

GRANDE TRAVERSÉE DU MASSIF CENTRAL



— UNE ITINÉRANCE À PARTAGER —

LA GTMC : UNE TRAVERSÉE VTT MYTHIQUE RENAÎT

Il y a certaines randonnées au long cours qui marquent les esprits, qui surprennent, qui se savourent et qui aiment être racontées. Une photo ou des mots ne seraient qu'un infime morceau du voyage. Pour cela, il faut arpenter, parcourir, apprivoiser, découvrir et ressentir toutes les émotions et les saveurs du chemin. **La Grande Traversée du Massif Central (GTMC) fait partie de ces parcours de légende.** Elle est tout simplement **une itinérance de référence dans l'univers du VTT.** Elle se distingue par ses grands espaces à perte de vue, son décor naturel unique, ses rencontres authentiques et la succession des innombrables facettes du Massif central.

En 2018, l'itinéraire s'est agrandi, a été revisité et modernisé. Il affiche désormais **1380km s'étendant d'Avallon en Bourgogne jusqu'au Cap d'Agde sur la Méditerranée** en parcourant, du nord au sud, l'intégralité du Massif central. Il devient à ce jour l'une des plus grandes traversées de France labellisée par la Fédération Française de Cyclisme (FFC). Entièrement praticable à VTT et VTT à assistance électrique (VTTAE), il a été pensé et balisé pour être tout le long accessible au plus grand nombre.

LES CHIFFRES CLEFS

3 régions : Bourgogne-Franche-Comté, Auvergne-Rhône-Alpes et Occitanie

12 départements : l'Yonne, la Côte-d'Or, la Nièvre, la Saône-et-Loire, l'Allier, le Puy-de-Dôme, le Cantal, la Haute-Loire, la Lozère, le Gard, l'Aveyron et l'Hérault

5 parcs naturels : les parcs naturels régionaux du Morvan, des Volcans d'Auvergne, des Grands Causses et du Haut-Languedoc et le parc national des Cévennes

2 sites classés UNESCO : la Chaîne des Puys - faille de Limagne et le site des Causses et des Cévennes

1 380 km avec 31 étapes

30 000 m de dénivelé positif

Des centaines d'hébergements : gîtes d'étape, hôtels, chambres d'hôtes, campings, etc.



RENAÎTRE ICI

LA GTMC: UNE ITINÉRANCE VTT D'EXCEPTION

La France est une terre qui a donné naissance à des volcans, des monts, des lacs, des cascades, des forêts, autant de paysages différents. Une faune et une flore qui ont su rester sauvage. **La Grande Traversée du Massif Central est le reflet par excellence de ces endroits magiques, ces étendues vertes et ces panoramas vertigineux: une rencontre avec la nature!** C'est ce qui a fait de la GTMC une itinérance d'exception, renommée et reconnue dans le monde du VTT.

La GTMC a été créée au milieu des années 90. L'objectif était simple: découvrir et parcourir à VTT toutes les richesses des régions du Massif central en plongeant au cœur de la nature sauvage. Pour cela, il a fallu concevoir un parcours, travailler collectivement, mettre en place des balises, entretenir des sentiers, identifier les sites naturels et patrimoniaux incontournables...

Plus grande, plus accessible et plus moderne... En 2018, l'association des parcs naturels du Massif central (IPAMAC), Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme, la Fédération Française de Cyclisme (FFC) et de nombreux partenaires donnent un second souffle à la GTMC.

Elle est passée de 680 km à 1 380 km, ce qui en fait l'une des plus grandes de France. Dorénavant, le nouveau tracé prend en compte **l'intégralité du Massif central**. Le point de départ se trouve désormais à Avallon dans le parc du Morvan en Bourgogne. L'arrivée est située au cap d'Agde dans le département de l'Hérault, sur les plages de la Méditerranée. **Sa nouvelle version a été conçue pour la pratique du VTTAE en prenant en compte les contraintes liées à cette nouvelle activité** plébiscitée par un public toujours plus large et diversifié. Aux aventuriers, aux sportifs, aux amoureux des grands espaces mais aussi de sites patrimoniaux exceptionnels, la GTMC offre un moyen de découverte doux en adéquation avec l'environnement.



«L'une des forces de cette grande traversée provient de **son capital sympathie**. Il y a depuis l'origine un attachement fort à ce parcours et son histoire. Avec la communication sur les réseaux sociaux, la communauté de pratiquants et de candidats

au voyage s'est reformée très rapidement. Afin de préserver, relancer et entretenir cet itinéraire, nous avons voulu réunir plus de partenaires (régions, départements, parcs, fédération) pour lui donner une nouvelle dimension collective. Nous avons aussi voulu une GTMC plus moderne et accessible. Avec l'engouement pour la pratique du VTT et le développement remarquable depuis quelques années du VTTAE, la GTMC va séduire un public encore plus large.»

Dominique BAMBIER
Chargé du Développement, itinérances
Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme



«Ce fut **un challenge à grande échelle** pour relancer cette traversée mythique avec l'arrivée de nouveaux partenaires, notamment dans le nord du Massif central. Nous avons tous travaillé main dans la main, collectivement, pour donner un nouveau visage à

cette traversée, et nous gardons aujourd'hui cette habitude pour continuer à développer ensemble l'itinéraire. Résultat: la GTMC propose un parcours inédit à VTT et VTTAE mais pas que, elle **offre aussi une mosaïque d'ambiances, de paysages, d'activités, des rencontres inattendues** avec des gens et des lieux de notre territoire. Elle va avoir un impact positif pour les acteurs touristiques locaux. C'est une très belle carte postale du Massif central.»

Vincent Migliacci
coordinateur de la GTMC-VTT
IPAMAC

UN DISPOSITIF MODERNE ET COMPLET

Avec ses 1380km et ses 31 étapes, cette Grande Traversée du Massif Central a nécessité d'importants moyens, sur le terrain mais aussi dans le domaine du digital. Ainsi, l'orientation est facilitée pour laisser aux vététistes le plaisir de parcourir et contempler les paysages. Site internet, carte touristique, topoguides, traces GPS... à chacun de choisir le support qu'il préfère pour préparer le voyage puis s'aventurer en toute sécurité sur la GTMC, au long cours ou pour quelques jours.

UN SITE INTERNET DÉDIÉ : WWW.LA-GTMC.COM

Cette plateforme met à disposition toutes les informations nécessaires à la bonne préparation de l'itinérance, et notamment la cartographie détaillée du parcours. Elle va encore s'enrichir dans les prochains jours pour fournir par exemple les dernières actualités, les équipements nécessaires, les sites majeurs à découvrir, les photos de la traversée ou encore la liste des établissements recommandés GTMC.



UNE TRACE GPS GRATUITE



La trace GPS complète de la GTMC est aussi disponible gratuitement sur le site : **www.la-gtmc.com**. Une fois le parcours téléchargé, il peut être intégré sur un smartphone avec une application spécifique ou sur un GPS de randonnée.

UNE CARTE TOURISTIQUE COMPLÈTE

La carte touristique présente en détail l'itinéraire avec ses portes d'entrée, ses liaisons, ses variantes et les sites incontournables sur le parcours.



UN BALISAGE SPÉCIFIQUE

Le balisage a été l'un des premiers moyens déployés pour signaler le parcours. Facilement identifiables, des balises avec ronds et triangle rouges sont implantées tout au long de la GTMC.

Elles correspondent au balisage officiel des Grandes Traversées labellisées par la FFC et sont la plupart du temps apposées sur des arbres et des poteaux.



À NOTER

Il faudra toujours suivre les balises rouges de la Grande Traversée du Massif Central, même si des balises similaires de couleur marron ou jaune jalonnent également le parcours.

DEUX TOPOGUIDES PRÉCIS



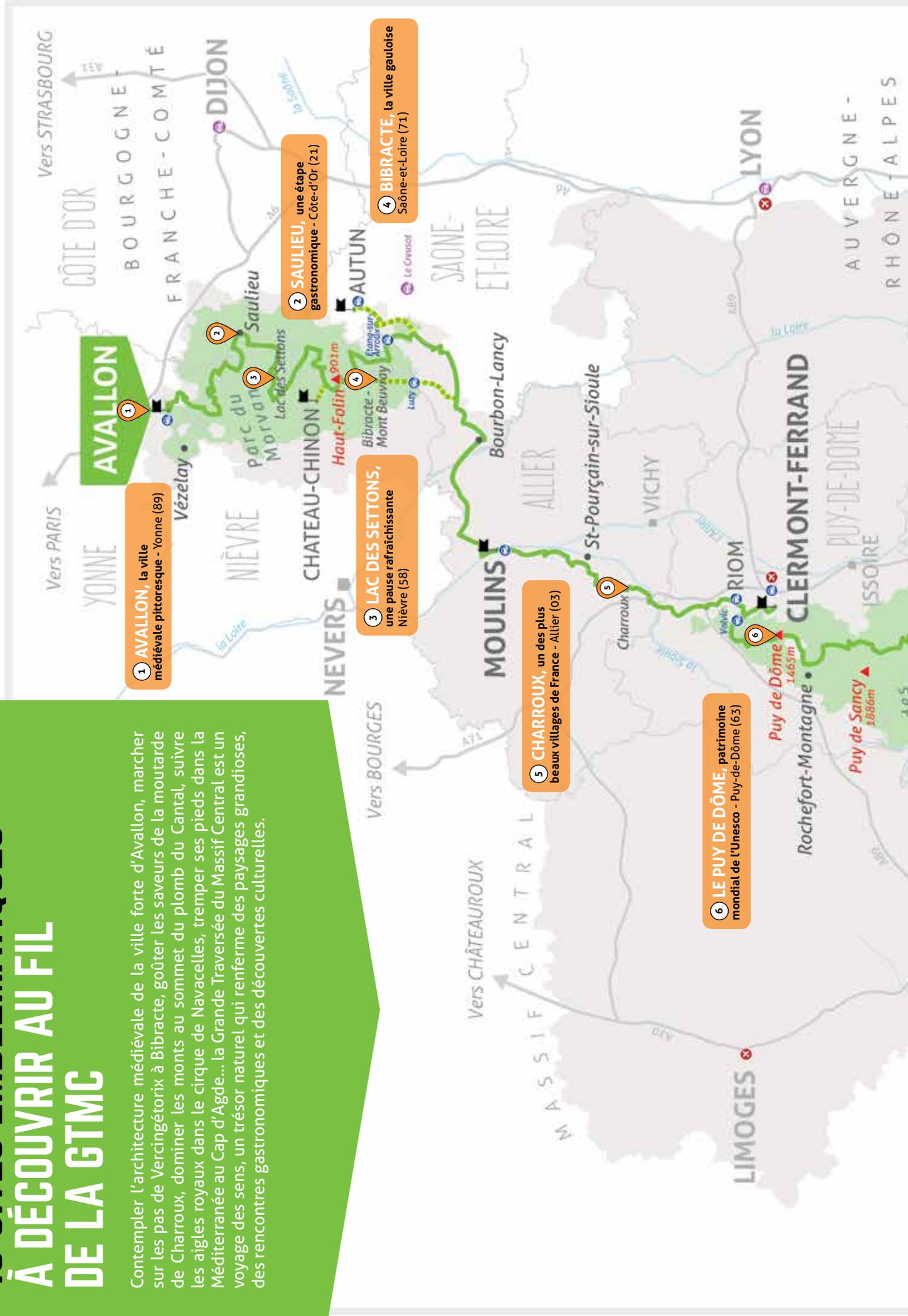
Pour les vététistes qui préfèrent la version papier, les topoguides seront des compagnons de route idéaux. Chacun des deux topoguides indique pour chaque étape des données claires et détaillées, des cartes précises, des informations utiles accompagnées de photos.

Tome 1 : Du Morvan aux volcans d'Auvergne
19,95 €

Tome 2 : Des volcans à la Méditerranée
19,95 €

13 SITES EMBLÉMATIQUES À DÉCOUVRIR AU FIL DE LA GTMC

Contempler l'architecture médiévale de la ville forte d'Avallon, marcher sur les pas de Vercingétorix à Bibracte, goûter les saveurs de la moutarde de Charroux, dominer les monts au sommet du plomb du Cantal, suivre les aigles royaux dans le cirque de Navacelles, tremper ses pieds dans la Méditerranée au Cap d'Agde... la Grande Traversée du Massif Central est un voyage des sens, un trésor naturel qui renferme des paysages grandioses, des rencontres gastronomiques et des découvertes culturelles.





7 LE PLOMB DU CANTAL, le point culminant des monts du Cantal - Cantal (15)

8 LE DOMAINE DU SAUVAGE, 700 ans d'histoire - Haute-Loire (43)

11 VIADUC DE MILLAU, un géant d'acier et de béton - Aveyron (12)

9 CAUSSES ET CÉVENNES, un cadre naturel grandiose Cantal (15), Haute-Loire (43) et Lozère (48)

12 LAC DE SALAGOU ET CIRQUE DE MOUREZE, un paysage lunaire - Hérault (34)

10 CIRQUE DE NAVACELLES, un méandre spectaculaire - Hérault (34)

13 CAP D'AGDE, la plage de sable chaud et fin - Hérault (34)

- Sites incontournables
- Portes d'entrée
- Parcs naturels régionaux
- Parc national
- Variantes / Liaisons
- Sommets
- Gares SNCF
- Gares TGV
- Aéroports



CAP D'AGDE



Vers BORDEAUX

vers TOULOUSE

vers PERPIGNAN

Vers MARSEILLE



EN PARTAGE

EXPERTS OU VÉTÉTISTES OCCASIONNELS : UN TRACÉ OPTIMAL POUR TOUS

L'une des grandes nouveautés apportées à ce nouvel itinéraire est l'accessibilité. Une longue réflexion a été menée pour toucher le public le plus large possible. **Des portes d'entrée et des liaisons d'accès ont été officialisées**, des secteurs ont été identifiés selon leur capacité à répondre à **différents niveaux techniques et physiques de pratiquants**, et l'itinéraire a été **conçu et aménagé pour la pratique du VTTAE**. Résultat : **zéro portage**.

À aucun moment le pratiquant ne doit porter son vélo à cause d'un chemin difficile d'accès. De plus, de nombreux établissements pour se restaurer et se loger proposent aux détenteurs de VTTAE la possibilité de recharger leurs batteries. En solo ou en duo, en groupe ou en famille, experts ou amateurs... les vététistes qui s'engagent sur cette itinérance construiront leur propre aventure au fil des étapes. L'itinéraire a été pensé pour répondre aux multiples pratiques possibles, de la plus douce à la plus engagée.

LES PLUS

- Zéro portage
- Longs voyages comme courts séjours
- Raid ou découverte
- Accessibilité au VTTAE

POUR LES EXPERTS ET LES SPORTIFS

30 000 mètres de dénivelé positif, des monts à gravir, des sections techniques, des single tracks, la GTMC allie sport et découverte avec **des tracés sauvages et des portions mettant à l'épreuve le pilotage**. Les 1 380 km s'ouvrent aux sportifs et experts en quête de performance et de sensations fortes.

POUR LES NOVICES

Besoin de découverte ou de s'évader quelques jours ? Vététiste occasionnel qui ne recherche pas la performance ? Parties roulantes avec peu de relief... **la GTMC propose des parcours sans difficulté physique majeure, avec un terrain approprié au VTT et au VTTAE**. L'occasion de dérouler du kilomètre sans trop d'effort et surtout de vivre une belle aventure !

DES COURTS SEJOURS

La force de la GTMC est qu'elle **s'adapte à toutes les envies, toutes les pratiques** : un séjour découverte ou sportif en amoureux, un week-end d'initiation en famille avec les ados, une première expérience de l'itinérance en quelques jours, un petit raid en gravel bike avec des copains... Avec ses **31 étapes, un large éventail de distances, de reliefs, de panoramas et d'hébergements** s'offre aux vététistes, lui permettant de concevoir son propre séjour.

DE LONGS VOYAGES

Un parcours longue distance entre amis, une excursion de plus de 10 étapes en solo, une traversée intégrale en équipe. **Le format long peut s'étendre d'une semaine jusqu'à plus d'un mois**. Cependant, il s'adresse aussi bien à des vététistes experts qu'aux novices grâce à l'accessibilité en VTTAE qui réduit considérablement l'effort.

ILS EN PARLENT



UNE AVENTURE À VTT, MUSCLÉE ET INOUBLIABLE

« En mode bivouac et accompagnée de ma chienne, j'ai pu parcourir à VTT 600 km sur une période de 16 jours : des volcans d'Auvergne jusqu'à la Méditerranée. Le Cantal, la Margeride, le plateau du Mont Lozère, les gorges du Tarn, le Larzac... les paysages sont magnifiques et s'enchaînent. On ne cesse de s'émerveiller devant chaque panorama, une nouvelle ambiance. **Malgré les efforts, à l'arrivée des étapes, il y a toujours un moment de plaisir, une euphorie même liée à la découverte du lieu.** C'était une aventure musclée mais inoubliable. »

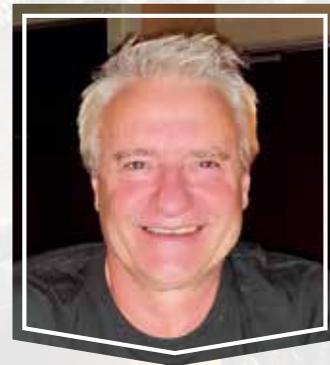
Anne lotz, vététiste



UNE DIVERSITÉ DE PARCOURS EN PLEINE NATURE

« J'ai exploré certaines étapes de cette traversée en VTAE : les monts de la Margeride et le parc national des Cévennes entre autres. **En mode économique, j'ai pu couvrir 65 km et 1 000 mètres de dénivelé positif sans avoir à recharger la batterie.** Le tracé est composé de plus de 90% de terre, il y a très peu de route, on est en harmonie totale avec la nature. Ce qui m'a marqué, c'est la variété des parcours. On passe des parties roulantes, faciles d'accès, comme dans le sud du Morvan à des sections plus techniques dans la Chaîne des puys par exemple. **La GTMC ouvre de nouveaux horizons pour une première aventure ou une expérience à sensations fortes pour les experts. Même les mordus du gravel bike pourront y trouver leur bonheur.** »

Stéphane Serre, moniteur VTT et référent Massif central du Tour opérateur Vélorzons



DES VOYAGES QUI DURENT DANS LE TEMPS

« Je voulais **partir à l'aventure sur une longue durée.** Peu de traversées offrent comme la GTMC un voyage qui peut s'étaler entre quelques jours et plus d'un mois. Je me suis engagé sur **12 jours en VTAE** de Volvic jusqu'à Pézenas en achevant une étape par jour. Avec ce type de vélo, **je n'ai rencontré aucune difficulté et profité pleinement de l'excursion.** Le balisage était facilement identifiable. Les paysages ont été ma première source de motivation. Coupé du monde en pleine nature, c'était fabuleux d'observer une telle diversité. »

Thierry Petetin, vététiste expérimenté et blogueur

RENAÎTRE ICI

Déconnecter du quotidien
pour renouer avec le temps,
Découvrir de nouveaux horizons pour
revivre des sensations,
Déambuler parfois
pour se retrouver, soi-même et
retrouver les autres,
Désaxer le regard
pour se recentrer sur l'essentiel,
Dévaler des sommets
pour rebondir plus loin, plus haut,
Dériver sereinement
pour réveiller l'envie,
Dépister des trésors cachés
pour repousser ses limites,
Déclarer sa flamme
pour raviver les sentiments,
Définir de nouvelles voies
pour recommencer le parcours.
C'est la chance de partager
des moments précieux,
Le sentiment profond,
de renaître ici.



**Auvergne
Rhône-Alpes**
Tourisme



5 QUESTIONS À LIONEL FLASSEUR,

Directeur général d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme • À propos de la Grande Traversée du Massif Central

DANS LES GRANDES LIGNES, COMMENT DÉFINIRIEZ-VOUS LE

POSITIONNEMENT «RENAÎTRE ICI» ?

Renaître ici répond aux attentes et émotions inconscientes des visiteurs en Auvergne Rhône-Alpes : qui n'a pas eu l'impression de revivre face aux magnifiques paysages mythiques d'Auvergne, des Alpes ou de se redécouvrir après une balade dans les vignobles du Beaujolais, un moment de détente au bord du lac d'Annecy ou même après un repas gastronomique à Lyon ? Renaître ici, c'est aussi la promesse des moments de partage en famille ou entre amis. La région propose une richesse d'offres mais aussi de marques et destinations renommées qui nécessitent des approches différenciées mais cette promesse de « Renaître ici » les réunit toutes.

LA NATURE (VOLCANS, LACS, MONTAGNES,...) OCCUPE UNE PLACE IMPORTANTE DANS L'ATTRACTIVITÉ TOURISTIQUE DU TERRITOIRE ?

La nature en Auvergne Rhône-Alpes est multiple et d'une extrême variété. En témoignent les nombreux parcs naturels régionaux et les réserves naturelles présents sur tout le territoire. Du sommet des Alpes au territoire du Cantal, en passant par la chaîne des Puy et les Gorges de l'Ardèche, tous ces territoires sont garants d'activités sportives, de bien-être et de santé pour nos visiteurs. Ils nous permettent aussi de revendiquer un tourisme des quatre saisons.

EN QUOI LA GTMC REFLÈTE CE NOUVEAU POSITIONNEMENT ?

La Grande Traversée du Massif Central est une superbe offre touristique totalement en phase avec notre promesse «Renaître ici». Les vététistes vont traverser toutes ces terres sauvages et préservées du Massif central et nous garantissons le dépassement, les émotions et les sensations fortes qu'ils en retireront !

QU'EST CE QUE VA APPORTER LA GTMC À LA RÉGION ?

La Grande Traversée du Massif Central vient compléter la gamme d'offres en itinérance proposées en Auvergne-Rhône-Alpes. Elle s'adresse aux vététistes experts ou débutants et propose une superbe alternative aux offres VTT déjà existantes sur le territoire, notamment dans les Alpes. La GTMC générera pour les professionnels du tourisme un apport non négligeable de clientèles et ce, sur une saison d'été élargie. De plus, le principe de séjour en itinérance assure un niveau de consommation supérieur aux autres formes de séjour.

EST CE QUE L'ENTRÉE DANS LE PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO DE LA CHAÎNE DES PUY - FAILLE DE LIMAGNE, VA AVOIR UNE INCIDENCE SUR LE TOURISME ?

L'effet est manifeste. Cette inscription au patrimoine mondial de l'Unesco est une caution de la qualité naturelle du territoire et génère l'augmentation de la notoriété du site et donc de sa fréquentation. L'Unesco est un gage d'attractivité reconnu par beaucoup de professionnels et la toute récente inscription de la Chaîne des Puy - faille de Limagne ne faillit pas à la règle. En effet, 20% des prestataires touristiques interrogés estiment que les sites d'Auvergne-Rhône-Alpes classés au Patrimoine Mondial de l'Unesco (culturel, naturel ou géologique) ont un impact positif sur la fréquentation touristique de la saison estivale, et plus particulièrement pour les professionnels de la Vallée du Rhône (32%*). Plus spécifiquement, le classement début juillet de la Chaîne des Puy - faille de Limagne au Patrimoine Mondial de l'Unesco a eu un impact positif pour 55% des interviewés et pour 100% des prestataires auvergnats interrogés.

*Source enquête réalisée par Novamétrie pour le compte d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme, en août dernier

IPAMAC, UN GRAND RÉSEAU POUR LES GRANDS PROJETS

Depuis 1998, les Parcs naturels du Massif central sont réunis au sein de l'IPAMAC et concourent au développement durable du Massif central. Cette association élabore des projets territoriaux en mutualisant des moyens au service d'actions concrètes et novatrices. L'objectif est que le Massif central reste une montagne habitée, préservée, dynamique et attractive.

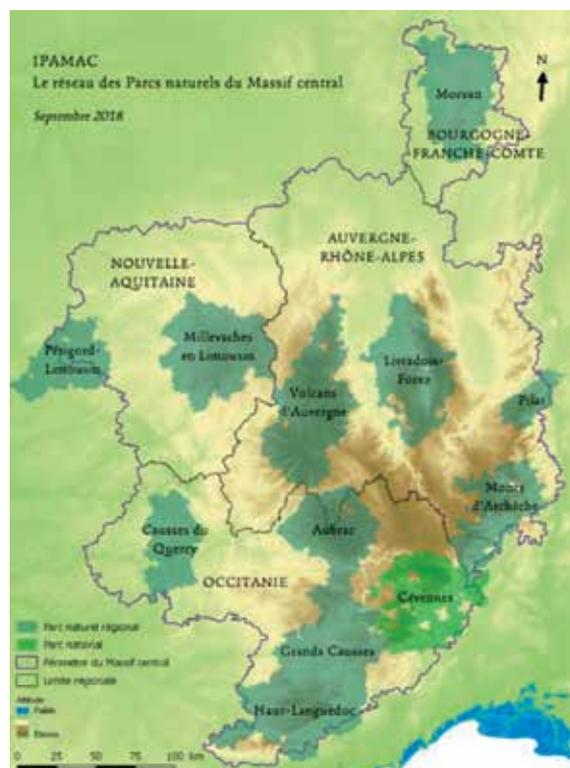
3 AXES OPÉRATIONNELS :

Pour contribuer au développement durable du Massif central, l'IPAMAC travaille à :

- La préservation et la valorisation des ressources naturelles
- L'accueil et les solidarités
- Le développement d'une offre touristique emblématique du Massif central

LES 12 PARCS NATURELS DU RÉSEAU :

Le réseau IPAMAC regroupe, sur les régions Nouvelle-Aquitaine, Auvergne-Rhône-Alpes, Bourgogne-Franche-Comté et Occitanie 12 Parcs naturels: les Volcans d'Auvergne, le Livradois-Forez, le Pilat, l'Aubrac, les Monts d'Ardèche, le Périgord Limousin, les Grands Causses, les Causses du Quercy, Millevaches en Limousin, le Morvan, le Haut-Languedoc et le Parc national des Cévennes.



IPAMAC
Parcs naturels
du Massif central



LE MASSIF CENTRAL SE MOBILISE POUR UN GRAND PROJET COLLECTIF

«À l'origine, cette grande traversée avait déjà un fort potentiel, mais pour relancer l'itinéraire il a fallu **élaborer une nouvelle stratégie**. Dans ce but l'IPAMAC, accompagné d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme et de la FFC ont réuni les nombreuses collectivités autour de la table pour mettre les compétences de chacun au service du renouveau de la GTMC. **Cette longue période de réflexion s'est étendue sur deux ans, de 2015 à 2017**. Deux années de mobilisations et de rencontres pour se fixer des objectifs concrets à la hauteur de nos ambitions: **développer un tourisme durable dans nos espaces ruraux à travers le nouveau tracé et offrir une belle vitrine du Massif central**. Aujourd'hui grâce à la participation de chacun, la GTMC fait son grand retour.»

Vincent Migliacci, Coordinateur de la GTMC- VTT • IPAMAC

En partenariat avec



Avec le soutien de



RENAÎTRE ICI



CONTACT PRESSE

Dominique Bambier, Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme
04 73 29 28 25
d.bambier@auvergnerhonealpes-tourisme.com