZÈRE

HÔTEL** • CAMPING*** • CHALETS • RESTAURANT
LAC DE NAUSSAC • 48300 LANGOGNE
04 66 69 29 62 • BONJOUR@NAUSSAC.COM
WWW.NAUSSAC.COM



PR6

CIRCUIT DU CHÂTEAU

9 KM • 303M DE DÉNIVELÉ • CIRCUIT BALISÉ FFR



DÉPART De Luc à 16km / 17 min de l'hôtel.
PARKING de l'église

A DÉCOUVRIR EN CHEMIN • Eglise Saint-Pierre (XVIII et XIV^e siècle)
• Points de vue • Ruines du château de Luc (VI^e et X^e siècle)



BALISAGE

1 à 2 > JAUNE
2 à 5 > BLANC - ROUGE
5 à 7 > JAUNE
7 à 2 > BLANC - ROUGE

1 221 m



INSTRUCTIONS

1. Dos à l'église, il vous faut partir du côté droit.
2. Au premier embranchement, descendre la route à droite et déboucher rapidement sur la D 906 ; traverser et continuer en face dans un chemin qui passe sous la voie ferrée et atteint la rivière. Emprunter la passerelle enjambant l'Allier. On quitte la Lozère pour entrer en Ardèche. Poursuivre sur le chemin en surplomb du ruisseau de Masméjean et atteindre une route à l'entrée d'un château (jonction avec les sentiers GR® 70, GR® 700 et GR®).
3. Par la route, passer à Labrot et, dans la continuité, suivre le chemin qui devient parallèle à l'Allier.
4. Monter à gauche pour quitter le lit de la rivière. Le chemin pénètre en sous-bois et débouche sur un chemin perpendiculaire ; aller à droite. Redescendre vers l'Allier et atteindre Laveyrune (séparation d'avec les sentiers GR® 70, GR® 700 et GR® de Pays Tour de la Margeride).
5. Emprunter le pont, raviser Pranalac en remontant (crois) vers la voie ferrée, que l'on franchit sur un pont, et la D 906, que l'on traverse. Prendre en face. Le chemin monte dans la forêt. À une bifurcation, rester à gauche ; le chemin descend, le Vâlât de Lufèrnès, puis remonte sur le versant opposé. Atteindre la tranchée d'une ligne à haute tension.
6. S'engager à droite dans un chemin vers le nord, traverse clairière et débouche dans une grande place à bois en bord de route (jonction avec les sentiers GR® 70, GR® 700 et GR®).
7. Prendre la route à droite sur une cinquantaine de mètres, puis s'engager encore à droite dans un chemin forestier qui coupe les lacets de la route et débouche à proximité immédiate des ruines du château de Luc (point de vue sur la vallée de l'Allier). Descendre dans le village (séparation d'avec les sentiers GR® 70, GR® 700 et GR® de Pays Tour de la Margeride).
8. Regagner le point de départ.

SÉJOURS SPORTIFS EN LOZÈRE

HÔTEL** • CAMPING*** • CHALETS • RESTAURANT

LAC DE NAUSSAC • 48300 LANGOGNE

04 66 69 29 62 • BONJOUR@NAUSSAC.COM

WWW.NAUSSAC.COM