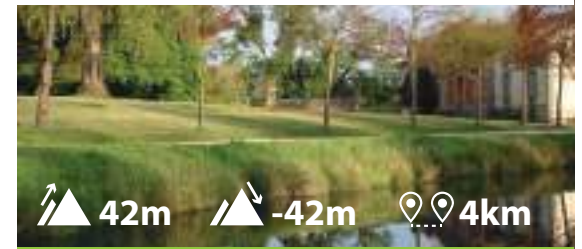
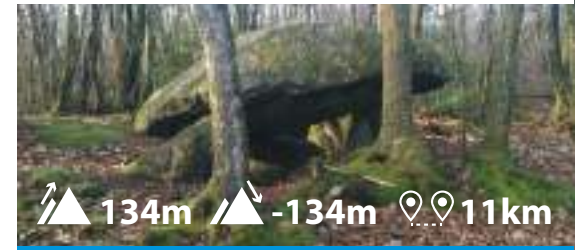


## LES CIRCUITS



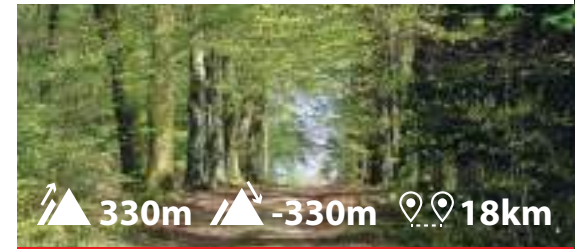
▲ 42m ▲ -42m 📍📍 4km

1 Le sentier de l'ermite



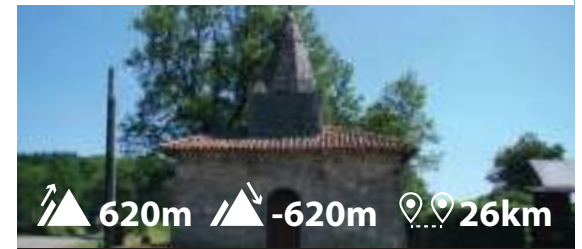
▲ 134m ▲ -134m 📍📍 11km

2 Le sentier du dolmen



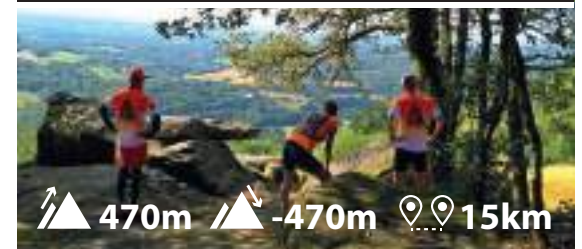
▲ 330m ▲ -330m 📍📍 18km

3 Le sentier des Puy



▲ 620m ▲ -620m 📍📍 26km

4 Le sentier des Bonshommes



▲ 470m ▲ -470m 📍📍 15km

5 Le sentier de la Pierre Branlante

## LE BALISAGE



Mauvaise direction



Tourner à droite pour suivre le circuit N°1



Tourner à gauche pour suivre les circuits N°2 et N°3



Balisage nocturne

## 1 - LE SENTIER DE L'ERMITE

Il s'agit d'un parcours « découverte » autour de Muret dont la base est commune avec le sentier du dolmen et le sentier des puys. Après le passage entre les deux étangs, le sentier suit une piste jusqu'à l'étang des Gardèches et s'enfonce dans la forêt. Il passe à proximité de la fontaine et de l'oratoire de Saint Etienne et plus loin, il passe à côté d'un dolmen. À découvrir pour les curieux(ses)... Le retour se fait plus à découvert avec une petite descente technique.

## 2 - LE SENTIER DU DOLMEN

Plus exigeant, ce parcours conviendra aux personnes qui ont déjà une petite expérience du trail. Essentiellement plat au départ avec quelques faux plats, il présente une boucle pour découvrir le dolmen de la Lieue puis continue en forêt avant de sortir sur des paysages plus ouverts autour du Puy Bertrand. Le retour emprunte de très vieux chemins qui nécessitent d'être vigilant au niveau du placement des pieds.

## 3 - LE SENTIER DES PUY

Version allongée du sentier du dolmen, le sentier des puys conviendra aux personnes expérimentées. D'ailleurs il commence à approcher les reliefs de la montagne limousine. Relativement plat jusqu'au Grand Royères, le parcours offre une belle montée sur terrain caillouteux jusqu'au village de Cloud. Ensuite la descente jusqu'aux Vergnes offre une très belle vue sur les monts d'Ambazac.

## 4 - LE SENTIER DES BONSHOMMES

Beaucoup plus exigeant, ce parcours s'adresse aux personnes qui ont une solide pratique du trail. Après un départ tranquille sur chemin roulant, la côte de Trasforêt annonce la couleur jusqu'au Vieux Hureau, côte qui se poursuit en faux plat jusqu'à Saint-Sylvestre et Grandmont. Ne ratez pas la chapelle qui témoigne de la grandeur passée de l'ordre Grandmont, l'un des ordres monastiques les plus importants du Moyen-Age. Descentes sur chemins caillouteux en forêts, terrains plats et montées vont s'enchaîner pour conclure une boucle au Vieux Hureau. Le retour à la base se fera en descente sur de très vieux chemins parfois très techniques, surtout après le Puy Garsault.

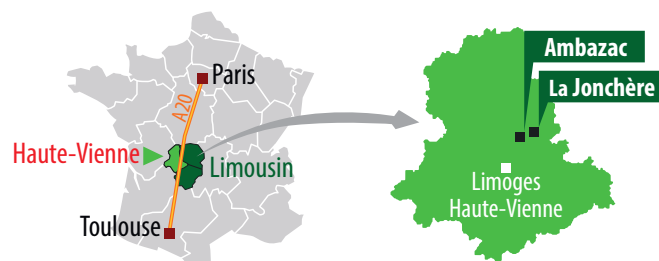
## 5 - LE SENTIER DE LA PIERRE BRANLANTE

Ce circuit de 15 km pour confirmés débute en passant devant la croix des prisonniers, lieu de recueillement puis il se poursuit dans un sous bois pour rejoindre la piste forestière qui vous mènera au village de Traspont. La descente un peu technique vous conduira vers le très joli et préservé village de Noueix. Vous aurez au préalable admiré une très belle ferme limousine. Les appuis seront vite mis à rude épreuve sur un chemin empierré pour rejoindre, après une montée sèche de 2 km, La Pierre Branlante, chaos rocheux et point culminant avec une vue splendide en demi-cercle sur plus de 50 km. Le retour s'effectuera tranquillement par de larges chemins qui sillonnent la forêt pour passer sous les impressionnants tremplins du Singletraks Bike Park où vous croiserez très certainement les vététistes de descente.

## COURIR À AMBAZAC

Les **Godasses Ambazacoises**, club de course à pied tourné vers le trail, est une association loi 1901 située à Ambazac (87), créée en septembre 2011. Le club propose une école d'athlétisme le samedi matin et une section adulte les mercredis et vendredis soir, même pendant les congés scolaires. Les dimanches matin sont consacrés à la sortie longue sur les chemins des Monts d'Ambazac où est organisée tous les ans à la Pentecôte la manifestation « **Les Gendarmes et Voleurs de Temps** ». Le club organise également deux courses sur les circuits de la base de trail, en mars à Ambazac et en juin à La-Jonchère-Saint-Maurice (cette dernière étant labélisée FFA sur le 22 km). Traileurs, débutants ou confirmés, tout le monde peut trouver sa place au sein du club. Alors, n'hésitez plus à sauter dans vos godasses pour un bon moment de plaisir.

## POUR VENIR...



## CONTACTS

☎ 07 52 60 94 17  
✉ lga87240@gmail.com  
🌐 lesgodassesambazacoises.wordpress.com  
📘 lesgodassesambazacoises

## LA CHARTE DU TRAILEUR

Avant de partir sur le circuit de votre choix, prenez ces quelques précautions :

- 1 Choisissez un circuit adapté à votre niveau.
- 2 Munissez-vous d'un équipement adapté.
- 3 Empruntez l'itinéraire dans le sens du fléchage uniquement.
- 4 Soyez attentifs et respectueux des autres usagers.
- 5 Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort.
- 6 Restez sur le sentier/chemin tout au long du circuit.
- 7 Respectez le milieu naturel, récupérez vos déchets.
- 8 Respectez un temps d'échauffement.
- 9 Fermez les barrières après votre passage le cas échéant.
- 10 Faites attention aux tiques.



Ne pas jeter sur la voie publique



LA REGION ET L'EUROPE AGISSENT ENSEMBLE POUR VOTRE TERRITOIRE