

TOPOGUIDE

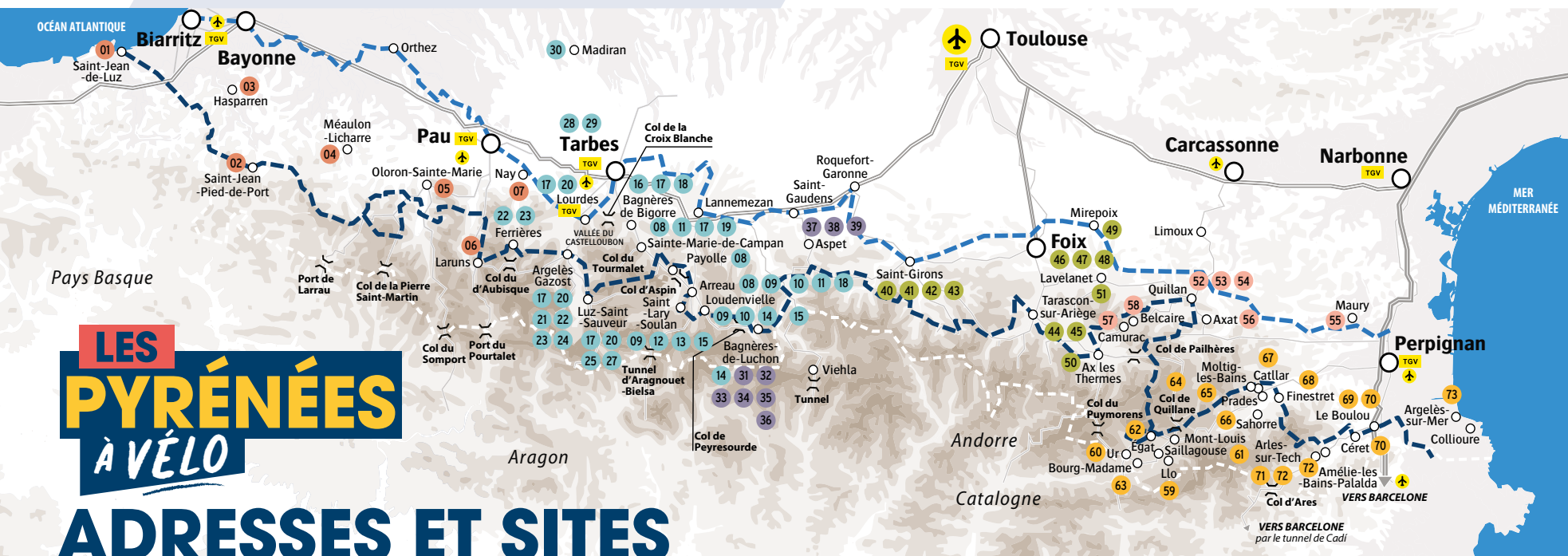
PYRÉNÉES-ATLANTIQUES / HAUTES-PYRÉNÉES /
HAUTE-GARONNE / ARIÈGE PYRÉNÉES /
AUDE / PYRÉNÉES-ORIENTALES

LES

PYRÉNÉES À VÉLO



+ de **70** boucles
et ascensions
de l'Atlantique
à la Méditerranée...



LES PYRÉNÉES À VÉLO

ADRESSES ET SITES

DES DÉPARTEMENTS
POUR LES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



--- Route des cols
--- V81

PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

AGENCE D'ATTRACTIVITÉ ET DE DÉVELOPPEMENT
TOURISTIQUES BÉARN PAYS BASQUE

2, allée des Platanes - 64100 Bayonne
www.tourisme64.com

ARIÈGE PYRÉNÉES

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE
D'ARIÈGE-PYRÉNÉES

2, boulevard du Sud - 09000 Foix
www.ariegepyrenees.com

HAUTES-PYRÉNÉES

HAUTES PYRÉNÉES TOURISME ENVIRONNEMENT

11, rue Gaston Manent - 65950 Tarbes
www.pyrenees-trip.com

HAUTE-GARONNE

HAUTE-GARONNE TOURISME

14, rue de Bayard - 31000 Toulouse
www.hautegaronnetourisme.com

AUDE

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE
DE L'AUDE

Hôtel du département
Allée Raymond Courrière - 11855 Carcassonne
www.audetourisme.com

PYRÉNÉES-ORIENTALES

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE
DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

2, boulevard des Pyrénées
66000 Perpignan
www.tourisme-pyreneesorientales.com

LES PYRÉNÉES À VÉLO

La publication de ce topoguide, fruit d'un travail intense avec l'ensemble des agences de développement touristique du massif est un projet qui fait sens pour la communauté des acteurs pyrénéens que l'Agence des Pyrénées a la charge d'animer au quotidien.

Il valorise en effet des itinéraires qui sont devenus, à la faveur de la légende du Tour de France, une composante forte du patrimoine immatériel des Pyrénées : si notre massif est connu dans le monde entier, c'est notamment pour les ascensions exceptionnelles qu'il offre dans des paysages qui sont autant d'écrits. Le fait de rassembler les forces pyrénéennes pour promouvoir cette offre commune est un symbole marquant qui montre combien, par-delà les spécificités et les identités des différentes vallées qui les composent, les Pyrénées ont toujours su se retrouver autour de l'essentiel.

Vous trouverez dans ce guide plus de 70 boucles et ascensions qui tutoient les grands cols pyrénéens et mettent à l'honneur les grandes traversées pyrénéennes à vélo qui les relient, de l'Atlantique à la Méditerranée : la véloroute du piémont pyrénéen en bas et la route des cols en haut. Que vous soyez cyclosporitif chevronné ou en phase de découverte de cette pratique, vous trouverez dans ce topoguide matière à inspiration pour découvrir les Pyrénées dans ses composantes les plus renommées, mais aussi des détours plus discrets qui méritent sans aucun doute l'attention. Bonne découverte !

— John Palacin

Président de l'Agence des Pyrénées

SOMMAIRE

CAMPS DE BASE

N°	DIFFICULTÉ		NOM CIRCUIT	VILLE DÉPART	PAGE
PYRÉNÉES-ATLANTIQUES					
1	MOYEN	Boucle	LA ROUTE DES CONTREBANDIERS	Saint-Jean-de-Luz	p. 8
2	MOYEN	Boucle	LA PORTE DE NAVARRE	Saint-Jean-Pied-de-Port	p. 10
3	DIFFICILE	Boucle	LA VALLÉE DE L'ADOUR	Hasparren	p. 12
4	DIFFICILE	Boucle	LE TOUR DE SOULE	Méaulon-Licharre	p. 14
5	DIFFICILE	Boucle	LE HAUT-BÉARN	Oloron-Sainte-Marie	p. 16
6	MOYEN	Boucle	LE TOUR DE LA VALLÉE D'OSSAU EN VAE	Laruns	p. 18
7	DIFFICILE	Boucle	L'AUBISQUE LA ROUTE DU TOUR	Nay	p. 20

N°	DIFFICULTÉ		NOM CIRCUIT	VILLE DÉPART	PAGE
HAUTES-PYRÉNÉES					
8	DIFFICILE	Boucle	HOURQUETTE / PAYOLLE / ASPIN	Arreau ou Sainte-Marie-de-Campan, Payolle	p. 22
9	MOYEN	Boucle	LES BALCONS D'AURE / VAL LOURON-AZET / LANÇON	Arreau ou Saint-Lary-Soulán, Loudenvielle	p. 24
10	TRÈS DIFFICILE	Boucle	PEYRESOURDE / BALÈS / BAROUSSE / NISTOS	Arreau ou Loudenvielle	p. 26
11	DIFFICILE	Ascension	HOURQUETTE D'ANCIZAN	Arreau ou Sainte-Marie-de-Campan	p. 28
12	TRÈS DIFFICILE	Ascension	COL DU PORTET	Saint-Lary-Soulán	p. 29
13	TRÈS DIFFICILE	Ascension	ROUTE DES LACS	Saint-Lary-Soulán	p. 29
14	DIFFICILE	Ascension	COL DE PEYRESOURDE	Loudenvielle ou Bagnères-de-Luchon	p. 30
15	DIFFICILE	Ascension	COL DE VAL LOURON-AZET	Loudenvielle ou Saint-Lary-Soulán	p. 31
16	MOYEN	Boucle	TOUR DES BARONNIES	Bagnères-de-Bigorre	p. 32
17	TRÈS DIFFICILE	Boucle	TOUR DU PIC DU MIDI	Bagnères-de-Bigorre ou Sainte-Marie-de-Campan, Luz-Saint-Sauveur, Argelès-Gazost, Lourdes	p. 34
18	MOYEN	Ascension	COL D'ASPIN	Bagnères-de-Bigorre ou Arreau	p. 36
19	TRÈS DIFFICILE	Ascension	COL DU TOURMALET	Sainte-Marie-de-Campan ou Luz-Saint-Sauveur	p. 37
20	DIFFICILE	Boucle	LE GRAND TOUR DU PIBESTE	Lourdes ou Argelès-Gazost	p. 38
21	DIFFICILE	Boucle	VAL D'AZUN PAR SPANDELLES ET LE SOULOR	Argelès-Gazost	p. 40
22	DIFFICILE	Ascension	COL DE SPANDELLES	Argelès-Gazost ou Ferrières	p. 42
23	DIFFICILE	Ascension	COL DU SOULOR	Argelès-Gazost ou Ferrières	p. 43
24	DIFFICILE	Ascension	HAUTACAM	Argelès-Gazost	p. 44
25	DIFFICILE	Ascension	LUZ ARDIDEN	Luz-Saint-Sauveur	p. 44
26	TRÈS DIFFICILE	Ascension	COL DES TENTES	Luz-Saint-Sauveur	p. 45
27	TRÈS DIFFICILE	Ascension	CIRQUE DE TROUMOUSE	Luz-Saint-Sauveur	p. 45
28	MOYEN	Boucle	COL DE LA CROIX BLANCHE	Tarbes	p. 46
29	FACILE	Boucle	LES COTEAUX	Tarbes	p. 48
30	FACILE	Boucle	LES VIGNOBLES DU MADIRAN	Madiran	p. 50

N°	DIFFICULTÉ		NOM CIRCUIT	VILLE DÉPART	PAGE
HAUTE-GARONNE					
31	DIFFICILE	Ascension	COL DE PEYRESOURDE	Bagnères-de-Luchon	p. 52
32	MOYEN	Boucle	COL DES ARES ET LES FRONTIGNES	Bagnères-de-Luchon	p. 54
33	DIFFICILE	Ascension	LA MONTÉE DE SUPERBAGNÈRES	Bagnères-de-Luchon	p. 56
34	DIFFICILE	Ascension	PORT DE BALÈS	Bagnères-de-Luchon	p. 58
35	DIFFICILE	Ascension	COL DE MENTÉ	Bagnères-de-Luchon	p. 60
36	DIFFICILE	Ascension	COL DU PORTILLON	Bagnères-de-Luchon	p. 61
37	FACILE	Boucle	COL DE LARRIEU ET LE PIÉMONT	Aspet	p. 62
38	DIFFICILE	Boucle	DU COL DE PORTET D'ASPET AU MENTÉ	Aspet	p. 64
39	TRÈS DIFFICILE	Boucle	COLS MYTHIQUES!	Aspet	p. 66
ARIÈGE PYRÉNÉES					
40	DIFFICILE	Ascensions	ÉTAPE 100 % ARIÈGE TOUR DE FRANCE	Saint-Girons	p. 68
41	DIFFICILE	Boucle	LA MARCO CASARTELLI	Saint-Girons	p. 70
42	DIFFICILE	Boucle	LE COL D'AGNES	Saint-Girons	p. 72
43	MOYEN	Boucle	LES SABOTS DE BETHMALE	Saint-Girons	p. 74
44	TRÈS DIFFICILE	Ascensions	L'ARIÈGEOISE XXL	Tarascon-sur-Ariège	p. 76
45	DIFFICILE	Boucle	LES CINQ COLS	Tarascon-sur-Ariège	p. 78
46	DIFFICILE	Boucle	LE MUR DE PÉGUÈRE	Foix	p. 80
47	DIFFICILE	Boucle	LES TROIS BOSSES	Foix	p. 82
48	TRÈS DIFFICILE	Boucle	LE CYCLOTOUT D'ARIÈGE PYRÉNÉES EN 5 JOURS	Foix	p. 84
49	MOYEN	Boucle	LE PAYS DU TEXTILE	Mirepoix	p. 86
50	DIFFICILE	Ascension	LE PLATEAU DE BEILLE	Ax-les-Thermes	p. 88
51	DIFFICILE	Boucle	LES CHÂTEAUX CATHARES	Lavelanet	p. 90



Accueil vélo est une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables pour les cyclistes en itinérance.

N°	DIFFICULTÉ		NOM CIRCUIT	VILLE DÉPART	PAGE
AUDE					
52	MOYEN	Boucle	COL DES TOUGNETS	Quillan	p. 92
53	DIFFICILE	Boucle	LES GORGES DES PYRÉNÉES AUDOISES	Axat	p. 94
54	TRÈS DIFFICILE	Boucle	COL DE PAIHÈRES	Belcaire	p. 96
55	DIFFICILE	Boucle	COL DU PRADEL	Camurac	p. 98
56	DIFFICILE	Boucle	COL D'AUSSIÈRES	Quillan	p. 100
57	TRÈS DIFFICILE	Boucle	COL DE JAU	Quillan ou Catllar	p. 102
58	MOYEN	Boucle	CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE	Mauray	p. 104
PYRÉNÉES ORIENTALES					
56	DIFFICILE	Boucle	COL D'AUSSIÈRES	Quillan	p. 100
57	TRÈS DIFFICILE	Boucle	COL DE JAU	Quillan ou Catllar	p. 102
58	MOYEN	Boucle	CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE	Mauray	p. 104
59	TRÈS DIFFICILE	Boucle	À L'ASSAUT DU PUIGMAL	Llo	p. 106
60	DIFFICILE	boucle	LA VALLÉE DE LA VANERA	Ur	p. 108
61	DIFFICILE	Boucle	APPUYER SUR LA PÉDALE	Saillagouse	p. 110
62	DIFFICILE	Boucle	LES BOUILLOUSES	Égat	p. 112
63	DIFFICILE	Boucle	D'UN BOUT À L'AUTRE DE LA Cerdagne	Bourg-Madame	p. 114
64	DIFFICILE	Boucle	BOUCLE DES VILLAGES DES GARROTXES	Col de la Quillane	p. 116
65	FACILE	Boucle	BOUCLE DE LA CASTELLANE	Molig-les-Bains	p. 118
66	DIFFICILE	Ascension	COL DE MANTET	Sahorre	p. 120
67	DIFFICILE	Ascension	COL DE JAU	Catllar	p. 122
68	DIFFICILE	Ascension	COL DE PALOMÈRE	Finestret	p. 124
69	DIFFICILE	Boucle	À LA PORTE DU HAUT VALLESPİR	Le Boulou	p. 126
70	DIFFICILE	Boucle	ENTRE ASPRES ET VALLESPİR	Le Boulou ou Céret	p. 128
71	TRÈS DIFFICILE	Boucle	LA ROUTE LA PLUS AU SUD	Arles-sur-Tech	p. 130
72	DIFFICILE	Boucle	LA RONDE DES ASPRES	Amélie-les-Bains-Palalda ou Arles-sur-Tech	p. 132
73	DIFFICILE	Boucle	BALCON DE LA CÔTE VERMEILLE	Argelès-sur-Mer	p. 134

01 LA ROUTE DES CONTREBANDIERS

niveau MOYEN

Cette ravissante boucle permet une incursion dans les terres du Pays Basque par de belles routes vallonnées. Elle croise des villages typiques, des lacs et franchit même des cols, modestes, mais pleins de charme. C'est un tour entre mer et montagne, riche en histoire, idéal pour une matinée d'exercice avec pour horizon l'océan et les maisons en colombage en toile de fond. Les amoureux de paysages et de grands espaces aux couleurs changeantes seront séduits.



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

RÉPARER ET LOUER

- **ATELIER BIZIKLETA**
12 boulevard Thiers
64500 Saint-Jean-de-Luz
tél. : 06 63 14 24 40
atelier-bizikleta.com
- **SCOOTER LOISIRS**
Gare SNCF - boulevard du
Commandant Passicot
64500 Saint-Jean-de-Luz
tél. : 05 59 47 79 24
scooter-loisirs.com

MANGER

- **La Buvette des Halles**
Boulevard Victor Hugo
64500 Saint-Jean-de-Luz
tél. : 05 59 26 73 59
- **Le Komptoir des Amis**
7, boulevard du
Commandant Passicot
64500 Saint-Jean-de-Luz
tél. : 05 24 33 61 04
lekomptoirdesamis.com

S'INFORMER

- **Office de Tourisme de Saint-Jean-de-Luz**
20, boulevard Victor Hugo - 64500 Saint-Jean-de-Luz
tél. : 05 59 26 03 16 • saintjeandeluz@otpyrneesbasque.com

LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Le train de la Rhune (Train touristique)
Col de Saint-Ignace - 64310 Sare
rhune.com



BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Jean-de-Luz	D+ 386 m	58 km	4 h



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

- SNCF GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARER/LOUER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES



02 / LA PORTE DE NAVARRE

Au départ de la capitale de la basse Navarre, cette boucle partielle (une portion est en aller-retour) visite la vallée des Aldudes. Anciennes forges, chapelles, maisons médiévales côtoient vignobles, salaisons et pastoralisme. Un tracé roulant qui invite à découvrir une vallée magnifique nichée dans un écrin de verdure. La culture basque est partout des maisons en colombage aux villages et frontons de pelote, tout rappelle que vous êtes dans un ailleurs où le vélo est roi et les champions comme Indurain indétrônables.

niveau **MOYEN**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme de Saint-Jean-Pied-de-Port

14, place Charles de Gaulle - 64220 Saint-Jean-Pied-de-Port
tél.: 05 59 37 03 57
saintjeanpieddeport@otpaysbasque.com

MANGER

Restaurant du Trinquet

7, place du Trinquet
64220 St-Jean-Pied-de-Port
tél.: 05 59 37 09 34

Les Remparts

16, place Floquet
64220 St-Jean-Pied-de-Port
tél.: 05 59 37 13 79
hoteldesremparts.fr

Oillarburu

8, rue de l'Église
64220 St-Jean-Pied-de-Port
tél.: 05 59 37 06 44

RÉPARER ET LOUER

BASKO VÉLOS

21, route du Bas-Cambo
64250 Cambo-Les-Bains
tél.: 05 59 03 98 99
baskovelos.com



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Les vignobles d'Iroulégu

AGERRIA - Daniel Dupuy
Hiribehere - 64220 Iroulégu
tél.: 05 59 37 41 06
www.visite-irouleguy.com



BOUCLE

DÉNIVELÉ

DISTANCE

DURÉE

Au départ de
Saint-Jean-Pied-de-Port

D+ 478 m

88 km

4 h



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



GARE



OFFICE DE TOURISME



COL



COUP DE CŒUR



PARKING



POINT D'EAU



RÉPARER/LOUER



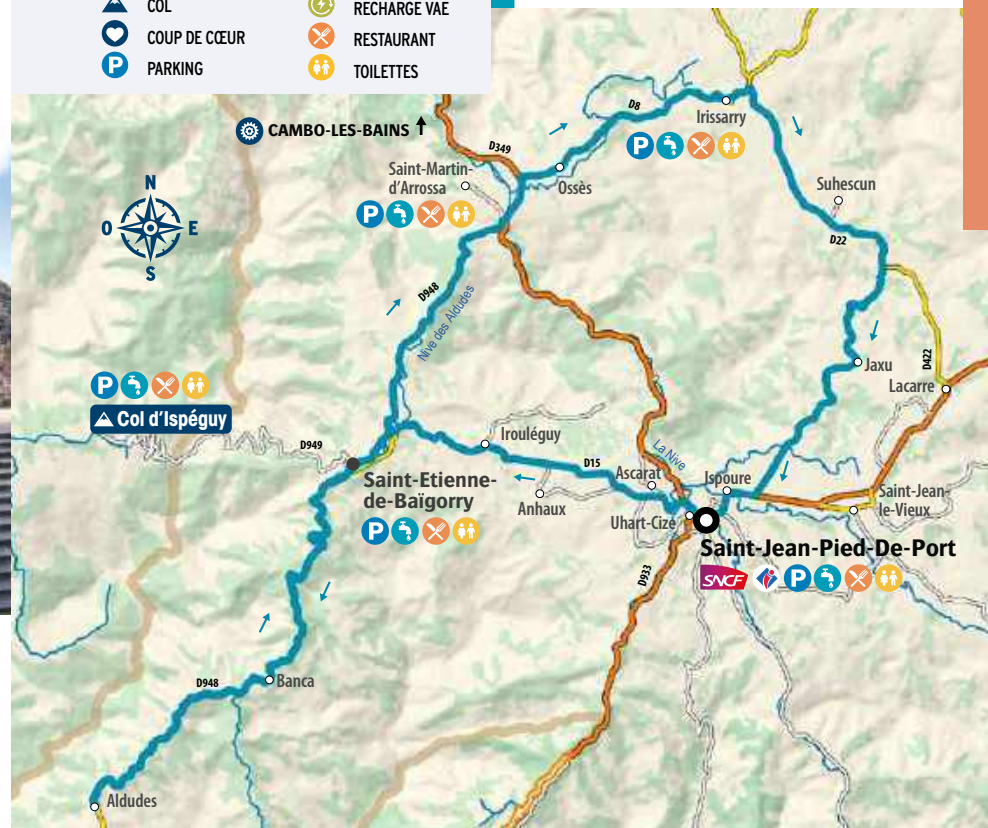
RECHARGE VAE



RESTAURANT



TOILETTES



0 km 2,5 km 5 km

03 LA VALLÉE DE L'ADOUR

Cet itinéraire plein de cachet permet de découvrir les abords tumultueux de l'Adour. Il emprunte des petites routes aux montées courtes et sèches, avec à mi-parcours 20 kilomètres le long de l'Adour. Ponctué de belvédères, de châteaux et d'abbaye, c'est une boucle à ne pas manquer ! Un itinéraire à garder pour les jours où on n'a pas l'esprit compét mais où on a envie d'en profiter en roulant avec quelques copains. Une vallée où se croisent influences basques, landaises, occitanes, un pays de cocagne !

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme d'Hasparren - Pays Basque
2 place Saint-Jean - 64240 Hasparren
tél.: 05 59 29 62 02 • hasparren@otpaysbasque.com

MANGER

- Mimi Ostata**
1, place du Jeu de Paume
64240 Hasparren
tél.: 05 59 31 01 14
- Berria**
68, rue Francis Jammes
64240 Hasparren
tél.: 05 59 29 11 10
- Les Tilleuls**
1, place Verdun
64240 Hasparren
tél.: 05 59 29 62 20

RÉPARER ET LOUER

- BASKO VÉLOS (réparation)**
21, route de Bas-Cambo
64250 Cambo-les-Bains
tél.: 05 59 03 98 99
tél.: 07 67 31 42 41
baskovelos@gmail.com

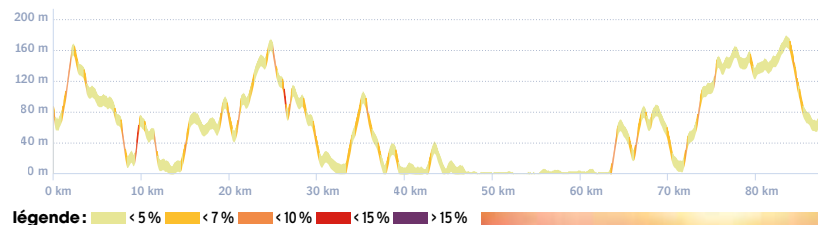


LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

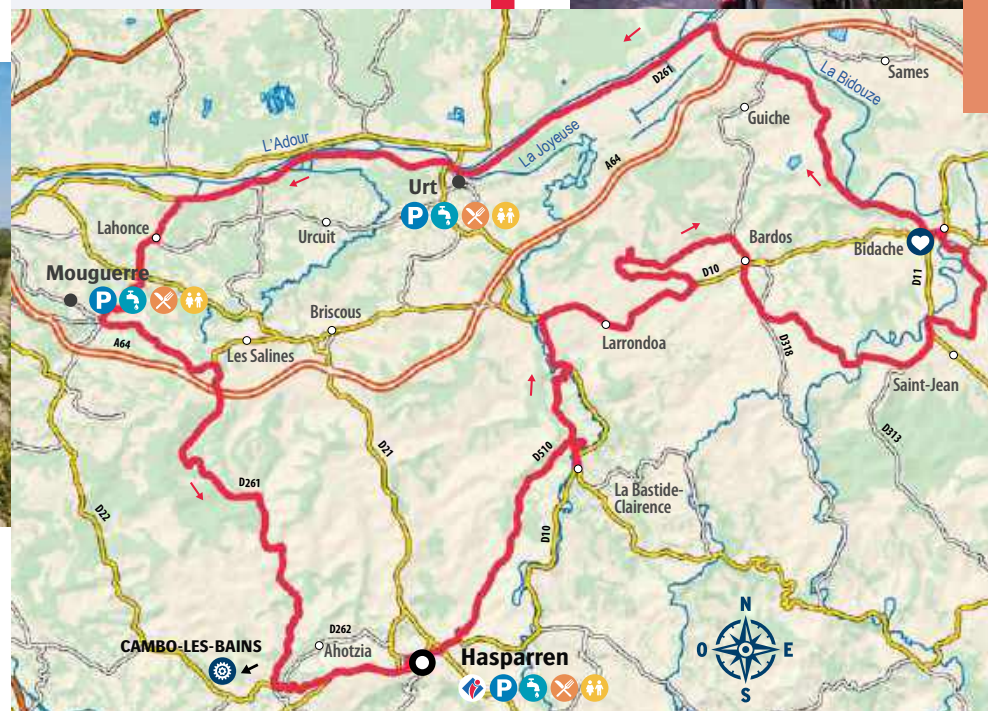
Le château des ducs de Gramont à Bidache
Allée de Gramont - 64520 Bidache
tél.: 05 59 56 03 49
en-pays-basque.fr/territoires-et-destinations/le-pays-charnegou-ou-xarnegu



BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Hasparren	D+ 760 m	86 km	4 h



GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



04 LE TOUR DE SOULE

Magnifique boucle de caractère qui réclame un bon entraînement ! Elle traverse de ravissants villages et une campagne dans un écrin de verdure. Son profil de type fractionné, ses butes raides en font un défi sportif de toute beauté. Vous croiserez quelques pèlerins en route eux vers Saint-Jacques de Compostelle et pourrez leur demander de prier pour vous quand vous attaquerez la montée vers Haux. À Haux, ce n'est pas le Tourmalet ou l'Alpe d'Huez mais vous pourriez presque le regretter. N'oubliez pas, petit braquet obligatoire.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme de Tardets - Pays Basque
Rue Arhanpia - 64470 Tardets
tardets@otpaysbasque.com • tél.: 05 59 28 51 28

MANGER

La Table d'Agerria
3, rue du frère Alban
64130 Mauléon-Licharre
tél.: 05 59 19 19 19
domaine-agerria.com

Restaurant Etcheto Ostatià
Rue de Bela
Quartier de la Haute-Ville
64130 Mauléon-Licharre
tél.: 05 59 28 29 81

Restaurant Etxola
30, boulevard Gambetta
64130 Mauléon-Licharre
tél.: 05 59 28 27 96

RÉPARER ET LOUER

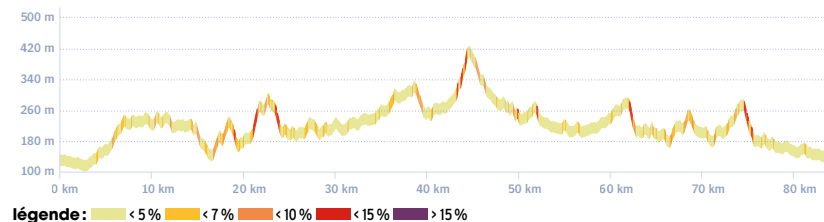
CYCLES POPPE
Zone industrielle de la Gare
64130 Mauléon-Licharre
tél.: 05 59 28 13 62
cycles.poppe



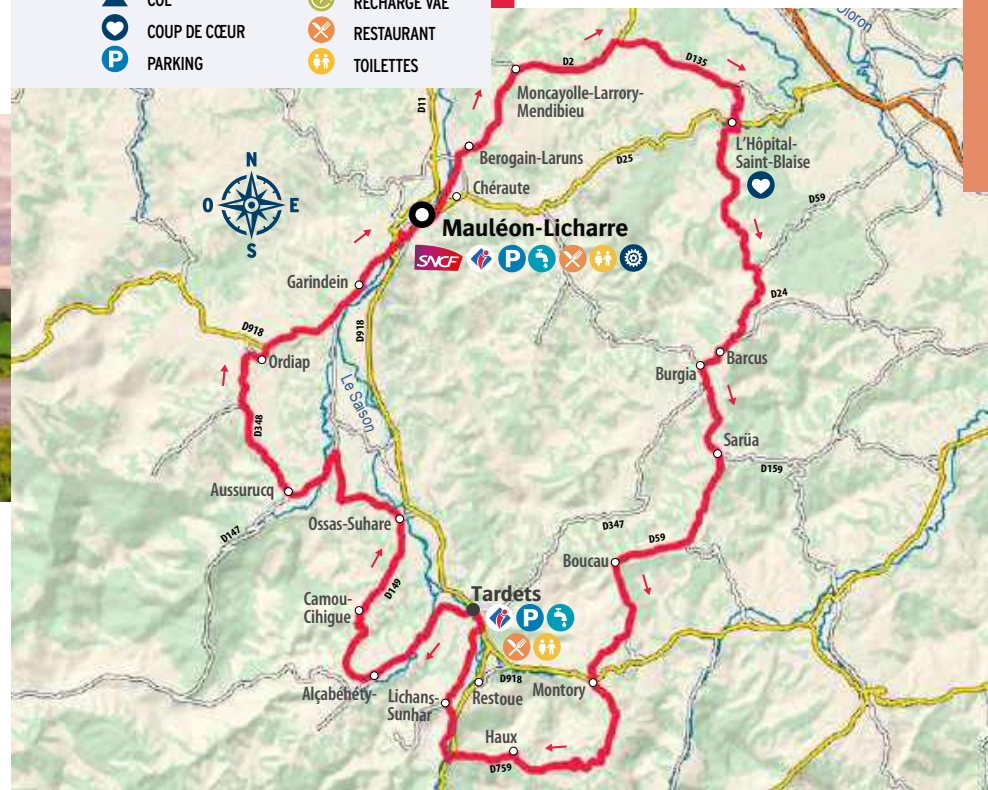
LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

L'église de l'Hôpital Saint-Blaise
Le Bourg - 64130 L'Hôpital-Saint-Blaise
hopital-saint-blaise.fr

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Mauléon-Licharre	D+ 804 m	80 km	7 h



GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



0 km 2,5 km 5 km

05 LE HAUT-BÉARN

Cette très belle boucle sportive au départ d'Oloron-Sainte-Marie prend de la hauteur progressivement. Elle s'immerge en douceur en vallée d'Aspe, et rejoint le Barétous par des petites routes de montagne singulières. Puis c'est la grande montée au Col de la Pierre Saint-Martin. Un col digne du tour de France, tant par son ampleur que son accessibilité. À son sommet, découvrez un panorama à couper le souffle à 360° avant de reprendre la boucle et profitez des paysages caractéristiques du Haut-Béarn.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme des Pyrénées béarnaises

Allées du Comte de Tréville - 64400 Oloron-Sainte-Marie
tél.: 05 59 39 98 00 • oloron@pyrenees-bearnaises.com

REPARER ET LOUER

• CYCL'O BÉARN

(location)
Rémy BONNAT
12, place Jean Jaca
64400 Oloron-Sainte-Marie
tél.: 05 59 10 79 22
cyclobearn.cleanenergyplanet.com

• CYCLES IGOUASSEL PASCAL

(réparation)
Pascal IGOUASSEL
18, rue Despourens
64400 Oloron-Sainte-Marie
tél.: 05 59 39 06 00
cycles-igouassel.fr

MANGER

• Aux Pyrénées

5, rue des Basques
64400 Oloron-Sainte-Marie
tél.: 05 59 39 04 63

• La Part des Anges

13, place de la Cathédrale
64400 Oloron-Sainte-Marie
tél.: 05 59 36 01 96



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Sarrance (Écomusée)
Notre-Dame de la Pierre
64490 Sarrance
tél.: 05 59 34 55 51



BOUCLE

DÉNIVELLÉ

DISTANCE

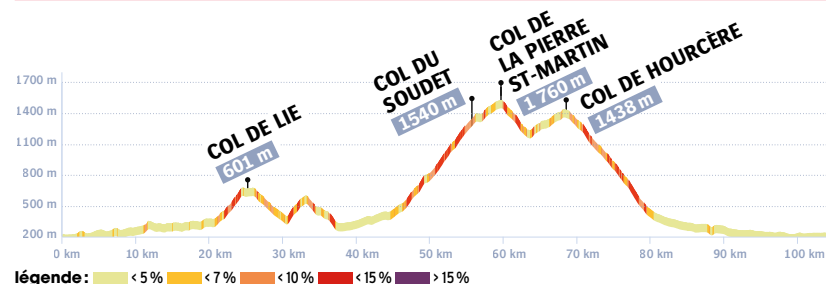
DURÉE

Au départ de
Oloron-Sainte-Marie

D+ 1 651 m

113 km

8 h



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



GARE



OFFICE DE TOURISME



COL



COUP DE CŒUR



PARKING



POINT D'EAU



RÉPARER/LOUER



RECHARGE VAE



RESTAURANT



TOILETTES



0 km 2,5 km 5 km

06 LE TOUR DE LA VALLÉE D'OSSAU EN VAE

niveau **MOYEN**

Une belle boucle en VAE, en forme de papillon, qui fait le tour de la basse vallée d'Ossau. Vous roulez dans un environnement vert et pastoral, offrant des panoramas spectaculaires sur les massifs, en premier lieu le Pic du Midi d'Ossau. Vous découvrirez des petites routes tranquilles, des villages calmes et charmants, et vous ferez un bond dans le passé : de l'activité des hommes préhistoriques aux habitudes de l'aristocratie du XIX^e siècle. Sans oublier les arrêts dégustation dans une des fermes produisant le fameux fromage de brebis Ossau-Iraty !



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme de Laruns
Maison de la vallée d'Ossau
64440 Laruns
tél. : 05 59 05 31 41
info@ossau-tourisme.fr



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

La Maison du lac (Lac de Castet)
Quartier Ayguelade - 64260 Bielle
lacdecastet.fr

RÉPARER ET LOUER

LOCASKI OUTDOOR
Avenue De La Gare
64440 Laruns
tél. : 05 59 05 36 09
locaski-laruns.com

VÉLO D'OSSAU
4 allée de Sépé
Zac Saint Michel
64260 Arudy
tél. : 05 24 36 70 84
cycles-igouassel.fr

MANGER

Auberge de l'Embaradère
13 Avenue de la Gare
64440 Laruns
tél. : 05 59 05 41 88
gite-embaradere.com

Hotel Restaurant d'Ossau
Place la Mairie
64440 Laruns
tél. : 05 59 05 30 14
hotel-ossau.com



BOUCLE

Au départ de
Laruns



DÉNIVELLÉ

D+ 1 430 m



DISTANCE

80 km



DURÉE

4 h



légende : ■ < 5 % ■ < 7 % ■ < 10 % ■ < 15 % ■ > 15 %



SNCF

GARE



OFFICE DE TOURISME



COL



COUP DE CŒUR



PARKING



POINT D'EAU



RÉPARER/LOUER



RECHARGE VAE



RESTAURANT



TOILETTES

07 / L'AUBISQUE LA ROUTE DU TOUR

Le mythe à portée de roues ! Quoi de plus grandiose que de s'imprégner de l'ambiance du Tour de France ! Le col d'Aubisque domine la station de Gourette. Du haut de ses 1709 mètres, vous aurez une vue imprenable sur le Cirque de Gourette, il est le point de passage entre la région Nouvelle-Aquitaine et l'Occitanie. Une boucle exigeante à couper le souffle à tous les niveaux : sportif, esthétique et patrimoine. Une boucle riche en émotions, tant par sa beauté que l'effort accomplis.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme Pays de Nay
Place du 8 mai 1945 - 64800 Nay
tél. : 05 59 13 94 99
accueil@tourisme-bearn-paysdenay.com

MANGER

- Le Saint Pierre**
2, rue du Salliet
64800 Nay
tél. : 05 47 92 49 00
- Les Deux Palmiers**
20, place du Marcadieu
64800 Nay
tél. : 05 59 61 12 96
www.traiteur-64-bearn.com
- Restaurant du Midi**
23, rue des Pyrénées
64800 Nay
tél. : 05 59 61 05 37

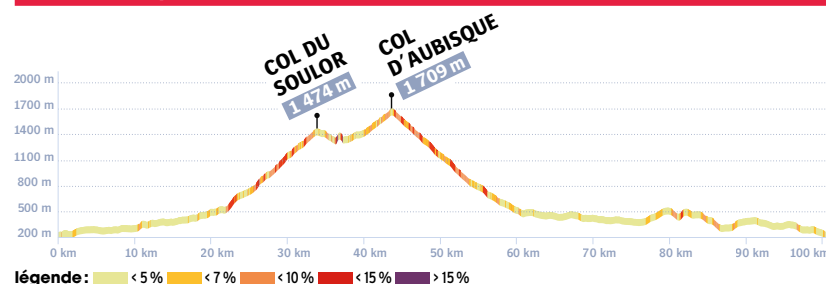
RÉPARER ET LOUER

- GLOBAL VÉLO**
16, rue Georges Clémenceau
64800 Nay
tél. : 05 59 32 27 85
global-velo.fr

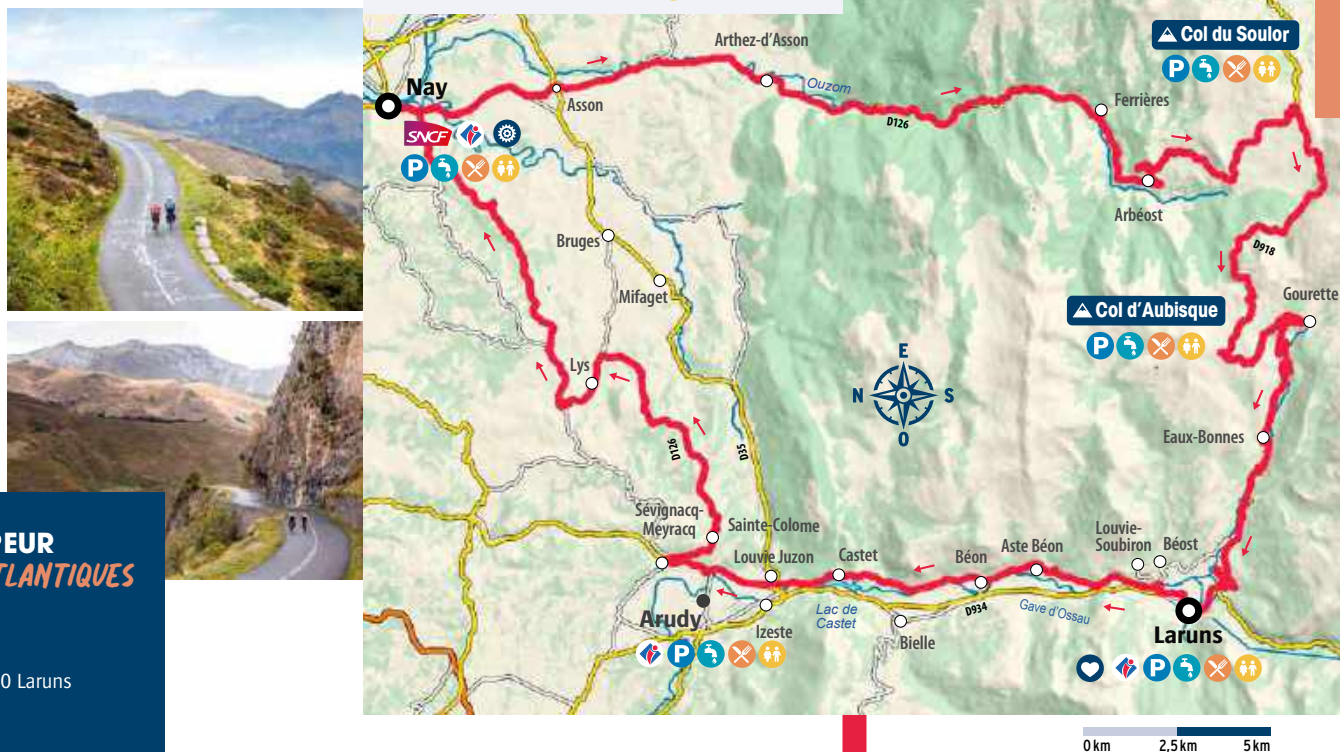
LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Le train d'Artouste
(Train touristique)
Station d'Artouste - 64440 Laruns
artouste.fr

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Nay	D+ 1 677 m	95 km	6 h



GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



08 / HOURQUETTE / PAYOLLE / ASPIN

Enchaîner La Hourquette d'Ancizan et l'Aspin, c'est remonter le temps, refaire l'histoire, celle du Tour de France et de ses champions. On commence par la Hourquette, avec une montée dans la fraîcheur forestière qui précède une belle descente en direction du Lac de Payolle, haut lieu du pastoralisme. On termine par l'Aspin, avec une montée peu difficile depuis Payolle et une délicieuse descente vers Arreau où la qualité du revêtement rivalise avec de belles lignes de courbes.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

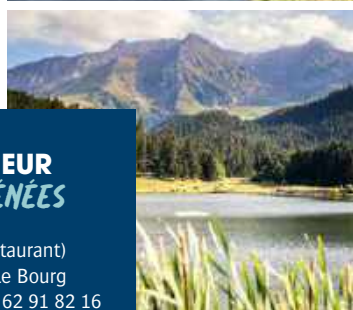
- Office de Tourisme Pyrénées 2 vallées**
Château des Nestes - 65240 Arreau
tél.: 05 62 98 63 15 • pyrenees2vallees.com
- Office de Tourisme Tourmalet Pic du Midi**
3, allées de Tournefort - 65200 Bagnères-de-Bigorre
tél.: 05 62 91 50 71 • tourmaletpicdumidi.fr

MANGER

- Hôtel-restaurant d'Angleterre**
18, route de Luchon
65240 Arreau
tél.: 05 62 98 63 30
- Le Grenier de Saint-Pé**
D918 lieu-dit Turoun
65240 Aspin Aure
tél.: 06 84 81 90 84

RÉPARER ET LOUER

- ÉVOLUTION 2**
15, rue Vincent Mir
65170 Saint-Lary-Soulan
tél.: 05 62 39 44 61
evolution2-saintlary.fr
- ALEX SPORTS**
Rue Principale
65170 Vignec
tél.: 05 62 39 47 20
alex-sports.com

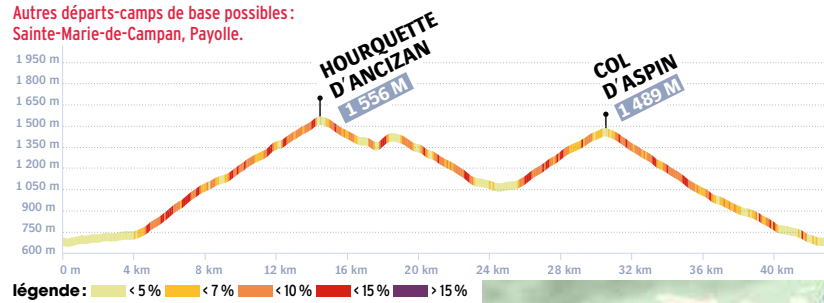


LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

Auberge des 3 pics (Restaurant)
Près du Lac de Payolle - Le Bourg
65710 Campan • tél.: 05 62 91 82 16

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Arreau	D+ 1 327 m	42 km	3 h 15

Autres départs-camps de base possibles :
Sainte-Marie-de-Campan, Payolle.



- | | |
|--------------------|---------------|
| GARE | POINT D'EAU |
| OFFICE DE TOURISME | RÉPARER/LOUER |
| COL | RECHARGE VAE |
| COUP DE CŒUR | RESTAURANT |
| PARKING | TOILETTES |

09 / LES BALCONS D'AURE VAL LOURON-AZET LANÇON

Avec ce circuit connu des seuls initiés, on laisse de côté les célébrités, Aspin, Peyresourde, Portet, pour rouler, en toute intimité, hors des sentiers battus, sur les routes les moins connues, mais pas les moins belles, des vallées d'Aure et du Louron. En toute tranquillité, on traverse de tout petits villages que les bruits de la vallée n'atteignent pas. Seuls le Col du Val-Louron-Azet et le passage en fond de vallée viennent momentanément agiter la sérénité de l'itinéraire.

niveau **MOYEN**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

- ♦ **Office de Tourisme Pyrénées 2 vallées**
Château des Nestes - 65240 Arreau
tél.: 05 62 98 63 15 • pyrenees2vallees.com
- ♦ **Office de Tourisme de la Haute Vallée du Louron**
12, chemin de Cazalis - 65510 Loudenvielle
tél.: 05 62 99 95 35 • vallee-du-louron.com
- ♦ **Office de Tourisme de Saint-Lary**
37, rue Vincent Mir - 65170 Saint-Lary
tél.: 05 62 39 50 81 • saintlary.com

MANGER

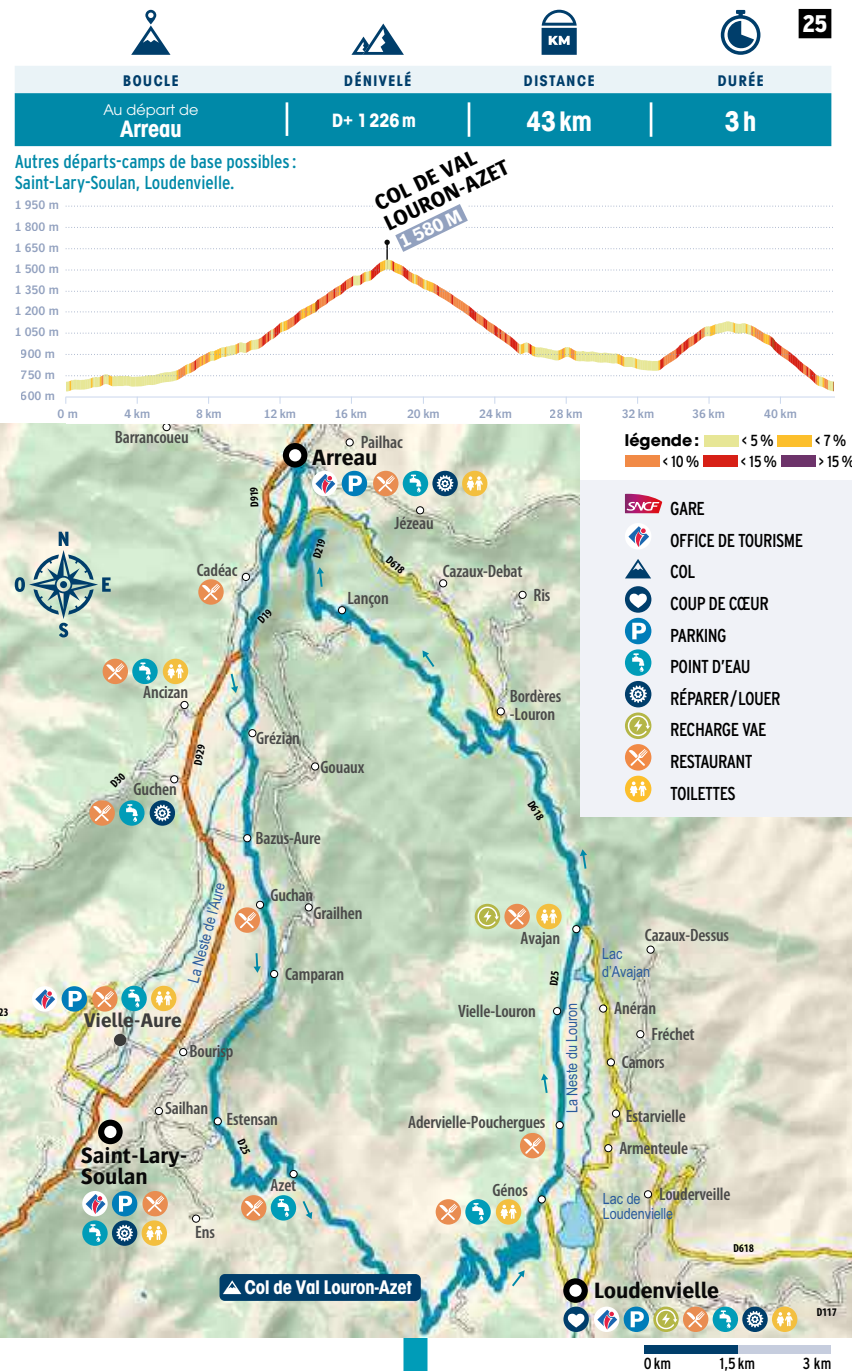
- ♦ **L'Ardoise**
4 chemin du Rioutor
65510 Loudenvielle
tél.: 05 62 39 24 09
- ♦ **Bistrot Pastoral**
Le Village - 65170 Azet
tél.: 06 32 74 47 17
- ♦ **Le Pic Assiette**
Lieu-dit Pradet
65170 Guichan
tél.: 05 62 39 96 24

RÉPARER ET LOUER

- ♦ **JOE BIKE**
3, place du Téléphérique
65170 Saint-Lary-Soulan
tél.: 06 38 12 38 73
saintlaryvt.com

LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

La Petite Plage (Restaurant)
Zone du Rioutor
65510 Loudenvielle
tél.: 06 45 48 23 75



10 / PEYRESOURDE / BALÈS / BAROUSSE / NISTOS

En costaud ou avec une assistance électrique, cette boucle s'adresse à celles et ceux qui aiment autant la renommée des grands cols que les petites routes qui sentent bon la noisette. Très vite, les pentes et le dénivelé s'imposent ! Col de Peyresourde, Port de Balès... Le Tour de France a franchi 51 fois le premier et 6 fois le second ! Après les cols, la route serpente de petites bosses en vallons silencieux et on traverse une multitude de villages où chaque placette nous invite à faire une pause.

niveau **TRÈS DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



S'INFORMER

- Office de Tourisme Pyrénées 2 vallées
Château des Nestes - 65240 Arreau
tél.: 05 62 98 63 15 • pyrenees2vallees.com
- Office de Tourisme de la Haute Vallée du Louron
12, chemin de Cazalis - 65510 Loudenvielle
tél.: 05 62 99 95 35 • vallee-du-louron.com
- Office de Tourisme de Neste Barousse
15, croix des Huguenots 65370 Sarp
tél.: 05 62 99 21 30 • tourisme-neste-barousse.fr

MANGER

- Comme Chez Papa et Maman
44, route de Saint-Bertrand-de-Comminges
65370 Sarp
tél.: 05 62 43 33 07

RÉPARER ET LOUER

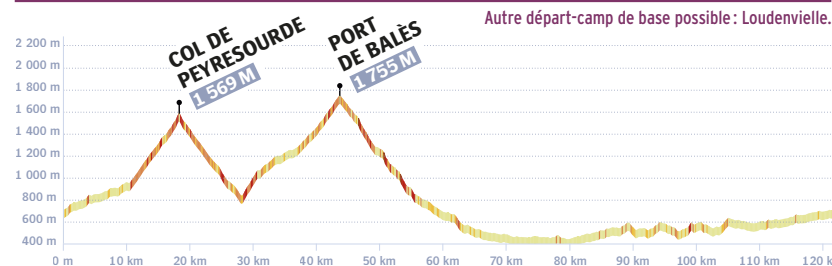
- SPORTS MOUNTAIN SKISET
D25, 65510 Loudenvielle
tél.: 09 70 35 76 45
sports-mountain.fr
- INTERSPORT
16, place des Badalans
65510 Loudenvielle
tél.: 05 62 99 65 22

LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

Le Paléo (Restaurant)
Route départementale 261
65660 Aventignan
tél.: 05 62 39 79 60

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Arreau	D+ 2 647 m	121 km	6 h 30

Autre départ-camp de base possible : Loudenvielle.



11 HOURQUETTE D'ANCIZAN

Il faut avoir l'âme d'un berger ou d'un forestier pour s'attaquer à la Hourquette d'Ancizan. La hêtraie-sapinière typique des Pyrénées et les pâturages ancestraux qui accueillent une des plus grandes concentrations de troupeaux nous font découvrir un tableau d'une beauté et d'une authenticité rares, dans lequel serpente notre itinéraire, aussi bien dessiné que revêtu.

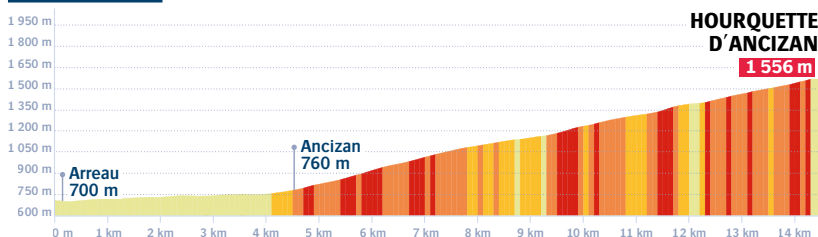
niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici pour télécharger
LES TRACES GPX

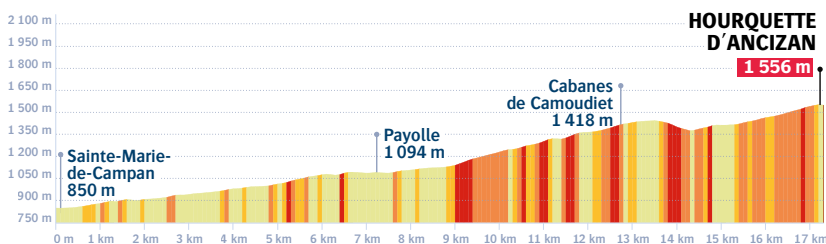
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Arreau	878 m	6 %	11,2 %	14,5 km	2 h 15

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Ste-Marie-de-Campan	804 m	4,6 %	12 %	17,3 km	2 h 15

VERSANT OUEST



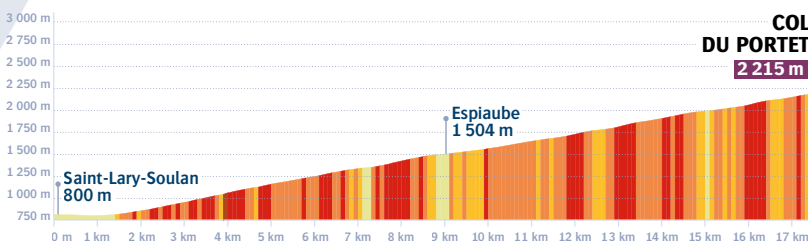
légende: < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

12 COL DU PORTET

niveau **TRÈS DIFFICILE**



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	DURÉE
Au départ de Saint-Lary-Soulan	1 450 m	7,9 %	10 %	2 h 30

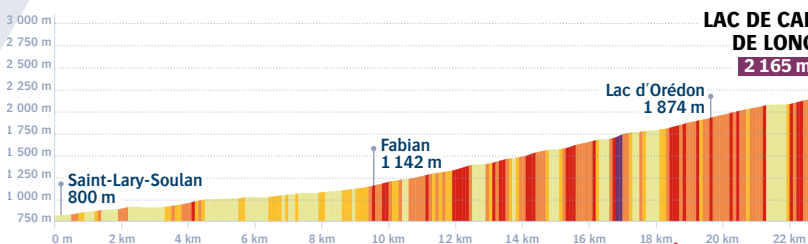


13 ROUTE DES LACS

niveau **TRÈS DIFFICILE**



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Saint-Lary-Soulan	1 364 m	5,93 %	12 %	23 km	3 h 30



légende: < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

Route fermée en hiver.

14 COL DE PEYRESOURDE

Le Peyresourde offre une progression régulière sur ses deux versants. La vue est bien dégagée sur les vallées du Louron ou du Larboust, jolies mosaïques faites d'un discret bocage, de villages bien dessinés et de sommets élancés. Un petit détour s'impose par la station de Peyragudes pour longer le fameux Altiport 007, théâtre de deux arrivées du Tour en 2017 et en 2022.

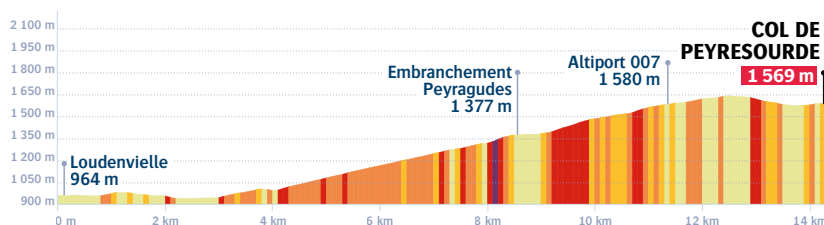
niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici pour télécharger
LES TRACES GPX

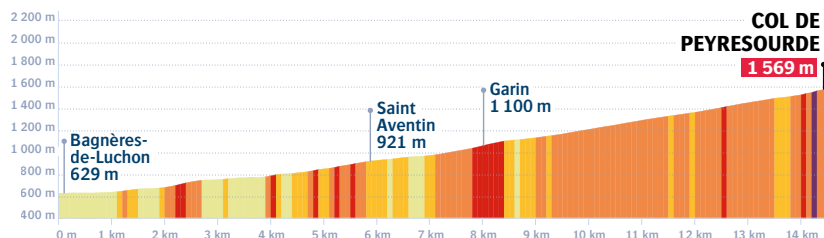
ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Loudenvielle	944 m	7,7 %	9 %	14,3 km	2 h 15

VERSANT OUEST PAR L'ALTIPTOP 007



ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Luchon	956 m	6,5 %	11,7 %	14,5 km	2 h 15

VERSANT EST



légende: < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

15 COL DE VAL LOURON-AZET

Le « Val Louron-Azet » est l'un des plus jeunes cols « cyclo » pyrénéens, ouvert à la circulation dans les années 90. Il a pourtant déjà été gravi 11 fois par le Tour de France. Que l'on ait l'âme d'un grimpeur ou celle d'un descendeur, on aime les virages de ces courtes mais exigeantes ascensions, autant d'occasions de relancer la machine et de se laisser griser.

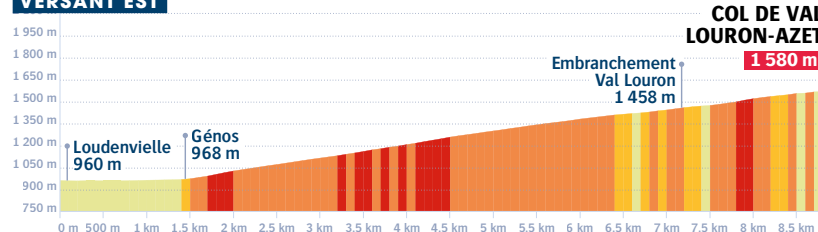
niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici pour télécharger
LES TRACES GPX

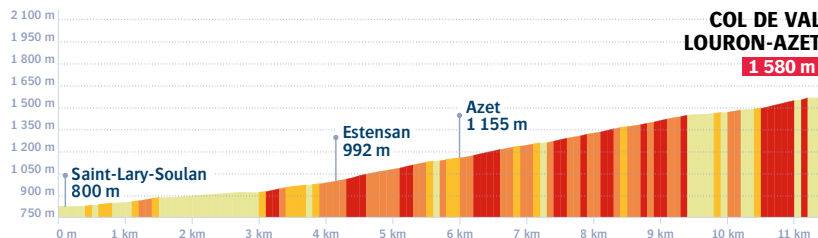
ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Loudenvielle	623 m	7 %	13,6 %	8,9 km	2 h 15

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Saint-Lary-Soulan	758 m	6,5 %	13,5 %	11,5 km	2 h 15

VERSANT OUEST



légende: < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

17 TOUR DU PIC DU MIDI

PAR LE TOURMALET ET LA VALLÉE DU CASTELLOUBON

Cette boucle est un graal, un pèlerinage, un passage initiatique qui confère à ceux qui l'ont parcouru un statut particulier. Tourmalet, Pic du Midi, Lourdes... On est bien dans les Pyrénées ! Côté parcours, tout y est : on passe de l'exaltation des grands espaces et de la route historique du Tour de France, à l'intimité des petites routes entre Lourdes et Bagnères-de-Bigorre. On n'est résolument pas le même après avoir tourné à vélo autour du Pic du Midi !

niveau **TRÈS DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



- GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARER/LOUER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES

LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

L'Étape du Berger (Restaurant)
Col du Tourmalet
65200 La Mongie
tél. : 05 62 91 95 44

S'INFORMER

- Office de Tourisme Tourmalet Pic du Midi**
3, allées de Tournefort - 65200 Bagnères-de-Bigorre
tél. : 05 62 91 50 71 • tourmaletpicdumidi.fr
- Office de Tourisme de Luz-Saint-Sauveur**
Place du 8 mai - 65120 Luz-Saint-Sauveur
tél. : 05 62 92 30 30 • luz.org
- Agence Touristique des Vallées de Gavarnie**
45, rue Jean Moulin - 65260 Pierrefitte
15, place de la république - 65400 Argelès-Gazost
tél. : 05 62 97 00 25 • valleesdegavarnie.com

MANGER

- L'Assiette de Juliette**
22, boulevard Carnot
65200 Bagnères-de-Bigorre
tél. : 05 62 91 97 16
- Brasserie la Terrasse**
21, place du 8 mai 1945
65120 Luz-Saint-Sauveur
tél. : 05 62 92 85 52

Des Petits Pois Sont Rouges

44 avenue des Pyrénées
65400 Argelès-Gazost
tél. : 05 62 97 01 26

RÉPARER ET LOUER

- PYRÉNÉES VÉLO ÉVOLUTION**
1, avenue du 8 mai
65200 Gerde
tél. : 09 84 06 01 40
pyrenees-velo.com



BOUCLE



DÉNIVELÉ



DISTANCE



DURÉE

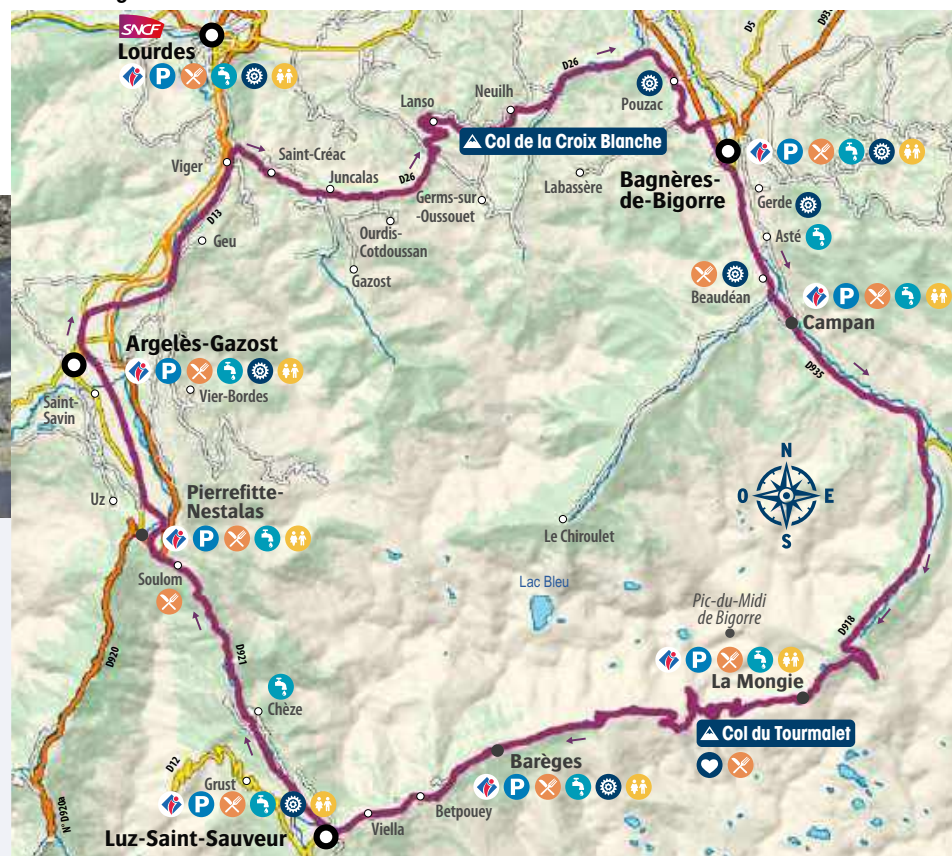
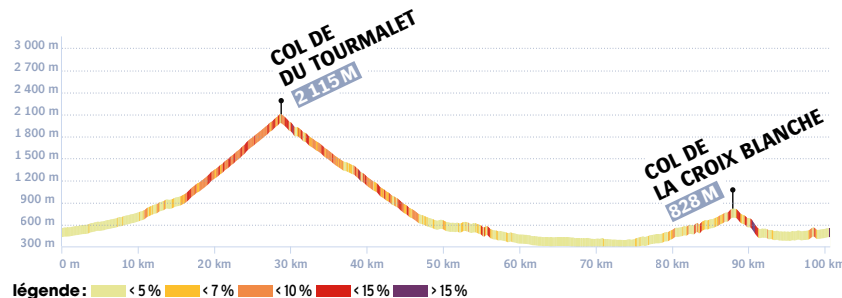
Au départ de
Bagnères-de-Bigorre

D+ 2 274 m

100,5 km

6 h

Autres départs-camps de base possibles : Sainte-Marie-de-Campan, Luz-Saint-Sauveur, Argelès-Gazost, Lourdes.



18 COL D'ASPIN

Gravir l'Aspin, c'est comme se faire ami avec une star. Il a la notoriété des grands et la tranquillité des humbles. Quel que soit le versant, il ne nous fera jamais mal aux mollets ni au moral. Que ce soit depuis Arreau ou depuis Bagnères-de-Bigorre, on fait tourner les jambes un moment, avant d'attaquer la pente, aidé par le revêtement hyper roulant de ce Pacha des Pyrénées.

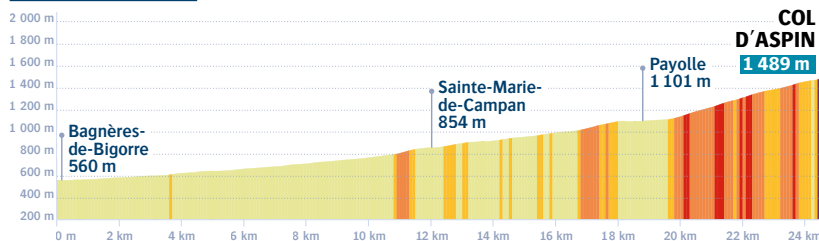
niveau MOYEN



Scannez le QR code
ou cliquez ici pour télécharger
LES TRACES GPX

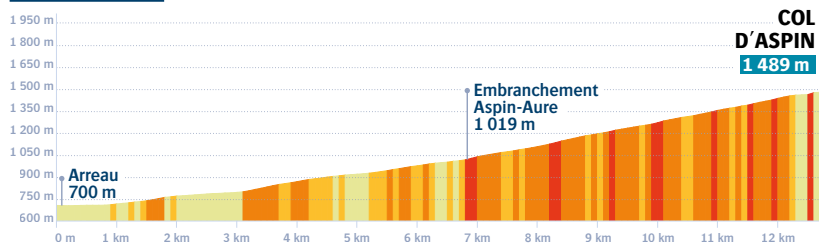
ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Bigorre	918 m	3,7 %	8,5 %	24,5 km	3 h 15

VERSANT OUEST



ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Arreau	785 m	7 %	8,7 %	12 km	2 h 30

VERSANT EST



légende: < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

19 COL DU TOURMALET

Le Tourmalet est un temple. Depuis plus d'un siècle, maintes fois les coureurs du Tour de France s'y sont vus sanctifiés ou sacrifiés. L'ascension se fait sous le regard du Pic du Midi, qui observe, impassible, la quête des cyclistes-pèlerins venus du monde entier pour leur initiation. Aucun répit, la pente est forte, mais l'arrivée au col va au-delà de la simple récompense!

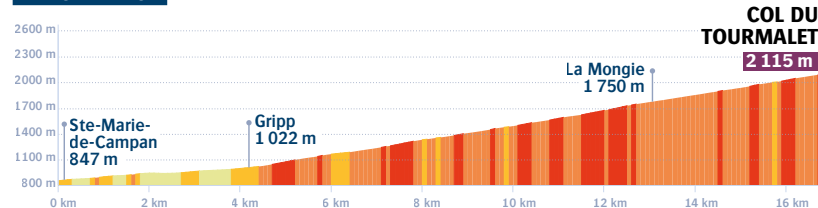
niveau TRÈS DIFFICILE



Scannez le QR code
ou cliquez ici pour télécharger
LES TRACES GPX

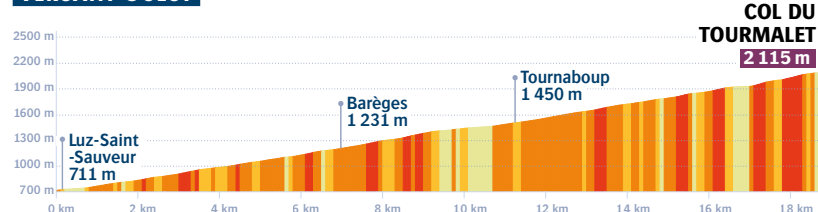
ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Ste-Marie-de-Campan	1 268 m	7,4 %	10,2 %	17 km	2 h 45

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Luz-Saint-Sauveur	1 404 m	7,4 %	10,2 %	19 km	3 h

VERSANT OUEST



légende: < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

20 / LE GRAND TOUR DU PIBESTE

Ce circuit chevauche le massif calcaire du Pibeste, des douceurs de son piémont jusqu'à l'impétueux Col de Spandelles. Depuis Lourdes, se succèdent de jolies bosses pour rallier la vallée fromagère de l'Ouzoum. Malgré l'intimité et la beauté des lieux, la montée vers le Spandelles et la descente vers Argelès-Gazost (Tour de France 2022) ne sont pas à prendre à la légère. On quitte l'exaltation des routes de montagne et on retrouve calme et sérénité sur la belle voie verte qui nous ramène dans la cité mariale.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Agence Touristique des Vallées de Gavarnie

Maison du Val d'Azun - 65400 Arrens Marsous
15, place de la république - 65400 Argelès-Gazost
tél.: 05 62 97 49 49 • valleesdegavarnie.com

Office de Tourisme du Pays de Nay

Place du 8 mai 1945 - 64800 Nay
tél.: 05 59 13 94 99 • tourisme-bearn-paysdenay.com

MANGER

Da Marco

45, rue de la Grotte
65100 Lourdes
tél.: 05 62 94 03 59

Le Vieux Logis

Route des Grottes
64800 Lestelle-Betharram
tél.: 05 59 71 94 87

Chez Pierre d'Agos

5, avenue du Lavedan
65400 Agos-Vidalos
tél.: 05 62 97 05 07

RÉPARER ET LOUER

BIKE AND PY

16, Esp. du Paradis
65100 Lourdes
tél.: 05 62 41 44 26
bikeandpy.com

LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

Hôtel des Trois Vallées

(Musée du Vélo / Bar)
12, rue Davantaygue
65100 Lugagnan
tél.: 05 62 94 73 05



BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Lourdes	D+ 1 507 m	76,4 km	4 h 45

Autre départ-camp de base possible: Argelès-Gazost.



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



21 VAL D'AZUN

PAR SPANDELLES ET LE SOULOR

Dans ces Pyrénées-là, le fromage est roi, et passer des cols sans s'attarder au saloir ou à la fromagerie serait un péché. Val d'Azun, Bergons, Ouzoum, dans ces trois vallées, il n'y a qu'à poser son vélo pour rentrer dans une exploitation fromagère, chez un affineur ou dans une épicerie de pays. La route est une succession de longues montées et de belles descentes. Aucun risque de s'ennuyer sur des portions trop plates au goût des grimpeurs et des descendeurs, le profil est clairement pyrénéen : de la pente et du fromage.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Agence Touristique des Vallées de Gavarnie

Maison du Val d'Azun - 65400 Arrens Marsous
15, place de la république - 65400 Argelès-Gazost
tél. : 05 62 97 49 49 • valleesdegavarnie.com

Office de Tourisme du Pays de Nay

Place du 8 mai 1945 - 64800 Nay
tél. : 05 59 13 94 99 • tourisme-bearn-paysdenay.com

MANGER

Auberge du Bergons

Chemin des Trescases
65400 Salles
tél. : 05 62 95 59 83

La Tachouère

132, route Soulor
65400 Arrens-Marsous
tél. : 05 54 98 00 29

RÉPARER ET LOUER

L'ÉTAPE DES PYRÉNÉES

12, av. des Pyrénées - 65400 Argelès-Gazost
tél. : 05 62 92 29 31
pyrenees-bike.com

CYCL'IN PYRÉNÉES

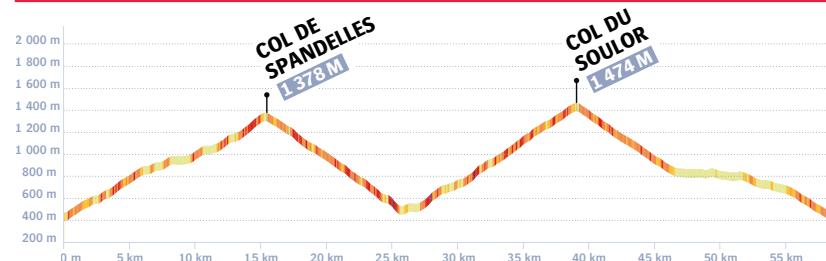
1, av. Charles de Gaulle
65400 Argelès-Gazost
tél. : 05 62 97 55 78
cyclinpyrenees.fr

LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

Le Kaim (Bistro/Librairie)

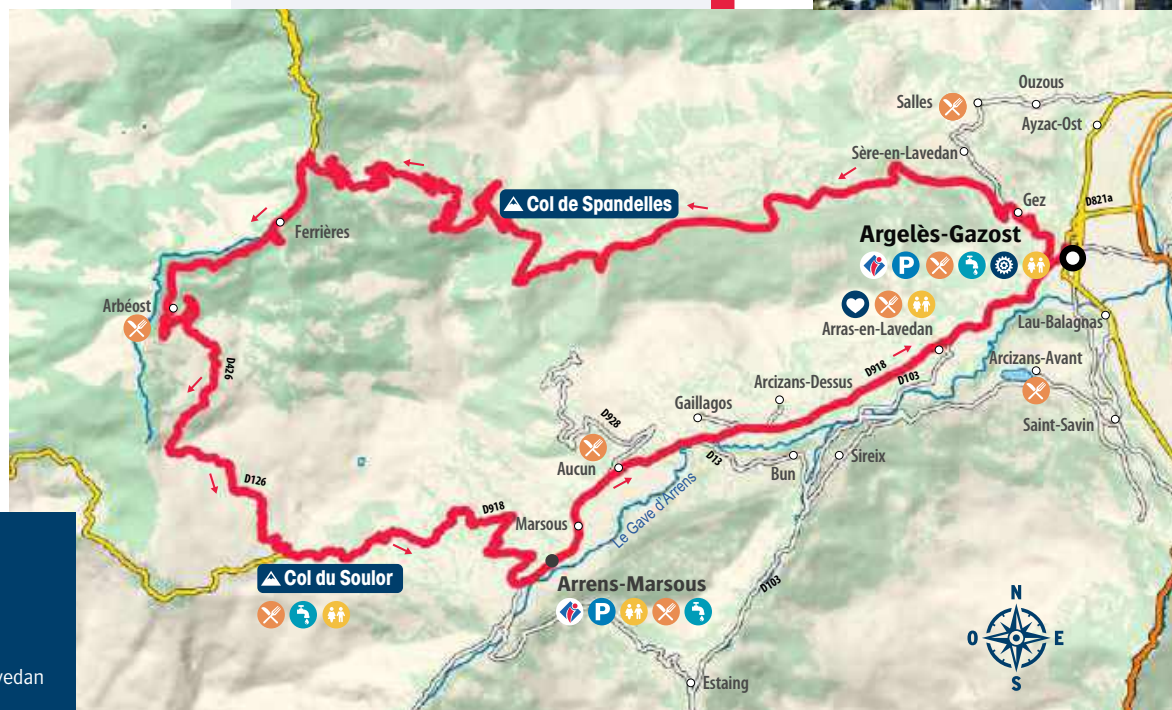
Route du Val d'Azun - 65400 Arras-en-Lavedan
tél. : 05 62 42 10 63

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Argelès-Gazost	D+ 1 891 m	58,2 km	5 h



légende : < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

	GARE		POINT D'EAU
	OFFICE DE TOURISME		RÉPARER/LOUER
	COL		RECHARGE VAE
	COUP DE CŒUR		RESTAURANT
	PARKING		TOILETTES



0 km 1.5 km 3 km

22 COL DE SPANDELLES

Le Col de Spandelles est resté longtemps un secret bien gardé ! Ses deux versants offrent de belles et vraies ascensions, comme on les aime, sur une route qui sait se faire discrète dans un paysage empreint d'une délicate harmonie. C'est la nature et le silence qui s'imposent sur ce col jusqu'ici moins fréquenté que ses proches voisins, Soulor, Hautacam, Courauduque...

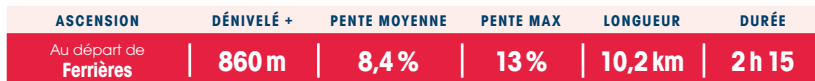
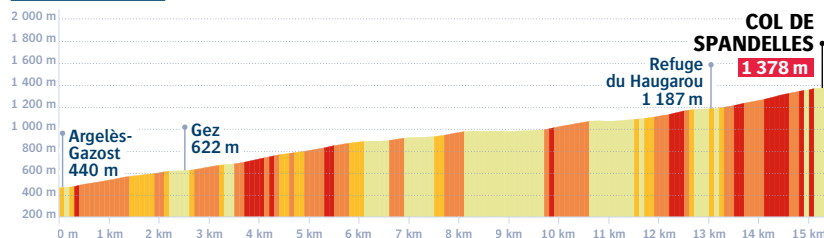
niveau **DIFFICILE**



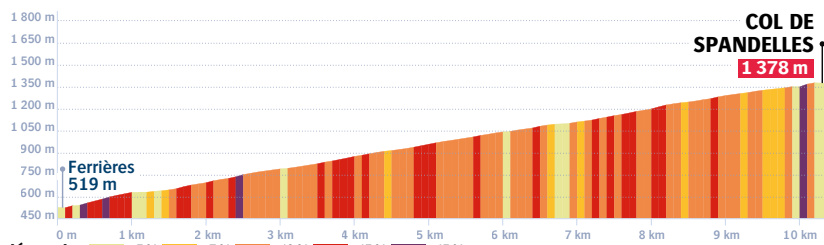
Scannez le QR code
ou cliquez ici pour télécharger
LES TRACES GPX



VERSANT EST



VERSANT OUEST



légende : < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

23 COL DU SOULOR

Trait d'union entre la Bigorre et le Béarn, le Soulor et l'Aubisque sont unis depuis 1860 par une route qui semble défier les lois de l'apesanteur. On est sur un des itinéraires favoris des cyclistes du monde entier. Côté sport, le Tour de France a emprunté plus de 50 fois ces pentes depuis 1947. Côté paysages, le Val d'Azun est la plus belle des cartes postales.

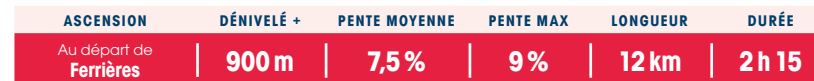
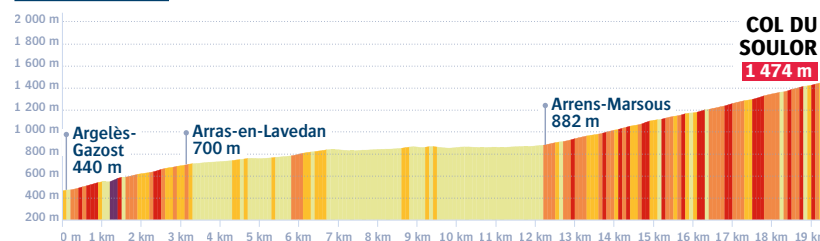
niveau **DIFFICILE**



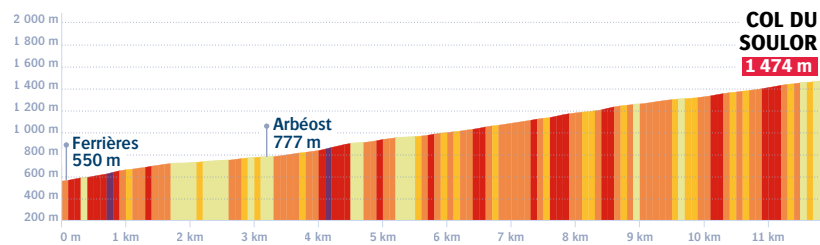
Scannez le QR code
ou cliquez ici pour télécharger
LES TRACES GPX



VERSANT EST



VERSANT OUEST

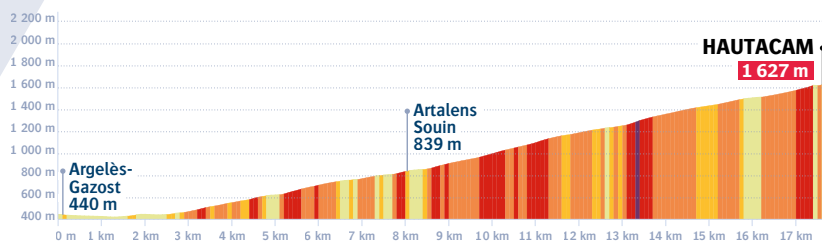


légende : < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

24 HAUTACAM

niveau **DIFFICILE**

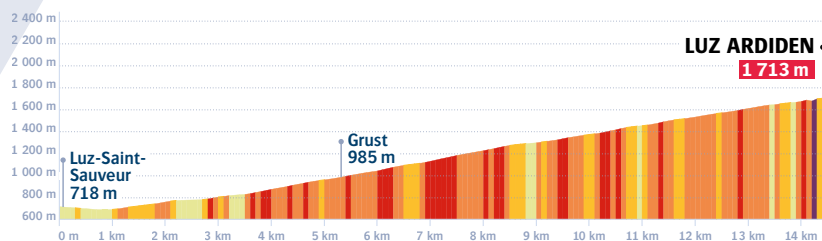
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Argelès-Gazost	1 212 m	7,4 %	10 %	17,2 km	2 h 30



25 LUZ ARDIDEN

niveau **DIFFICILE**

ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Luz-Saint-Sauveur	1 026 m	7 %	10 %	14,5 km	2 h 30

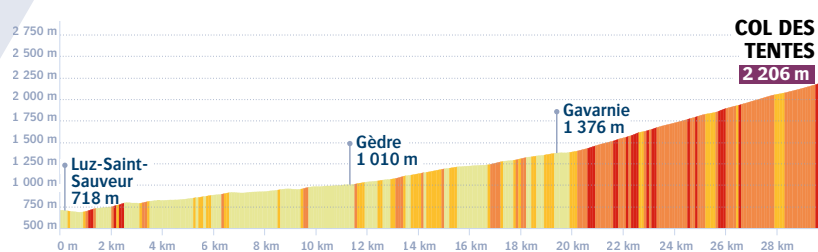


légende: < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

26 COL DES TENTES

niveau **TRÈS DIFFICILE**

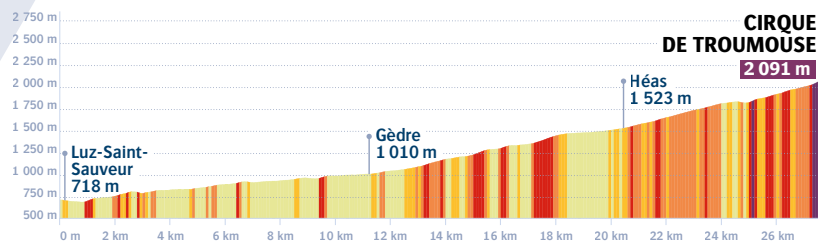
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Luz-Saint-Sauveur	1 541 m	5,1 %	12 %	30 km	3 h 30



27 CIRQUE DE TROUMOUSE

niveau **TRÈS DIFFICILE**

ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Luz-Saint-Sauveur	1 459 m	4,96 %	12 %	28 km	3 h 15



légende: < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

28 COL DE LA CROIX BLANCHE

Halte-là, les Pyrénées sont là ! Face à nous, l'envoûtant Pic du Midi déploie tout son magnétisme ! Le piémont nous invite à le chevaucher pour venir chatouiller les orteils de ce sommet emblématique. C'est parti ! En traversant les villages du Marquisat, la V81 nous conduit jusqu'au pays lourdaise, où la pente s'élève pour atteindre le Col de la Croix Blanche. Le regard plonge vers la plaine et les coteaux. Il nous montre le chemin du retour qui ondule doucement jusqu'à la capitale bigourdane.

niveau **MOYEN**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme de Lourdes

Place du Champ Commun - 65100 Lourdes
tél.: 05 62 42 77 40 • lourdes-infotourisme.com

Office de Tourisme de Tarbes

3, cours Gambetta - 65000 Tarbes
tél.: 05 62 51 30 31 • tarbes-tourisme.fr

MANGER

L'Étable Gourmande

2, place des Batteres
65380 Lanne
tél.: 09 54 00 09 21

Ferme de la Couriole

3, impasse la Passade
65380 Layrisse
tél.: 05 62 45 42 25

Le Petit Gourmand

62, av. Bertrand Barère
65000 Tarbes
tél.: 05 62 34 26 86

RÉPARER ET LOUER

CYCLES ARBES

10, av. François Abadie
65100 Lourdes
tél.: 05 62 94 05 51

LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

L'Aragon (Restaurant)

2, ter route de Lourdes - 65290 Juillan
tél.: 05 62 32 07 07



- GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARER/LOUER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES



47

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Tarbes	D+ 970 m	61 km	3 h 15



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



0 km 1,5 km 3 km

29 LES COTEAUX

On emprunte la V81, vélo route du piémont pyrénéen entre Atlantique et Méditerranée, pour rejoindre par les coteaux, la paisible vallée de l'Arros, où fleurissent les abbayes au Moyen Âge. La pente s'élève pour gravir le plateau de Cieutat. Porté par la présence tutélaire du Pic du Midi, on roule le cœur léger, en balcon des Baronnie, face au casque de Lhéris, avant de plonger à nouveau vers les vallées tarbaises qui nous ramènent à notre point de départ.

niveau **FACILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme de Tarbes

3 cours Gambetta - 65000 Tarbes
tél.: 05 62 51 30 31 • tarbes-tourisme.fr

MANGER

Chez Marcel

5, place de Verdun
65000 Tarbes
tél.: 05 62 56 99 31

Florian

9, rue Victor Hugo
65000 Tarbes
tél.: 05 62 34 77 36

Le contre temps

7, rue Abbé Torné
65000 Tarbes
tél.: 05 67 45 48 89

RÉPARER ET LOUER

PYRÉNÉES VÉLO ÉVOLUTION

14, cours de Reffye
65000 Tarbes
tél.: 09 80 66 13 94



LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

Auberge le Mascaras (Restaurant)
31, route de Toulouse
65190 Mascaras
tél.: 05 62 35 40 79



BOUCLE

Au départ de
Tarbes



DÉNIVELLÉ

D+ 866 m



DISTANCE

59 km

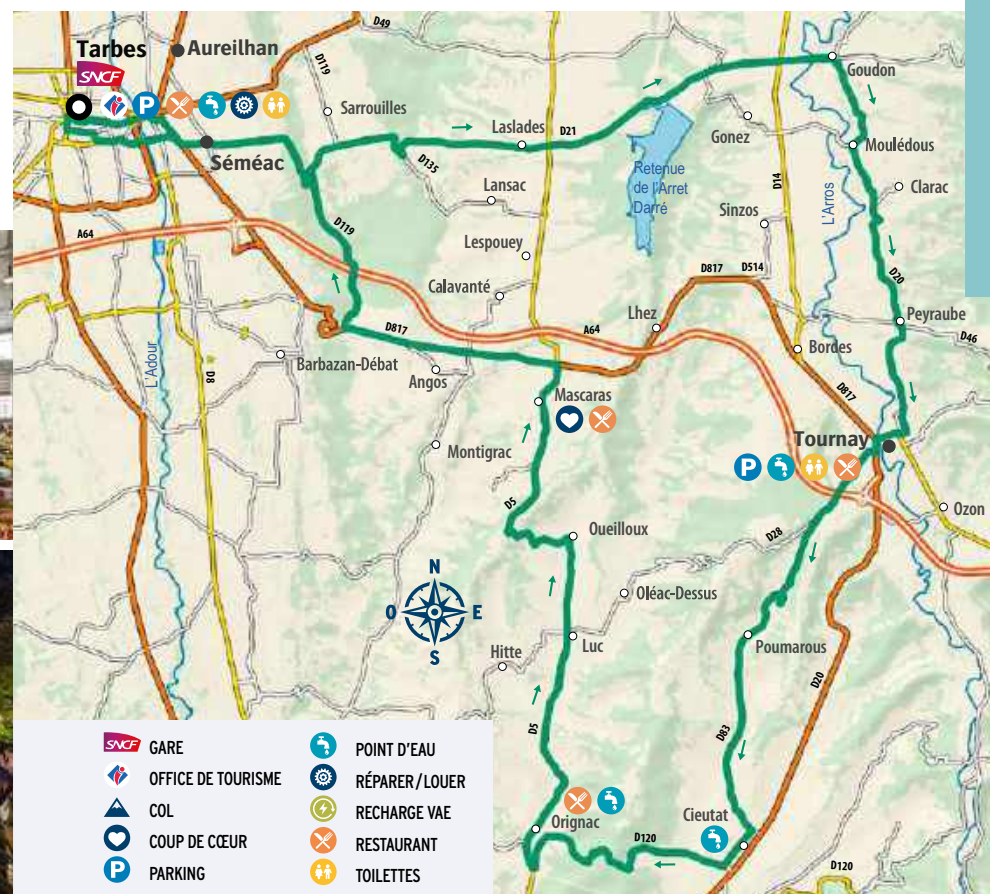


DURÉE

3 h



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



0 km 1,5 km 3 km

30 LES VIGNOBLES DU MADIRAN

On prend la voiture pour s'écarter un peu de la route des cols et de la haute montagne. Le Pic du Midi de Bigorre et celui d'Ossau, se montrent tour à tour sous leur plus beau profil. Mais on s'attaque surtout à de tout autres sommets, ceux que les fins connaisseurs de vins nous envient : les grands crus du Madiran. Montus, Crouseilles, La Hitte-Teston, les tentations sont grandes de simuler un coup de moins bien et de poser pied à terre...

niveau **FACILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Maison des vins

4, rue de l'Église - 65700 Madiran
tél.: 05 62 31 90 67 • madiran-pacherenc.com

MANGER

L'Estantuet - La Table de Madiran

32, route du Vignoble
65700 Madiran
tél.: 05 62 55 35 44

Maum

Château de Maumusson
32400 Maumusson Laguian
tél.: 05 62 03 32 39

L'Empreinte

2, rue Gaston Manent
65000 Tarbes
tél.: 05 62 44 97 48

RÉPARER ET LOUER

BIKE AND PY

16, Esp. du Paradis
65100 Lourdes
tél.: 05 62 41 44 26
bikeandpy.com



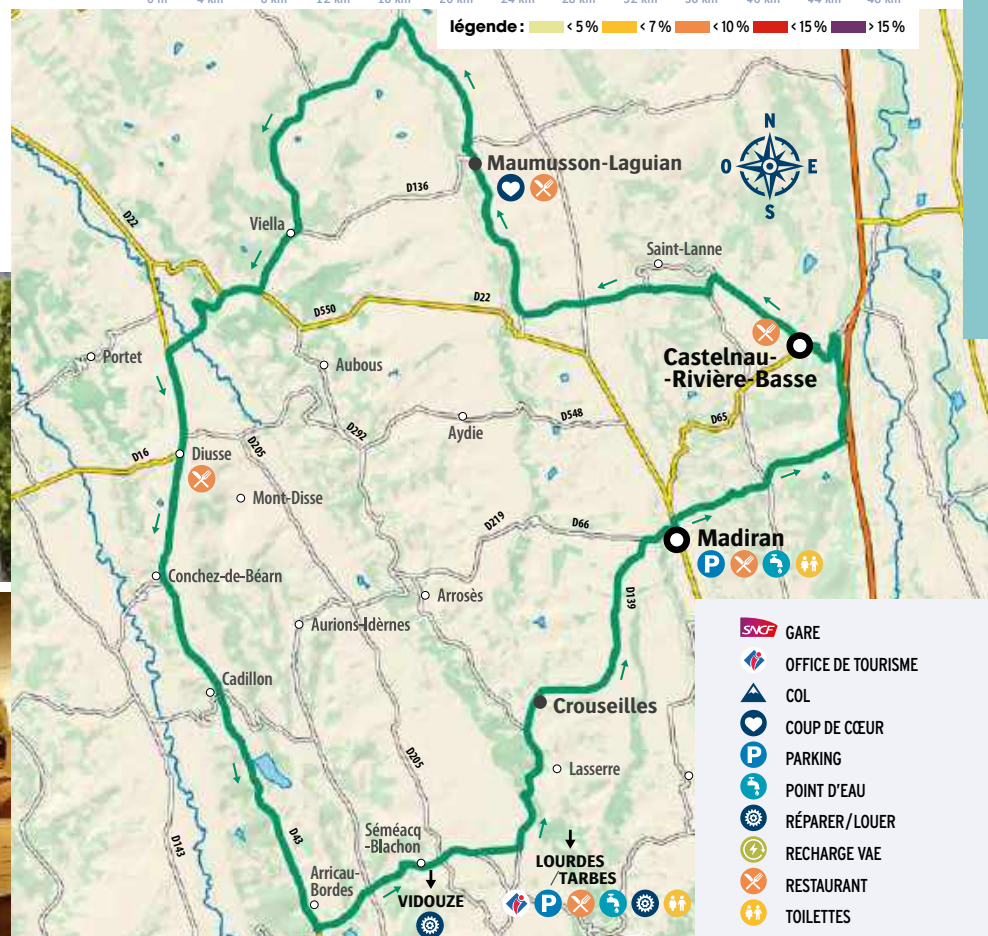
LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

La Maison des Vins
4, rue de l'Église - 65700 Madiran
madiran-pacherenc.com

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Madiran	D+ 814 m	50 km	2 h 30



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



- GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARER/LOUER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES

0 km 2 km 4 km

31 COL DE PEYRESOURDE

À l'assaut d'un des cols mythiques du Tour de France ! La route qui est large et bien roulante, s'élève rapidement dès la sortie de Luchon, la pente est assez irrégulière en début de montée. Cette route est peu boisée et permet d'avoir une belle vue sur les villages de la vallée du Larboust. La 2^e partie est plus sportive avec des pourcentages de pente plus élevés et l'ascension s'achève par trois grands lacets. Au sommet le panorama sur la vallée de Luchon est superbe.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme Pyrénées 31
18, allées d'Etigny - 31110 Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 79 21 21 • pyrenees31.com

RÉPARER ET LOUER

LUCHON MOUNTAIN BIKE
4, place du Comminges
31110 Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 79 88 56

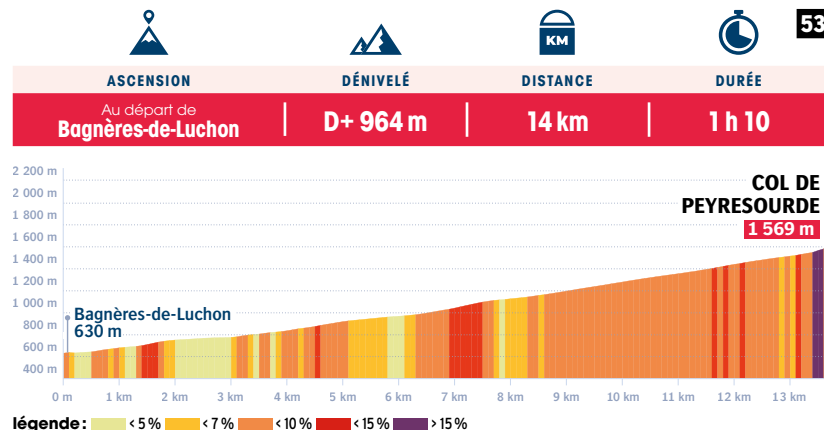
MANGER

- La Pique**
Allée des Bains
31110 Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 95 31 38
- Le Chalet des Gourmands**
30, allée d'Etigny
31110 Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 94 59 45



LE COUP DE CŒUR DE LA HAUTE-GARONNE

La Ferme d'Espiau (Restaurant)
Le Village - 31110 Billière
tél.: 05 61 79 69 69



- | | |
|--------------------|--------------|
| GARE | POINT D'EAU |
| OFFICE DE TOURISME | RÉPARATION |
| COL | RECHARGE VAE |
| COUP DE CŒUR | RESTAURANT |
| PARKING | TOILETTES |



32 COL DES ARES ET LES FRONTIGNES

L'ascension du col des Ares qui malgré sa faible altitude offre des pourcentages de pente relativement intéressants est boisée et très agréable. La suite du parcours dans les Frontignes est vallonnée et la fin du parcours emprunte une piste cyclable.

niveau **MOYEN**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



S'INFORMER

Office de Tourisme Pyrénées 31

18, allées d'Etigny - 31110 Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 79 21 21 • pyrenees31.com

RÉPARER ET LOUER

INSPIRATION CYCLE & MONTAGNE

1, av. du Général de Gaulle
31440 Saint-Béat-Lez
tél.: 07 76 69 04 29

MANGER

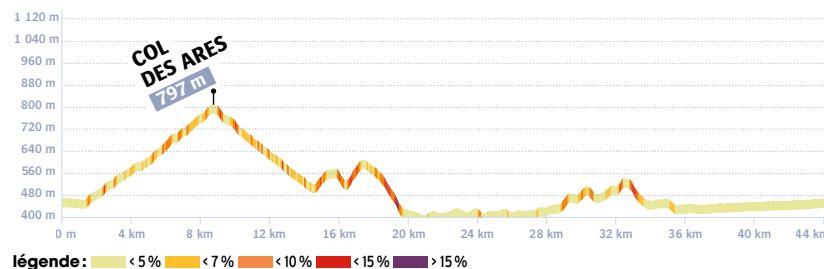
• **Le bistrot de chez nous**
140, côte De Layris - 31510
Sauveterre-de-Comminges
tél.: 05 61 88 32 06

• **Le lac de Géry**
Lieu-dit Géry
31440 Saint-Béat-Lez
tél.: 05 61 79 48 56

LE COUP DE CŒUR DE LA HAUTE-GARONNE

L'Hibiscus (Restaurant)
Hameau de Gesset
31510 Sauveterre-de-Comminges
tél.: 05 62 00 46 93

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Luchon	D+ 760 m	44 km	1 h 50



- GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARATION
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES

33 LA MONTÉE DE SUPERBAGNÈRES

La route est belle et large et les 10 premiers kilomètres jusqu'à la vallée du Lys alternent des faux-plats montants et des parties plus raides. La deuxième partie monte avec des virages en lacets, peu boisée donc avec une vue dégagée tout le long de l'ascension. Belle récompense à l'arrivée, un panorama magnifique sur les plus hauts sommets des Pyrénées Centrales.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



S'INFORMER

Office de Tourisme Pyrénées 31

18, allées d'Etigny - 31110 Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 79 21 21 • pyrenees31.com

RÉPARER ET LOUER

INTERSPORT

8, allée d'Etigny - 31110
Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 79 35 27
location-point-glisse.com

MANGER

Le Lova

12, avenue Maréchal Foch
31110 Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 88 91 28

La Belle Époque

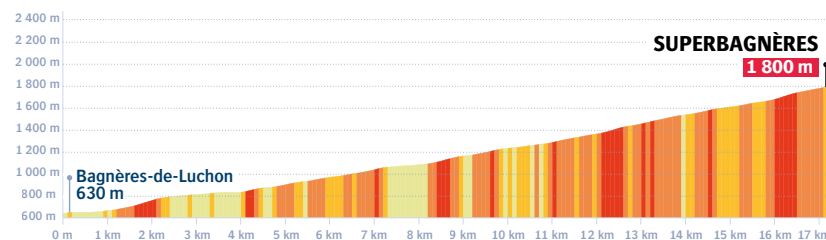
1, cr des Quinconces
31110 Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 88 75 00

LE COUP DE CŒUR DE LA HAUTE-GARONNE

La Chapelle (Restaurant)
Station de Superbagnères
31110 Saint-Aventin
tél.: 05 61 79 55 89

- GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARER/LOUER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES

ASCENSION	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Luchon	D+ 1 157 m	17 km	1 h 15



légende :
 < 5 %
 < 7 %
 < 10 %
 < 15 %
 > 15 %



0 km 2 km

34 PORT DE BALÈS

Les 4 premiers kilomètres sont communs avec le col de Peyresourde. Ensuite la route devient plus étroite et sinueuse et traverse les petits villages typiquement pyrénéens de la vallée d'Oueil. Les 6 derniers kilomètres sont en zone pastorale avec un paysage totalement dégagé. Ce versant est réputé plus roulant que le versant de la Barousse. Le sommet offre une vue magique à 360° sur les plus hauts sommets de la chaîne des Pyrénées.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



S'INFORMER

Office de Tourisme Pyrénées 31
18, allées d'Etigny - 31110 Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 79 21 21 • pyrenees31.com

RÉPARER ET LOUER

APPEL D'AIR

21, avenue Maréchal Foch,
31110 Bagnères-de-Luchon
tél.: 05 61 89 02 79

MANGER

- Le Sapin Fleuri**
Bourg-d'Oueil
31110 Luchon
tél.: 06 37 89 08 14
- El Almacen de Cirès**
Le Village
31110 Cirès
tél.: 06 49 01 63 93

**LE COUP DE CŒUR
DE LA HAUTE-GARONNE**

LE PETIT REFUGE (Food Truck)
Port de Balès - 31110 Bourg-d'Oueil

- GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARER/LOUER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES



ASCENSION



DÉNIVELÉ



DISTANCE



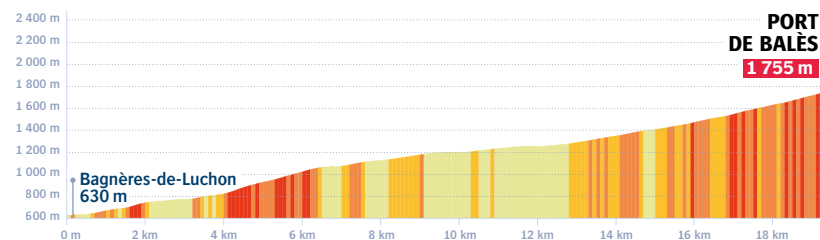
DURÉE

Au départ de
Bagnères-de-Luchon

D+ 1126 m

19 km

1 h 30



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



0 km 2 km

35 COL DE MENTÉ

La montée au départ de St-Béat est courte, très agréable avec une pente régulière mais assez soutenue. La montée au départ de Sengouagnet commence doucement pour se terminer par une pente plus raide. Le sommet du col est très boisé (très appréciable en été).

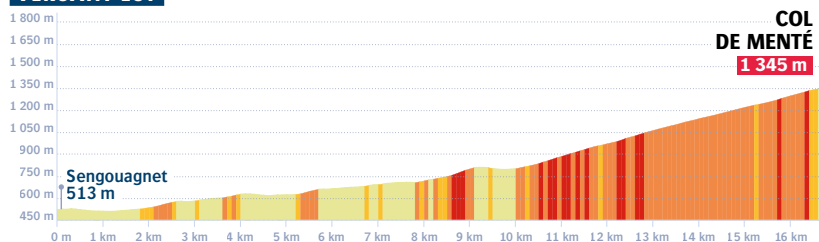
niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici pour télécharger
LES TRACES GPX

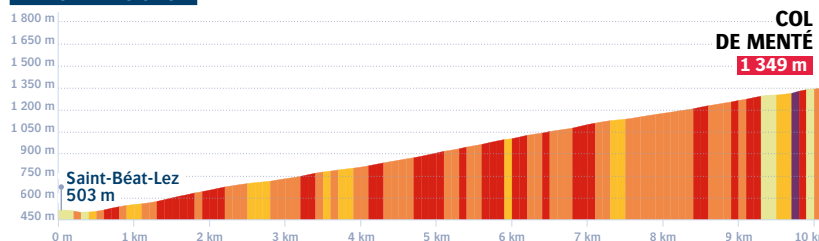
ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR
Au départ de Sengouagnet	836 m	4,9 %	12 %	16,5 km

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR
Au départ de Saint-Béat-Lez	846 m	9,10 %	11 %	9,5 km

VERSANT OUEST



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

36 COL DU PORTILLON

La route de ce col Franco-Espagnol est entièrement boisée avec un pourcentage de pente irrégulier mais assez important, et peu de sections plates. L'ascension versant français est plus longue et plus exigeante que celle du versant espagnol.

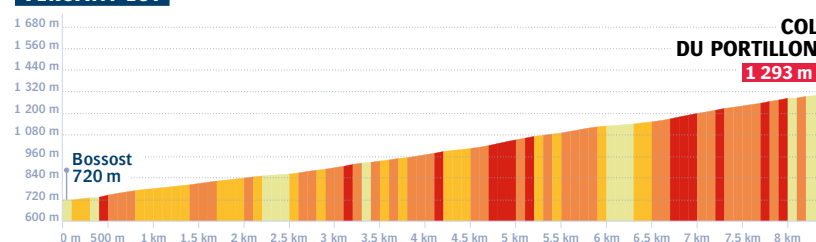
niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici pour télécharger
LES TRACES GPX

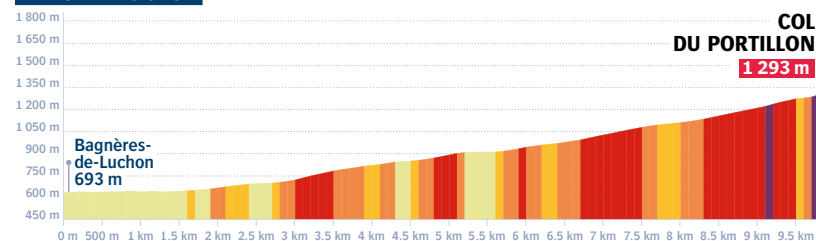
ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR
Au départ de Bossost	573 m	6,8 %	8,2 %	8,5 km

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR
Au départ de Bagnères-de-Luchon	654 m	6,5 %	14 %	10 km

VERSANT OUEST



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

37 COL DE LARRIEU ET LE PIÉMONT

Au départ d'Aspet, ce circuit vous fera découvrir le col de Larrieu et vous emmènera vers la plaine de la vallée de l'Arbas : lieu de prédilection pour la pratique du parapente, de la spéléologie, du VTT ou encore de la randonnée. Cette boucle vous permet de découvrir des villages typiques, au cœur du Piémont Pyrénéen, sous l'œil bienveillant du Pic de Paloumère (1608 m).

niveau **FACILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



S'INFORMER

Office de Tourisme Cagire Garonne Salat

Maison des Trois Vallées : rue Armand Latour - 31160 Aspet
tél. : 05 61 94 86 51 • opyrenees.fr

RÉPARER ET LOUER

O2 BIKE

Las Vignes - 31160 Aspet
tél. : 06 13 09 81 07
o2bike.fr

MANGER

Le Burger des Pyrénées

Place de la République
31160 Aspet
tél. : 06 95 52 68 12
leburgerdespyrenees.com

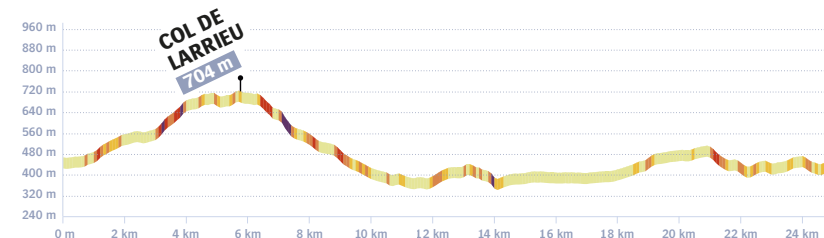
Chez Pitelle

(Restaurant à la ferme)
90, rue Principale
31160 Montastruc-de-Salies
tél. : 06 66 88 63 83
chez-pitelle.fr

LE COUP DE CŒUR DE LA HAUTE-GARONNE

L'Aspetit (Restaurant)
Place Joseph Ruau - 31160 Aspet
tél. : 05 67 48 40 90

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Aspet	D+ 533 m	25 km	1 h 15



légende : < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARATION
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



38 DU COL DE PORTET D'ASPET AU MENTÉ

Ce circuit d'une cinquantaine de kilomètres, au départ d'Aspet, vous mènera sur les cols mythiques du Tour de France : le Col de Portet d'Aspet, puis le Col de Menté. Revivez l'ambiance de la Grande Boucle en arpentant les Pyrénées sur des routes exigeantes, au panorama unique ! Le Col de Portet d'Aspet vous livrera une vue sublime sur la chaîne pyrénéenne, le Pic de Cagire et les vallées ariégeoises (vallée de la Bellongue notamment).

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



S'INFORMER

Office de Tourisme Cagire Garonne Salat
Maison des Trois Vallées : rue Armand Latour - 31160 Aspet
tél.: 05 61 94 86 51 • opyrenees.fr

RÉPARER ET LOUER

LE TUC DE L'ÉTANG
Station du Mourtis
31440 Boutx
tél.: 05 61 79 60 93
tucdeletang-mourtis.com

MANGER

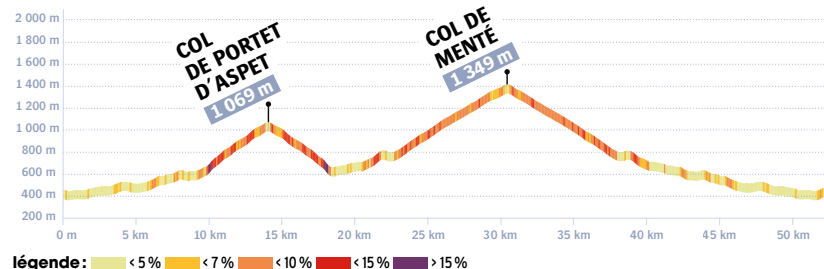
La Bolée
Place de la République
31160 Aspet
tél.: 05 61 79 32 88

L'Imaginherbe
Col de Portet-d'Aspet
31160 Portet-d'Aspet
tél.: 06 24 56 31 84

LE COUP DE CŒUR DE LA HAUTE-GARONNE

Restaurant Chez Jo (Restaurant)
Le Village - 31160 Portet-d'Aspet
tél.: 05 61 66 36 74

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Aspet	D+ 2 957 m	53 km	2 h 30



39 COLS MYTHIQUES!

Ce circuit, au départ d'Aspet, sillonne les cols en direction du Luchonnais. Découvrez les majestueuses Pyrénées Haut Garonnaises sur un parcours à destination des cyclistes chevronnés. Un itinéraire sportif qui vous fera profiter les plus beaux spots des Pyrénées centrales en franchissant de beaux cols : Col des Ares, Col de Menté, Port de Balès. Des cols sauvages de l'Aspétois, aux grandes vallées du Luchonnais émerveillement assuré!

niveau **TRÈS DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



S'INFORMER

Office de Tourisme Cagire Garonne Salat

Maison des Trois Vallées : rue Armand Latour - 31160 Aspet
tél.: 05 61 94 86 51 • opyrenees.fr

RÉPARER ET LOUER

O2 BIKE

Las Vignes
31160 Aspet
tél.: 06 13 09 81 07
o2bike.fr

MANGER

L'Auberge du Cagire

Village
31160 Juzet d'Izaut
tél.: 05 61 94 26 45

Le O*Perché

Las Vignes
31160 Aspet
tél.: 05 61 94 86 00
boisperche.com

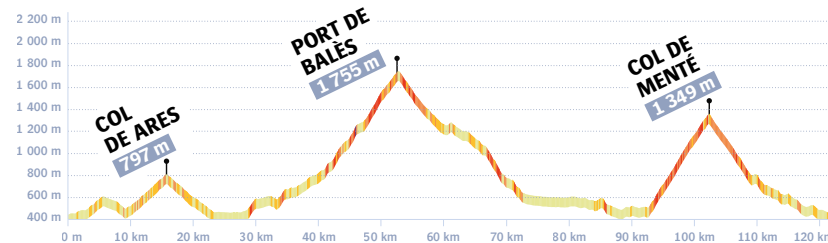
La Guinguette de la Rivière aux papillons

Sarradère d'en Bas
31160 Aspet
tél.: 05 61 88 51 55
campingpapillons.com

LE COUP DE CŒUR DE LA HAUTE-GARONNE

La Soulan (Gîte Auberge)
Col de Menté - 31440 Boutx
tél.: 05 61 79 10 65
gite-soulan-mourtis.com

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Aspet	D+ 1 598 m	123 km	5 h 30



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



0 km 5 km

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

 Offices de Tourisme Couserans Pyrénées
Saint-Girons, Massat, Seix, Aulus-les-Bains
tél. : 05 61 96 26 60 • tourisme-couserans-pyrenees.com

 Office de Tourisme Foix
tél. : 05 61 65 12 12 • foix-tourisme.com

- **CYCLES ET VOUS**

28, rue Villefranche
09200 Saint-Girons
tél.: 05 61 01 54 72

35, av. Général Leclerc
09000 Foix
tél.: 05 61 03 84 68

• **TAXI CAZALBOU CÉDRIC**
tél.: 06 42 27 44 04

- **TAXI FAURE HERVÉ**
tél.: 07 86 35 33 33

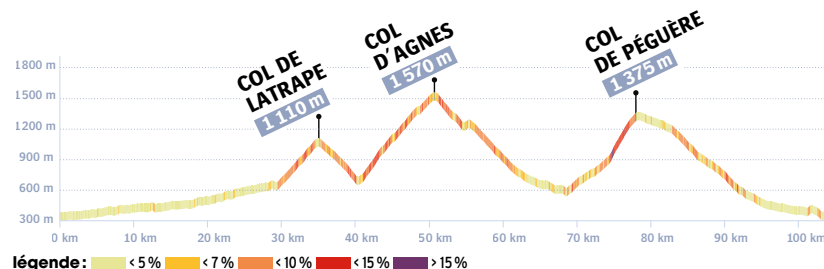
• **L'ÉTAPE REINE**
tél. : 06 17 44 61 05
www.etapereine.com

- **Au Grilladou**
7, rue de la Faurie
09000 Foix
tél.: 05 61 64 00 74

Hameau de Roquemaurel
09140 Oust
tél.: 05 61 66 82 71

**LE COUP DE CŒUR
DE L'ARIÈGE**

Pyrénées Fils et Laines
13, rue de la République
Saint-Girons
tél.: 09 53 93 88 75



41 LA MARCO CASARTELLI

Ce circuit comprend deux Grands Sites : la cité fortifiée de Saint-Lizier côté Couserans et la grotte Mas-d'Azil côté Plantaurel. Depuis Saint-Girons, vous grimpez les coteaux puis vous trouverez du repos en traversant la forêt royale vers Sainte-Croix-de-Volvestre et la vallée de la Lèze. La dernière partie du parcours vous offre de belles ascensions, avec des récompenses à chaque fois : le village des artistes du Carla Bayle, la traversée de l'exceptionnelle grotte du Mas-d'Azil et les monuments protestants de Rieubach et Camarade. Le retour par les coteaux du Volvestre vous offrira une vue imprenable sur la chaîne.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

✚ RÉPARER ET LOUER

• CYCLES ET VOUS

28, rue Villefranche
09200 Saint-Girons
tél. : 05 61 01 54 72

• MAXI SPORTS

16, rue Yvette Garrabe
09200 Saint-Girons
tél. : 05 61 96 49 35

✚ MANGER

• Le Galopin

3, rue du Pont Vieux
09200 Saint-Girons
tél. : 05 61 01 07 43

• Proxi Super

4, rue du Mouret
09290 Le Mas-d'Azil
tél. : 09 64 10 55 18

S'INFORMER

• Offices de Tourisme Couserans Pyrénées

Saint-Girons, Saint-Lizier, Sainte-Croix-Volvestre
tél. : 05 61 96 26 60 • tourisme-couserans-pyrenees.com

• Office de Tourisme Arize Lèze - Le Mas-d'Azil
tél. : 05 61 69 99 90 • tourisme-arize-leze.com

LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

La fabrique des créatrices

(décorations, accessoires, bijoux)
8, avenue de la Grotte - 09290 Le Mas-d'Azil
tél. : 05 61 68 24 72



BOUCLE

Au départ de
Saint-Girons



DÉNIVELLÉ

D+ 1 700 m



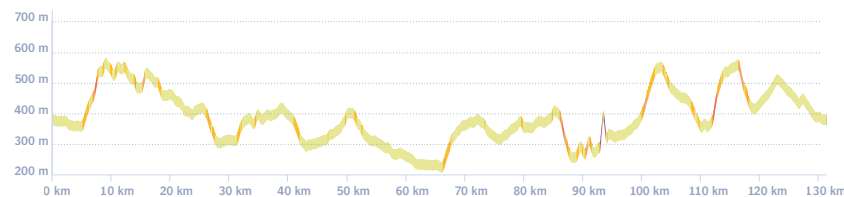
DISTANCE

132 km



DURÉE

7 h



légende : ■ < 5 % ■ < 7 % ■ < 10 % ■ < 15 % ■ > 15 %



GARE



OFFICE DE TOURISME



COL



COUP DE CŒUR



PARKING



POINT D'EAU



RÉPARER/LOUER



RECHARGE VAE



RESTAURANT



TOILETTES



0 km 10 km

42 LE COL D'AGNES

Depuis Saint-Girons, démarrez par une route sinueuse via les Cols de Portech et Catchaudégué. Puis traversez la vallée d'Ustou qui vous offre de beaux paysages variés. Vous êtes dans le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises. Vous atteignez le Col de Latrape avant de rejoindre la station thermale d'Aulus-les-Bains. Changez de braquet pour atteindre le Col d'Agnes avec un panorama à 360° notamment sur le Mont Valier. Direction Massat, vous passez à côté du site géologique de l'étang de Lers. Sur le retour une belle surprise vous attend en empruntant la route des tunnels longeant le Salat.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

REPARER ET LOUER

CYCLES ET VOUS

28, rue Villefranche
09200 Saint-Girons
tél.: 05 61 01 54 72

MAXI SPORTS

16, rue Yvette Garrabe
09200 Saint-Girons
tél.: 05 61 96 49 35

S'INFORMER

Offices de Tourisme Couserans Pyrénées

Saint-Girons, Massat, Seix, Aulus-les-Bains
tél.: 05 61 96 26 60 • tourisme-couserans-pyrenees.com

MANGER

L'Auberge d'Antan

Château de Beauregard
Avenue de la Résistance
09200 Saint-Girons
tél.: 05 61 64 11 02
chateaubeauregard.net

Le Petit Marché U

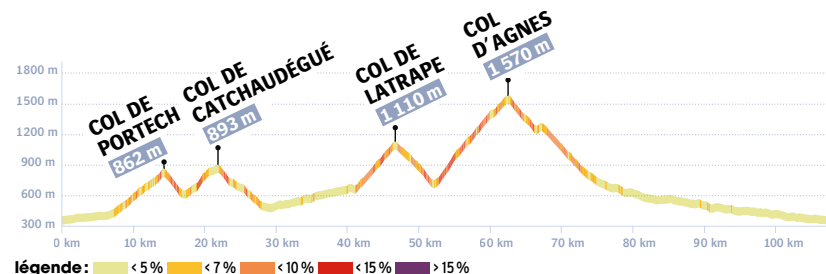
Place de l'Office
du Tourisme
09140 Aulus-les-Bains
tél.: 06 87 24 08 76

LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

Fromagerie Le Rogallais

5, rue Quartier de la Tuilerie - 09140 Seix
tél.: 05 61 96 54 06
lerogallais.com

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Girons	D+ 2 500 m	108 km	6 h 45



SNCF	GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER	RECHARGE VAE
COL	RESTAURANT	TOILETTES
COUP DE CŒUR		
PARKING		



43 LES SABOTS DE BETHMALE

Au départ de Saint-Girons, dans le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, découvrez la vallée de Bethmale mais aussi le Col de la Core qui vous offrent un panorama unique sur le Mont Valier. Vous apprécierez également les cols, plus confidentiels, de Catchaudégué et du Portech. Ici, la culture fromagère de Moulis participe à la vie des vallées alentour et ravit les palets.

niveau MOYEN



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

RÉPARER ET LOUER

CYCLES ET VOUS

28, rue Villefranche
09200 Saint-Girons
tél. : 05 61 01 54 72

MAXI SPORTS

16, rue Yvette Garrabe
09200 Saint-Girons
tél. : 05 61 96 49 35

MANGER

L'Union

1, place Jean Ibanes
09200 Saint-Girons
tél. : 05 61 66 00 01

Carrefour Express

24, avenue Noël Peyrevidal
09800 Castillon-en-Couserans
tél. : 05 34 14 01 53

S'INFORMER

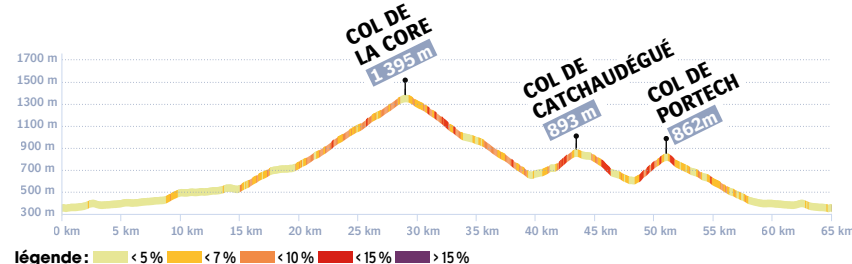
Offices de Tourisme Couserans Pyrénées

Saint-Girons, Castillon-en-Couserans
tél. : 05 61 96 26 60 • tourisme-couserans-pyrenees.com

LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

Le Moulin Gourmand
(Épicerie produits locaux)
Rue du Moulin 09800 Engomer
tél. : 05 61 96 83 38
moulin-gourmand.fr

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Girons	D+ 1 540 m	65 km	4 h 30



SNCF	GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER	RECHARGE VAE
COL	RESTAURANT	TOILETTES
COUP DE CŒUR		
PARKING		



⚠ Cols fermés en période hivernale
www.inforoute09.fr

44 L'ARIÉGEOISE XXL

Depuis Tarascon, vous partez à l'est direction les Col de Montségur et de la Croix des morts. La traversée du Plateau de Sault et des gorges de l'Aude seront la partie détente avant de grimper sur le "toit" des cols d'Ariège : le Port de Pailhères à 2 001 m. S'en suit l'ascension du Col du Chioula, récompensée par le balcon surplombant la vallée de l'Ariège et la descente sur Verdun (*prudence dans les lacets*). Le circuit se termine par 16 km de montée dont des passages à 11% et une arrivée au plateau de Beille à 1 800 m, haut-lieu des champions du cyclisme.

niveau **TRÈS DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

- Office de Tourisme Pyrénées Cathares (Lavelanet)
tél.: 05 61 01 22 20 • ariede-pyrenees-cathares.com
- Offices de Tourisme Pyrénées Ariégeoises
(Ax-les-Thermes, Tarascon-sur-Ariège, Les Cabannes, Quérigut)
tél.: 05 61 64 60 60 • pyrenees-ariegeoises.com
- Office de Tourisme Pyrénées Audoises
tél.: 04 68 20 07 78 • pyreneesaudois.com

RÉPARER ET LOUER

- POINT GLISSE**
7, rue Saint-Roch
09400 Tarascon-sur-Ariège
tél.: 05 61 05 75 08
location-point-glisse.com
- LE PETIT PLATEAU**
Qur la Bexane
09310 Les Cabannes
tél.: 06 42 42 84 35
vtt-location-ariège.com
- AX SPORTS LOISIRS**
29, C La gare
09110 Ax-les-Thermes
tél.: 05 61 64 21 77
ax-sports.fr

MANGER

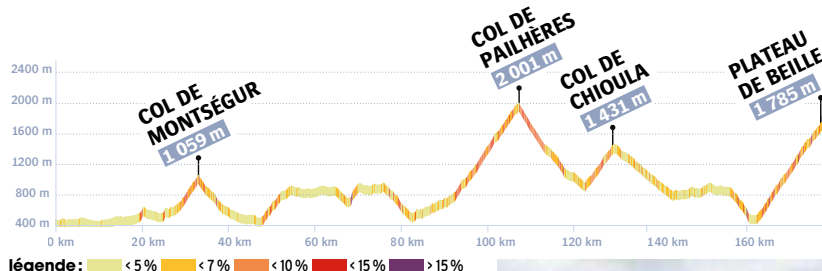
- Le Terra Nostra**
7, place Jean Jaurès
09400 Tarascon-sur-Ariège
tél.: 05 61 05 52 06
terranostra-ariège.com
- Épicerie**
D 121 - 11340 Espezel
tél.: 04 68 20 30 33

LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

La Marmotte Toquée (Restaurant)
Col du Chioula
tél.: 05 61 03 18 71
restaurantlamarmottetoquee.com



RETOUR TAXI OU TRAIN depuis Les Cabannes	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Tarascon-sur-Ariège	D+ 5 160 m D- 3 850 m	179 km	8/12 h



- | | | |
|--------------------|--------------------|---------------|
| SNCF | GARE | POINT D'EAU |
| Office de Tourisme | OFFICE DE TOURISME | RÉPARER/LOUER |
| COL | COL | RECHARGE VAE |
| COUP DE CŒUR | COUP DE CŒUR | RESTAURANT |
| PARKING | PARKING | TOILETTES |



⚠ Cols fermés en période hivernale
www.inforoute09.fr



45 LES CINQ COLS

À travers le Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, Vicdessos, la vallée du Garbet et Aulus-les-Bains seront quelques points de passage parmi l'enchaînement de cols exigeants et diversifiés de ce parcours. Outre les mythiques Port de Lers et Col d'Agnes, vous découvrirez un trésor du Couserans avant l'ascension du Col de Saraillé : les Granges de Cominac. Le Grand Site de la Grotte de Niaux, exemple singulier d'art pariétal, est un incontournable à visiter.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

✚ RÉPARER ET LOUER

• POINT GLISSE

7, rue Saint-Roch
09400 Tarascon-sur-Ariège
tél. : 05 61 05 75 08
location-point-glisse.com

✂ MANGER

• Les Saveurs du Manoir

2, rue Saint-Roch
09400 Tarascon-sur-Ariège
tél. : 05 61 64 76 93

• Le Petit Marché U

Place de l'Office
du Tourisme
09140 Aulus-les-Bains
tél. : 06 87 24 08 76

S'INFORMER

• Offices de Tourisme Couserans Pyrénées

Massat, Aulus-les-Bains
tél. : 05 61 96 26 60 • tourisme-couserans-pyrenees.com

• Offices de Tourisme Pyrénées Ariégeoises

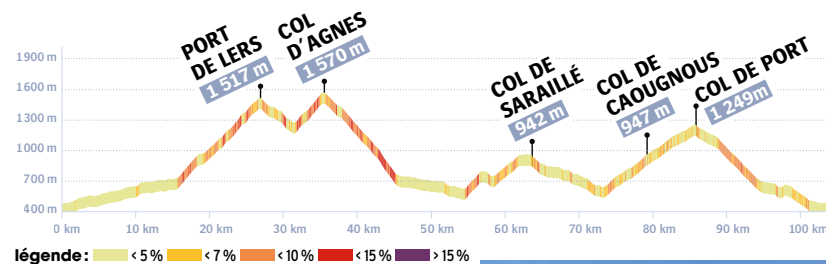
Vicdessos, Tarascon-sur-Ariège
tél. : 05 61 64 60 60 • pyrenees-ariegeoises.com



LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

Auberge de la Sapinière
(restaurant) Col de Port
tél. : 05 61 05 67 90

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Tarascon-sur-Ariège	D+ 2 550 m	105 km	6 h



SNCF	GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	COL	RÉPARER/LOUER
COUP DE CŒUR	PARKING	RECHARGE VAE
		RESTAURANT
		TOILETTES



Colis fermés en période hivernale
www.inforoute09.fr

46 LE MUR DE PÉGUÈRE

Vous remontez l'Ariège par la rive gauche jusqu'aux portes de Tarascon-sur-Ariège. Une première grimpée vers le Col de Port avant de prendre la direction du point culminant : Pégère ; où certaines portions atteignent 18 % de pente. Grimpé initialement par le Tour de France en 2012, il mérite son surnom de "mur". Là-haut, faites une pause et admirez l'un des plus beaux panoramas sur les Pyrénées avant de rentrer sur Foix par le Col des Marrous et finir par la bucolique vallée de la Barguillère.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

- Office de Tourisme Pyrénées Ariégeoises**
Tarascon-sur-Ariège
tél.: 05 61 64 60 60 • pyrenees-ariegeoises.com
- Office de Tourisme Foix**
tél.: 05 61 65 12 12 • foix-tourisme.com

RÉPARER ET LOUER

- BED & BREAKFAST BIKES PYRÉNÉES (Location)**
2, place du Canal 0900 Foix
tél.: 06 76 34 56 19
bedbreakfastbikespyrenees.com
- FACILE VÉLO (Réparation)**
17, Cr Irénée Cros 09000 Foix
tél.: 06 26 35 84 65
facilevelo.fr
- POINT GLISSE**
7, rue Saint-Roch
09400 Tarascon-sur-Ariège
tél.: 05 61 05 75 08
location-point-glisse.com

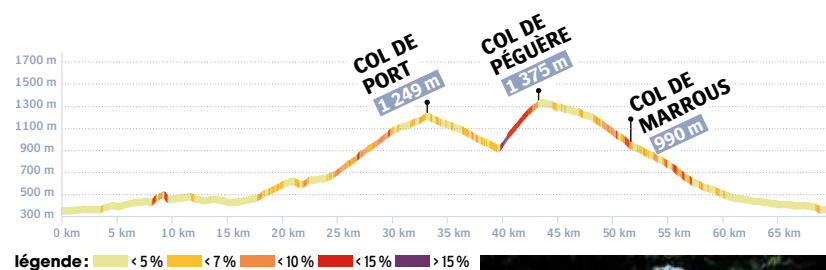
MANGER

- Auberge les Myrtilles**
Col des Marrous
09000 Le Bosc
tél.: 05 61 65 16 46
- Épicerie chez Alex et Béa**
196, rue Albert Sans
09400 Saurat
tél.: 05 61 65 44 95

LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

Auberge de la Barguillère
(Hôtel/restaurant) Saint-Pierre-de-Rivière
tél.: 05 61 65 14 02
barguillere.fr

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Foix	D+ 1 520 m	70 km	4 h 30



- SNCF GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARER/LOUER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES



niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou **cliquez ici**
pour télécharger
LA TRACE GPX

 Office de Tourisme Foix
tél.: 05 61 65 12 12 • foix-tourisme.com

- **SENSATION NATURE**
(Réparation)

35, av. Général Leclerc
09000 Foix
tél.: 05 61 03 84 68

17, Cr Irénée Cros 09000 Foix
tél.: 06 26 35 84 65
facilevelo.fr

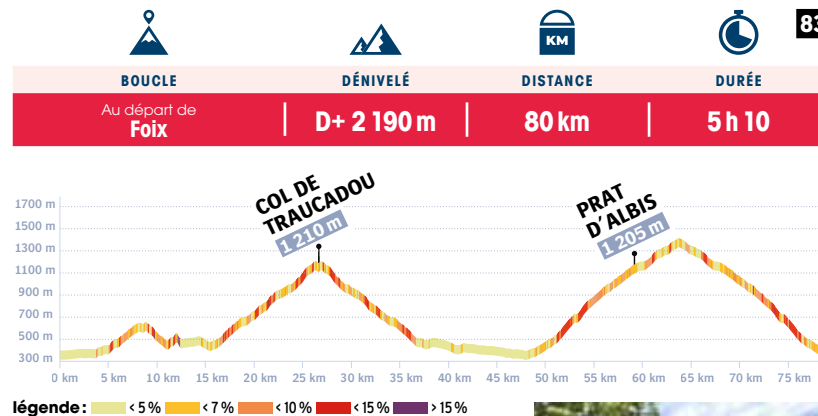
2, place du Canal 0900 Foix
tél. : 06 76 34 56 19
bedbreakfastbikespyre-
nees.com

- **Le Passe-temps Café**
21, rue des Marchands
09000 Foix
tél. : 05 34 09 34 27

25, avenue Henri Marrot
09400 Mercus-Garrabet
tél. : 05 61 02 91 19

LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

Rose et Cacao (Les Lucioles)
(Artisan chocolat)
38, route Nationale 09330 Montgailhard
tél.: 05 61 66 78 56
www.rose-et-cacao.com



- | | | | |
|---|--------------------|---|-----------------|
|  | GARE |  | POINT D'EAU |
|  | OFFICE DE TOURISME |  | RÉPARER / LOUER |
|  | COL |  | RECHARGE VAE |
|  | COUP DE CŒUR |  | RESTAURANT |
|  | PARKING |  | TOILETTES |



48 LE CYCLOTOUR D'ARIÈGE PYRÉNÉES EN 5 JOURS

Ce parcours en 5 étapes vous permet de grimper les cols les plus mythiques d'Ariège, des routes peu fréquentées vers des paysages magnifiques et sauvages que seule l'Ariège peut offrir.

Avec le CycloTour Ariège Pyrénées, les plus grands cols du Tour de France vous attendent tels que le Col de la Core, d'Agnes, ou celui de Pailhères. Chaque jour est une découverte avec toujours sa récompense. Cet itinéraire élaboré par des cyclistes locaux saura vous séduire du 1^{er} au dernier jour.

niveau **TRÈS DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

- Ariège Pyrénées Tourisme**
tél.: 05 61 02 30 70 • ariegepyrenees.com
- Office de Tourisme Foix**
tél.: 05 61 65 12 12 • foix-tourisme.com
- Office de Tourisme Pyrénées Ariégeoises**
tél.: 05 61 64 60 60
pyrenees-ariegeoises.com

RÉPARER ET LOUER

SENSATION NATURE (Réparation)

35, av. Général Leclerc
09000 Foix
tél.: 05 61 03 84 68

FACILE VÉLO (Réparation)

17, Cr Irénée Cros 09000 Foix
tél.: 06 26 35 84 65
facilevelo.fr

BED & BREAKFAST BIKES PYRÉNÉES (Location)

2, place du Canal 09000 Foix
tél.: 06 76 34 56 19
bedbreakfastbikespyrenees.com

POINT GLISSE

7, rue Saint-Roch
09400 Tarascon-sur-Ariège
tél.: 05 61 05 75 08
location-point-glisse.com

CYCL'OLMES PYRÉNÉES (Réparation)

9, av. du 11 Novembre
1918
09600 Laroque-d'Olmes
tél.: 05 61 01 52 57
cyclolmes.com

LE PETIT PLATEAU

Qur la Bexane
09310 Les Cabannes
tél.: 06 42 42 84 35
vtt-location-ariège.com

AX SPORTS LOISIRS

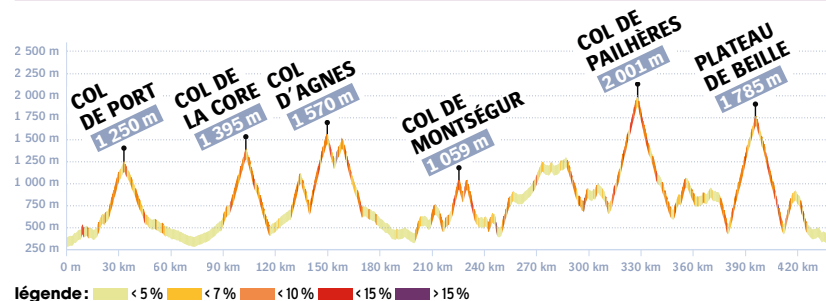
29, C La gare
09110 Ax-les-Thermes
tél.: 05 61 64 21 77
ax-sports.fr

CYCLES ET VOUS

28, rue Villefranche
09200 Saint-Girons
tél.: 05 61 01 54 72



BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Foix	D+ 10 460 m	443 km	5 JOURS 27 h 35



- SNCF** GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARER/LOUER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES

Attention une partie du circuit est fermée en période hivernale. Consultez www.inforoute09.fr avant le départ. Cet itinéraire s'adresse à des cyclistes entraînés.



LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

Ce circuit en Séjour Organisé

LA REBENNE (FOIX)

tél.: 05 61 65 20 93 • larebenne.com

L'ÉTAPE REINE (ERCE)

tél.: 06 17 44 61 05 • www.etapereine.com

niveau MOYEN



Scannez le QR code
ou **cliquez ici**
pour télécharger
LA TRACE GPX

- **VÉLOMONDO (Location)**

- 31, av. de Montgout
09600 Lérans
tél.: 06 31 94 24 91
velomondo.com
- **CYCL'OLMES PYRÉNÉES
(Réparation)**
9, av. du 11 Novembre 1918
09600 Laroque-d'Olmes
tél.: 05 61 01 52 57
cycololmes.com

- **Le Casti**

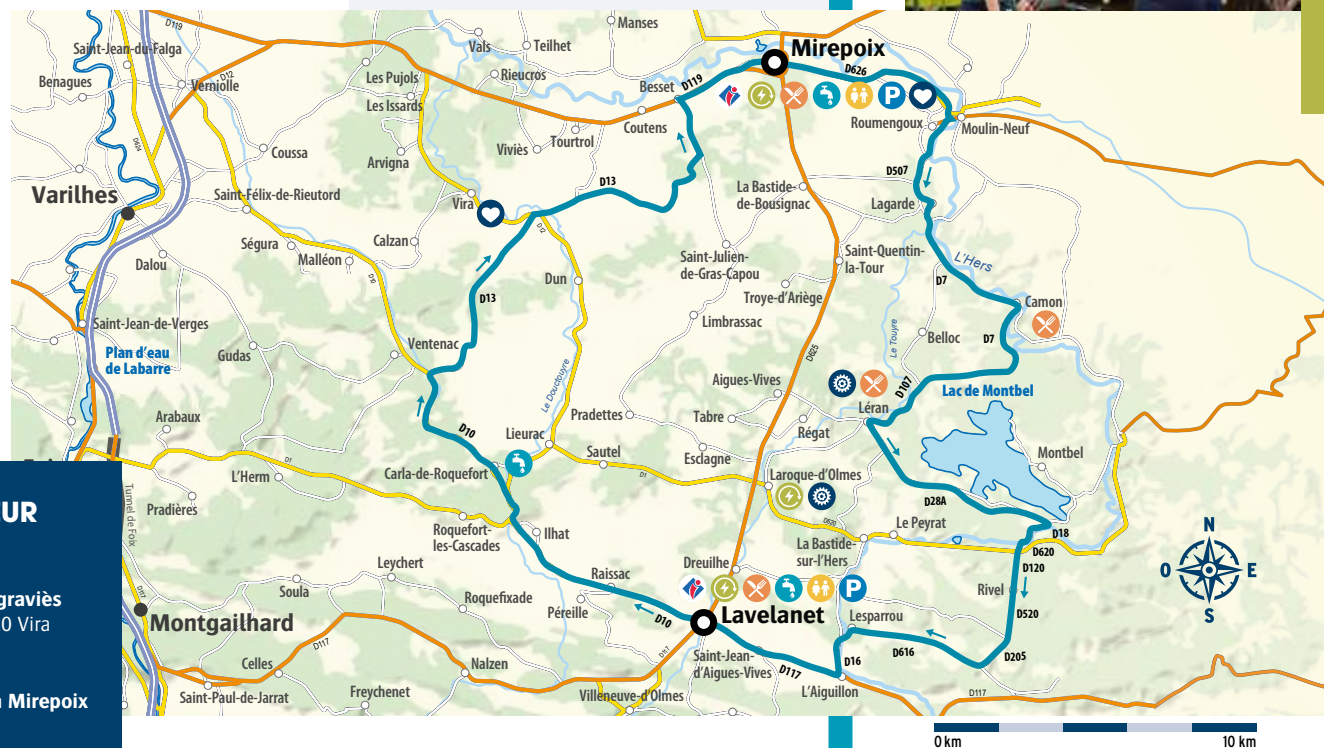
- 48, place Maréchal Leclerc
09500 Mirepoix
tél.: 05 34 03 32 06
- **Carrefour Express**
Place de la Résistance
09300 Lavelanet
tél.: 05 61 01 58 67

S'INFORMER

-  **Offices de Tourisme des Pyrénées Cathares**
Lavelanet • tél. : 05 61 01 22 20
Mirepoix • tél. : 05 61 68 83 76
ariede-pyrenees-cathares.com

LES COUPS DE CŒUR DE L'ARIÈGE

- ♥ **Domaine des Coteaux d'Engraviès**
(Vignoble) "Le Coumel" 09120 Vira
tél.: 05 61 68 68 68
coteauxdengravies.com
- ♥ **Le marché du lundi matin à Mirepoix**



légende: < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

- | | | | |
|---|--------------------|---|-----------------|
|  | GARE |  | POINT D'EAU |
|  | OFFICE DE TOURISME |  | RÉPARER / LOUER |
|  | COL |  | RECHARGE VAE |
|  | COUP DE CŒUR |  | RESTAURANT |
|  | PARKING |  | TOILETTES |



50 / LE PLATEAU DE BEILLE

Depuis Ax-les-Thermes on quitte la vallée pour la route des corniches qui vous fait traverser des villages atypiques avec une vue magnifique sur les Pyrénées. À Lordat, vous verrez les godets de talc qui transitent entre la carrière au-dessus du village et l'usine de Luzenac. Pour l'objectif du jour vous vous attaquez à un classique de l'étape du Tour en Ariège : le célèbre plateau de Beille. Depuis les Cabannes c'est 16 km de montée à 8 % de moyenne avant la récompense à l'arrivée avec une vue splendide à 360°. Retour possible en train depuis la gare de Les Cabannes

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Offices de Tourisme Pyrénées Ariégeoises
Ax-les-Thermes, Les Cabannes
tél.: 05 61 64 60 60 • pyrenees-ariegeoises.com

RÉPARER ET LOUER

LE PETIT PLATEAU
Kur la Bexane
09310 Les Cabannes
tél.: 06 42 42 84 35
vtt-location-ariège.com

AX SPORTS LOISIRS
29, C La gare
09110 Ax-les-Thermes
tél.: 05 61 64 21 77
ax-sports.fr

Génie Taxi
(Spécial cyclistes)
Haute-Ariège
tél.: 06 30 31 23 69

MANGER

La Maison Lacube
(Éleveur, restaurant, boutique)
3, place des Platanes
09310 Les Cabannes
tél.: 05 34 09 09 09
lamaisonlacube.fr

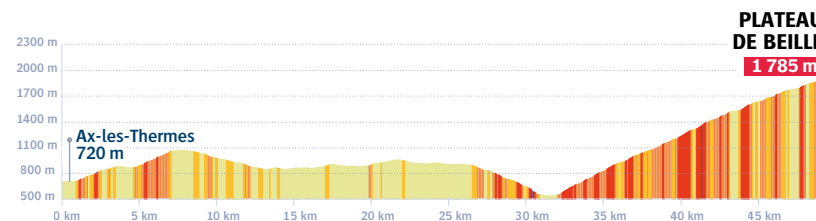
Proxi Alimentation
5, place Roussel
09110 Ax-les-Thermes
tél.: 05 61 64 22 36

LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

Les Bains du Couloubret
(Centre thermoludique et bien-être)
Ax-les-Thermes • tél.: 05 61 02 64 41
bains-couloubret.com



RETOUR TAXI OU TRAIN depuis Les Cabannes	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Ax-les-Thermes	D+ 2 100 m	51 km	4 h 30



légende : < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



51 LES CHÂTEAUX CATHARES

Depuis Lavelanet, direction Roquefixade, dominé par les ruines du château et marqué par l'histoire Cathare. Continuez par la corniche jusqu'à Soula avec une vue somptueuse sur les Pyrénées. Empruntez une route boisée et atteignez le Col de la Lauze, une vue sur le célèbre pog de Montségur s'offre à vous. Poursuivez par l'aller-retour au col. Jusqu'à Villeneuve d'Olmes vous apercevez les traces de l'industrie textile. À Bélesta, avant de boucler le circuit par La Bastide-sur-l'Hers, poussez jusqu'à la fontaine intermittente, elle vaut le détour.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

REPARER ET LOUER

• CYCL'OLMES PYRÉNÉES (Réparation)

9, av. du 11 Novembre 1918
09600 Laroque-d'Olmes
tél. : 05 61 01 52 57
cyclolmes.com

• VÉLOMONDO (Location)

31, av. de Montgout
09600 Lérans
tél. : 06 31 94 24 91
velomondo.com

MANGER

• Le Théâtre

3, rue Jean Jaurès
09300 Lavelanet
tél. : 06 87 46 53 60

• Berneau Boulangerie

Pâtisserie
2, rue de la Halle
09300 Bélesta

S'INFORMER

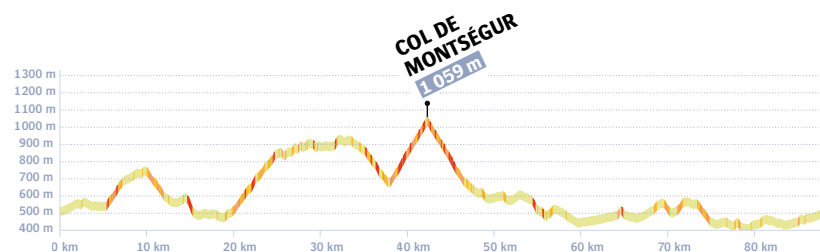
Office de Tourisme des Pyrénées Cathares (Lavelanet)
tél. : 05 61 01 22 20 • ariege-pyrenees-cathares.com



LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

Brasserie le Grand Bison
bis, 70 Rue du Maréchal Joffre
09300 Lavelanet
tél. : 09 73 23 37 93
legrandbison.fr

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Lavelanet	D+ 1 680 m	89 km	5 h



légende : < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

	GARE		POINT D'EAU
	OFFICE DE TOURISME		RÉPARER/LOUER
	COL		RECHARGE VAE
	COUP DE CŒUR		RESTAURANT
	PARKING		TOILETTES



D9 après Montségur est une route fortement déconseillée pour les cyclistes due au risque de chutes de pierres très régulières.

0 km 10 km

52 COL DES TOUGNETS



niveau **MOYEN**

Au départ de Quillan, vous longerez l'Aude et admirerez les terres rouges plantées de vignes. Puis, vous commencerez l'ascension du Col des Tougnetts... Accrochez-vous ! Place ensuite au petit village de Puivert, surplombé par un château. Vous traverserez un plateau verdoyant qui fut jadis une grande étendue d'eau. La dernière ligne droite, avant de dévaler le Col du Portel, vous mènera à un point d'observation du Cirque montagnoux de Quillan. Une belle récompense !



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme des Pyrénées Audoises
Square André Tricoire - 11500 Quillan
tél. : 04 68 20 07 78 • pyreneesaudois.com

RÉPARER ET LOUER

THOMAS LOISIRS
ZI Pastabrac - 11190 Couiza
tél. : 04 68 70 10 97

MANGER

Le Thury Café Bistrot
66, allée de la Promenade
11500 Nébias
tél. : 06 36 20 40 12

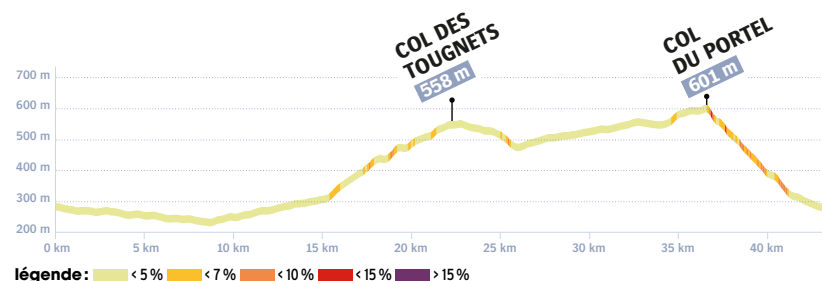
Le Bistrot
ZA Plage Sud
11500 Quillan
tél. : 06 14 96 02 97



LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

Pizzeria des Platanes
2, avenue Pasteur
11500 Quillan
tél. : 04 68 20 27 22

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Quillan	D+ 500 m	44 km	2 h 30



GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	LOUER/RÉPARER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



53 LES GORGES DES PYRÉNÉES AUDOISES

Au départ du village d'Axat, prenez une bouffée de fraîcheur dans les gorges de Saint Georges avant de partir à l'assaut des contreforts du Madres, point culminant de l'Aude. Prenez ensuite de la vitesse pour attaquer la deuxième difficulté du parcours : l'ascension jusqu'au plateau de Sault. Arrivés au sommet, place enfin à la longue descente dans les gorges du Rébenty. Coup de frais assuré... N'oubliez pas votre veste même en été !

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme des Pyrénées Audoises
Square André Tricoire - 11500 Quillan
tél. : 04 68 20 07 78 • pyreneesaudioises.com

Bureau d'Information Touristique d'Axat
(juin à mi-septembre) Rond-point du Pont d'Aliès - 11140 Axat
tél. : 04 68 20 07 78 • pyreneesaudioises.com

RÉPARER ET LOUER

THOMAS LOISIRS
ZI Pastabrac - 11190 Couiza
tél. : 04 68 70 10 97

MANGER

Chez Augustine
Le Village
11140 Bessède-de-Sault
tél. : 06 33 06 20 62

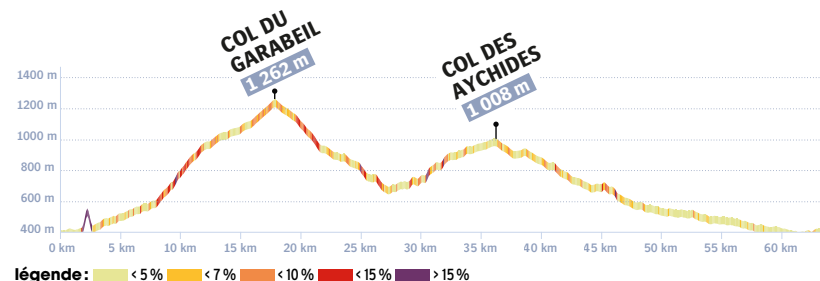
Auberge Le Rébenty
107, route Départementale
11140 Cailla
tél. : 04 68 20 50 78

LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

Ferme-auberge le Cochon du Madres (Restaurant)
Le Village - 11140 Escouloubre
tél. : 06 70 35 22 41



BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Axat	D+ 1 500 m	64 km	4 h



- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- LOUER/RÉPARER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES
- TRAIN TOURISTIQUE



niveau TRÈS DIFFICILE



Scannez le QR code
ou [cliquez ici](#)
pour télécharger
LA TRACE GPX

Office de Tourisme des Pyrénées Audoises

Square André Tricoire - 11500 Quillan
tél.: 04 68 20 07 78 • pyreneesaudois.com

 **Point d'Information Touristique de Roquefeuil** (mi-juin à mi-septembre) Maison de la Montagne - 11340 Roquefeuil
tél.: 04 68 20 75 89 • pyreneesaudaises.com

RÉPARER ET LOUER

- **L'Edelweiss Émeraude**
Route d'Ax-les-Thermes
11340 Camurac
tél.: 04 68 20 32 09

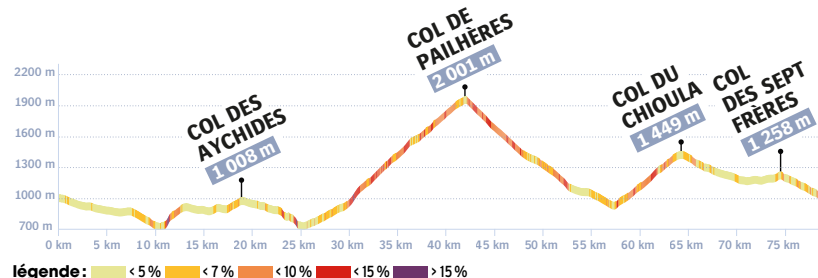
• **THOMAS LOISIRS**
ZI Pastabrac - 11190 Couiza
tél.: 04 68 70 10 97

- **Restaurant du Camping**
Camping la Mare aux Fées
6, rue de l'Église
11340 Roquefeuil
tél. : 04 68 31 11 37



LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

Le Bayle (Hôtel - Restaurant)
88, avenue d'Ax-les-Thermes
11340 Belcaire
tél. : 04 68 20 31 05



- | | | | |
|---|--------------------|---|---------------|
|  | GARE |  | POINT D'EAU |
|  | OFFICE DE TOURISME |  | LOUER/RÉPARER |
|  | COL |  | RECHARGE VAE |
|  | COUP DE CŒUR |  | RESTAURANT |
|  | PARKING |  | TOILETTES |



56 COL D'AUSSIÈRES



Une boucle magnifique entre Pyrénées Audoises et Pyrénées-Orientales ! Au départ de Quillan, vous voilà très vite dans le magnifique défilé rocheux de la Pierre Lys. Vous emprunterez ensuite la vallée de la Boulzane. Ses flancs boisés de grands hêtres annoncent le col. Le changement de département s'accompagne d'un changement de décor : place à la garrigue et aux vignes. Gardez-en sous la pédale pour le Col de Saint Louis et poussez enfin un « ouf ! » de soulagement avant l'ultime descente.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

REPARER ET LOUER

THOMAS LOISIRS

ZI Pastabrac - 11190 Couiza
tél. : 04 68 70 10 97

MANGER

Hostellerie du Grand-Duc

2, route de Boucheville
11140 Gincla
tél. : 04 68 20 55 02

S'INFORMER

Office de Tourisme des Pyrénées Audoises

Square André Tricoire - 11500 Quillan
tél. : 04 68 20 07 78 • pyreneesaudioises.com

Bureau d'Information Touristique d'Ayat

(juin à mi-septembre) Rond-point du Pont d'Aliès
11140 Ayat • tél. : 04 68 20 07 78 • pyreneesaudioises.com

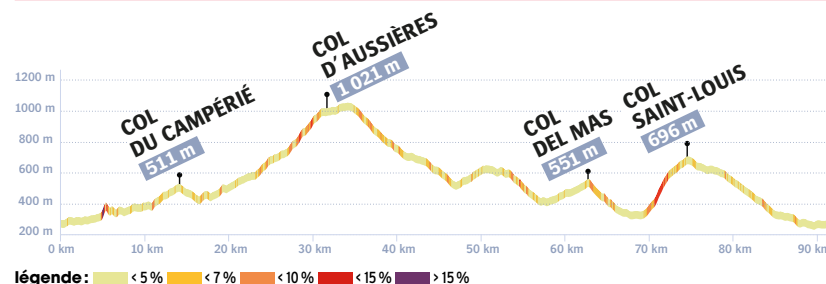
Office de Tourisme Intercommunal du Fenouillèdes

tél. : 04 68 59 07 57 • tourismefenouilledes.com

LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

La Chaumière (Hôtel-Restaurant)
25, boulevard Charles de Gaulle
11500 Quillan
tél. : 04 68 20 02 00

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Quillan	D+ 1 700 m	92 km	5 h



- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- LOUER/RÉPARER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES
- TRAIN TOURISTIQUE



57 COL DE JAU



Belle étape pyrénéenne avec, en prime, un col du Tour de France sur le parcours. Franchi le défilé rocheux de la Pierre Lys, vous serpenterez dans les gorges de Saint Georges et atteindrez non sans effort le premier col. Vous êtes en Pays Catalan, avec un contraste marqué de la végétation. Posez le pied au sommet du col pour admirer le massif du Canigou. La fin du parcours est assez ardue. N'hésitez pas à faire une pause au Pont de l'Escargot pour quelques photos avant de retourner en terre d'Aude.

niveau **TRÈS DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



S'INFORMER

- Office de Tourisme des Pyrénées Audoises**
Square André Tricoire - 11500 Quillan
tél.: 04 68 20 07 78 • pyreneesaudois.com
- Bureau d'Information Touristique d'Ayat**
(juin à mi-septembre) Rond-point du Pont d'Aliès
11140 Ayat • tél.: 04 68 20 07 78 • pyreneesaudois.com
- Office de Tourisme Intercommunal Conflent Canigou**
Bureau de Moltig-les-Bains
2, rue de l'Empérida - 66500 Moltig-les-Bains
tél.: 04 68 05 41 02 • tourisme-canigou.com
- Office de Tourisme Intercommunal du Fenouillèdes**
tél.: 04 68 59 07 57 • tourismefenouilledes.com

REPARER ET LOUER

- THOMAS LOISIRS**
ZI Pastabrac - 11190 Couiza
tél.: 04 68 70 10 97

MANGER

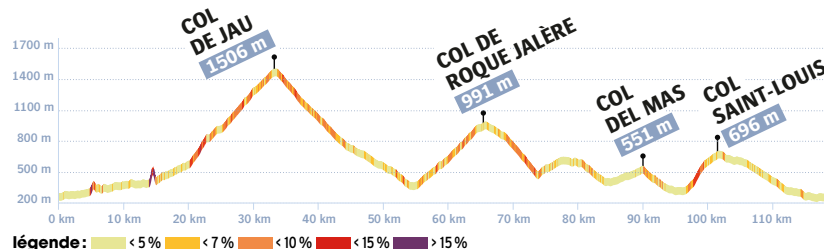
- La Pierre Lys**
Avenue François Mitterrand
11500 Quillan
tél.: 04 68 20 08 65
- Le New Brantalou**
Domaine de l'Espinet
11500 Quillan
tél.: 04 68 20 88 90

LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

Cartier (Hôtel-Restaurant)
31, boulevard Charles de Gaulle
11500 Quillan
tél.: 04 68 20 05 14

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Quillan	D+ 2 800 m	120 km	7 h

Autre départ-camp de base possible : Catllar.



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



58 CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE

En voiture ! Prenez place à bord du Train Rouge au départ d'Axat : ce train touristique circule entre gorges et vallées. Un moment propice à la contemplation... avant l'effort ! En gare de Maury, enfourchez votre vélo à la découverte des sites du Pays Cathare. Sur votre chemin : les châteaux de Quéribus et de Peyrepertuse... Un véritable bon dans le passé ! Puis, traversez les majestueuses gorges de Galamus. Ensuite, c'est (presque) tout droit... La vue sur le château de Puilaurens sera votre récompense finale !

niveau MOYEN



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

- Office de Tourisme des Pyrénées Audoises**
Square André Tricoire - 11500 Quillan
tél. : 04 68 20 07 78 • pyreneesaudioises.com
- Train du Pays Cathare et du Fenouillèdes**
3 bis, place de la Gare - 11140 Axat
tél. : 04 68 20 04 00 • letrainrouge.fr
- Office de Tourisme Intercommunal du Fenouillèdes**
21 Av. Georges Pezières - 66220 Saint-Paul-de-Fenouillet
tél. : 04 68 59 07 57 • tourismefenouilledes.com

MANGER

- Aux Quatre Saisons**
101, route de Font-Romeu
11140 Axat
tél. : 04 68 20 14 67

- Le Central**
58, route Départementale
11140 Axat
tél. : 04 68 20 50 67

- Hôtel Axat**
101, route Départementale
11140 Axat
tél. : 06 42 30 87 87

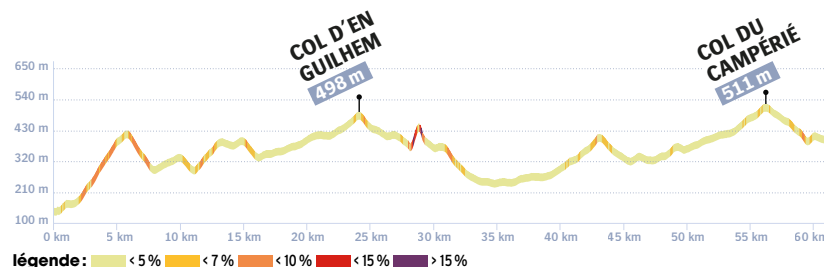
RÉPARER ET LOUER

- THOMAS LOISIRS**
ZI Pastabrac - 11190 Couiza
tél. : 04 68 70 10 97

LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

Boutique Saveurs Pyrénées Audoises (Boutique de produits locaux de mi-juin à mi-septembre)
Maison de Pays - Rond-point du Pont d'Aliès - 11140 Axat
tél. : 04 68 20 07 78

ALLER + TRAIN depuis Axat	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Maury	D+ 1 000 m D- 800 m	62 km	3 h 30



- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- LOUER/RÉPARER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES
- TRAIN TOURISTIQUE



59 À L'ASSAUT DU PUIGMAL

Une jolie boucle pour les grimpeurs et grimpeuses ! Ce parcours propose un bel aller-retour vers la station du Puigmal. Un effort de 10 km à 7,4 % de moyenne et 900 m de dénivelé positif, réserve un très beau panorama sur le deuxième sommet du département (2 910 m) et sur la Cerdagne.

niveau **TRÈS DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



S'INFORMER

Office de Tourisme communautaire Pyrénées Cerdagne
1, place del Roser - 66800 Saillagouse
tél.: 04 68 04 15 47 • pyrenees-cerdagne.com

MANGER

Chez Planes
6, place de Cerdagne
66800 Saillagouse
tél.: 04 68 04 72 08
chezplanes.com

Le Crapahuteur
18, avenue des Comtes
de Cerdagne
66800 Saillagouse
tél.: 04 68 04 08 57

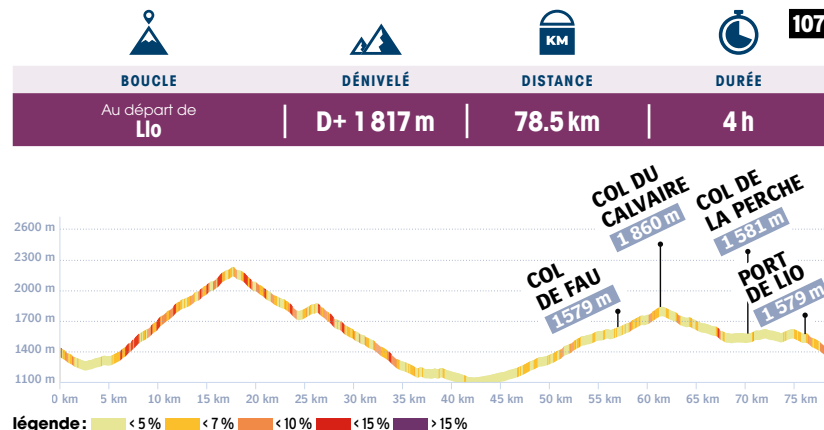
Relais du Belloch
45, route des Pyrénées
66760 Angoustrine-
Villeneuve-Des-Escalades
tél.: 04 68 30 07 24
relais-du-belloch.com

RÉPARER ET LOUER

ÉCO BIKE
2, rue des Fontetes
66800 Saillagouse
tél.: 06 75 77 14 92
tél.: 07 87 71 64 72
rent.ecobike.fr

LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Mas Terragalls (Producteur de terroir)
Cami de Vedrinians - 66800 Err
tél.: 04 68 30 57 62 • 06 31 69 07 09
mas-terregall.fr



60 LA VALLÉE DE LA VANERA

Beau parcours pyrénéen, sportif au départ de Ur doté de trois jolies difficultés. La première difficulté du parcours sur la portion Osséja-Valcebollère en aller-retour sera à 4,5 % de moyenne sur 6 km. Puis, ce sera la montée vers le port de Llo, plus courte, mais aussi plus raide, avec 5,6 % de moyenne sur 4,5 km. Enfin, la troisième difficulté du parcours sera la montée vers Odeillo puis Égat, plus progressive mais avec quelques portions parfois plus raides (4.1% de moyenne sur 5,3 km).

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme communautaire Pyrénées Cerdagne
1, place del Roser - 66800 Saillagouse
tél.: 04 68 04 15 47 • pyrenees-cerdagne.com

REPARER ET LOUER

ÉCO BIKE

2, rue des Fontetes
66800 Saillagouse
tél.: 06 75 77 14 92
tél.: 07 87 71 64 72
rent.ecobike.fr

O'NATUREL 66

Place Sainte-Lucie
66340 Osséja
tél.: 06 74 82 43 49
onaturel66.com

MANGER

Auberge des Écureuils

Carrer de la Couma
66340 Valcebollère
tél.: 04 68 04 52 03
chambresdhotepyrenees.com

Relais du Belloch

45, route des Pyrénées
66760 Angoustrine-
Villeneuve-Des-Escalades
tél.: 04 68 30 07 24
relais-du-belloch.com

LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Le Pré Cerdan

(Producteur de terroir)
66800 Sainte-Léocadie
tél.: 04 68 30 94 06 • 06 71 26 57 32



BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Ur	D+ 1 063 m D- 1 057 m	56,4 km	3 h 30



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



61 APPUYER SUR LA PÉDALE

L'effort court mais intense !

Au départ de Saillagouse, cette boucle mène en douceur au village d'Estavar. Une fois au village, la difficulté du parcours se présente. Une montée de 7 km à 5,9 % de moyenne et 416 m de dénivelé positif. Les 4 premiers kilomètres sont intenses, avec une moyenne de 6,8 %. Mais l'effort sera récompensé par les panoramas durant la montée et la jolie descente qui suit. Le retour à Saillagouse se fait au cœur du plateau cerdan, en traversant l'enclave espagnole de Llivia.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme communautaire Pyrénées Cerdagne
1, place del Roser - 66800 Saillagouse
tél. : 04 68 04 15 47 • pyrenees-cerdagne.com

MANGER

Chez Planes
6, place de Cerdagne
66800 Saillagouse
tél. : 04 68 04 72 08
chezplanes.com

Le Crapahuteur
18, avenue des Comtes de Cerdagne
66800 Saillagouse
tél. : 04 68 04 08 57

Relais du Belloch
45, route des Pyrénées
66760 Angoustrine-Villeneuve-Des-Escaldes
tél. : 04 68 30 07 24
relais-du-belloch.com

RÉPARER ET LOUER

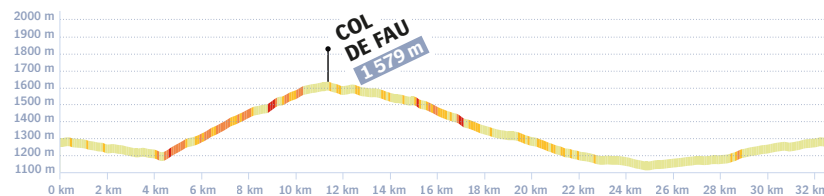
ÉCO BIKE
2, rue des Fontêtes
66800 Saillagouse
tél. : 06 75 77 14 92
tél. : 07 87 71 64 72
rent.ecobike.fr



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Bonzom & Fils (Boucherie-Charcuterie)
N 116 - 66800 Saillagouse
tél. : 04 68 30 14 27
charcuterie-catalane-bonzom.com

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saillagouse	D+ 586 m	32,6 km	2 h



légende : < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER / LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



62 LES BOUILLOUSES

Ce très joli parcours au départ du village d'Égat, mène au village d'Odeillo, pour rejoindre Bolquère par une jolie route en balcon. Il prend ensuite via Mont-Louis, la route qui mène au lac des Bouillouses. L'arrivée est une superbe récompense après un bel effort, dans un écrin de nature préservée. 14 km à 3,5% de moyenne, avec des passages à 10%. Après avoir pris la même route au retour, le parcours prend la direction d'Eyne et Via et Égat, lors d'un dernier effort de 5,3 km et 4.1% de moyenne.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme de Font-Romeu

82, avenue Emmanuel Brousse
66120 Font-Romeu-Odeillo-Via
tél.: 04 68 30 68 30 • font-romeu.fr

Offices de Tourisme communautaire

Pyrénées Cerdagne et Pyrénées Catalanes
pyrenees-cerdagne.com • pyrenees-catalanes.com

MANGER

La Chouette

2, rue de la liberté
66120 Font-Romeu-Odeillo-Via
tél.: 04 68 30 42 93
chouette.fr

Restaurant

Le Lassus Cal Valbour
Place Pierre Patau
66120 Bolquère
tél.: 04 68 30 09 75
restaurant-lassus.fr

L'Indret Café

1, avenue de Cerdagne
66800 Eyne
tél.: 06 43 83 69 00
indret.business.site

Les Bones Hores

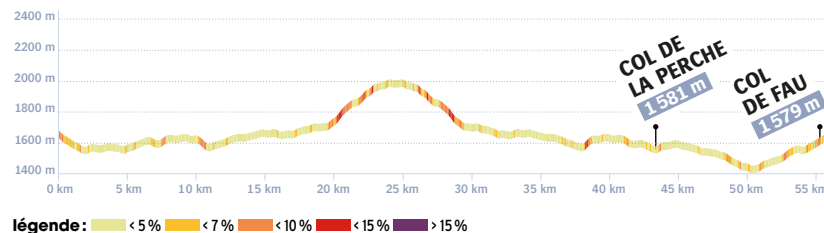
Lac des Bouillouses
66210 Mont-Louis
tél.: 04 68 04 24 22
boneshores.com

LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

La Grange d'Eyne
(Producteur de terroir)
Place San Miguel - 66800 Eyne
tél.: 04 68 04 77 16
grange-eyne.com



BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Égat	D+ 942 m D- 948 m	55,9 km	4 h 30



63 D'UN BOUT À L'AUTRE DE LA CERDAGNE

Une traversée complète de la Cerdagne, en prenant un peu de hauteur pour profiter des superbes points de vue. Très beau parcours au départ de Bourg Madame, qui monte, au plateau de La Calme. Une belle difficulté, longue et régulière, qui offrira de belles récompenses avec les nombreux panoramas. La portion la plus sportive entre Estavar et le plateau de la Calme est un effort de 16 km à 5,2 % de moyenne, dont la portion Egat-Estavar est la plus rude, à 6,5% de moyenne et un passage à 11%.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme communautaire Pyrénées Cerdagne

1, place del Roser - 66800 Saillagouse
tél.: 04 68 04 15 47 • pyrenees-cerdagne.com

Office de Tourisme de Font-Romeu

82, avenue Emmanuel Brousse
66120 Font-Romeu-Odeillo-Via
tél.: 04 68 30 68 30 • font-romeu.fr

MANGER

Chez Planes

6, place de Cerdagne
66800 Saillagouse
tél.: 04 68 04 72 08
chezplanes.com

Le Crapahuteur

18, avenue des Comtes
de Cerdagne
66800 Saillagouse
tél.: 04 68 04 08 57

La Chaumière

96, avenue Emmanuel
Brousse - 66120 Font-
Romeu-Odeillo-Via
tél.: 04 68 30 04 40
restaurantlachaumiere.fr

RÉPARER ET LOUER

ÉCO BIKE

2, rue des Fontetes
66800 Saillagouse
tél.: 06 75 77 14 92
tél.: 07 87 71 64 72
rent.ecobike.fr

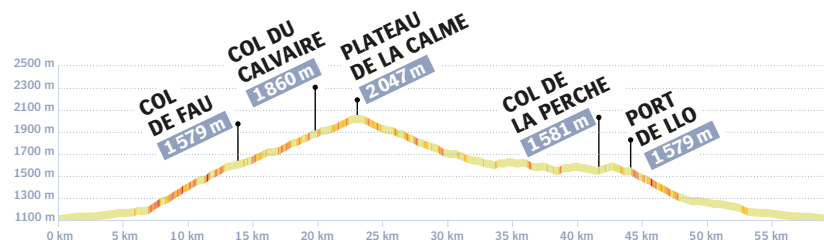
LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Le Jardin d'Alione (Restaurant)

Carrer del Camp del Rec - 66800 Llo
tél.: 06 03 17 62 72



BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bourg-Madame	D+ 1 017 m	59.4 km	4 h



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



64 BOUCLE DES VILLAGES DES GARROTXES

De la plaine d'altitude du Capcir en passant par la vallée des Garrotxes, vos efforts seront récompensés par la diversité sans pareil des paysages. Les sommets les plus hauts culminent à 2 500 m et abritent de charmants villages qui, par leur authenticité, font la renommée de la région. Jusqu'au début du siècle dernier, cet itinéraire était un axe majeur pour aller d'Olette à Formiguères et était emprunté par les « traginers », des muletiers qui commerçaient entre la plaine et la montagne.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

RÉPARER ET LOUER

CHALET DU COL DE LA LLOSE

Col de la Llose
66230 Ayguatèbia-Talau
tél. : 06 74 82 43 49
tél. : 04 68 04 84 79
onaturel66.com

MANGER

Hôtel Corrieu
la Table du Capil
6, rue de la Quillane
66210 La Llagonne
tél. : 04 68 04 94 48
hotel-corrieu.com

S'INFORMER

- Bureau d'Information Touristique Matemale
9, place de la Mairie - 66210 Matemale
tél. : 04 68 30 59 57 • matemale.fr
- Communauté de Communes Pyrénées Catalanes
Col de la Quillane - 66210 La Llagonne
tél. : 04 68 04 49 86 • pyrenees-catalanes.com

LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Le Rialet

(Ferme pédagogique et fromagerie artisanale)
2, rue de la Quillane - 66210 La Llagonne
tél. : 04 81 89 90 19
la-ferme-du-rialet.com



BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Col de la Quillane	D+ 1 395 m	45 km	3 h



SNCF	GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	REPARER/LOUER	RECHARGE VAE
COL	RESTAURANT	TOILETTES
COUP DE CŒUR		
P	PARKING	

65 BOUCLE DE LA CASTELLANE

Bienvenue dans la Destination Conflent Canigó. Découvrez des cols, des descentes... Adeptes de la petite reine, que vous soyez à la recherche de sensations fortes ou de simples promenades, à travers villages et forêts, vous pourrez parcourir nos itinéraires en toutes saisons. Cette petite boucle familiale révèle les villages de la vallée de la Castellane, au pied du Col de Jau, entre patrimoine roman et paysages pastoraux.

niveau **FACILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

- Office de Tourisme intercommunal Conflent Canigó
- Bureau d'Information Touristique de Molitg-les-Bains
2, rue de l'Empedriada - 66500 Molitg-les-Bains
- Bureau d'Information Touristique de Prades
10, place de la République - 66500 Prades
tél. : 04 68 05 41 02 • tourisme-canigou.com

REPARER ET LOUER

- ACTION BIKE (Réparation)**
7, av. du Général de Gaulle
66320 Vinça
tél. : 06 34 03 93 29
 Action Bike

- TAXI COLAS**
(Transport de bagages /
Transport de vélos)
RN 116 - 66500 Ria-Sirach
tél. 04 68 05 27 08
tél. 06 14 35 70 64
taxicolas.fr

MANGER

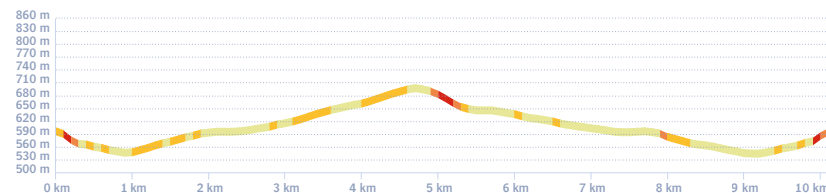
- Le Bistrot de la Castellane**
8, Carretera de Prada
66500 Mosset
tél. : 04 68 05 30 48
bistrot-castellane.wixsite.com
- Le Café Casals**
Les Thermes
66500 Molitg-les-Bains
tél. : 04 68 05 44 40
grandhotelmolitg.com



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

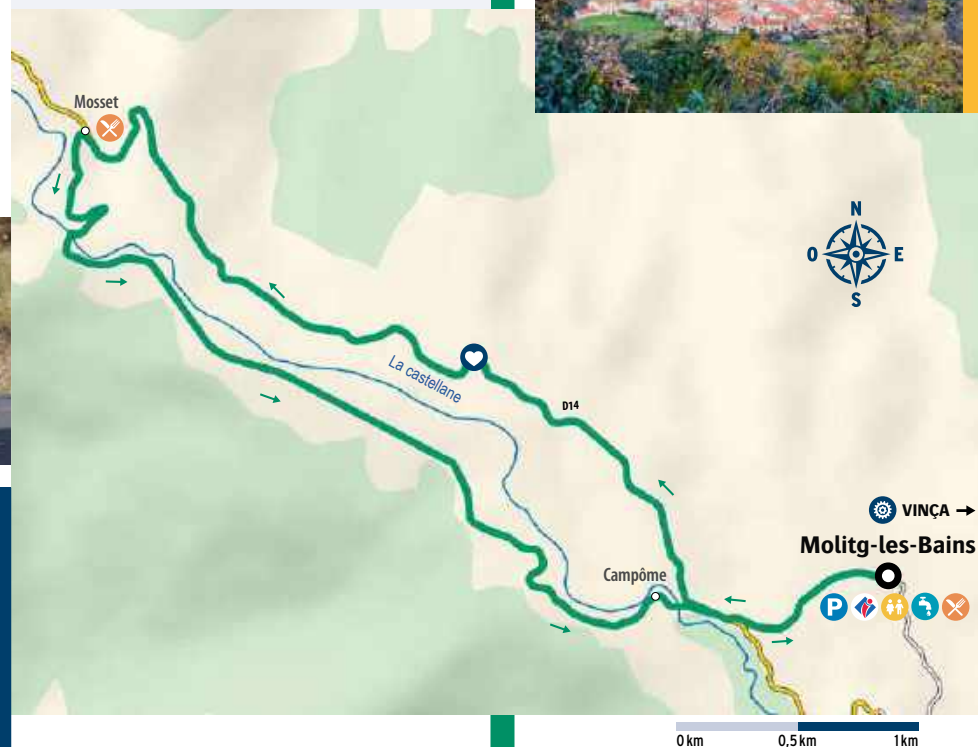
Mas Lluginas (Ferme auberge)
66500 Mosset
tél. : 04 68 05 00 37 • 06 09 35 09 98
www.maslluginas.com

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Molitg-les-Bains	D+ 250 m	10 km	1 h



légende : ■ < 5% ■ < 7% ■ < 10% ■ < 15% ■ > 15%

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



COL DE MANTET

Bienvenue dans la Destination Conflent Canigó. Découvrez des cols, des descentes... Adeptes de la petite reine, que vous soyez à la recherche de sensations fortes ou de simples promenades, à travers villages et forêts, vous pourrez parcourir nos itinéraires en toutes saisons. Ce parcours, le long de la vallée de la Rotjà vous mènera jusqu'au Col de Mantet (1760 m). Ce col exigeant longe les réserves naturelles de Py et de Mantet et leurs paysages sauvages et montagnards.

niveau **DIFFICILE**

Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX



S'INFORMER

- Office de Tourisme intercommunal Conflent Canigó
- Bureau d'Information Touristique de Vernet-les-Bains
2, rue de la Chapelle - 66820 Vernet-les-Bains
- Bureau d'Information Touristique de Prades
10, place de la République - 66500 Prades
tél.: 04 68 05 41 02 • tourisme-canigou.com

RÉPARER ET LOUER

- ACTION BIKE (Réparation)**
7, avenue du Général de Gaulle
66320 Vinça
tél.: 06 34 03 93 29
Action Bike

- JPB TRANSPORTS**
(Transport de bagages / Transport de vélos)
17, boulevard des Pyrénées
66820 Vernet-les-Bains
tél.: 04 68 05 99 8
canigou-en-4x4.com

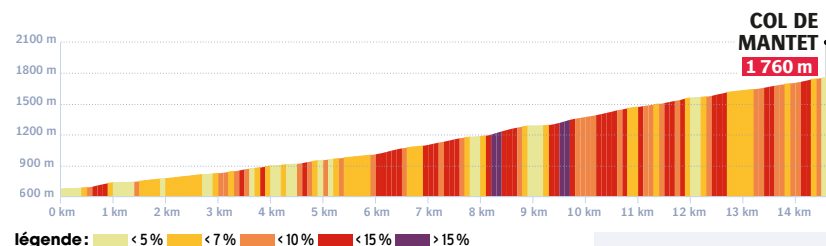
MANGER

- Bistrot le Cortal**
Rue du Château
66820 Vernet-les-Bains
tél.: 04 68 05 55 79
bistrot-lecortail.fr
- Restaurant Le Princess**
Rue des Lavandières
6820 Vernet-les-Bains
tél.: 04 68 05 56 22
hotel-princess.fr

LE COUP DE CŒUR
DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Café-Restaurant de la Mine
6, route de Fuilla - 66360 Sahorre
tél.: 09 81 02 84 91 • 06 30 88 51 57
caferestodelamine.fr

ASCENSION	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Sahorre	D+ 1100 m	15 km (aller)	2 h (aller)



- SNCF GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARER/LOUER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES

67 COL DE JAU

Bienvenue dans la Destination Conflent Canigó. Découvrez des cols, des descentes... Adeptes de la petite reine, que vous soyez à la recherche de sensations fortes ou de simples promenades, à travers villages et forêts, vous pourrez parcourir nos itinéraires en toutes saisons. Cet itinéraire vous mène sur un véritable col pyrénéen, le Col de Jau (1506 m), l'ascension longe la vallée de la Castellane et ses villages, avant de s'élever en lacets vers le sommet.

niveau **DIFFICILE**

Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme intercommunal Conflent Canigó
Bureau d'Information Touristique de Prades
10, place de la République - 66500 Prades
tél.: 04 68 05 41 02 • tourisme-canigou.com

✂ MANGER

- Brasserie L'Alégreia**
32, allée Arago
66500 Prades
tél.: 04 30 45 64 45
tél.: 06 27 96 53 94
brasseriealegreia.com
- Restaurant Le Bon Profit**
75, chemin du Gaz
66500 Prades
tél.: 04 68 96 03 01
tél.: 06 14 32 80 57
- Restaurant Le Galie**
3, avenue du Général de Gaulle
66500 Prades
tél.: 04 68 05 53 76
tél.: 06 03 79 38 12
restaurantlegalie.com

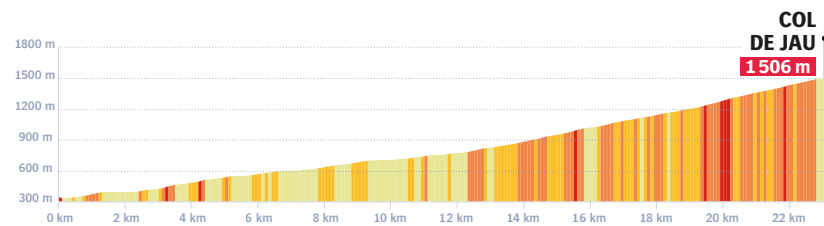
🔧 RÉPARER ET LOUER

- ACTION BIKE (Réparation)**
7, avenue du Général de Gaulle - 66320 Vinça
tél.: 06 34 03 93 29
 Action Bike

LE COUP DE CŒUR
DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

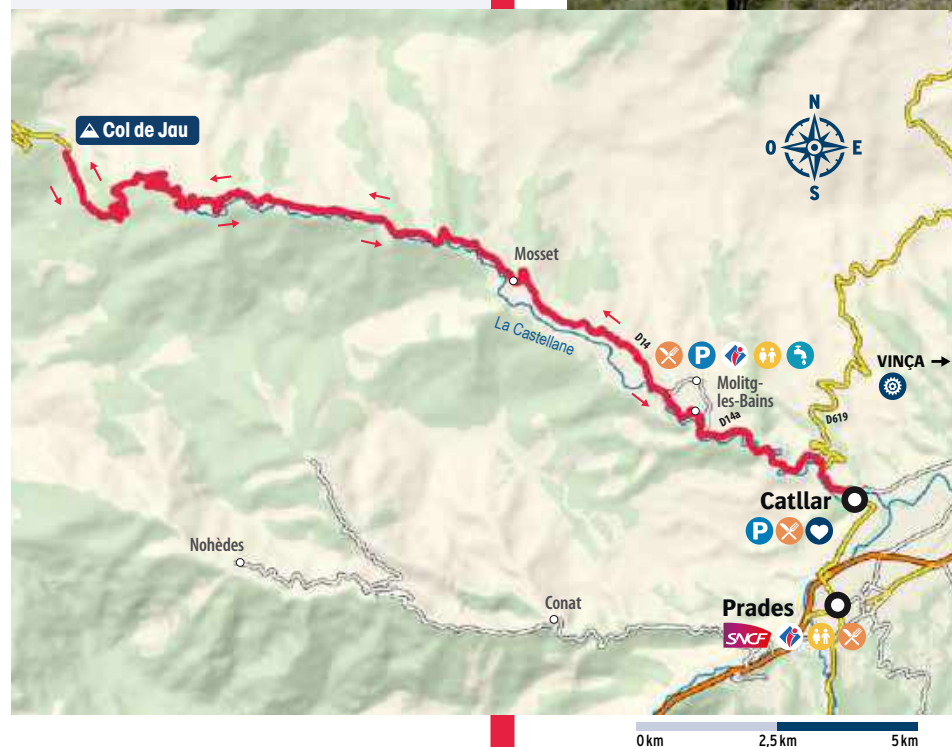
L'Olivier (Restaurant)
Place de la République
66500 Catllar
tél.: 04 30 45 60 42

ASCENSION	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Catllar	D+ 1 200 m	23 km (aller)	2 h (aller)



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



68 COL DE PALOMÈRE

Bienvenue dans la Destination Conflent Canigó. Découvrez des cols, des descentes... Adeptes de la petite reine, que vous soyez à la recherche de sensations fortes ou de simples promenades, à travers villages et forêts, vous pourrez parcourir nos itinéraires en toutes saisons. Cette belle ascension vers le Col de Palomère (1034 m) longe la rivière Llentillà. Elle parcourt une vallée chargée d'histoire autour du fer et de la mémoire des habitants de la vallée.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme intercommunal Conflent Canigó
Bureau d'Information Touristique de Prades
10, place de la République - 66500 Prades
tél.: 04 68 05 41 02 • tourisme-canigou.com

MANGER

- Café de la Farga**
Plaça Nova
66320 Baillestavy
tél.: 04 68 30 03 33
tél.: 06 89 56 08 67
- Can Pere**
Carrer de Valmanya
66110 La Bastide
tél.: 06 12 69 32 29



ASCENSION	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Finestret	D+ 800 m	19 km (aller)	2 h 30 (aller)



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



69 À LA PORTE DU HAUT VALLESPIR



Après une mise en jambes autour de Reynès, vous allez enchaîner deux difficultés bien connues des cyclos locaux. D'abord la côte raide de Montbolo, puis celle plus indulgente de Taillet, le tout dans un cadre très « sud » entre pinèdes, châtaigniers et chênes-lièges. Cet itinéraire fait partie d'un des plus vastes espaces cyclosport des Pyrénées qui vous invite au voyage depuis les plages de sable fin aux sommets montagneux enneigés en passant par les vignobles renommés.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme et de la Culture du Boulou
4, rue Arago / Maison de l'Eau et de la Méditerranée
66160 Le Boulou • tél.: 04 68 87 50 95 • tourisme-leboulou.fr

Office de Tourisme d'Amélie-les-Bains
22, avenue du Vallespir - 66110 Amélie-les-Bains-Palalda
tél.: 04 68 39 01 98 • amelie-les-bains.com

MANGER

L'Atelier de Fred
12, rue Saint Férreol
66400 Céret
tél.: 04 68 95 47 41

La Dulcine
1, route de Céret
66400 Reynès
tél.: 04 68 87 02 22
ladulcine.com

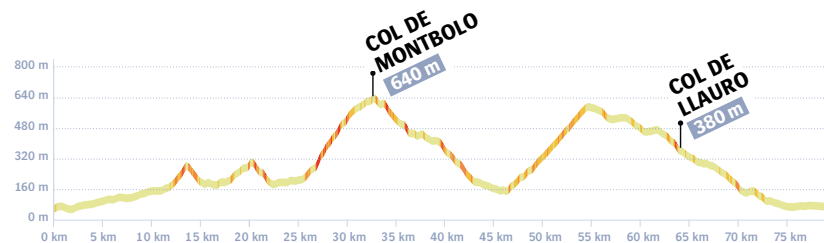
Le Point d'Art
8, rue de l'Église
66110 Montbolo
tél.: 04 68 82 58 63

Restaurant du Casino
4, avenue du Dr Bouix
66110 Amélie-les-Bains-Palalda
tél.: 04 68 34 04 02

LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Al Catala (Restaurant)
15, avenue Clémenceau - 66400 Céret
04 68 87 07 91 • 06 23 44 53 97
restaurantcatalaceret66.com

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Le Boulou	D+ 630 m D- 563 m	79 km	5 h



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



0km 2,5km 5km

70 ENTRE ASPRES ET VALLESPİR



niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

MANGER

• **Restaurant Comptoir Joa**
Joacasio Le Boulou,
Route du Perthu
66160 Le Boulou
tél. : 04 68 83 01 20
joa-casino.com

• **Restaurant Al Catala**
15, avenue Clémenceau
66400 Céret
tél. : 04 68 87 07 91
tél. : 06 23 44 53 97
restaurantalcatalaceret66.com

• **Le Bistrot de Llauro**
1, rue du Platane
66300 Llauro
tél. : 06 48 57 57 98

• **66 sur Vins**
10, place de la République
66480 Maureillas-Las-Illas
tél. : 04 68 81 66 69
66survins-ralavura.sitew.us

S'INFORMER

• **Office de Tourisme et de la Culture du Boulou**
4, rue Arago / Maison de l'Eau et de la Méditerranée
66160 Le Boulou
tél. : 04 68 87 50 95 • tourisme-leboulou.fr

• **Office de Tourisme intercommunal du Vallespir**
5, rue Saint Ferréol - 66400 Céret
tél. : 04 68 87 00 53 • vallespir-tourisme.fr



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Hostal des Trabucayres
Placeta de la Llibertat
Hameau de Las Illas
66480 Maureillas-Las-Illas
tél. : 04 68 66 55 38

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Le Boulou	D+ 784 m D- 710 m	68 km	4 h

Autre départ-camp de base possible : Céret.



légende : < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

GARE	POINT D'EAU
OFFICE DE TOURISME	RÉPARER/LOUER
COL	RECHARGE VAE
COUP DE CŒUR	RESTAURANT
PARKING	TOILETTES



0 km 10 km

71 LA ROUTE LA PLUS AU SUD

Vous êtes ici sur la frange la plus méridionale de l'hexagone. Profitez-en pour aller découvrir cette route « du bout de France » qui flâne jusqu'au terminus plaisant de Lamanère, ici dans sa version Cyclo-Sportive. Cet itinéraire fait partie d'un des plus vastes espaces cyclo-sport des Pyrénées qui vous invite au voyage depuis les plages de sable fin aux sommets montagneux enneigés en passant par les vignobles renommés.



niveau **TRÈS DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

- Bureau d'Information Touristique d'Arles-sur-Tech**
Le Palau - Rue J-B. Barja - 66150 Arles-sur-Tech
tél.: 04 68 39 11 99 • tourisme-haut-vallespir.com
- Bureau d'Information Touristique de Prats-de-Mollo-la-Preste**
Place Le Foiral - 66230 Prats-de-Mollo-la-Preste
tél.: 04 68 39 70 83 • tourisme-haut-vallespir.com

MANGER

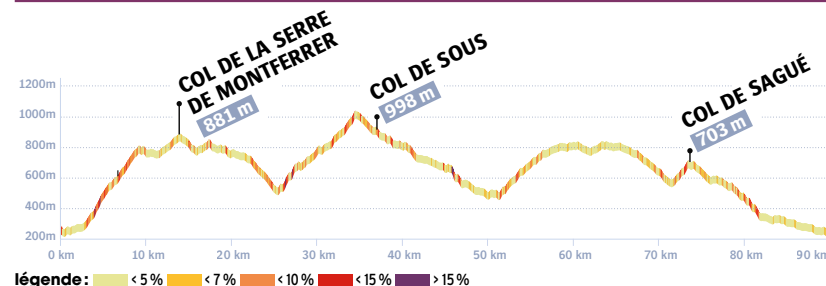
- La Fontaine des Buis**
Chemin du stade
66150 Arles-sur-Tech
tél.: 06 20 95 56 49
- Le Bistrot du Tech**
5, route nationale
66230 Le Tech
tél.: 04 68 39 84 18
tél.: 06 34 23 06 94
- Le Bellavista**
Place Le Foiral - 66230
Prats-de-Mollo-La-Preste
tél.: 04 68 39 72 48
hotel-le-bellevue.fr
- Chez Françoise**
Rue Baptiste Pams
66150 Corsavy
tél.: 04 68 39 12 04



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Pâtisserie Touron
Placette d'Avall - 66150 Arles-sur-Tech
tél.: 04 68 39 10 47
patisserie-touron.com

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Arles-sur-Tech	D+ 989 m D- 724 m	90 km	5 h 30



- SNCF GARE
- OFFICE DE TOURISME
- COL
- COUP DE CŒUR
- PARKING
- POINT D'EAU
- RÉPARER/LOUER
- RECHARGE VAE
- RESTAURANT
- TOILETTES



72 LA RONDE DES ASPRES

Place ici à un échauffement initial le long des rives du Tech, avant de grimper par paliers successifs pour atteindre le Col du Fourtou (611m), puis le Col Xatard (752 m). Une belle virée avec du relief, dans un écrin sauvage à peine troublé par le peu de voitures croisées... Cet itinéraire fait partie d'un des plus vastes espaces cycloport des Pyrénées qui vous invite au voyage depuis les plages de sable fin aux sommets montagneux enneigés en passant par les vignobles renommés.



niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

S'INFORMER

Office de Tourisme d'Amélie-les-Bains

22, avenue du Vallespir - 66110 Amélie-les-Bains-Palalda
tél.: 04 68 39 01 98 • amelie-les-bains.com

Bureau d'Information Touristique d'Arles-sur-Tech

Le Palau - Rue J-B. Barja - 66150 Arles-sur-Tech
tél.: 04 68 39 11 99 • tourisme-haut-vallespir.com

MANGER

La Fontaine des Buis

Chemin du stade
66150 Arles-sur-Tech
tél.: 06 20 95 56 49

Les délices d'Amélie

48, avenue du Vallespir
66110 Amélie-les-Bains-Palalda
tél.: 06 95 08 41 78

Le relais de l'Orme

Rue de l'Orm
66400 Oms
tél.: 09 52 55 29 12
tél.: 06 49 02 22 39
lerelaisdelorme.fr

RÉPARER ET LOUER

FOREST BIKE

Chemin de la piscine
66110 Amélie-les-Bains-Palalda
tél.: 04 68 39 23 49
tél.: 06 14 17 03 63
forestaventure.com/
forest-bike

LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Le Canard bien élevé du Mas Cané
(Production fermière)
11, la Calcine - 66400 Oms
tél.: 04 68 39 49 76
lecanardbienelevedumasane.com



BOUCLE

DÉNIVELÉ

DISTANCE

DURÉE

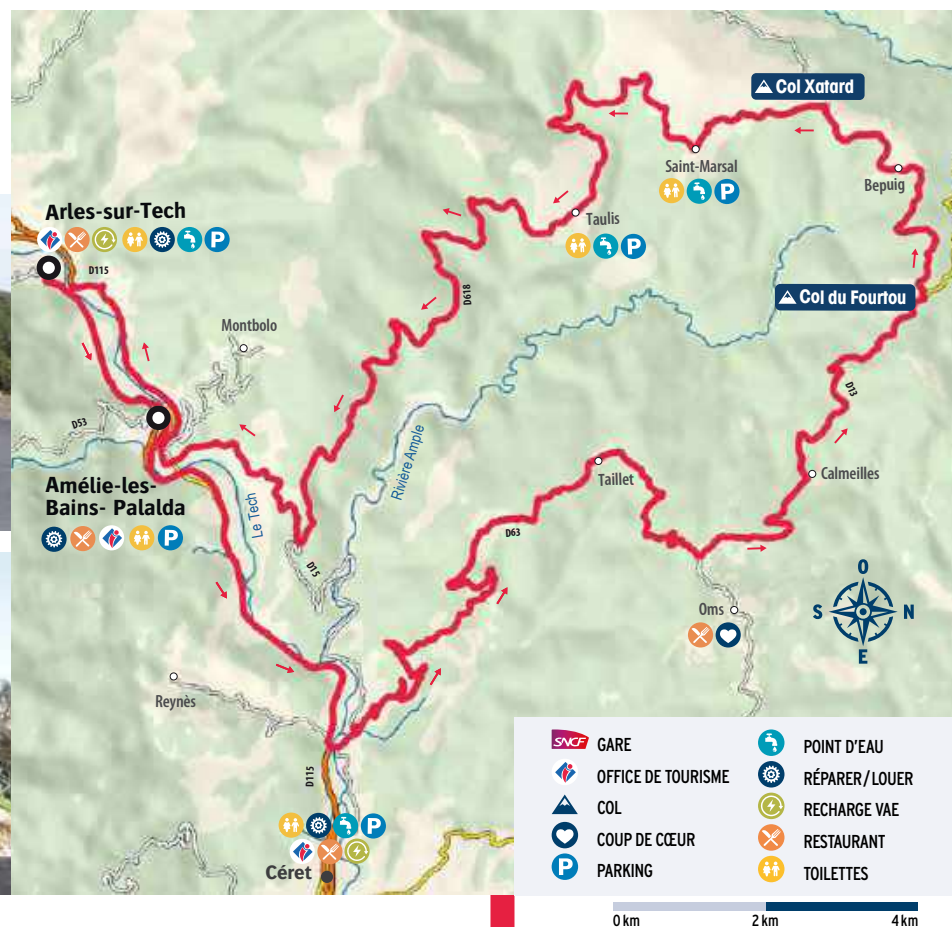
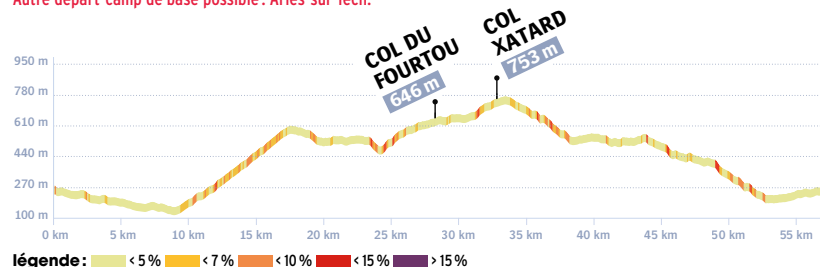
Au départ de
Amélie-les-Bains-Palalda

D+ 615 m

57 km

3 h 30

Autre départ-camp de base possible: Arles-sur-Tech.



73 BALCON DE LA CÔTE VERMEILLE



Avec Argelès-sur-Mer comme camp de base, pas besoin d'aller bien loin pour trouver du pourcentage et des rampes étroites à flanc de paroi. C'est juste au-dessus que cela se passe, sur le piton en arrière-plan coiffé par la Tour de Madeloc. Grosse bavante et frissons garantis !

Cet itinéraire fait partie d'un des plus vastes espaces cycloport des Pyrénées qui vous invite au voyage depuis les plages de sable fin aux sommets montagneux enneigés en passant par les vignobles renommés.

niveau **DIFFICILE**



Scannez le QR code
ou cliquez ici
pour télécharger
LA TRACE GPX

MANGER

- **La Taverne**
Rond-point Pujol (Village)
66700 Argelès-sur-Mer
tél. : 04 68 82 44 84
- **Casa Figueres**
14, rue du Docteur Coste
66190 Collioure
tél. : 04 49 01 39 16
- **La Côte Vermeille**
Quai du Fanal
66660 Port-Vendres
tél. : 04 68 82 05 71
tél. : 04 68 88 85 05
restaurantlacotevermeille.com
- **L'O à la bouche**
Avenue du Fontaulé
66650 Banyuls-sur-Mer
tél. : 04 30 82 51 30

S'INFORMER

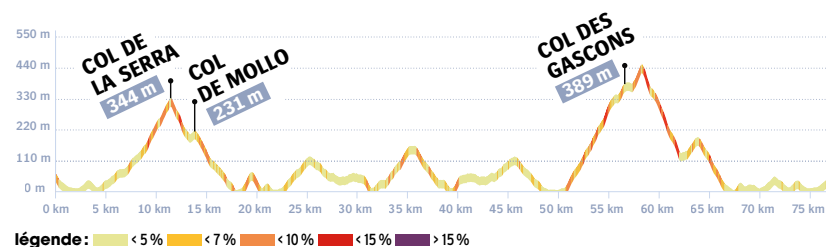
- **Office de Tourisme d'Argelès-sur-Mer**
Place de l'Europe - 66700 Argelès-sur-Mer
tél. : 04 68 81 15 85 • argeles-sur-mer.com
- **Bureau d'Information Touristique de Cerdère Pyrénées-Méditerranée**
Avenue du Général de Gaulle - 66290 Cerdère
tél. : 04 48 98 00 08 • tourisme-pyrenees-mediterranee.com



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Le Bout du Monde (Restaurant)
Plage/Anse de Peyrefite
66290 Cerdère
tél. : 04 68 88 47 33

BOUCLE	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Argelès-sur-Mer	D+ 445 m	77 km	5 h





L'AGENCE DES PYRÉNÉES

7, place du Maréchal Juin
31800 Saint-Gaudens
www.lespyrenees.net
www.agencelespyrenees.fr

Ce topoguide a été réalisé en partenariat avec les 6 Agences
de Développement Touristique du Massif Pyrénéen.

©CRÉATION : Kudeta.

© PHOTOS : Pyrénées-Atlantiques : ADT64-Ziklo.

- **Hautes-Pyrénées** : A. Bonal, P. Meyer, S. Sagnol, Maison de Peyragudes, B. Arnavielhe, Vallées de Gavarnie, ATVG Val d'Azun.
- **Haute-Garonne** : A. Gonzalez Pyrénées 31, OTCGS.
- **Ariège Pyrénées Tourisme** : S. Meurisse, A. Dubndidu, T. Montes, De Beaux Lents Demains, O. Rodbag.
- **Aude** : Pyrénées Audoises, R. Kann, S. Dossin, Y. Lazennec, tpcf.
- **Pyrénées-Orientales** : A. Soubielle, Sacha Burkhardt, ADTT66, F. Lesca, CDC Pyrénées Cerdagne, M. Ordóñez Vilà, M. Castillo, OTI Conflent Canigo, OT Amelie Les Bains, OT Vallespir, A Le yaouanq, T. Anies, L. Lacombe.



Avec le soutien des stations de montagne des Pyrénées. L'Agence des Pyrénées est cofinancée par l'Union Européenne.
L'Europe s'engage avec le fonds européen pour le développement régional.

