



CRÉATRICE DE SENSATIONS

DOSSIER DE PRESSE

1^{ERE} PARTIE

GTMC : LA SENSATION DE DÉCOUVERTE

- 4 questions à l'équipe de la GTMC 3
- Aperçu : la GTMC en une carte 4
- Chiffres clés 5
- 10 bonnes raisons de découvrir la GTMC 6
- Ils seront sur votre route : rencontre avec 3 acteurs qui font vivre l'itinéraire 7

2^{EME} PARTIE

LA GTMC : VISUELLEMENT BELLE

- 13 sites et panoramas incontournables à découvrir le long de la GTMC 8

3^{EME} PARTIE

NOUS SOMMES : DES JEUNES BAROUDEURS, DES ÉPICURIENS, DES SPORTIFS, UNE FAMILLE

- De jeunes baroudeurs primo-itinérants à la recherche d'aventure et de dépaysement 10
- Un couple d'épicuriens désireux de découvrir la région et ses pépites 12
- Des VTTistes aguerris à la recherche d'adrénaline et de sensations fortes 14
- Une famille de VTTistes passionnée de vacances à vélo 16
- Un groupe de fins gourmets amateurs de slow tourisme 18

4^{EME} PARTIE

INFORMATIONS PRATIQUES POUR ORGANISER SON SÉJOUR

- La GTMC, un itinéraire accessible à tous 20
- Le transport des bagages
- Transporter son vélo dans le train
- Les supports d'information de la GTMC
- 5 conseils pour une première itinérance VTT

Crédit rédaction et conception graphique : Monet+Associés

Crédits photos : © Aloha Studio / GTMC-VTT (pages 10, 12, 14, 16, 18, 20b, 21) - © O. Octobre (pages 9bd, 20h) - © Flavien Fuchey - Les Roulottes du Clos d'Aventure (page 7hg) - © Hautes-Terres Tourisme (page 7md) - © Ozone VTT (page 7bg) - © Marion_CARCEL - Foehn_Photographie (page 8hg) - © Relais_Bernard_Loiseau (page 8hm) - © Alain_DOIRE (pages 8hd, 9hg) - © Luc Olivier (page 9 hm) - © G. Fayet/Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme (page 9hd) - © Thierry Marsilhac (page 8bg) - © Jérémie Mazet (page bmg) - © Simon Mioni (page 8bmd) - © Communauté de communes Lodévois Larzac (page 8bd) - © Bateliers du Viaduc (page 9bg) - © Georges Souche (page 9bm)

4 QUESTIONS À L'ÉQUIPE DE LA GTMC

Qu'est-ce que la GTMC ?

La Grande Traversée du Massif Central - « GTMC » pour les intimes - est un **itinéraire XXL (1380 km) du Morvan à la Méditerranée, entièrement pensé et conçu pour les vététistes**. VTT musculaire ou à assistance électrique, gravel bike ou vélo de voyage : la GTMC se décline à l'envi ! Si l'intégrale est un « must have » pour les vététistes aguerris, la GTMC se laisse aussi découvrir par tronçons. Le temps d'un week-end ou d'une semaine, ressourcement et dépaysement sont garantis, dans l'un des territoires les plus préservés de France.

Qu'est-ce qui différencie la GTMC des autres itinérances VTT ?

Au-delà de sa longueur, inégalée en France, la GTMC se caractérise par **son histoire** : elle a été créée dès le milieu des années 1990, alors que les Français découvraient tout juste le VTT. Rapidement, une communauté de passionnés s'est formée autour de l'itinéraire, faisant du partage la valeur centrale de la GTMC. Cette valeur a inspiré la relance de l'itinéraire en 2018 : prolongée de 680 à 1380 km, et recréée pour être entièrement accessible aux VTT à assistance électrique, la GTMC mérite plus que jamais son titre d'« Itinérance à partager ». La GTMC se distingue aussi par la **diversité des paysages et sites traversés**. Grands Lacs du Morvan, Val de Loire et Val d'Allier, chaîne des Puys et plateaux volcaniques, Mont-Aigoual, Causses, Cirque de Navacelles, Lac du Salagou jusqu'aux plages de la Méditerranée... on découvre chaque jour des panoramas différents, motivant de nombreux vététistes à revenir d'une année sur l'autre, pour poursuivre la traversée là où ils se sont arrêtés.

Qu'est-ce que la GTMC apporte aux territoires traversés ?

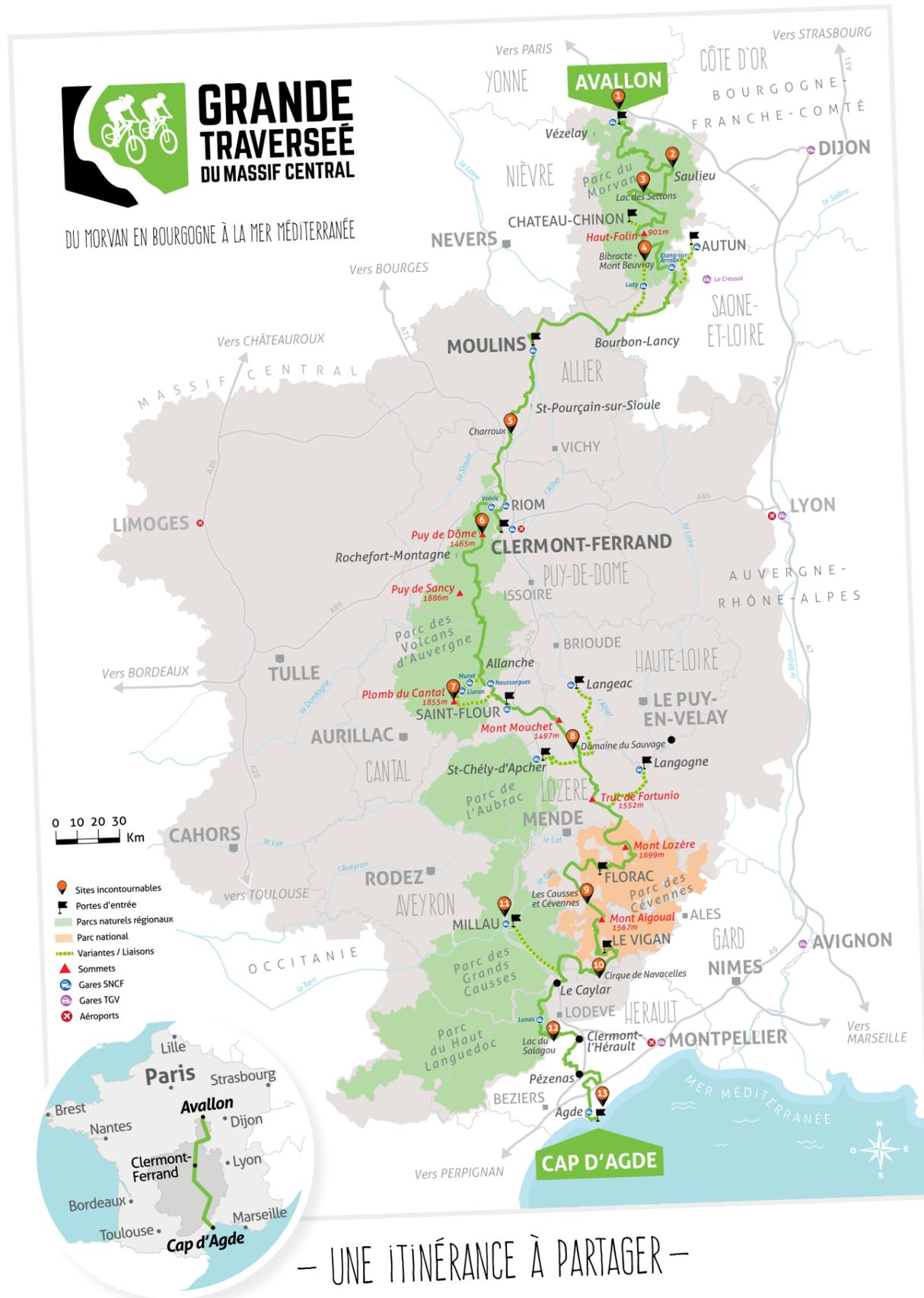
Alors que les Français sont de plus en plus nombreux à rêver de vacances au grand air, la GTMC est un vrai atout et argument de vente pour les prestataires situés sur le tracé. **Praticable une bonne partie de l'année**, elle leur permet d'étendre leur saison touristique, des prémices enchanteuses du printemps aux flamboyantes journées d'automne. La GTMC est aussi un **levier de structuration du Massif Central** car au-delà des frontières administratives, les acteurs œuvrent collectivement au développement de l'itinéraire. Enfin, **le déploiement de la qualification « services recommandés GTMC »** permet une amélioration continue de l'offre... et assure un accueil de qualité aux vététistes !

Qui peut se lancer sur la GTMC ?

« Tout le monde ! En choisissant soigneusement son parcours et sa monture, chacun trouvera son bonheur sur la GTMC, à condition d'aimer le grand air et le voyage à vélo. **Certaines variantes permettront aux personnes plus à l'aise techniquement et physiquement de prendre du plaisir** en descente ou de sentir leurs cuisses brûler en montée, tandis que les plus gourmands se régaleront des nombreuses spécialités locales des territoires traversés. Les aventuriers dans l'âme apprécieront la traversée du PNR du Morvan, en autonomie. Les familles préféreront enquêter sur l'histoire de la Bête du Gévaudan, en alternant VTT et visites ludiques. Les sportifs pourront se confronter aux volcans d'Auvergne, tandis que les épicuriens vérifieront l'adage "après l'effort, le réconfort" dans les vignobles de Bourgogne ou sur les plages de la Méditerranée. »

APERÇU : LA GTMC EN UNE CARTE

CHIFFRES CLÉS



10 BONNES RAISONS DE DÉCOUVRIR LA GTMC

C'est la plus grande traversée à VTT de France

Depuis sa refonte en 2018, la GTMC c'est près de 1400 km d'itinéraire VTT pour découvrir les paysages méconnus du Massif Central.

Elle est accessible à tous, VTTistes aguerris ou occasionnels

Si les vététistes aguerris voient dans l'intégrale un challenge sportif séduisant, la GTMC se découvre également par tronçons, à la journée ou sur quelques jours. Tracé sans portage, bornes de recharge publiques... Depuis sa refonte, en 2018, la GTMC est également un itinéraire VTTAE-compatible dont les reliefs sont à la portée de tous ! Un bon compromis pour s'initier à l'itinérance VTT ou partir en vacances en famille !

Son cadre naturel unique

Traversant l'intégralité du Massif Central, 5 parcs naturels et 2 sites classés UNESCO, la GTMC évolue dans un environnement sauvage et préservé et dessert des sites emblématiques tels que les lacs du Morvan, l'Allier, les volcans d'Auvergne, les Cévennes ou les Causses... De quoi en prendre plein la vue !

Accéder à des paysages méconnus et inaccessibles en voiture

Pas besoin de partir à l'autre bout du monde pour être dépaycé ! Sur près de 1400 km, la GTMC traverse l'intégralité du Massif Central et permet d'accéder à des sites inaccessibles aux voitures, comme « le Signal des Laubies » (1657 m), au coeur du Mont-Lozère en Occitanie.

Faire le choix d'un tourisme durable et réduire son empreinte carbone

Au plus près de la nature, l'itinérance à vélo permet de réduire l'empreinte carbone de ses vacances. Un pas supplémentaire vers un mode de vie plus responsable et écolo !

Profiter des vacances pour s'aérer le corps et l'esprit

Serpentant au cœur du Massif Central, la GTMC permet de prendre l'air et s'entretenir physiquement. Le vélo est en effet idéal pour améliorer son endurance, stimuler son système cardiovasculaire et faire travailler ses articulations en douceur.

Prendre le temps de la découverte

La liberté de mouvement et de rythme offerte par l'itinérance à vélo laisse place à l'imprévu. On peut ainsi s'arrêter quand on le souhaite pour admirer un paysage, faire une pause pique-nique ou prolonger une conversation intéressante. Autant de belles découvertes et rencontres en perspective !

Se challenger

Plus grande traversée VTT de France et caractérisée par des dénivelés plus ou moins importants, la GTMC est un véritable challenge à parcourir dans son intégralité pour les plus téméraires, ou en plusieurs fois pour les vététistes occasionnels !

Profiter de services et d'aménagements dédiés et balisés

Grâce à son balisage unique sur l'ensemble de l'itinéraire, ses tracés en libre téléchargement, ses deux topoguides dédiés et ses 175 hébergements « recommandés GTMC », traverser le Massif Central à vélo n'a jamais été aussi simple !

Partager un moment inoubliable avec ses proches

Synonyme de péripéties et de découverte, l'itinérance VTT c'est autant de moments privilégiés avec sa famille ou ses amis à s'entraider et s'émerveiller devant la beauté des paysages traversés.

ILS SERONT SUR VOTRE ROUTE... RENCONTRE AVEC 3 ACTEURS QUI FONT VIVRE L'ITINÉRAIRE



Flavien Fuchey

Flavien Fuchey, propriétaire des roulottes du Clos d'Aventure, hébergement Accueil Vélo situé à Toulon-sur-Arroux - BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Quelle offre proposez-vous ? « Au cœur d'un clos paysager, à proximité immédiate du tracé de la GTMC, nous proposons toute une gamme de logements insolites et ludiques avec vue sur les vallons du Morvan. Roulottes familiales tout confort, cabanes éco-pod, vache écogode et même vaisseau spatial... le plus dur est de choisir ! »

Quels sont vos petits + ? « Depuis 2019, nous sommes labellisés Accueil Vélo. Plus généralement, nous sommes à la tête de Diverti Parc, un parc de loisir nature proposant des activités à destination des familles, telles que des labyrinthes de végétaux, des jeux en bois ou encore des parcours d'agilité en forêt. Nous accueillons également un troupeau de 25 races de vaches issues des 4 coins du monde ! »

En quoi consiste le fait d'être Accueil Vélo ? « Cela signifie que nous mettons tout en œuvre pour faciliter l'itinérance vélo dans la région en proposant un certain nombre de services dédiés, tels que l'accès à un local fermé pour garer les vélos, un point de lavage pour les nettoyer ou encore la mise à disposition d'équipements et de conseils pour les réparer. »

Marlène Liadouze, agent de développement à Hautes Terres Tourisme, ayant mis en place des stations de recharge et lavage VTTAE à Chalinargues et Allanche - AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Quel service proposez-vous ? « Au nom de la collectivité et avec l'appui de la GTMC, en 2019, nous avons mis en place deux stations Altinnova à Chalinargues et Allanches, deux villages situés sur l'itinéraire de la GTMC. Elles permettent aux vététistes de laver, gonfler et recharger leurs VTTAE. Ces équipements sont indiqués par une signalétique à l'entrée et la sortie de ces villages. »

Quel intérêt pour les VTTistes ? « Il y avait vraiment un intérêt et un besoin sur le territoire, où la pratique du VTT est très importante. Avec la réouverture de la GTMC, il semblait crucial de mettre en place ce type de structures à la fois pour la pratique du VTT et du VTTAE et pour le développement touristique de la région ! »

Combien de vététistes accueillez-vous en saison ? « Nous avons installé un compteur de vélos au niveau des stations de lavage et recharge à l'automne 2019. Nous avons donc encore assez peu de recul mais nous attendons avec impatience la fin de la période estivale. »



Marlène Liadouze

Sylvia Jacquot, responsable de Ozone VTT, loueur de vélos situé à Clermont-l'Hérault - OCCITANIE

Quelle offre proposez-vous ? « À Clermont-l'Hérault, toute l'année depuis 30 ans, notre magasin propose à la vente et à la location des VTT et VTT électriques, vélos de route, vélos de touring et vélos électriques. Nous avons également une antenne saisonnière au lac du Salagou où l'on fait de la location directement au départ de la GTMC. »

Quels sont vos petits + ? « Nous louons des VTT classiques et des VTT électriques. Nous proposons également en magasin des ateliers de réparation vélo et de dépannage, y compris pour les personnes en itinérance qui sont de plus en plus nombreuses chaque année. »

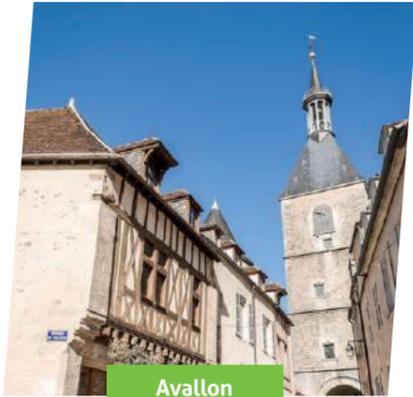
Quel matériel est le plus plébiscité ? « Le VTT classique et le VTT électrique sont plébiscités à parts égales et je pense que le VTT classique a encore de beaux jours devant lui car il attire de nombreux itinérants ! »

Quel public accueillez-vous en majorité ? « Tout le monde ! Du sportif comme des familles ou des groupes ; le VTT est accessible à tous ! »



Sylvia Jacquot

13 SITES ET PANORAMAS INCONTOURNABLES À DÉCOUVRIR LE LONG DE LA GTMC



Avallon

Bâtie sur un promontoire granitique, la vieille ville d'Avallon surplombe la vallée du Cousin. Son patrimoine naturel remarquable (écrevisses à pattes blanches, faucon pèlerin, grand duc...) fait aujourd'hui l'objet de nombreuses attentions environnementales : sites Natura 2000, restaurations de la continuité écologique, équipements pédagogiques ...



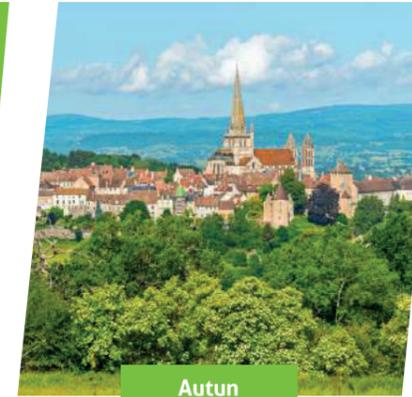
Saulieu

Située sur l'antique « Via Agrippa », rebaptisée au fil de l'histoire « Grand Chemin », « Voie Royale », « Voie Impériale » puis « Nationale 6 », Saulieu a toujours été un relais pour les voyageurs. Sa renommée gastronomique est plus récente avec 4 maîtres qui ont hissé la ville au rang de capitale de la gastronomie.



Lac des Settons

Au milieu des sapins et mélèzes, à 600 m d'altitude, le Lac des Settons compte parmi les grands lacs du Morvan. D'une superficie de 360 ha retenus par une digue en pierre, unique en France, il est aménagé pour la plaisance, la pratique de la voile et autres sports nautiques.



Autun

Ville d'Art et d'Histoire, la cité d'Autun s'étage en terrasses et s'ouvre sur la vallée de l'Arroux et les monts du Morvan. Visiter Autun, c'est redécouvrir 2 000 ans d'histoire avec ses monuments bi-millénaires tels que son théâtre romain, le temple de Janus, les portes d'Arroux et de Saint-André ou encore la pierre de Couhard.



Charroux

Classé parmi la prestigieuse liste des « Plus Beaux Villages de France », Charroux réunit tous les ingrédients d'un bourg plein de charme et hors du temps. Formant un véritable labyrinthe, de petites ruelles serpentent entre maisons médiévales et ateliers d'artisans.



Le sommet du Puy de Dôme

Avec ses 1 465 mètres d'altitude, le puy de Dôme est le volcan le plus emblématique et le plus connu d'Auvergne. Classé Grand Site de France, il fascine par sa puissance et sa majesté. Son sommet offre une vue imprenable par temps clair sur les 80 volcans de la Chaîne des Puys, la plaine de la Limagne, les Combrailles, les Monts du Forez, du Sancy et même le Mont Blanc.



La station du Lioran et le Plomb du Cantal

Nichée dans le cadre exceptionnel du PNR des Volcans d'Auvergne, la Station du Lioran s'étend sur 150 ha et s'étage de 1 250 à 1 855 mètres jusqu'au Plomb du Cantal, point culminant du département. Une variante de la GTMC-VTT permet d'admirer le Plomb du Cantal depuis le Col du Pas des Alpines (1750m), plus haut point de passage de l'itinéraire.



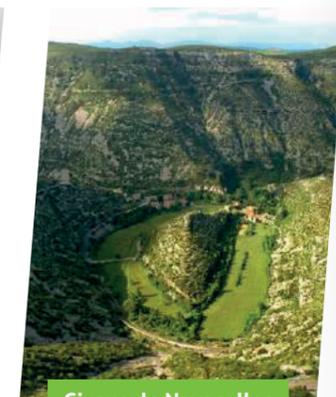
Domaine de Sauvage

A mi-chemin entre le Puy-en-Velay et l'Aubrac, sur la " Via Podensis ", le domaine du Sauvage est le témoin de plus de 700 ans d'histoire. Aujourd'hui, deux gîtes permettent d'y accueillir une quarantaine de pèlerins et randonneurs sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle.



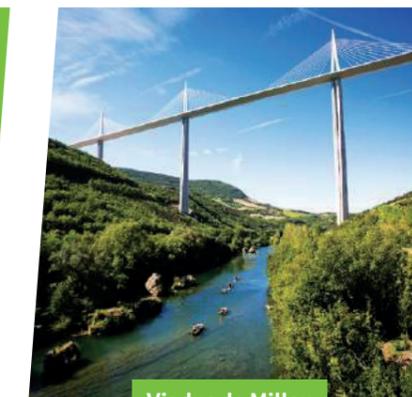
Causses et Cévennes

De la Lozère (seul département français dont plus de la moitié du territoire est inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO), à l'Aveyron, en passant par le Gard et l'Hérault : ces terres de grands espaces offrent une grande diversité de paysages.



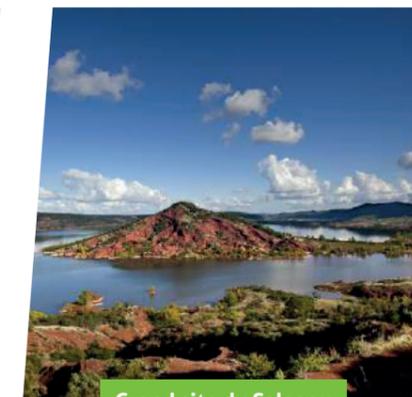
Cirque de Navacelles

Labellisé 15^e Grand Site de France en 2017, le Cirque de Navacelles est une curiosité géologique d'une profondeur de 300 mètres. Ses paysages abritent un terroir riche et varié, dont des producteurs passionnés ont plaisir de faire goûter les produits locaux : Pélardon (fromage de chèvre AOP), miels, truite fario...



Viaduc de Millau

Quelle émotion à la vue de cet ouvrage d'exception, haut de 270 m, remarquable de grâce et d'équilibre. Qu'on le découvre depuis l'un des nombreux points de vue aménagés le long du parcours à vélo, qu'il nous domine lorsqu'on pagaye en canoë sur le Tarn, qu'on le survole en parapente ou qu'on le franchisse au volant de sa voiture, c'est toujours une expérience unique.



Grand site du Salagou

Dans les hautes terres de l'Hérault, le « Grand Site du Salagou - Cirque de Mourèze » offre une mosaïque de paysages : terre rougeoyante et eau turquoise, sculptures minérales, vignobles... Son extraordinaire diversité d'habitats accueille un grand nombre d'espèces végétales et animales.



Agde - Cap d'Agde

Au croisement du Canal du Midi et du fleuve Hérault, la cité d'Agde est labellisée « Ville et Métiers d'Art ». Elle se découvre à pied ou à vélo grâce au dédale d'allées piétonnes et de pistes cyclables qui arpentent cette cité de caractère à l'accent du sud.



Découvrir le séjour en vidéo

NOUS SOMMES...

DE JEUNES BAROUDEURS

primo-itinérants à la recherche d'aventure et de dépaysement

WEEK-END BIVOUAC DANS LE MORVAN
DE CHÂTEAU-CHINON À BOURBON-LANCY

Niveau	Débutant
Kilomètres	110 km
Dénivelé	D+ : 2400 m D- : 2600 m
Durée estimée	3 jours

À LA RECHERCHE D'AVENTURE ET DE DÉPAYSEMENT ?

Ce court séjour sur **3 jours** propose de partir sur **les traces des Gaulois à travers les sommets et forêts du Morvan, puis les prairies et bocages de la Sologne bourbonnaise**. Au programme :

3 étapes de 30 à 50 km accessibles aux vététistes occasionnels souhaitant voyager en autonomie sur un itinéraire varié, alternant entre sentiers VTT, pistes forestières et petites routes de campagnes.

Le soir venu, le bivouac est possible dans l'un des nombreux campings nature qui jalonnent le parcours. Un itinéraire qui séduira à coups sûrs les jeunes baroudeurs en quête d'aventure !

Les points forts de l'itinéraire : *le ciel étoilé du Parc Naturel Régional du Morvan - la vue sur le Mont-Blanc et les Alpes par temps dégagé, le Haut-Folin, point culminant du Morvan situé à 901 m d'altitude - le panorama sur la forêt de hêtres depuis le Mont Beuvray - la détente aux Thermes de Bourbon-Lancy en fin de séjour.*

Quelques bonnes adresses où dormir

- **Aux sources de l'Yonne**, à Glux-en-Glenne, une maison d'hôtes pour 6 personnes située près du musée de Bibracte
- **Le Camping La Bédure**, à Luzy, une adresse intimiste située au sud du parc naturel du Morvan

Quelques bonnes adresses où manger

- **Le restaurant Le Chaudron**, à Bibracte, et ses repas gaulois gargantuesques
- **Les aires de pique-nique de l'étang du Châtelet** et des **Sources de l'Yonne**, au bord de l'eau

Quelques sites de visite incontournables

- Le site de Bibracte, niché en pleine forêt, et son musée sur la civilisation celtique
- La ville médiévale de Bourbon-Lancy, avec son beffroi et ses remparts
- Issy-L'Évêque et son château de Montrifaut de style anglo-normand

ILS L'ONT FAIT :

NICOLAS VARANGUIN, 43 ans, vététiste régulier originaire du Morvan

Dans quel contexte avez-vous entrepris ce séjour ? « Nous sommes partis sur un coup de tête avec un collègue de travail un week-end à la fin du mois de septembre 2018. Originaires du coin, nous avons voyagé léger et avons planté la tente à mi-parcours pour passer la nuit à l'Huis Prunelle. Le lendemain matin, nous avons repris la route tôt, vers 6 h, pour observer le lever du soleil sur la nature. »

Quel souvenir gardez-vous de cette itinérance entre amis ? « Je me souviens notamment de la montée au Haut-Folin par le sous-bois, dans une ambiance nordique un peu brumeuse, avec à la clé, l'arrivée au point culminant du Morvan. »

Comment décririez-vous cet itinéraire ? « Je pense que c'est un parcours qui peut intéresser des publics très différents car il est plutôt accessible, notamment lorsque l'on opte pour des étapes courtes. De notre côté, nous avions un niveau correct sans être surentrainés non plus, donc nous avons choisi de sauter une étape ! »

NOTES



▶ Découvrir le séjour en vidéo

NOUS SOMMES...

UN COUPLE D'ÉPICURIENS

désireux de découvrir la région et ses pépites

CAP SUR LES VOLCANS DEPUIS LE BOURBONNAIS
DE MOULINS À CLERMONT-FERRAND

Niveau	Débutant
Kilomètres	151 km
Dénivelé	D+ : 2200 m D- : 2100 m
Durée estimée	3 jours



DE LA CAMPAGNE BOURBONNAISE AUX VOLCANS DE LA CHAÎNE DES PUYs,

Ce court séjour sur 3 jours est idéal pour une première expérience d'itinérance VTT ou pour les vététistes épicuriens, amateurs de slowtourisme et privilégiant le plaisir du voyage sur l'aspect technique.

Son secret ? Une montée en puissance progressive, des hébergements de charme où faire une pause et un panorama sur la grandiose Chaîne des Puy's tout au long de l'itinéraire ! Au programme :

3 étapes de 43 à 62 km sur pistes et sentiers
et une grande variété de paysages, du bocage
bourbonnais à la faille de la Limagne en passant
par le vignoble de Saint-Pourçain.

Les points forts de l'itinéraire : le riche patrimoine des villes et villages qui jalonnent le parcours - le panorama sur la Chaîne des Puy's en toile de fond - la diversité des paysages traversés - l'accessibilité technique des chemins, y compris en VTTAE - le service de transport des bagages - le retour à Moulins en train.

Quelques bonnes adresses où dormir

- **Le Clos de Bourgogne**, hôtel 4* romantique bâti dans une demeure du XVIII^e siècle
- **Le Moulin des Valignards**, chambres d'hôtes bucoliques construites dans un moulin à farine

Quelques bonnes adresses où manger

- **Le restaurant Les 4 saisons** à Saulcet et sa cuisine traditionnelle semi-gastronomique
- **La Ferme Saint-Sébastien**, à Charroux d'Allier, pour déguster une cuisine du terroir et de saison

Quelques sites de visite incontournables

- **Moulins**, Ville d'Art et d'Histoire, et son spectacle sons et lumières autour du patrimoine (de juillet à octobre)
- **L'usine d'embouteillage de la célèbre eau minérale Volvic**, qui puise sa source au cœur du Parc Naturel Régional des volcans d'Auvergne
- **Clermont-Ferrand & ses alentours :** parc d'attractions Vulcania, sommet du Puy-de-Dôme, etc.

IDEAL EN VTTAE
OU GRAVEL

ILS L'ONT FAIT :

OLIVIER SOILLY, vététiste confirmé,
originaire de Clermont-Ferrand

Comment décririez-vous cet itinéraire ?

« J'ai réalisé ce parcours l'année dernière pendant le week-end du 15 août. C'est un itinéraire très agréable, avec des singles qui longent l'Allier et serpentent au cœur de la nature. Il passe aussi par de très belles villes telles que Charroux, Chantelle ou Saint-Pourçain. »

Quel est votre souvenir le plus marquant ?

« Moi qui suis originaire de la région, j'ai été très surpris par les nombreux vignobles de Saint-Pourçain qui sont inaccessibles en voiture. Je me souviens aussi d'un lieu, un peu avant Ebreuil, où un sculpteur de pierre m'a vraiment fasciné. »

NOTES

Pour + d'informations :

www.la-gtmc.com/cap-sur-les-volcans-depuis-le-bourbonnais



NOUS SOMMES...

DES VTTISTES AGUERRIS

à la recherche d'adrénaline et de sensations fortes !

À TRAVERS LES VOLCANS D'Auvergne
DE CLERMONT-FERRAND À SAINT-LOUR

Niveau	Confirmé
Kilomètres	264 km
Dénivelé	D+ : 5500 m D- : 5000 m
Durée estimée	5 jours



Découvrir le séjour en vidéo

DE CLERMONT-FERRAND À SAINT-LOUR,

Ce séjour de 5 jours s'adresse aux sportifs et vététistes aguerris à la recherche de sensations fortes et de dépassement. Au programme :

50 à 90 km par jour au cœur de la Chaîne des Puys et ses 80 volcans, où des pistes joueuses sillonnent une nature préservée.

Les points forts de l'itinéraire : la montée au sommet du Puy de Dôme par le train panoramique des Dômes - les activités nautiques au Lac Chambon et au Lac des Hermines (Super-Besse) - la visite de la Basilique Notre-Dame-des-Fers, symbole de l'Art Roman - le panorama sur les monts du Sancy et du Cantal depuis le col du Mont Chamaroux - le singletrack technique entre Chalinargues et Neussargues - les sentiers de randonnée au départ du Lioran ou du Col de Prat de Bou - le service de transport des bagages proposé par La Malle Postale.

Quelques bonnes adresses où dormir

- **Archipel Volcans**, hôtel 3* calme et confortable situé au pied du Puy de Dôme
- **La Grange des Roches**, gîte d'étape situé à 1392 m d'altitude au col de Prat de Bouc

Quelques bonnes adresses où manger

- **Le Relais des Remparts**, table à la cuisine régionale généreuse, située à Allanche
- **Le Restaurant Le Buron** au Col de Prat de Bouc et son cadre authentique et généreux

Quelques sites de visite incontournables

- La cité médiévale de Besse et sa tyrolienne de 1600 m de long pour survoler la station
- Le départ du GR400 pour faire le tour des Monts du Cantal
- La montée au Plomb du Cantal, point culminant du département, par le téléphérique

ILS L'ONT FAIT :

PHILIPPE GIGNAC, 46 ans,
vététiste confirmé, originaire de Volvic

Dans quel contexte avez-vous entrepris un séjour en itinérance sur la GTMC ?

« Quand j'étais plus jeune, j'étais un grand adepte de la Transmassif, un raid multi-sports par équipes à travers le Massif Central. Lorsque j'ai eu connaissance de la refonte de la GTMC, j'ai donc tout de suite envisagé de la réaliser par étapes et en orientation, c'est-à-dire uniquement à la carte et sans GPS. Je me suis lancé en juin dernier sur le tronçon de Volvic à Saint-Flour pour profiter des longues journées d'été. »

Comment décririez-vous cet itinéraire ?

« C'est un parcours sportif avec un peu de dénivelé puisqu'on est au cœur de la Chaîne des Puys. Il convient donc plutôt aux vététistes confirmés. D'autant plus si l'on souhaite réduire le nombre d'étapes car les distances sont assez longues. »

Quelle étape vous a laissé un souvenir particulièrement marquant ?

« Je dirais la traversée du Cézallier, avant de redescendre sur Allanche, car le fait d'être à l'altitude du Puy-de-Dôme mais dans les plaines donne l'impression d'être sur le toit du monde et offre une sensation de plénitude et de liberté exceptionnelle. »

NOTES

Pour + d'informations :

www.la-gtmc.com/la-traversee-des-volcans



NOUS SOMMES...

UNE FAMILLE DE VTTISTES

passionnée de vacances à vélo

À TRAVERS LE GEVAUDAN,
DE LANGEAC À BAGNOLS-LES-BAINS

Niveau	Intermédiaire
Kilomètres	138 km
Dénivelé	D+ : 3160 m D- : 2500 m
Durée estimée	5 jours



Découvrir le séjour en vidéo

DEPUIS LES GORGES DE L'ALLIER JUSQU'À SA SOURCE,

Aux portes des Cévennes, ce séjour de 5 jours (retour en train compris) sillonne à travers le Gévaudan, oscillant entre paysages de campagne, villages typiques, forêts de pins et monuments religieux. Un itinéraire de 138 km sur des sentiers de montagnes accessibles aux vététistes réguliers.

Avec 4 étapes courtes de 28 à 46 km et des hébergements en auberges, gîtes d'étape, campings ou chambres d'hôtes, il séduira les familles désireuses de conjuguer pratique du VTT et découverte de la région

Les points forts de l'itinéraire : *les grands espaces sauvages du Gévaudan - la visite du Musée de la Bête du Gévaudan - Ôles points de vue sur les gorges de l'Allier - le domaine du Sauvage, sur la route de Saint-Jacques-de-Compostelle - la pause détente bien méritée aux eaux thermales de Bagnols-les-Bains en fin de séjour - le service de transport des bagages.*

Quelques bonnes adresses où dormir

- Le gîte d'étape **Le Domaine du Sauvage**, site historique situé au cœur de la Margeride
- Les **Chemins Francis, hôtel 2* familial**, avec piscine, spa et sauna, situé à Bagnols-les-Bains

Quelques bonnes adresses où manger

- **Restaurant Au Gévaudan**, adresse conviviale à Saugues
- **Restaurant La Lozerette**, à Cocurès, et sa cuisine raffinée au cœur du Parc National des Cévennes

Quelques sites de visite incontournables

- Le musée de la Bête du Gévaudan
- La réserve des bisons d'Europe, ces animaux préhistoriques extraordinaires
- Le Vallon du Villaret, parc de loisirs ludique au cœur de la nature

ILS L'ONT FAIT :

FRÉDÉRIC DELARCE,
vététiste ayant réalisé toute la trace
lozerienne en 2016

En quoi cet itinéraire est-il adapté aux familles ?

« C'est un itinéraire très facile et accessible à tous, y compris aux familles, puisque les distances journalières sont courtes (entre 30 et 40 km) et le parcours composé de grandes pistes ou petits sentiers roulants. C'est d'autant plus vrai avec les nombreuses variantes VTTAE-compatibles mises en place lors de la refonte de la GTMC en 2018. »

Quel est votre plus beau souvenir sur cet itinéraire ?

« Je me souviens notamment de trois points de vue à couper le souffle : un premier situé entre la Baraque des Bouviers et le Giraldès, offrant une vue dégagée sur l'Ardèche et la Margeride. J'ai également en tête la vue imprenable sur la plaine et le lac de Charpal depuis le sommet de Fortunio et enfin, le panorama sur les Cévennes à découvrir sur la piste reliant le village de Larzalier et le château du Tournel. »

NOTES

Pour + d'informations :

www.la-gtmc.com/traversee-gevaudan-vtt



NOUS SOMMES...

UN GROUPE DE FINS GOURMETS

amateurs de slow tourisme

À TRAVERS LE LARZAC,
DE MILLAU AU CAP D'AGDE

Niveau	Intermédiaire
Kilomètres	260 km
Dénivelé	D+ : 4000 m D- : 4800 m
Durée estimée	4 jours
Période conseillée	Avant-saison ou arrière-saison



Découvrir le séjour en vidéo

DU VIADUC DE MILLAU AU CÉLÈBRE CAP D'AGDE,

Cet itinéraire méridional sur 6 jours promet une grande diversité de paysages et de saveurs, accessible à tous les vététistes réguliers.

De quoi combler les fins gourmets amateurs de slowtourisme ! Au programme :

260 km en 5 étapes de 45 à 65 km sur pistes et sentiers, conseillées aux amateurs d'itinérance VTT privilégiant le plaisir de la découverte à l'aspect technique.

Les points forts de l'itinéraire : un parcours méridional, idéal pour l'avant ou l'arrière saison - la diversité des paysages traversés - la traversée des Causses et Cévennes, inscrits au Patrimoine mondial de l'UNESCO - la baignade dans le Lac du Salagou - le charme des villages du Languedoc - la traversée des domaines viticoles - L'arrivée sur le littoral méditerranéen - le confort d'un hébergement en hôtels, gîtes d'étape ou chambres d'hôtes - les variantes ludiques possibles.

Quelques bonnes adresses où dormir

- L'Auberge du Chat Perché, une adresse authentique et chaleureuse au creux des remparts de La Couvertoirade
- Le gîte d'étape Co'Gîte au Caylar, une adresse tout en convivialité

Quelques bonnes adresses où manger

- Le Restaurant - bar à vin Au Jeu de Paume au cœur du vieux Millau et son patio arboré
- Le Café de la place à Octon, un restaurant traditionnel méditerranéen

Quelques sites de visite incontournables

- Le majestueux Viaduc de Millau
- Les sites templiers et hospitaliers du Larzac
- L'ancienne cité grecque d'Agde et le musée de l'Éphèbe et d'archéologie sous-marine

ILS L'ONT FAIT :

JULES GRZYB, 27 ans
primo-itinérant à VTT, ayant réalisé
l'itinéraire Clermont-Ferrand
> Cap d'Agde en 2019

Dans quel contexte avez-vous entrepris un séjour en itinérance sur la GTMC ? « Je suis parti à l'été 2019 en autonomie. J'ai pris le train depuis Paris jusqu'à Clermont-Ferrand avec mon vélo, puis je suis descendu jusqu'au Cap d'Agde en VTT. Soit environ 800 km en 8 jours. Amateur de vélo, c'était ma première itinérance à VTT. »

Comment décririez-vous l'itinéraire de Millau au Cap d'Agde ? « C'est un itinéraire accessible, y compris aux débutants en bonne condition physique car les dénivelés s'adoucissent à mesure que l'on quitte le Massif Central pour se rapprocher du littoral. C'est d'autant plus vrai si l'on s'accorde des pauses et qu'on choisit de faire des étapes courtes. »

Quel est votre plus beau souvenir sur cet itinéraire ?

« La portion à proximité du Salagou, avec son sable rouge et les eaux du lac en contraste. C'est un panorama incontournable, unique et vraiment très marquant. L'arrivée sur le littoral est un autre moment fort car c'est un peu comme une récompense finale après une semaine en montagne ! »

NOTES

Pour + d'informations :

www.la-gtmc.com/du-larzac-a-la-mediterranee

INFOS PRATIQUES

POUR ORGANISER SON SÉJOUR

La GTMC, un itinéraire accessible à tous

Depuis sa refonte en 2018, la GTMC, c'est 1400 km d'itinéraire VTT au cœur du Massif Central, à partager en famille, entre amis ou en couple. Que l'on soit débutant, confirmé ou expert, la GTMC se découvre à sa guise ; dans son intégralité ou par tronçons, à la journée, sur quelques jours ou sur plusieurs semaines. La GTMC a également été pensée pour être **intégralement réalisable en VTTAE**, rendant ses reliefs accessibles au plus grand nombre. C'est ainsi la première grande traversée VTT de l'Hexagone intégralement VTTAE-compatible grâce à l'absence de portage, au faible nombre de « poussettes » et à la mise en place de bornes et stations de recharge tout au long du parcours. Pour les amateurs de gravel, 75% de la GTMC (soit 1050 km) est praticable avec ce vélo à caractère sportif, à mi-chemin entre vélo de route, vélo de rando et cyclocross.



Transporter son vélo dans le train

TER, Intercités, TGV ou même bus, **les transports en commun peuvent être LA solution idéale et facile pour rejoindre son tronçon** de la GTMC sans contrainte.

- **En TER**, les vélos sont acceptés sans réservation et sans l'obligation de les démonter au préalable. Des espaces peuvent même être réservés dans certaines rames, pour s'assurer un voyage en toute tranquillité. **Le conseil en +** : pour le confort de tous, s'assurer de monter avec un vélo propre.
- **En Intercités**, embarquer son vélo est possible avec l'achat d'un billet dédié, pour un coût supplémentaire d'environ 10 €.
- **En TGV**, le voyage sera possible, avec 2 possibilités au choix : faire une réservation d'emplacement sur le site au moment de l'achat du billet (option payante) ou démonter le vélo et le transporter comme un bagage, pour le transporter gratuitement. **Le conseil en +** : anticiper la réservation au maximum pour s'assurer de voyager sereinement avec son vélo.
- **En bus**, le démontage du vélo et la mise sous housse sont le plus souvent obligatoires. Seuls quelques bus sont actuellement équipés de racks (ex : navettes estivales en Lozère).



Le transport des bagages

Pour pédaler en toute légèreté, un service de transport de bagages est proposé sur une portion de 400km de la GTMC. **Les équipements et sacs sont totalement pris en charge par La Malle Postale**. Un service parfait pour profiter au maximum de la journée en VTT, tout en retrouvant ses affaires le soir, au gîte d'étape, à l'hôtel, dans sa chambre d'hôtes ou au camping.

Le conseil en + :

- Un service sur devis selon les étapes
- Un service disponible sur l'intégralité de la GTMC à partir de 2021

Les supports d'information de la GTMC : voyager n'a jamais été aussi simple !

- **La signalétique officielle de l'itinéraire** : d'Avallon à Agde, la GTMC est signalée par un balisage unique sur l'intégralité de son tracé. Il suffit de suivre les balises rouges de la FFC, généralement placées sur des arbres ou poteaux.
- **Les tracés GPX de l'itinéraire** : les traces GPS complètes ou par étapes de la GTMC sont téléchargeables gratuitement sur le site internet de la GTMC. Elles sont ensuite consultables depuis un GPS de randonnée adapté ou un smartphone via une application dédiée.
- **Les 2 topoguides VTOPO dédiés** : le Tome 1 décrit l'itinéraire du Morvan à Clermont-Ferrand et le Tome 2 l'itinéraire de Clermont-Ferrand au Cap d'Agde.

5 conseils pour une 1^{ère} itinérance VTT

- **Organiser son itinéraire et choisir un parcours adapté**

Si le principal atout des vacances à vélo est la liberté de mouvement, en amont, il est toutefois vivement recommandé de **prévoir son itinéraire** et de choisir un parcours adapté à son niveau. Pour les familles, il est notamment conseillé d'opter pour un itinéraire faiblement dénivélé, de prévoir seulement ½ journée de vélo par jour et de partir tôt le matin pour éviter les fortes chaleurs en été.

- **Choisir un équipement adapté et de qualité**

Un matériel adapté et de qualité garantit un séjour sans encombre. Avant le départ, il est donc important de **bien choisir son équipement** - VTT ou VTTAE -, d'en vérifier la qualité et d'en tester le confort et la taille. Selon son niveau de pratique, l'itinéraire choisi et la météo annoncée, le choix des pneus différera également. Quelques jours avant le grand départ, une révision chez un vélociste est vivement conseillée. Plaquettes de freins, câbles, fourches, transmissions et cadre, notamment, doivent être en parfait état. On en profite pour se renseigner sur le b.a.-ba des réparations vélos.



- **Voyager léger ou prévoir le transfert des bagages**

Côté bagages, il est recommandé d'opter le Bikepacking, c'est-à-dire des sacoches étanches, directement accrochées à la selle, au guidon et au cadre. Des remorques adaptées à la pratique du VTT peuvent également être un bon compromis, même si elles sont moins adaptées aux singles tracks et rares "poussettes" de l'itinéraire. Par ailleurs, **La Malle Postale** propose le transport des bagages sur une portion d'environ 400 km, située entre Chalinargues et Blandas. C'est un service très appréciable, notamment pour les familles.

- **Rappeler les règles de sécurité avant le départ**

Si de nombreuses sections de la GTMC s'effectuent sur chemins et sentiers réservés à la circulation non motorisée, il arrive de devoir traverser ou emprunter brièvement des voies partagées. Familles avec enfants, avant de partir, il est donc conseillé de **rappeler les règles de sécurité** élémentaires et le code de la route. Petits et grands doivent également être équipés de casques (obligatoires jusqu'à 12 ans) pour être protégés en cas de chute. La présence d'éclairages sur les vélos, enfin, est elle aussi vivement recommandée et obligatoire à la nuit tombée.

- **Prendre son temps et aller à son rythme**

Symbole par excellence du slowtourisme, l'itinérance à vélo est une opportunité unique de prendre son temps et d'aller à son propre rythme. Partir tôt le matin permet de profiter pleinement de la journée mais aussi de conserver une marge de manœuvre en cas d'imprévus. Haltes gourmandes, visites, découverte... c'est l'occasion de découvrir les **nombreux sites touristiques** qui jalonnent le tracé de la GTMC !

GRANDE TRAVERSÉE DU MASSIF CENTRAL



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



l'Yonne
CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Côte
d'Or
LE DÉPARTEMENT

NIÈVRE
LE DÉPARTEMENT



Allier
le Département

PUY-DE-DÔME
LE DÉPARTEMENT

cantal
LE DÉPARTEMENT

Haute-Loire
le DÉPARTEMENT

lozère
LE DÉPARTEMENT

GARD
30
Département



Parcs naturels
du Massif central
IPAMAC



Ce dossier de presse est cofinancé par l'Union européenne.
L'Europe s'engage dans le Massif central avec le fonds
européen de développement régional.

- Retrouvez la GTMC sur : la-gtmc.com
- Partagez vos souvenirs avec #GTMC
- Accédez à la photothèque de l'itinéraire [ici](#)

CONTACTS MEDIAS

CRT OCCITANIE

Elsa GUÉRIN
elsa.guerin@crtoccitanie.fr
Tél . 05 61 13 55 38

QUI PLUS EST

Tifenn DAVID
tifenn.david@quiplusest.com
Tél . 07 55 59 65 65

IPAMAC

Pierre GUILLOU
pierre.le-guillou@parcs-massif-central.com