



Les Cases de Cotteughes

Trizac

6 km
2 h 15
Jaune
Dénivelé : 215 m

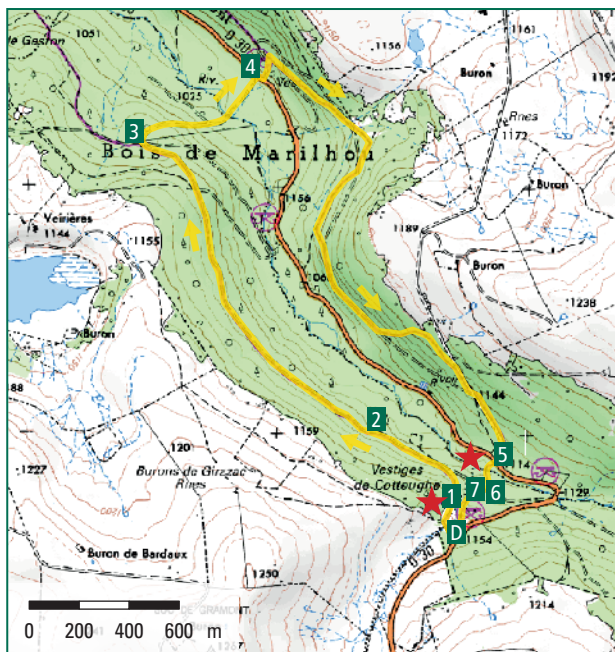
Cet itinéraire ombragé permet la découverte du hameau médiéval abandonné de Cotteughes, classé au titre des monuments historiques en 1924, mais également d'arpenter l'Espace Naturel sensible du Bois du Marilhou. A la fin du parcours, la cascade offre une dernière touche de fraîcheur à cet itinéraire quelque peu physique mais emprunt de nombreux mystères.

Pour approfondir votre promenade, n'hésitez pas à télécharger le livret de découverte ENS du Bois du Marilhou : www.rando.cantal.fr rubrique livret découverte

Itinéraire non praticable de novembre à avril : empiètement

Pour rejoindre le point de départ : depuis Trizac, emprunter la D678 direction Mauriac sur environ 1.5 km. Au carrefour, prendre à gauche la D30 en direction du Col d'Aulac et parcourir environ 6 km. Au tournant, dépasser le pont sur le Marilhou. Le départ se situe à droite, 500 mètres plus loin au niveau du parking aménagé.

D Au panneau de départ prendre le large chemin en face qui s'enfonce dans la hêtraie. Traverser le ruisseau et remonter légèrement



Carte IGN au 1:25000 n° 0620_2040; 0620_2030 - © IGN - PARIS - Autorisation 50-8595 - Reproduction interdite

dans une clairière où se situent les Cases de Cotteughes.

1 A l'entrée des Cases, s'engager à droite sur le chemin forestier qui descend en lacets dans la sapinière.

2 Au croisement prendre à gauche et continuer tout droit sur cette large piste humide. Après environ 1.8 km tourner à droite, puis après quelques mètres prendre à gauche. Passer à

main droite les vestiges du Château de la Ploungue. Après une centaine de mètres, déboucher au croisement des pistes forestières.

3 Prendre à droite et descendre jusqu'au ruisseau du Marilhou. Traverser la passerelle et remonter sur la D30. Prendre à droite et suivre la route sur 50 mètres environ.

4 Prendre à gauche au niveau de

Les Cases de Cotteughes - Trizac

l'aire de pique-nique le chemin qui monte dans le bois. La piste s'élève dans la hêtraie. Continuer sur la droite puis toujours tout droit sur cette large piste en ignorant les intersections. Après ce bon dénivelé, le chemin débouche sur la route des Montagnes. A l'intersection prendre à droite et redescendre sur la D30. Au croisement prendre à nouveau à droite sur une dizaine de mètres.

5 quitter la D30 et prendre à gauche le chemin qui rentre dans le

bois. Avant la passerelle, prendre à droite en aller-retour le chemin qui amène à la cascade. Traverser la passerelle et remonter en face jusqu'à la piste forestière.

6 Prendre à droite et continuer tout droit sur 50 mètres environ.

7 Au croisement prendre à gauche et remonter le chemin jusqu'au parking.



La haute vallée du Marilhou

Elle s'insère entre deux planèzes de plus de 1000 mètres d'altitude sur les communes de Trizac, Saint Vincent de Salers, Le Vaulmier et Collandres. Cette vallée de 300 hectares environ est entièrement recouverte par les bois de Marilhou et de Freydefont jusqu'à 1200 mètres d'altitude, où prédomine le hêtre. La limite supérieure de la vallée est constituée de prairies humides où émergent des dizaines de sourcins, se rejoignant pour former le Marilhou. Classé Espace Naturel Sensible du Cantal, le Bois du Marilhou présente un fort intérêt paysager, floristique, faunistique et historique.