

## IDEES DE CIRCUITS AU DEPART DE LA PONETIE

N°	Description	Kilométrage	Dénivelé
<b>Autour d'Aurillac</b>			
1ere étape	La Ponétie.Combelles.Vézac.Pierreficade.Puybasset.Escazeaux.Espeils.Hutttes.Polminhac.Murat-Lagasse.Boussac.Belliac.Aigueparsing.Marmanhac.	62	1406
2ème étape	Marmanhac.Vercuères.Ferluc.+ de Cheules.Tidernat.Vendogre.Jussac.Passoune.Ayrens.Lacombe.Crandelles.Messac.Besse.Espinat.Ytrac.	59	1166
3ème étape	Ytrac.Puech-long.pont du Maudour.St Mamet.Bourriergues.Station eau de St Mamet.Laveissière.Fons.Roannes.Senihes.La Ponétie.	32	553
4	Grand Tour d'AURILLAC complet ...avec ses belles bosses. (1ere + 2ème + 3ème )	153	3125
<b>Vers Vézac et Carlat</b>			
5	La Ponétie.Vezac.la Gane.à gauche.Puybasset.Escazeaux.Espeils.les Hutttes.Vixouze.Polminhac.Marfond.Caillac.		
6	La Ponétie.Caillac.Runhac.Rouziers.à gauche Puybasset.Escazeaux.Espeils.Badailhac.Jou/Moujou.Pont du Goul.Carlat.		
7	La Ponétie.Vezac.Carlat.Lessenat.à droite.Cros de Ronesque.Eglise de Ronesque.L'arbre rond.Carlat.		
8	La Ponétie.Vézac.Carlat.Loubéjac.Badailhac.les Hutttes.Vixouze.Polminhac.Marfond.Caillac.		
9	La Ponétie.Vézac.Carlat.Loubéjac.Badailhac.Jou/Monjou.Pont du Goul.Carlat.		
10	La Ponétie.Vezac.Carlat.Loubejac.Badailhac.Jou/Monjou.Peyre.Raulhac.Pont du Goul.Carlat.		
11	La Ponétie.Vezac.Carlat.La Maisonnade.à droite.Jou/Monjou.Pont du Goul.Carlat.		
12	La Ponétie.Vezac.Carlat.La Maisonnade.à gauche.Badailhac.Polminhac.Marfond.Caillac.		
13	La Ponétie.Vezac.Carlat.La Maisonnade.à droite.Vixe.à gauche.Curebourse.Vic/Cère.Olmet.Polminhac.Marfond.Caillac.		
14	La Ponétie.Vezac.Carlat.Pont du Goul.Jou/Monjou.Peyre.vers Raulhac.Carlat.		
15	La Ponétie.Vezac.Raulhac.Mur de Barrez.Brommat.Thérondeles.Pont la Vieille.Lacapelle-Barrès.Raulhac.Carlat.		
16	La Ponétie.Vezac.Raulhac.Mur de Barrez.Taussac.en Bazaille.Labrousse.Couffins.Arpajon.		
17	La Ponétie.Vezac.Raulhac.Mur de Barrez.Lacroix-Barrez.Murols.pont des Cazottes.Trémouille.Jurthes.Lagane.Vézac.		
18	La Ponétie.Vezac.Raulhac.Mur de Barrez.Lacroix-Barrez.Murols.Lapeyrugue.D 20.Chausy.Lacaze.Lacapelle.Roannes.		
19	La Ponétie.Vezac.Raulhac.Mur de Barrez.Entraygues.St Projet.Cassaniouze.Bramarie.L'Enseigne.Roannes.		
20	La Ponétie.Vézac.Raulhac.direction Pierrefort.à gauche Jou/Monjou.Badailhac.Vixouze.Polminhac.Caillac.		

21	La Ponétie.Vezac.Polminhac.Vic/Cère.Curebourse.Jou/Monjou.Pont du Goul.Carlat.		
22	La Ponétie.Vezac.Polminhac.Vic/Cère.Curebourse.Jou/Monjou.Badailhac.Loubéjac.Carlat.		
23	La Ponétie.Vezac.Polminhac.Vic/Cère.Curebourse.Pailherols.Brommes.Mur de Barrez.Raulhac.Carlat.		
<b>Vers Vézac et Lachaux</b>			
24	La Ponétie.Lapeyrusse.Carsac.La Pépinière.Couffins.Marso.La joyeuse.Lafeuillade.L'Enseigne.Roannes.		
25	La Ponétie.Vézac.Lachaud.la Joyeuse.4 routes Senilhes.Printignac.Roannes.Madunhac.Sansac Marmiesse.Ytrac.Lascanaux.		
26	La Ponétie.Vézac.Lachaud.Lafeuillade.Lacapelle.le Canti.Sansac Veinazes.Cassaniouze.Calvinet.Marcolés.L'enseigne.Roannes.		
27	La Ponétie.dir.Senilhes.Le Montat.Méreaux.Lafeuillade.Lacapelle.Bramarie.Marcolés.Vielcru.Vallée Rance.L'Enseigne.Roannes.		
28	La Ponétie.Vézac.vers l'église.Pierreficade.Lafeuillade.Lacapelle.Bramarie.Marcolés.Pont Noir.Vitrac.St Mamet.La Salvetat.Fons.Roannes.		
29	La Ponétie.Vézac.Lachaud.Lafeuillade.Lacapelle.Bramarie.Marcolés.St Antoine.Leynhac.Vallée Rance.L'Enseigne.Roannes.		
30	La Ponétie.Vézac.Lachaud.Lafeuillade.Lacaze.Sansac-Veinazés.Masgranier.Bramarie.Marcolés.pont noir.Vallée Rance.L'Enseigne.Roannes.		
31	La Ponétie.Vézac.Lachaud.Lafeuillade.Lacaze.vers Sansac-Veinazés.Moulin de Menthnières.Lacapelle.L'Enseigne.Roannes.		
32	La Ponétie.Arpajon.Couffins.Labrousse.Vezels-Roussy.La Raygasse.Murols.Trémouille.Jurhes-Haut.La Joyeuse.Lachaud.Vézac.		
33	La Ponétie.cote de Senilhes.Senilhes.Cantournet.Prunet.Lafeuillade.Lacapelle.Bramarie.Marcolés.L'Enseigne.Roannes.		
34	La Ponétie.Vézac.Lachaud.La Joyeuse.Teissières les Bouliés.Etang de Mars.Leucamp.Ladinhac.Lacaze.Lacapelle.L'Enseigne.Roannes.		
35	La Ponétie.Vézac.Lachaud.Lafeuillade.Lacapelle.La Salvetat.St Mamet.Route Nationale. À gauche Pont du Maudour.Le Bex.Conroc.		
36	La Ponétie.Vézac.Lachaud.Lafeuillade.Lacapelle.La Salvetat.Laveissière.Station eau St Mamet.Madunhac.Course du mouton.Senilhes.Arpajon.		
<b>Vers Roannes</b>			
37	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Lacapelle.Bramarie.Calvinet.Leynhac.Vallée de la Rance.L'Enseigne.Roannes.		
38	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Lacapelle.Bramarie.Calvinet.vers Leynhac.St Antoine.Marcolés.Le pont noir. L'Enseigne.Roannes.		
39	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Lacapelle.Bramarie.Calvinet.La Barésie.Maurs.Quézac.Parlan.Chapelle Bournioux.Glénat.Barrage.Lacapelle-Viescamp		
40	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Lacapelle.Bramarie.Cassaniouze.L'estrade.St Julien Piganiol.Maurs.Vallée de la rance.Roannes.		
41	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Lacapelle.Bramarie.Cassaniouze.St Projet.Viellevie.Le Fel.Montsalvy.Lacaze.Lacapelle.Roannes.		
42	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Pont noir.Marcolés.Calvinet.Bramarie.Lacapelle del Fraysse.Lafeuillade.La Joyeuse.Vézac.		
43	La Ponétie.Roannes.Les Petites.Le Palat.Cazes.Marcolés.Pont noir.Vitrac.St Mamet.Fons.Roannes.		

44	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.La Rance.Les Estresses(Bezons) par route à droite 2 fois après pont puis gauche.Cayrols.St Mamet.Fons.Roannes.		
45	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.La Rance.Les Estresses par ex-route Nle .Cayrols.St Mamet.Fons.Roannes.		
46	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Maurs.Quézac.Parlan.Chapelle du Bournioux.Le Rouget.St Mamet.Fons.Roannes.		
47	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Maurs.Quézac.Parlan.Chapelle du Bournioux.Glénat.Le Barrage.Lacapelle-Viescamp.Le Bex.		
48	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Vallée Rance.Bonnemayoux.Conquans.Le Puech.Uzolet.St Mamet .Fons.Roannes.		
49	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Vallée Rance.Bonnemayoux.Boisset.Manhes.St Mamet.Fons.Roannes.		
50	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.Vallée Rance.Bonnemayoux.Boisset.Cayrols.Manhes.St Mamet.Fons.Roannes.		
51	La Ponétie.Pont du Bex.Madunhac.Bourriergues.St Mamet.L'Estancade.Le Rouget.La Ségallassière.Le Barrage.Le Cassan. Pont du Vert.Le Bex.		
52	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.St Mamet.L'Estancade.Le Rouget.Chapelle du Bournioux.Glénat.Le Barrage.Lacapelle-Viescamp.Le Bex.		
53	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.St Mamet.Le Rouget.Chapelle du Bournioux.Glénat.Siran.Laroquebrou.Nieudan.St Paul des Landes.Pont du Vert.Le Bex.		
54	La Ponétie.Roannes.L'Enseigne.St Mamet.Omps.Pers.Braconnat.Laroquebrou.St Etienne Cantalés.Lacapelle-Viescamp.Le Bex.		
<b>Vers Les Bessades</b>			
55	La Ponétie.Les Bessades.Sansac.Omps.Pers.La Ségallassière.Glénat.Siran.Souceyrac.St Saury.Roumégoux.Le Rouget.St Mamet.Fons.Roannes.		
56	La Ponétie.Les Bessades.Le Cassan.St Et.Cantalés.Laroquebrou.Croix de Bonnet.Montvert.La Bitarelle.St Santin.L'Hopital.St Paul.Pont du Vert.		
57	La Ponétie.Les Bessades.Lacapelle.Laroquebrou.Croix de Bonnet.Rouffiac.Cros de Montvert.Enchanet.Arnac.St Santin.L'Hopital.St Paul.Pont du Vert.		
58	La Ponétie.Les Bessades.St Etienne Clés.Laroquebrou.Nieudan.L'Hopital.Crandelles.Le Bourret.Lascanaux.		
59	La Ponétie.Les Bessades.St Etienne Clés.St Gérons.Laroquebrou.Nieudan.L'Hopital.St Paul.Pont du Vert.		
60	La Ponétie.Les Bessades.Lacapelle.Laroquebrou.Pont d'Orgon.La Bitarelle.St Santin.L'Hopital.St Paul.Pont du Vert.		
61	La Ponétie.Les Bessades.St Paul.L'Hopital.Cote d'Aleix.Aleix.La Bontat.Bel Air.Freix-Anglard.La Passoune.Ayrens.St Paul.Pont du Vert.Le Bex.		
62	La Ponétie.Les Bessades.St Paul.L'Hopital.Cote d'Aleix.Aleix.La Bontat.Bel Air.Jussac.Naucelles.Lascanaux.		
63	La Ponétie.Les Bessades.St Paul.Crandelles.Salemagne.Jussac.Péruéjous.Vendogre.Tidernat.+ de Cheules.Velzic.		
64	La Ponétie.Les Bessades.St Paul.L'Hopital.St Santin Clés.gare de St Illide.St Illide.Bel Air.Jussac.Naucelles.Lascanaux.		
<b>Vers les 4 Chemins</b>			
65	La Ponétie Les 4 Chemins.Jussac.Fontbulin.St Cernin.Marzes.St Projet de Salers.Col de St Georges et du Légal.Route des Crêtes.		
66	La Ponétie Les 4 Chemins.Jussac.Fontbulin.St Cernin.Marzes.Le Pradet.Tournemire.Col du Bruel.Route des Crêtes.		

67	La Ponétie Les 4 Chemins.Jussac.Bel-Air.St Illide.St Cernin.St Martin Valois.Tournemire.Col du Bruel.Route des Crêtes.		
68	La Ponétie Les 4 Chemins.Jussac.Péruéjous.Vendogre.Tidernat.Col du Bruel et du Légal.Houade.Velzic.		
69	La Ponétie Les 4 Chemins.le Bourret.Salemagne.Jussac.Marmanhac.Vercuères.Ferluc.Route des Crêtes.Houade.Velzic.		
70	La Ponétie Les 4 Chemins.Jussac.Marmanhac.Roquenatou.Route des Crêtes.Houade.St Julien de Jordanne.Velzic.		
<b>Vers le Puy Mary</b>			
71	La Ponétie.Peyrolles.Mandailles ou le Grand Tournant ou le Pas de Peyrol Aller-Retour.		
72	La Ponétie.Peyrolles.St Julien de Jordanne.Col du Pertus. Aller-retour.		
73	La Ponétie.Peyrolles.St Julien de Jordanne.Houade.Col du Légal.Houade.Velzic.		
74	La Ponétie.Peyrolles.St Julien de Jordanne.Houade .+ de Cheules.Tidernat.Marmanhac.Jussac.Lascaaux.		
75	La Ponétie.Peyrolles.St Julien de Jordanne.Houade .Route des Crêtes.Done.		
76	La Ponétie.Peyrolles.St Julien de Jordanne.Houade.Col du Légal.Fontanges.Salers.Néronne.Puy-Mary.Velzic.		
77	La Ponétie.Peyrolles.Velzic.+ de Cheules.Houade.Col du Bruel.Tournemire.Fontbulin.Girgols.Pradines.Jussac.Lascaaux.		
78	La Ponétie.Peyrolles.St Julien de Jordanne.Col du Bruel.Tournemire.Fontbulin.Jussac.Naucelles.Lascaaux.		
79	La Ponétie.Peyrolles.St Julien de Jordanne.Col du Pertus.St Jacques des Blats.Nierevèze.Thiézac.Curebourse.Vic/Cère.Olmet Aris.Caillac.		
80	La Ponétie.Peyrolles.Mandailles ou le Grand Tournant ou le Pas de Peyrol Aller-Retour.		
81	La Ponétie.ancien foirail.col du Croizet.Mamou-bas.L'Hopital.Boussac.Velzic.Jardins d'Aurillac.La Ponétie.Fraysse-haut.		
82	La Ponétie.Carbonat.Maisonneuve.Giou de mamou.L'Hopital.Fraysse-haut.Murat-Lagasse.Polminhac.Marfon.Vézac.Brouzac.Combelle.Arpajon.		
<b>Grands circuits</b>			
83	La Ponétie.Marfond.Aris.Curebourse.Lacapelle-Barrés.Vigouroux.Col La Griffoul.Prat de Bouc.Murat.Entremont.Dienne.Puy-Mary.Mandailles.		
84	La Ponétie.Route des Crêtes.Col du Légal.Fontanges.Salers.Le Falgoux.Col d'Aulac.Trizac.Riom.Apchon.Le Claux.Puy-Mary.		
85	La Ponétie.Vézac.Mur de Barrez.Entraygues.St Parthem.St Julien Piganiol.Cassaniouze.Bramarie.Lafeuillade.Senilhes.		
86	La Ponétie.L'Enseigne.Le Rouget.La Bastide Ht Mont.Lacapelle-Marival.Assier.Reyrevignes.Lissac.Figeac.Bagnac.Maurs.Vallée de la Rance.		
87	La Ponétie.St Cirgues Jordanne.Col Bruel.St Cernin.St Illide.Parieu-Bas.Arnac.Enchanet.Pont d'Orgon.Laroquebrou.Le Rouget.L'Enseigne.Roannes.		