

TOPOGUIDE

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

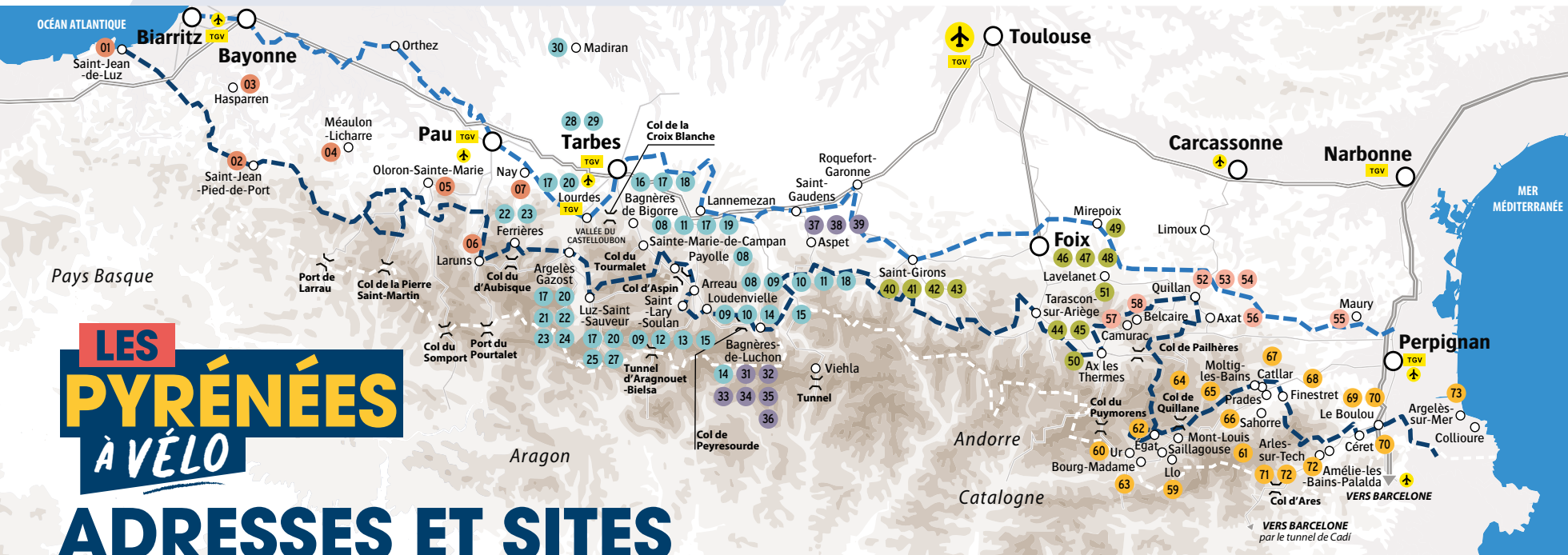
LES

# 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](http://www.tourisme64.com)

### ARIÈGE PYRÉNÉES

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE  
D'ARIÈGE-PYRÉNÉES

2, boulevard du Sud - 09000 Foix  
[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com)

### HAUTES-PYRÉNÉES

HAUTES PYRÉNÉES TOURISME ENVIRONNEMENT

11, rue Gaston Manent - 65950 Tarbes  
[www.pyrenees-trip.com](http://www.pyrenees-trip.com)

### AUDE

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE  
DE L'AUDE

Hôtel du département  
Allée Raymond Courrière - 11855 Carcassonne  
[www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)

### HAUTE-GARONNE

HAUTE-GARONNE TOURISME

14, rue de Bayard - 31000 Toulouse  
[www.hautegaronnnetourisme.com](http://www.hautegaronnnetourisme.com)

### PYRÉNÉES-ORIENTALES

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE  
DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

2, boulevard des Pyrénées  
66000 Perpignan  
[www.tourisme-pyreneesorientales.com](http://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'écrins. 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 relie, 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
<b>PYRÉNÉES-ATLANTIQUES</b>					
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
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>					
8	DIFFICILE	Boucle	HOUROUETTE / 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-Soulan, Loudenvielle	p. 24
10	TRÈS DIFFICILE	Boucle	PEYRESOURDE / BALÈS / BAROUSSE / NISTOS	Arreau ou Loudenvielle	p. 26
11	DIFFICILE	Ascension	HOUROUETTE D'ANCIZAN	Arreau ou Sainte-Marie-de-Campan	p. 28
12	TRÈS DIFFICILE	Ascension	COL DU PORTET	Saint-Lary-Soulan	p. 29
13	TRÈS DIFFICILE	Ascension	ROUTE DES LACS	Saint-Lary-Soulan	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-Soulan	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
<b>HAUTE-GARONNE</b>					
31	<b>DIFFICILE</b>	Ascension	COL DE PEYRESOURDE	Bagnères-de-Luchon	p. 52
32	<b>MOYEN</b>	Boucle	COL DES ARES ET LES FRONTIGNES	Bagnères-de-Luchon	p. 54
33	<b>DIFFICILE</b>	Ascension	LA MONTÉE DE SUPERBAGNÈRES	Bagnères-de-Luchon	p. 56
34	<b>DIFFICILE</b>	Ascension	PORT DE BALÈS	Bagnères-de-Luchon	p. 58
35	<b>DIFFICILE</b>	Ascension	COL DE MENTÉ	Bagnères-de-Luchon	p. 60
36	<b>DIFFICILE</b>	Ascension	COL DU PORTILLON	Bagnères-de-Luchon	p. 61
37	<b>FACILE</b>	Boucle	COL DE LARRIEU ET LE PIÉMONT	Aspet	p. 62
38	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	DU COL DE PORTET D'ASPET AU MENTÉ	Aspet	p. 64
39	<b>TRÈS DIFFICILE</b>	Boucle	COLS MYTHIQUES!	Aspet	p. 66
<b>ARIÈGE PYRÉNÉES</b>					
40	<b>DIFFICILE</b>	Ascensions	ÉTAPE 100 % ARIÈGE TOUR DE FRANCE	Saint-Girons	p. 68
41	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	LA MARCO CASARTELLI	Saint-Girons	p. 70
42	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	LE COL D'AGNES	Saint-Girons	p. 72
43	<b>MOYEN</b>	Boucle	LES SABOTS DE BETHMALE	Saint-Girons	p. 74
44	<b>TRÈS DIFFICILE</b>	Ascensions	L'ARIÈGEOISE XXL	Tarascon-sur-Ariège	p. 76
45	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	LES CINQ COLS	Tarascon-sur-Ariège	p. 78
46	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	LE MUR DE PÉGUÈRE	Foix	p. 80
47	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	LES TROIS BOSSES	Foix	p. 82
48	<b>TRÈS DIFFICILE</b>	Boucle	LE CYCLOTOUR D'ARIÈGE PYRÉNÉES EN 5 JOURS	Foix	p. 84
49	<b>MOYEN</b>	Boucle	LE PAYS DU TEXTILE	Mirepoix	p. 86
50	<b>DIFFICILE</b>	Ascension	LE PLATEAU DE BEILLE	Ax-les-Thermes	p. 88
51	<b>DIFFICILE</b>	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
<b>AUDE</b>					
52	<b>MOYEN</b>	Boucle	COL DES TOUGNETS	Quillan	p. 92
53	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	LES GORGES DES PYRÉNÉES AUDDOISES	Axat	p. 94
54	<b>TRÈS DIFFICILE</b>	Boucle	COL DE PAILHÈRES	Belcaire	p. 96
55	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	COL DU PRADEL	Camurac	p. 98
56	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	COL D'AUSSIÈRES	Quillan	p. 100
57	<b>TRÈS DIFFICILE</b>	Boucle	COL DE JAU	Quillan ou Catllar	p. 102
58	<b>MOYEN</b>	Boucle	CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE	Mauray	p. 104
<b>PYRÉNÉES ORIENTALES</b>					
56	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	COL D'AUSSIÈRES	Quillan	p. 100
57	<b>TRÈS DIFFICILE</b>	Boucle	COL DE JAU	Quillan ou Catllar	p. 102
58	<b>MOYEN</b>	Boucle	CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE	Mauray	p. 104
59	<b>TRÈS DIFFICILE</b>	Boucle	À L'ASSAUT DU PUIGMAL	Llo	p. 106
60	<b>DIFFICILE</b>	boucle	LA VALLÉE DE LA VANERA	Ur	p. 108
61	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	APPUYER SUR LA PÉDALE	Saillagouse	p. 110
62	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	LES BOUILLOUSES	Égat	p. 112
63	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	D'UN BOUT À L'AUTRE DE LA CERDAGNE	Bourg-Madame	p. 114
64	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	BOUCLE DES VILLAGES DES GARROTRES	Col de la Quillane	p. 116
65	<b>FACILE</b>	Boucle	BOUCLE DE LA CASTELLANE	Molig-les-Bains	p. 118
66	<b>DIFFICILE</b>	Ascension	COL DE MANTET	Sahorre	p. 120
67	<b>DIFFICILE</b>	Ascension	COL DE JAU	Catllar	p. 122
68	<b>DIFFICILE</b>	Ascension	COL DE PALOMÈRE	Finestret	p. 124
69	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	À LA PORTE DU HAUT VALLESPİR	Le Boulou	p. 126
70	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	ENTRE ASPRES ET VALLESPİR	Le Boulou ou Céret	p. 128
71	<b>TRÈS DIFFICILE</b>	Boucle	LA ROUTE LA PLUS AU SUD	Arles-sur-Tech	p. 130
72	<b>DIFFICILE</b>	Boucle	LA RONDE DES ASPRES	Amélie-les-Bains-Palalda ou Arles-sur-Tech	p. 132
73	<b>DIFFICILE</b>	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

## REPARER ET LOUER

### ATELIER BIZIKLETA

12 boulevard Thiers  
64500 Saint-Jean-de-Luz  
tél. : 06 63 14 24 40  
[atelier-bizikleta.com](http://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](http://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](http://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@otpaysbasque.com](mailto:saintjeandeluz@otpaysbasque.com)

## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Le train de la Rhune (Train touristique)  
Col de Saint-Ignace - 64310 Sare  
[rhune.com](http://rhune.com)



BOUCLE



DÉNIVELÉ



DISTANCE



DURÉE

Au départ de  
Saint-Jean-de-Luz

D+ 386 m

58 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     |



0 km 2,5 km 5 km

# 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](mailto: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](http://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](http://baskovelos.com)



## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

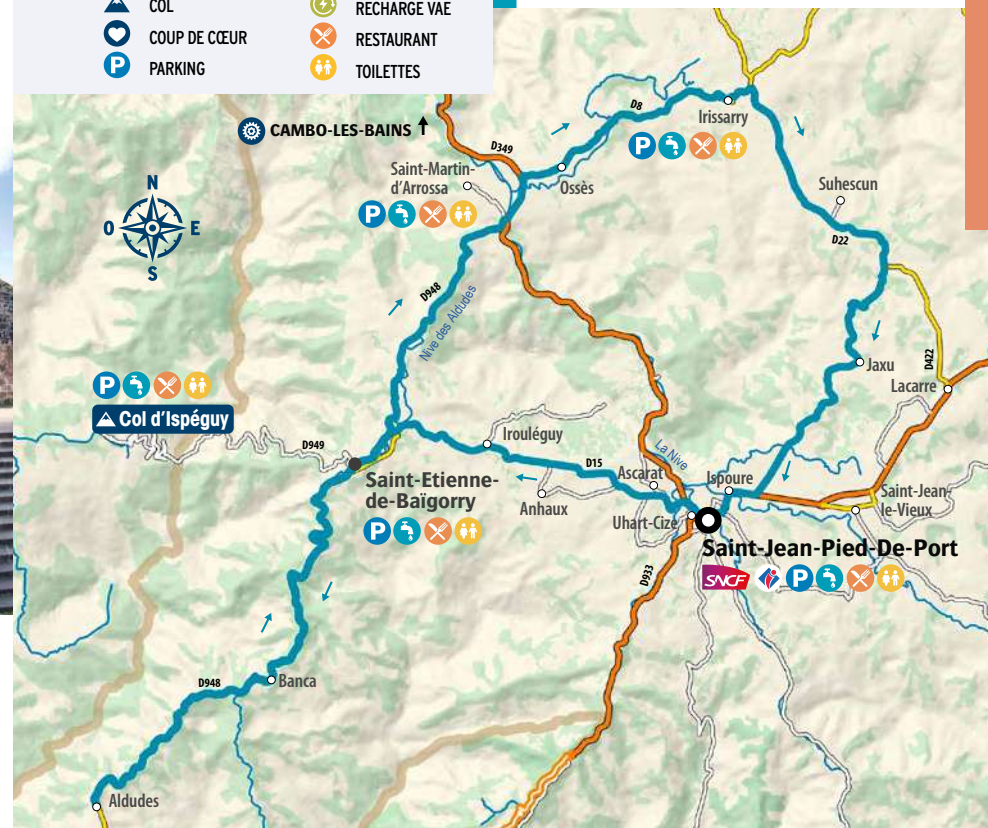
**Les vignobles d'Irouléguy**  
AGERRIA - Daniel Dupuy  
Hiribehere - 64220 Irouléguy  
tél. : 05 59 37 41 06  
[www.visite-irouleguy.com](http://www.visite-irouleguy.com)

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%

- SNCF 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](mailto:hasparren@otpaysbasque.com)

## MANGER

- Mimi Ostatau**  
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](mailto:baskovelos@gmail.com)

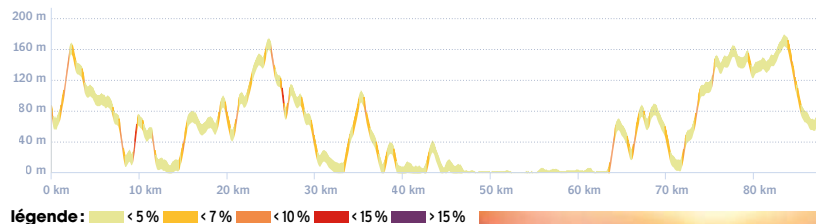


## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

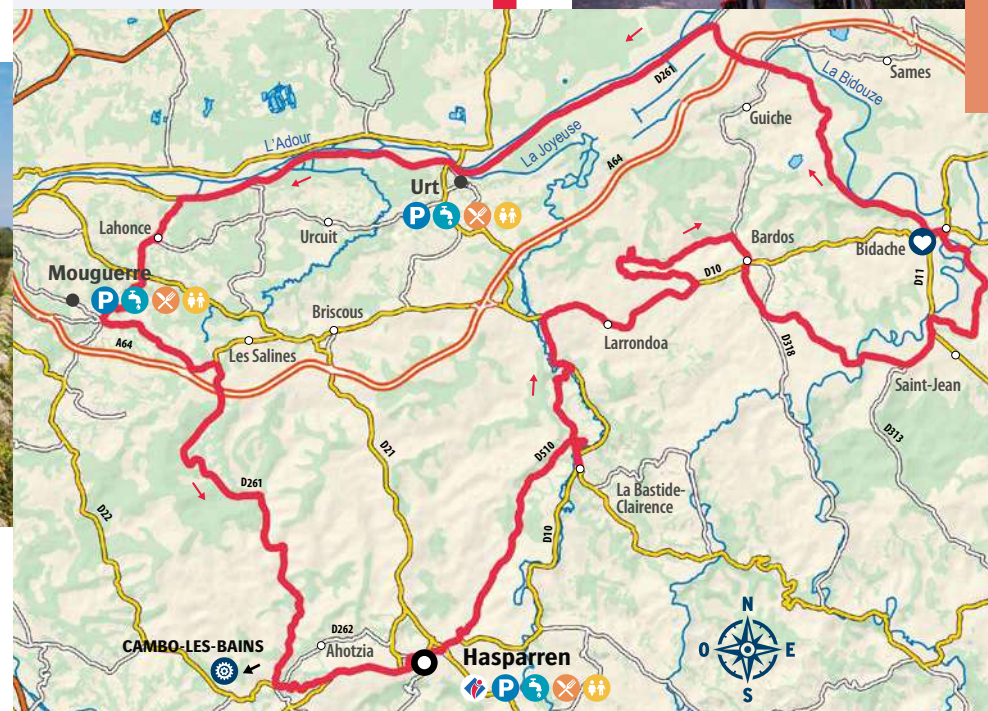
**Le château des ducs de Gramont à Bidache**  
Allée de Gramont - 64520 Bidache  
tél.: 05 59 56 03 49  
[en-pays-basque.fr/territoires-et-destinations/le-pays-charnegou-ou-xarnegu](http://en-pays-basque.fr/territoires-et-destinations/le-pays-charnegou-ou-xarnegu)



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



- SNCF** 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

# 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 Ostatiua**  
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

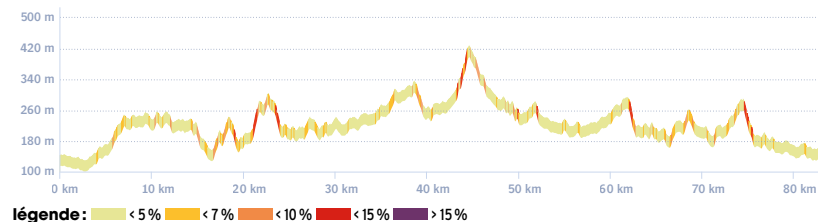
**CYCLES POPPE**  
Zone industrielle de la Gare  
64130 Mauléon-Licharre  
tél.: 05 59 28 13 62  
cycles.poppe



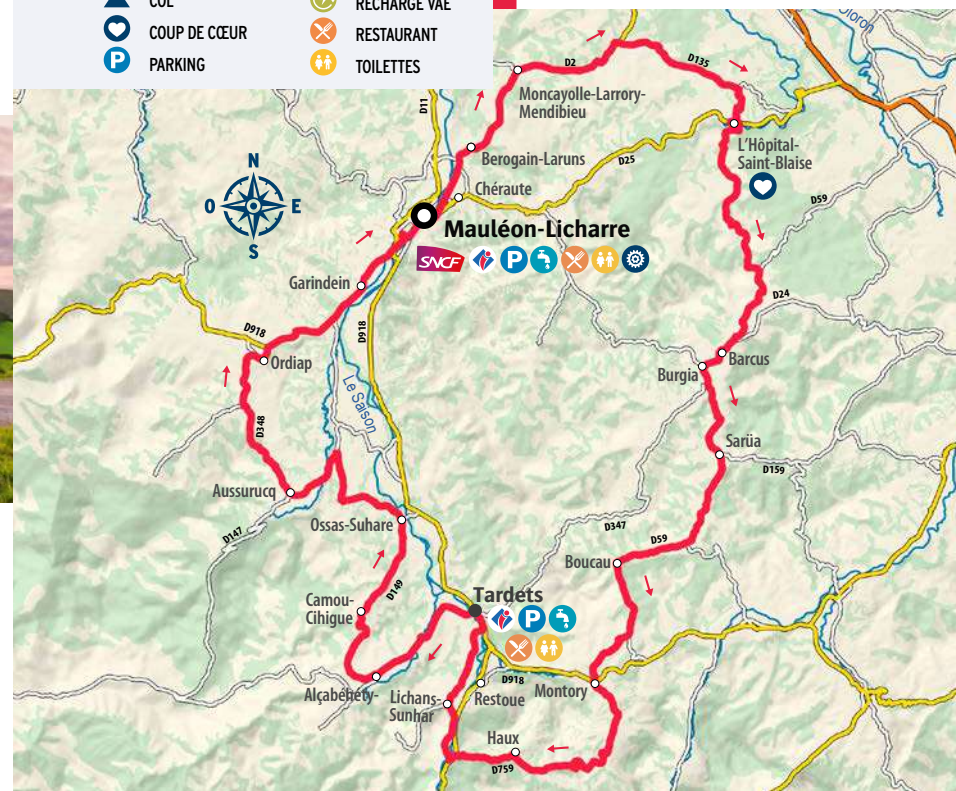
## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Mauléon-Licharre</b>	<b>D+ 804 m</b>	<b>80 km</b>	<b>7 h</b>



- 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



# 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](mailto:oloron@pyrenees-bearnaises.com)

### RÉPARER 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](http://cyclobearn.cleanenergyplanet.com)

#### CYCLES IGOUASSEL PASCAL

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

### MANGER

#### Aux Pyrénées

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

#### La Part des Anges

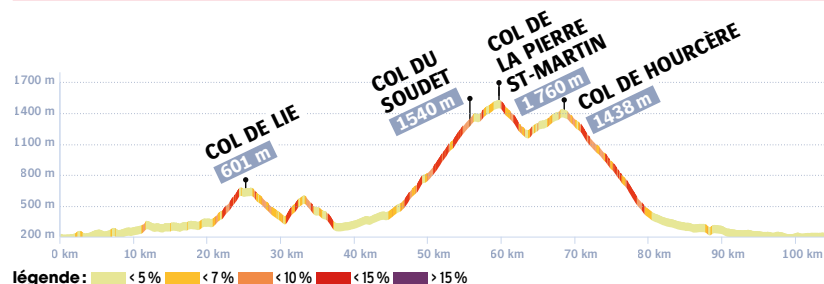
13, place de la Cathédrale  
64400 Oloron-Sainte-Marie  
tél.: 05 59 36 01 96



## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Oloron-Sainte-Marie</b>	<b>D+ 1 651 m</b>	<b>113 km</b>	<b>8 h</b>



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



# 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<sup>e</sup> 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](mailto:info@ossau-tourisme.fr)



## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

**La Maison du lac** (Lac de Castet)  
Quartier Ayguelade - 64260 Bielle  
[lacdecastet.fr](http://lacdecastet.fr)

## RÉPARER ET LOUER

**LOCASKI OUTDOOR**  
Avenue De La Gare  
64440 Laruns  
tél. : 05 59 05 36 09  
[locaski-laruns.com](http://locaski-laruns.com)

**VÉLO D'OSSAU**  
4 allée de Sépé  
Zac Saint Michel  
64260 Arudy  
tél. : 05 24 36 70 84  
[cycles-igouassel.fr](http://cycles-igouassel.fr)

## MANGER

**Auberge de l'Embaradère**  
13 Avenue de la Gare  
64440 Laruns  
tél. : 05 59 05 41 88  
[gite-embaradere.com](http://gite-embaradere.com)

**Hotel Restaurant d'Ossau**  
Place la Mairie  
64440 Laruns  
tél. : 05 59 05 30 14  
[hotel-ossau.com](http://hotel-ossau.com)



BOUCLE

Au départ de  
Laruns



DÉNIVELÉ

D+ 1 430 m



DISTANCE

80 km



DURÉE

4 h

19



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



0 km 2,5 km 5 km



# 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 Saillel  
64800 Nay  
tél. : 05 47 92 49 00
- Les Deux Palmiers**  
20, place du Marcadiou  
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

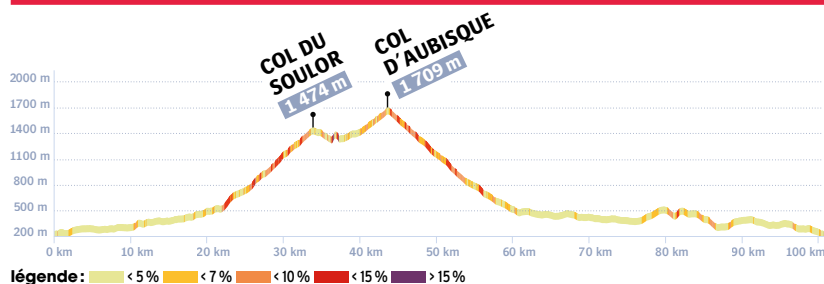
- GLOBAL VÉLO**  
16, rue Georges Clémenceau  
64800 Nay  
tél. : 05 59 32 27 85  
global-velo.fr



## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

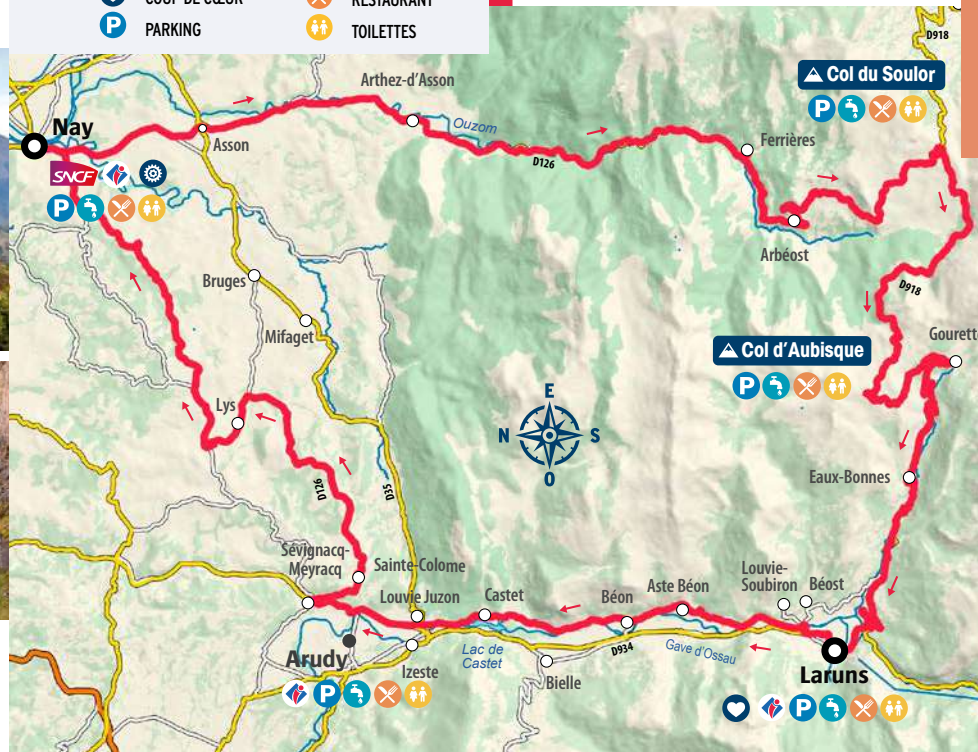
**Le train d'Artouste**  
(Train touristique)  
Station d'Artouste - 64440 Laruns  
artouste.fr

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Nay</b>	<b>D+ 1 677 m</b>	<b>95 km</b>	<b>6 h</b>



**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



0 km 2,5 km 5 km

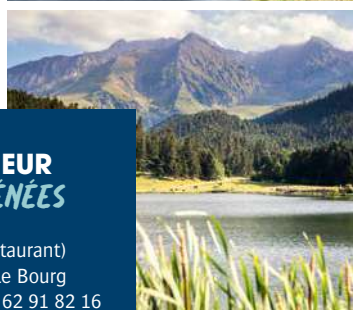
# 08 / HOURQUETTE / PAYOLLE / ASPIN

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 • [pyrenees2vallées.com](http://pyrenees2vallées.com)

### Office de Tourisme Tourmalet Pic du Midi

3, allées de Tournefort - 65200 Bagnères-de-Bigorre  
tél.: 05 62 91 50 71 • [tourmaletpicdumidi.fr](http://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](http://evolution2-saintlary.fr)

### ALEX SPORTS

Rue Principale  
65170 Vignec  
tél.: 05 62 39 47 20  
[alex-sports.com](http://alex-sports.com)

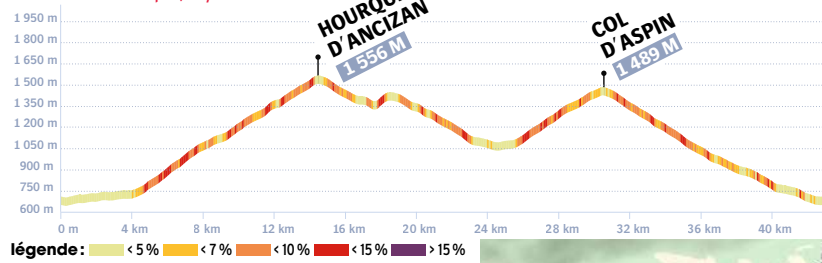
## LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

### Auberge des 3 pics (Restaurant)

Près du Lac de Payolle - Le Bourg  
65710 Campan • tél.: 05 62 91 82 16

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Arreau</b>	<b>D+ 1 327 m</b>	<b>42 km</b>	<b>3 h 15</b>

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





# 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](http://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](http://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](http://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 Guchan  
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  
[saintlaryvtt.com](http://saintlaryvtt.com)

## LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Arreau</b>	D+ 1 226 m	<b>43 km</b>	<b>3 h</b>

Autres départs-camps de base possibles :  
Saint-Lary-Soulan, Loudenvielle.



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 1,5 km 3 km

# 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](http://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](http://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](http://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

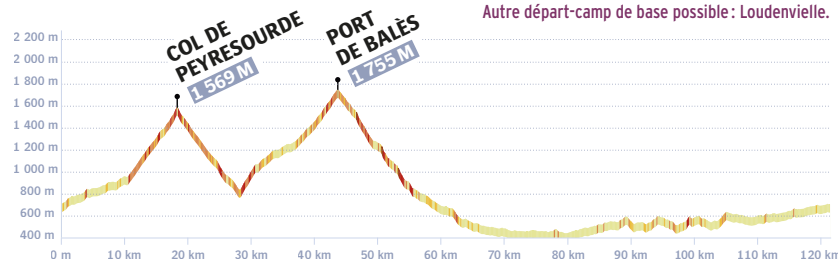
- SPORTS MOUNTAIN SKISET**  
D25, 65510 Loudenvielle  
tél. : 09 70 35 76 45  
[sports-mountain.fr](http://sports-mountain.fr)
- INTERSPORT**  
16, place des Badalans  
65510 Loudenvielle  
tél. : 05 62 99 65 22

## 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.



0 km 5 km





# 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.

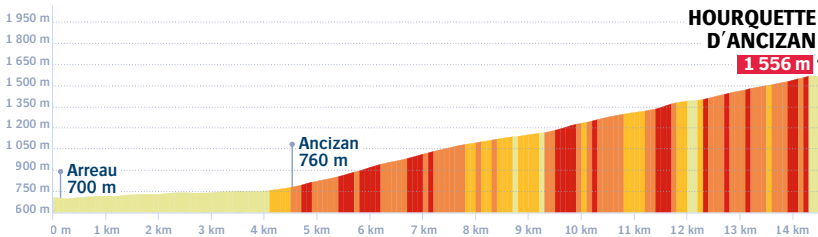
niveau **DIFFICILE**



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

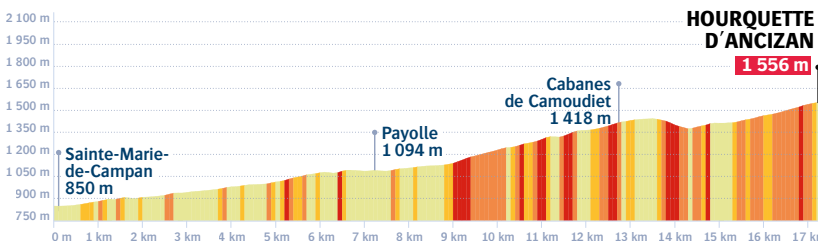
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Arreau	878 m	6 %	11,2 %	14,5 km	2 h 15

## 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



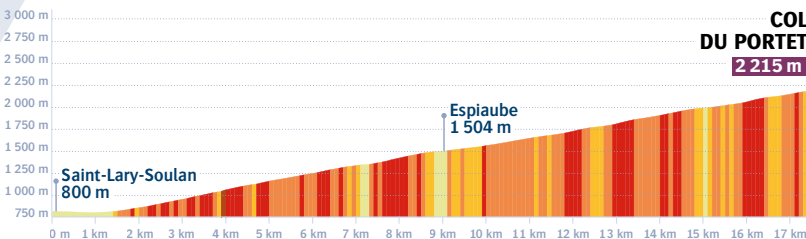
légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

# 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

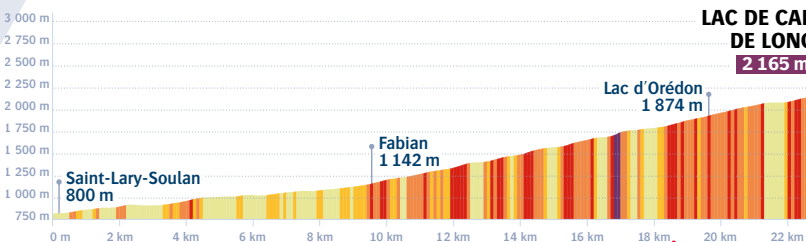


# 13 ROUTE DES LACS

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.

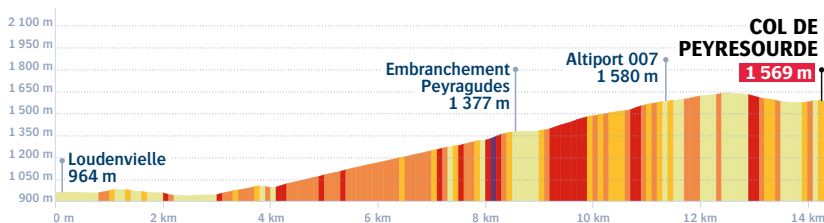
niveau **DIFFICILE**



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

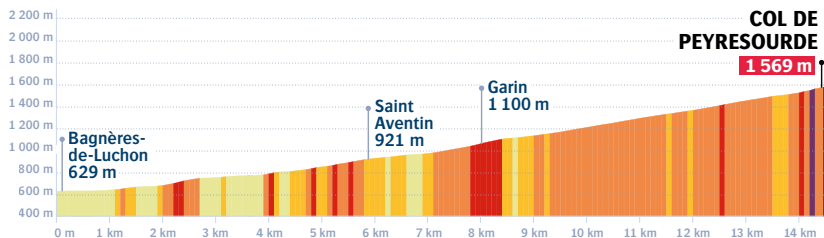
ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Loudenvielle	944 m	7,7%	9%	14,3 km	2 h 15

## VERSANT OUEST PAR L'ALTIPOINT 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.

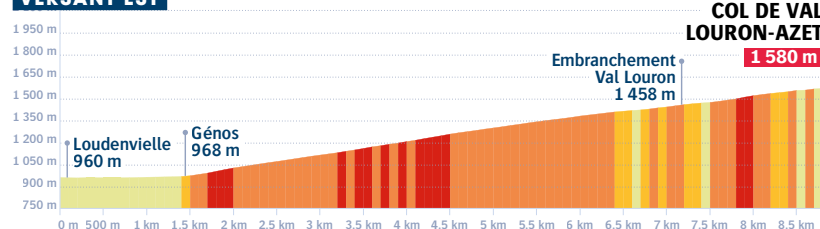
niveau **DIFFICILE**



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

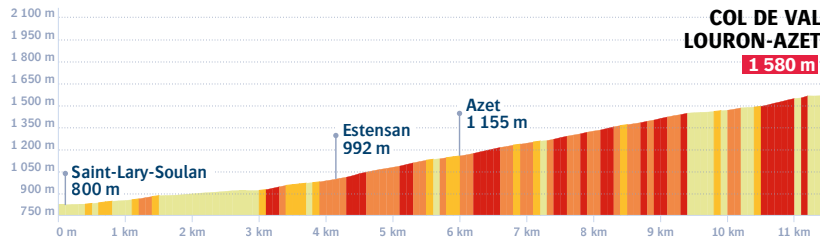
ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Loudenvielle	623 m	7%	13,6%	8,9 km	2 h 15

## 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%



# 16 / TOUR DES BARONNIÉS

Point de haute altitude sur ce circuit, rien que de jolies bosses que l'on attaque les muscles chauds au risque de s'y casser les pattes ! Après le Col des Palomières et sa vue à 360°, on suit une route buissonnière qui prend tout son temps pour nous faire découvrir les Baronniés, une des contrées les plus secrètes des Pyrénées. Les grandes lignes droites sont inexistantes, chaque virage, chaque petite bosse dévoilent ici un village inattendu, là un paysage à peindre ou à prendre en photo, là-bas une rivière pour tremper ses pieds.

niveau **MOYEN**



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

## 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](http://tourmaletpicdumidi.fr)
- Office de Tourisme Cœur des Pyrénées**  
 300, rue des Thermes - 65130 Capvern-les-Bains  
 tél. : 05 62 39 00 46 • [coeurdespyrenees.com](http://coeurdespyrenees.com)

## MANGER

- Auberge de l'Arros**  
 2, route des Baronniés  
 65130 Mauvezin  
 tél. : 05 62 39 05 05
- Auberge de campagne chez Fourcade**  
 Le Village  
 65130 Bourg-de-Bigorre  
 tél. : 05 62 39 05 01
- La Table du Cinq**  
 5, route de Toulouse  
 65200 Bagnères-de-Bigorre  
 tél. : 05 62 37 02 95

## RÉPARER ET LOUER

- ANETO SPORTS**  
 125, route des cols  
 65710 Beaudean  
 tél. : 05 62 91 71 15

## LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

**Refuge des Chasseurs (Restaurant)**  
 Col des Palomières - 65200 Gerde  
 tél. : 05 62 95 26 41



BOUCLE



DÉNIVELÉ



DISTANCE



DURÉE

33

Au départ de  
Bagnères-de-Bigorre

D+ 1 060 m

44 km

3 h



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

### 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](http://tourmaletpicdumidi.fr)
- Office de Tourisme de Luz-Saint-Sauveur**  
Place de 8 mai - 65120 Luz-Saint-Sauveur  
tél.: 05 62 92 30 30 • [luz.org](http://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](http://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](http://pyrenees-velo.com)

### LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

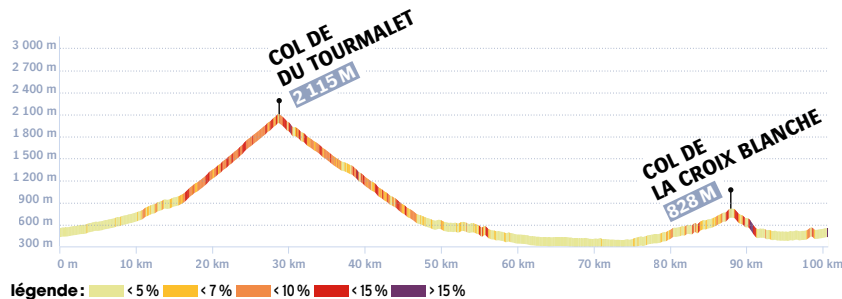
**L'Étape du Berger** (Restaurant)  
Col du Tourmalet  
65200 La Mongie  
tél.: 05 62 91 95 44



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

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.

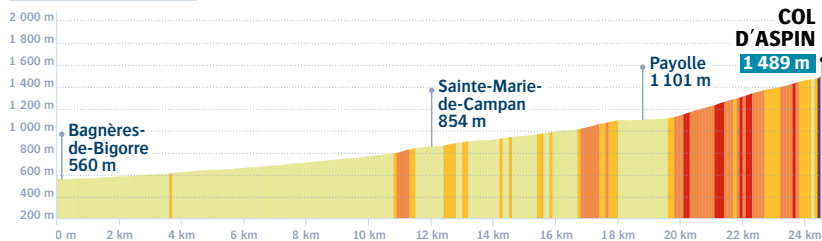
niveau **MOYEN**



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

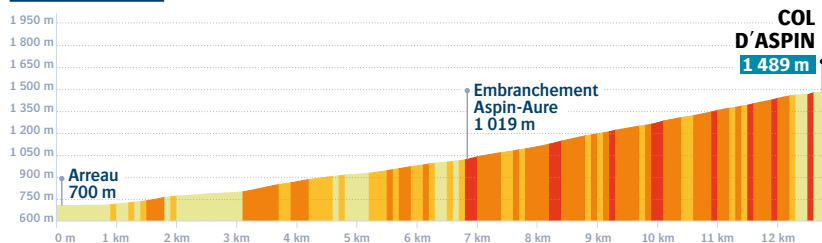
ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Bigorre	918 m	3,7%	8,5%	24,5 km	3 h 15

## 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!

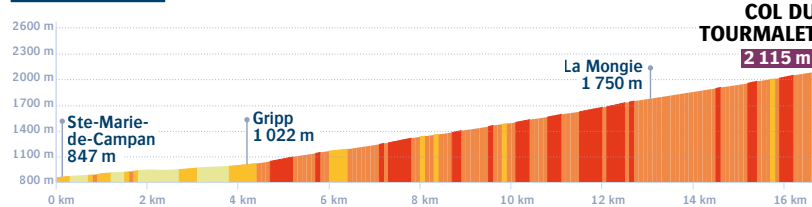
niveau **TRÈS DIFFICILE**



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

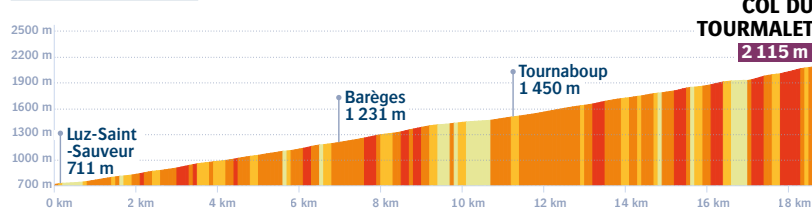
ASCENSION	DÉNIVELLÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Ste-Marie-de-Campan	1 268 m	7,4%	10,2%	17 km	2 h 45

## 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](http://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](http://tourisme-bearn-paysdenay.com)

## MANGER

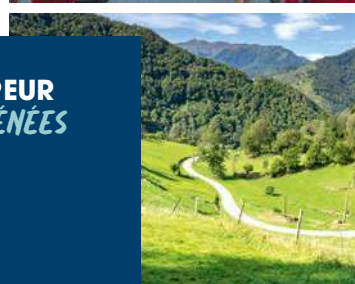
- Da Marco**  
45, rue de la Grotte  
65100 Lourdes  
tél.: 05 62 94 03 59
- Le Vieux Logis**  
Route des Grottes  
64800 Lestelle-Betharram  
tél.: 05 59 71 94 87
- Chez Pierre d'Agos**  
5, avenue du Lavedan  
65400 Agos-Vidalos  
tél.: 05 62 97 05 07

## RÉPARER ET LOUER

- BIKE AND PY**  
16, Esp. du Paradis  
65100 Lourdes  
tél.: 05 62 41 44 26  
[bikeandpy.com](http://bikeandpy.com)

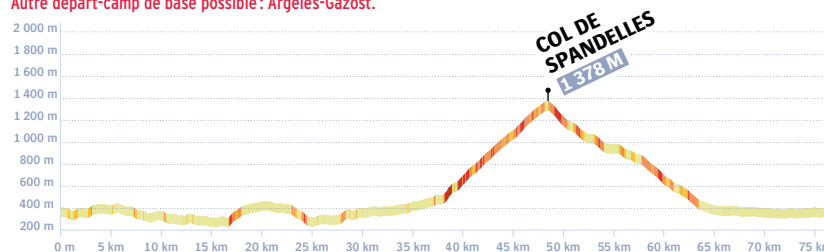
## LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

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



BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Lourdes</b>	<b>D+ 1 507 m</b>	<b>76,4 km</b>	<b>4 h 45</b>

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 fromitière 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](http://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](http://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](http://pyrenees-bike.com)

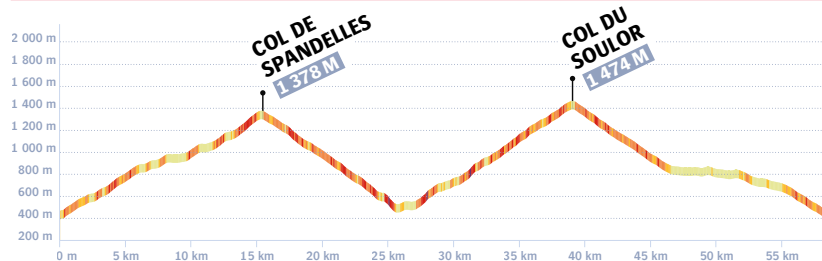
#### CYCL'IN PYRÉNÉES

1, av. Charles de Gaulle  
65400 Argelès-Gazost  
tél. : 05 62 97 55 78  
[cyclinpyrenees.fr](http://cyclinpyrenees.fr)

### LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

#### Le Kairn (Bistro/Librairie)

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



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



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, Couraouque...

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  
Argelès-Gazost

925 m

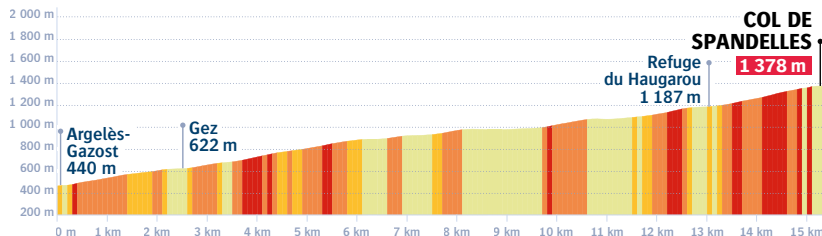
5,9%

13%

15,5 km

2 h 15

## VERSANT EST



ASCENSION

DÉNIVELÉ +

PENTE MOYENNE

PENTE MAX

LONGUEUR

DURÉE

Au départ de  
Ferrières

860 m

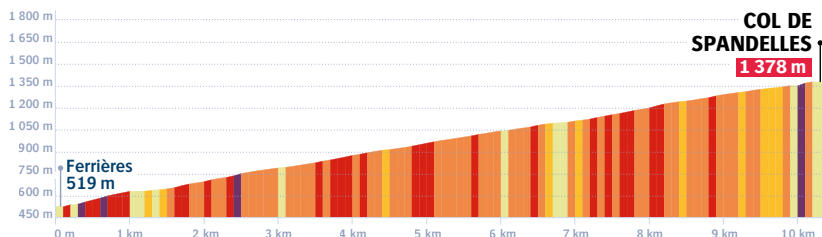
8,4%

13%

10,2 km

2 h 15

## 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**



ASCENSION



DÉNIVELÉ +



PENTE MOYENNE



PENTE MAX



LONGUEUR



DURÉE

Au départ de  
Argelès-Gazost

1 011 m

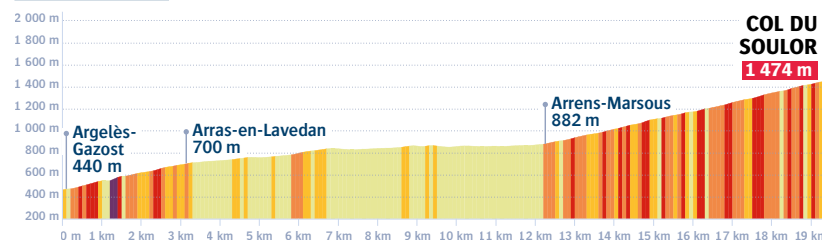
5,25%

8,5%

20 km

1 h 45

## VERSANT EST



ASCENSION

DÉNIVELÉ +

PENTE MOYENNE

PENTE MAX

LONGUEUR

DURÉE

Au départ de  
Ferrières

900 m

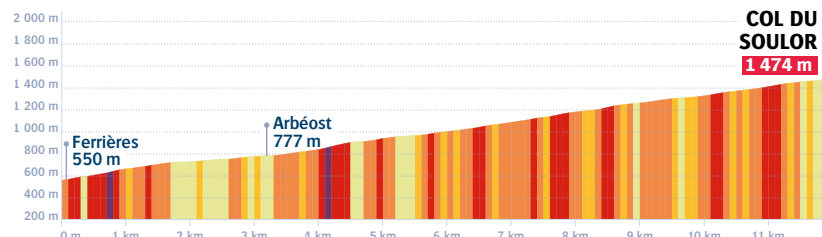
7,5%

9%

12 km

2 h 15

## VERSANT OUEST



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



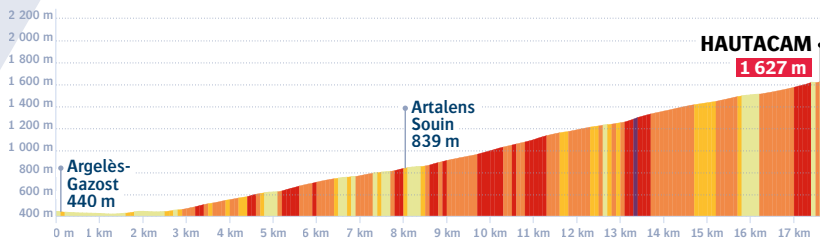
# 24 HAUTACAM



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



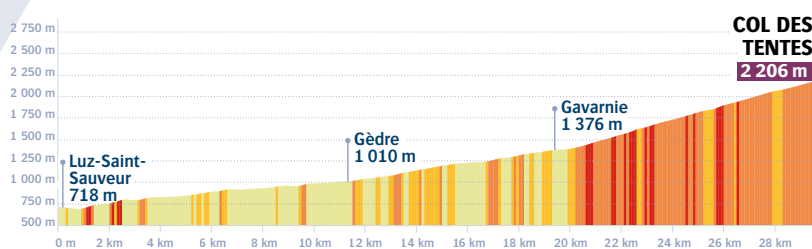
# 26 COL DES TENTES



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



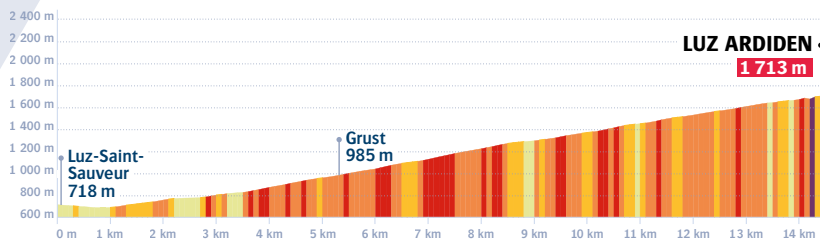
# 25 LUZ ARDIDEN



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%

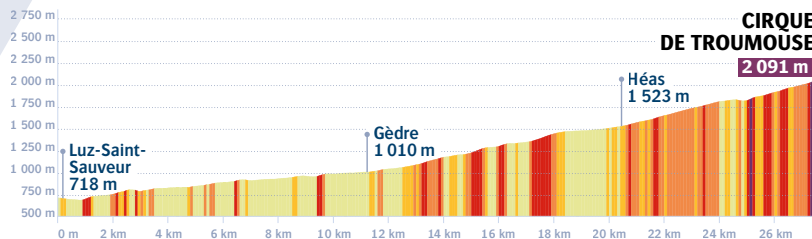
# 27 CIRQUE DE TROUMOUSE



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](http://lourdes-infotourisme.com)

### Office de Tourisme de Tarbes

3, cours Gambetta - 65000 Tarbes  
tél.: 05 62 51 30 31 • [tarbes-tourisme.fr](http://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

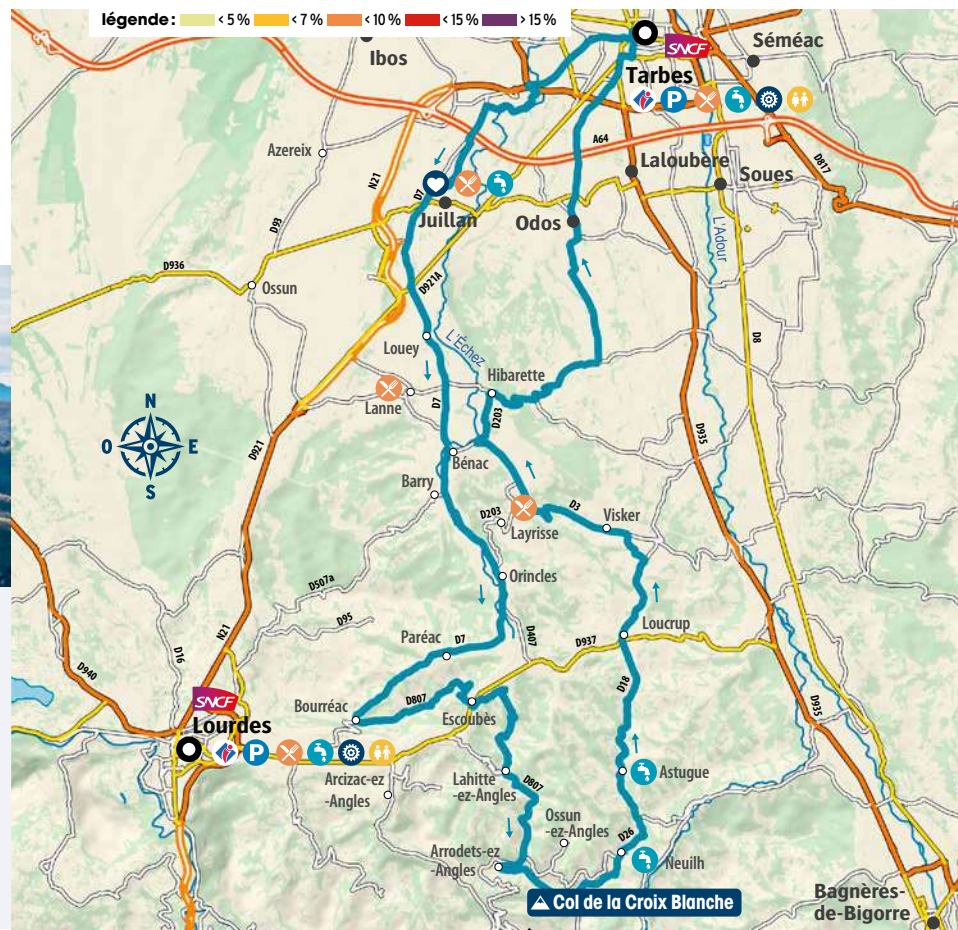
## LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

**L'Aragon (Restaurant)**  
2, ter route de Lourdes - 65290 Juillan  
tél.: 05 62 32 07 07

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



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 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](http://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



49

BOUCLE

Au départ de  
Tarbes

DÉNIVELÉ

D+ 866 m

DISTANCE

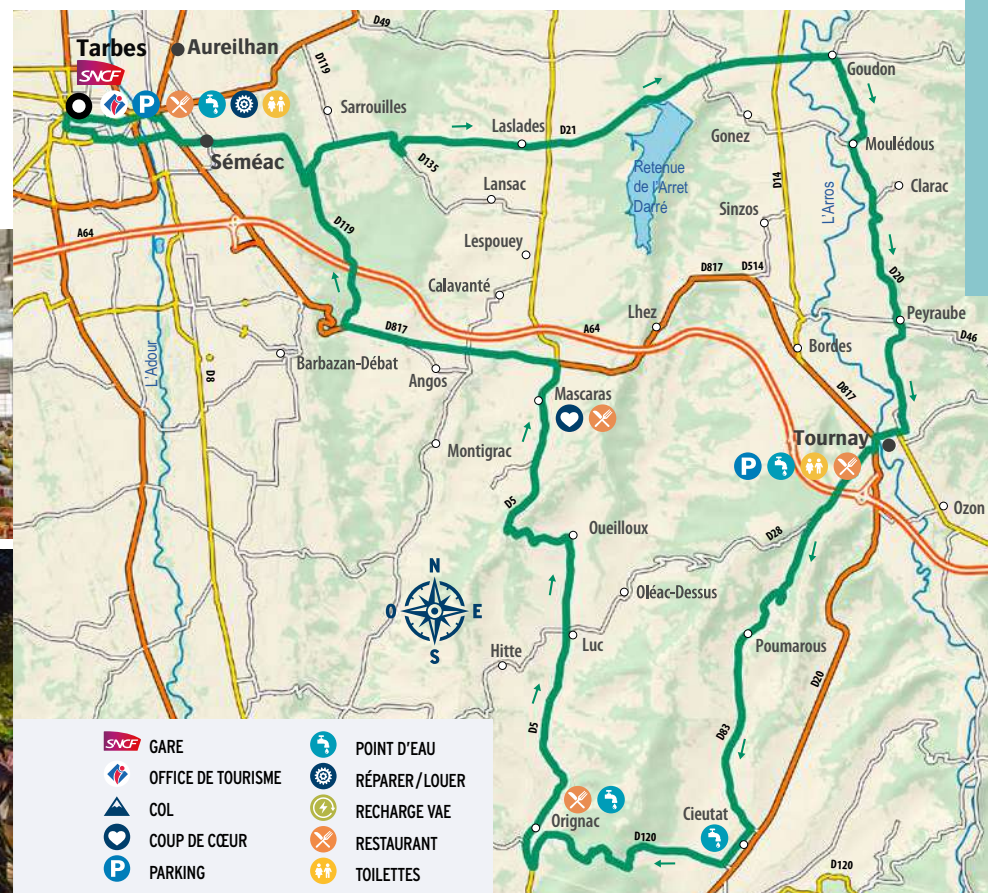
59 km

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](http://madiran-pacherenc.com)

### MANGER

#### L'Estantet - 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](http://bikeandpy.com)



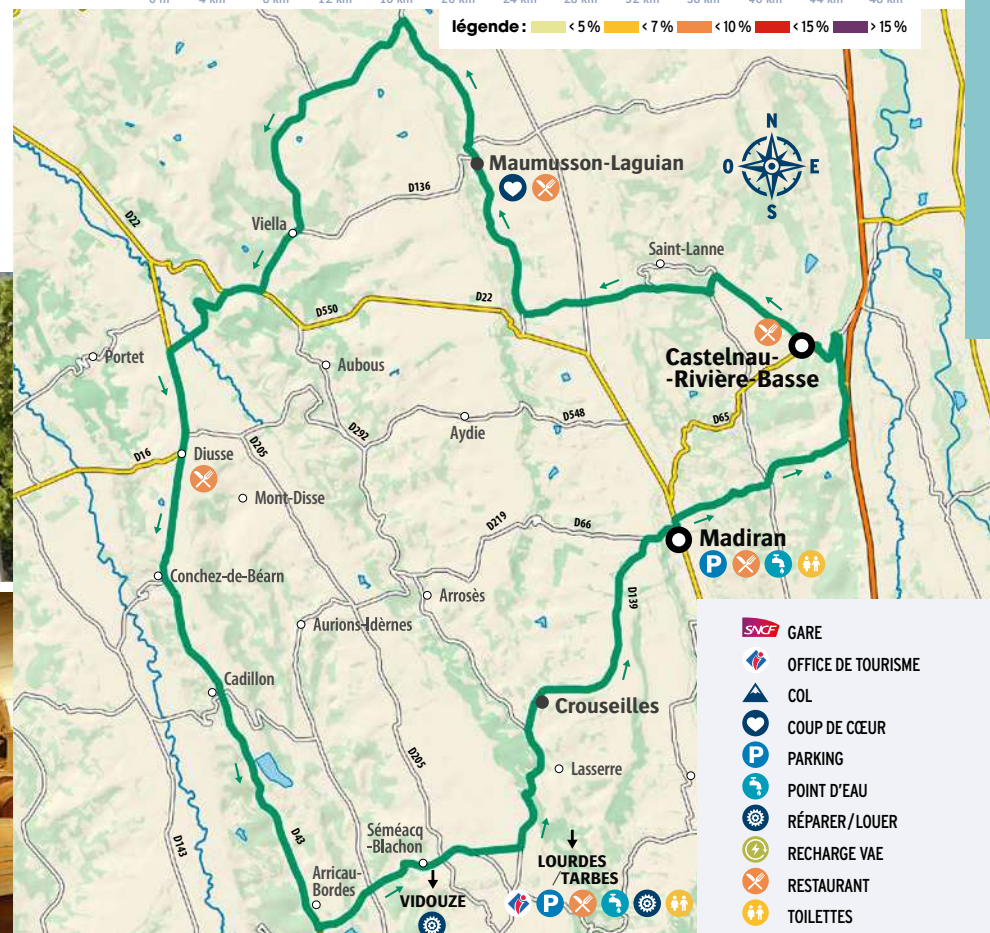
## LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

La Maison des Vins  
4, rue de l'Église - 65700 Madiran  
[madiran-pacherenc.com](http://madiran-pacherenc.com)

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



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



# 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<sup>e</sup> 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](http://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

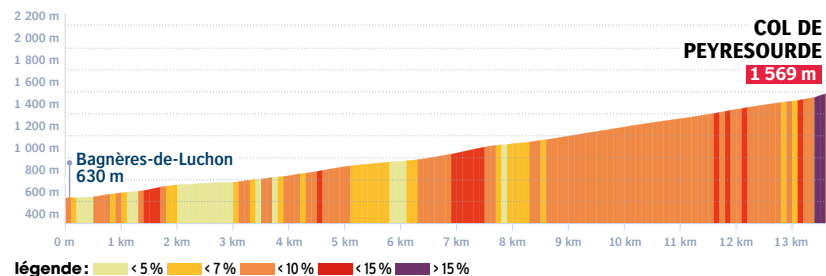
30, allée d'Etigny  
31110 Bagnères-de-Luchon  
tél. : 05 61 94 59 45



## LE COUP DE CŒUR DE LA HAUTE-GARONNE

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

ASCENSION	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Bagnères-de-Luchon</b>	<b>D+ 964 m</b>	<b>14 km</b>	<b>1 h 10</b>



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](http://pyrenees31.com)

## RÉPARER ET LOUER

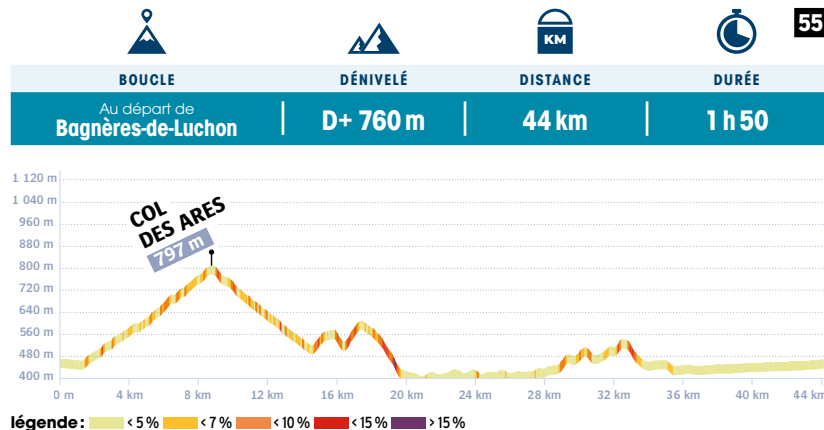
**INSPIRATION CYCLE & MONTAGNE**  
1, av. du Général de Gaulle  
31440 Saint-Béat-Lez  
tél. : 07 76 69 04 29

## 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





# 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](http://pyrenees31.com)

### RÉPARER ET LOUER

#### INTERSPORT

8, allée d'Etigny - 31110  
Bagnères-de-Luchon  
tél.: 05 61 79 35 27  
[location-point-glisse.com](http://location-point-glisse.com)

#### MANGER

##### Le Lova

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

##### La Belle Époque

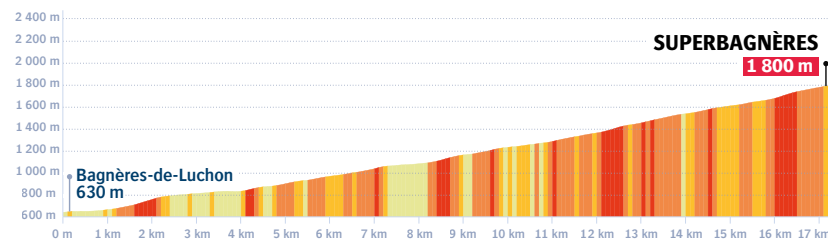
1, cr des Quinconces  
31110 Bagnères-de-Luchon  
tél.: 05 61 88 75 00

## 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 <b>Bagnères-de-Luchon</b>	<b>D+ 1 157 m</b>	<b>17 km</b>	<b>1 h 15</b>



légende :  
 < 5% (jaune)  
 < 7% (orange)  
 < 10% (rouge)  
 < 15% (rouge foncé)  
 > 15% (violet)



0 km 2 km

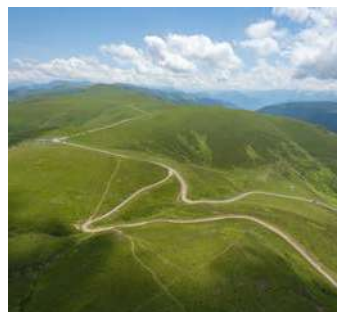
# 34 / PORT DE BALÈS

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](http://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

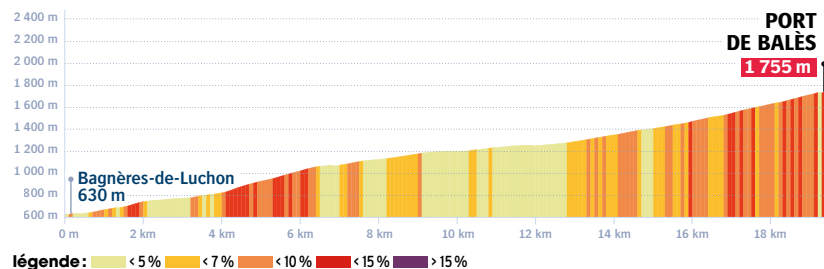
### El Almacen de Cirès

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

ASCENSION	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Bagnères-de-Luchon</b>	<b>D+ 1126 m</b>	<b>19 km</b>	<b>1 h 30</b>



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



# 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).

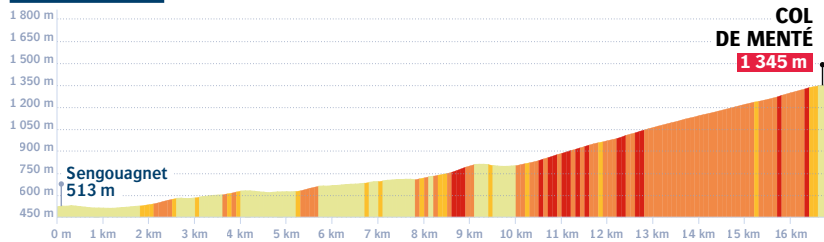
niveau **DIFFICILE**



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

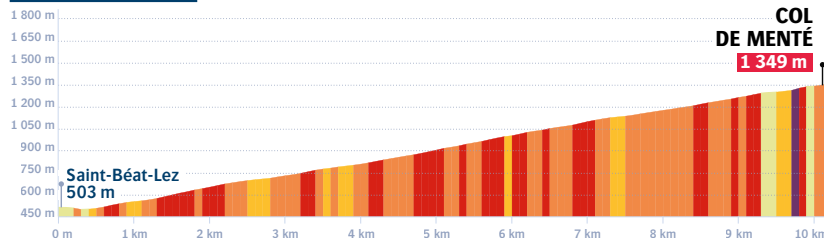
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR
Au départ de Sengouagnet	836 m	4,9 %	12 %	16,5 km

## VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	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.

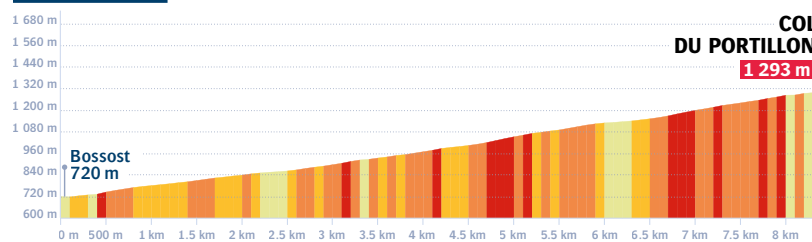
niveau **DIFFICILE**



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

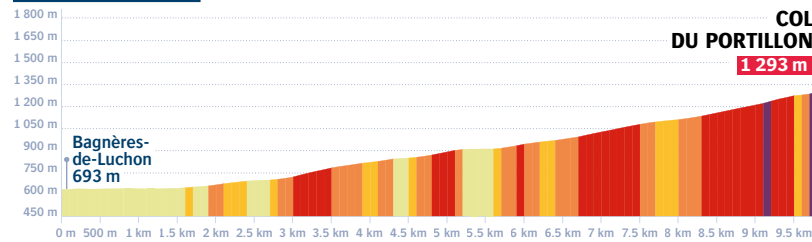
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR
Au départ de Bossost	573 m	6,8 %	8,2 %	8,5 km

## VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	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](http://opyrenees.fr)

## RÉPARER ET LOUER

### O2 BIKE

Las Vignes - 31160 Aspet  
tél. : 06 13 09 81 07  
[o2bike.fr](http://o2bike.fr)

## MANGER

### Le Burger des Pyrénées

Place de la République  
31160 Aspet  
tél. : 06 95 52 68 12  
[leburgerdespyrenees.com](http://leburgerdespyrenees.com)

### Chez Pitelle

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

### RÉPARER ET LOUER

#### LE TUC DE L'ÉTANG

Station du Mourtis  
31440 Boutx  
tél. : 05 61 79 60 93  
[tucdeletang-mourtis.com](http://tucdeletang-mourtis.com)

### MANGER

#### La Bolée

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

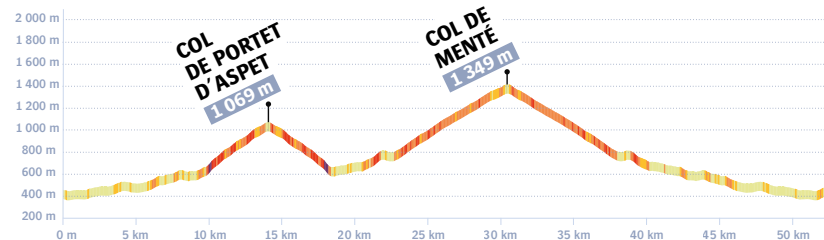
#### L'Imaginherbe

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



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



# 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](http://opyrenees.fr)

## RÉPARER ET LOUER

### O2 BIKE

Las Vignes  
31160 Aspet  
tél. : 06 13 09 81 07  
[o2bike.fr](http://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](http://boisperche.com)

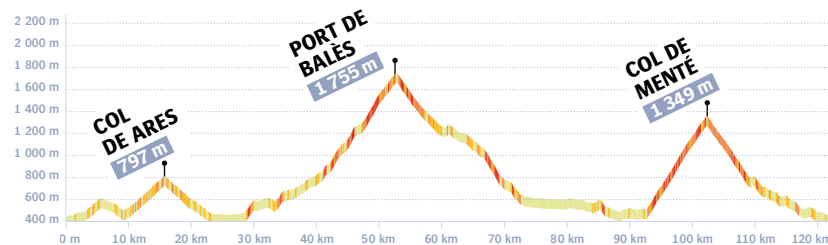
### La Guinguette de la Rivière aux papillons

Sarradère d'en Bas  
31160 Aspet  
tél. : 05 61 88 51 55  
[campingpapillons.com](http://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](http://gite-soulan-mourtis.com)

BOUCLE	DÉNIVELÉ	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



# 40 ÉTAPE 100% ARIÈGE TOUR DE FRANCE

Cette 13<sup>e</sup> et très courte étape depuis la capitale du Couserans le 14 juillet 2017, six fois ville départ du Tour, vous promet un trio de cols de compétition : Col de Latrape, Col d'Agnes et mur de Pèguère ; assorti de deux classiques d'une étape de montagne : un sprint au départ et une longue descente pour rejoindre Foix. Le Français Warren Barguil l'a emporté sur ce final.

niveau **DIFFICILE**



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

## S'INFORMER

- Offices de Tourisme Couserans Pyrénées  
Saint-Girons, Massat, Seix, Aulus-les-Bains  
tél. : 05 61 96 26 60 • [tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)
- Office de Tourisme Foix  
tél. : 05 61 65 12 12 • [foix-tourisme.com](http://foix-tourisme.com)

## RÉPARER ET LOUER

- CYCLES ET VOUS**  
28, rue Villefranche  
09200 Saint-Girons  
tél. : 05 61 01 54 72
- SENSATION NATURE (Réparation)**  
35, av. Général Leclerc  
09000 Foix  
tél. : 05 61 03 84 68

## Pour le retour :

- 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](http://www.etapereine.com)

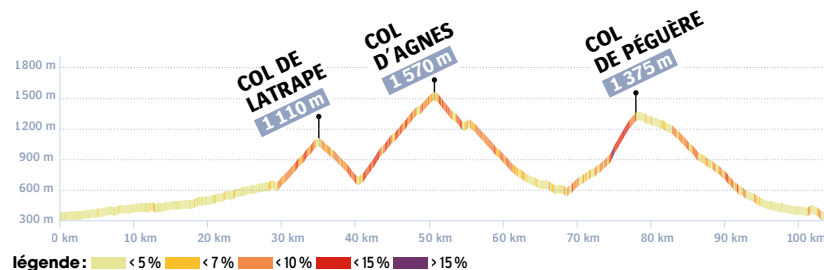
## MANGER

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

RETOUR TAXI depuis Foix	DÉNIVELLÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Girons	D+ 2 590 m	100 km	6 h 45



# 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](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)

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



DÉNIVELÉ

D+ 1 700 m



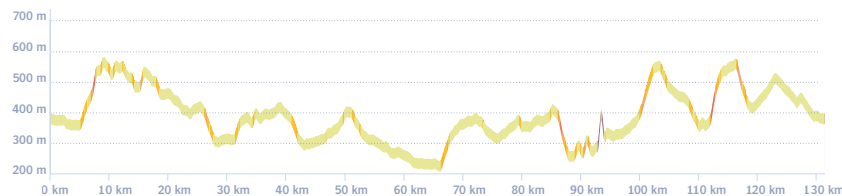
DISTANCE

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









# 44 L'ARIÉGOISE XXL

Depuis Tarascon, vous partez à l'est direction les Cols 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](http://ariede-pyrenees-cathares.com)
- Offices de Tourisme Pyrénées Ariégoises  
(Ax-les-Thermes, Tarascon-sur-Ariège, Les Cabannes, Quérigut)  
tél. : 05 61 64 60 60 • [pyrenees-ariegoises.com](http://pyrenees-ariegoises.com)
- Office de Tourisme Pyrénées Audoises  
tél. : 04 68 20 07 78 • [pyreneesaudois.com](http://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](http://location-point-glisse.com)
- LE PETIT PLATEAU**  
Qur la Bexane  
09310 Les Cabannes  
tél. : 06 42 42 84 35  
[vtt-location-ariège.com](http://vtt-location-ariège.com)
- AX SPORTS LOISIRS**  
29, C La gare  
09110 Ax-les-Thermes  
tél. : 05 61 64 21 77  
[ax-sports.fr](http://ax-sports.fr)

## MANGER

- Le Terra Nostra**  
7, place Jean Jaurès  
09400 Tarascon-sur-Ariège  
tél. : 05 61 05 52 06  
[terranostra-ariège.com](http://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](http://restaurantlamarmottetoquee.com)



77

RETOUR TAXI  
OU TRAIN depuis Les Cabannes

DÉNIVELLÉ

DISTANCE

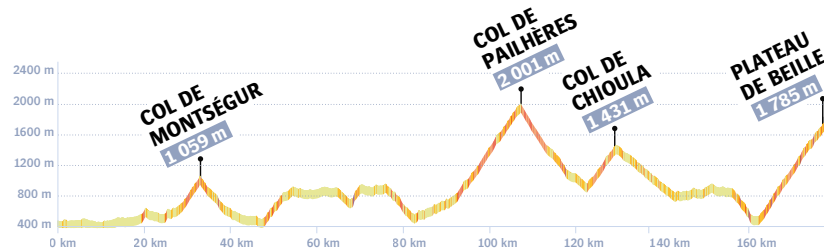
DURÉE

Au départ de  
**Tarascon-sur-Ariège**

D+ 5 160 m  
D- 3 850 m

**179 km**

**8/12 h**



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

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



# 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](http://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

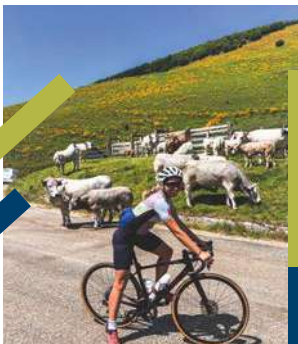
## S'INFORMER

### 📍 Offices de Tourisme Couserans Pyrénées

Massat, Aulus-les-Bains  
tél.: 05 61 96 26 60 • [tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)

### 📍 Offices de Tourisme Pyrénées Ariégeoises

Vicdessos, Tarascon-sur-Ariège  
tél.: 05 61 64 60 60 • [pyrenees-ariegeoises.com](http://pyrenees-ariegeoises.com)



## LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

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



79

BOUCLE

DÉNIVELÉ

DISTANCE

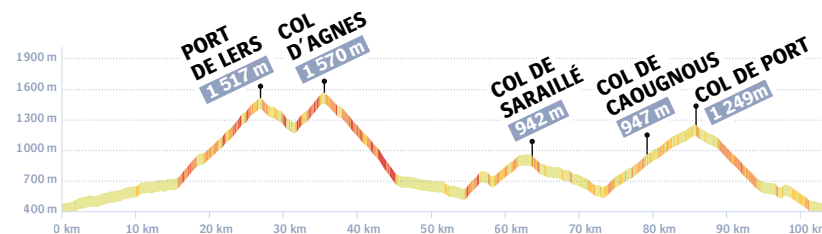
DURÉE

Au départ de  
**Tarascon-sur-Ariège**

D+ 2 550 m

105 km

6 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





# 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 : Péguère ; 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](http://pyrenees-ariegeoises.com)
- Office de Tourisme Foix**  
tél. : 05 61 65 12 12 • [foix-tourisme.com](http://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](http://bedbreakfastbikespyrenees.com)
- FACILE VÉLO (Réparation)**  
17, Cr Irénée Cros 09000 Foix  
tél. : 06 26 35 84 65  
[facilevelo.fr](http://facilevelo.fr)
- POINT GLISSE**  
7, rue Saint-Roch  
09400 Tarascon-sur-Ariège  
tél. : 05 61 05 75 08  
[location-point-glisse.com](http://location-point-glisse.com)

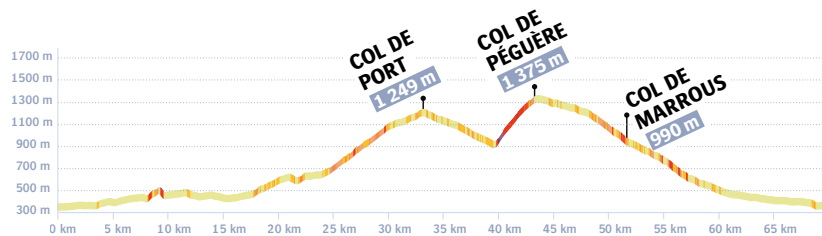
## MANGER

- 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](http://barguillere.fr)

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Foix	D+ 1 520 m	70 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     |



**⚠** Cols fermés en période hivernale  
[www.inforoute09.fr](http://www.inforoute09.fr)  
Bien respecter le sens proposé le mur de Péguère dans l'autre sens est très dangereux.

Pic de Saint-Barthélémy  
2348 m

0 km 10 km

# 47 LES TROIS BOSSES

Ce circuit au départ de Foix vous amène dans la vallée de l'Ariège depuis laquelle vous ferez trois montées de difficultés croissantes sur l'ensemble du parcours. Montoulieu (643 m) est votre premier objectif, en guise d'échauffement, car ensuite le Col du Traucadou va vous mettre à l'épreuve avec 10,5 km de montée pour atteindre le sommet à 1253 m. Après une longue descente pour rentrer sur Foix (prudence la D618 et D117 sont fréquentées par les véhicules) vous vous attaquez à un dernier défi : le bout de Touron au-dessus du Prat d'Albis arrivée du Tour de France en 2019.

niveau **DIFFICILE**



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

## S'INFORMER

### Office de Tourisme Foix

tél. : 05 61 65 12 12 • [foix-tourisme.com](http://foix-tourisme.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](http://facilevelo.fr)

#### • BED & BREAKFAST BIKES PYRÉNÉES (Location)

2, place du Canal 09000 Foix  
tél. : 06 76 34 56 19  
[bedbreakfastbikespyrenees.com](http://bedbreakfastbikespyrenees.com)

### MANGER

#### • Le Passe-temps Café

21, rue des Marchands  
09000 Foix  
tél. : 05 34 09 34 27

#### • Proxi Chez Alex et Béa

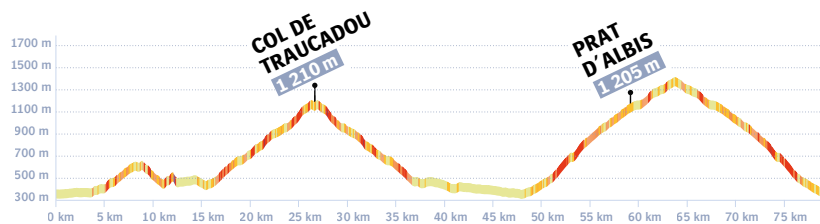
25, avenue Henri Marrot  
09400 Mercus-Garrabet  
tél. : 05 61 02 91 19

## 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](http://www.rose-et-cacao.com)

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Foix	D+ 2 190 m	80 km	5 h 10



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

	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<sup>er</sup> 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](http://ariegepyrenees.com)
- **Office de Tourisme Foix**  
tél.: 05 61 65 12 12 • [foix-tourisme.com](http://foix-tourisme.com)
- **Office de Tourisme Pyrénées Ariégeoises**  
tél.: 05 61 64 60 60  
[pyrenees-ariegeoises.com](http://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](http://facilevelo.fr)

- **BED & BREAKFAST BIKES PYRÉNÉES (Location)**  
2, place du Canal 09000 Foix  
tél.: 06 76 34 56 19  
[bedbreakfastbikespyrenees.com](http://bedbreakfastbikespyrenees.com)

- **POINT GLISSE**  
7, rue Saint-Roch  
09400 Tarascon-sur-Ariège  
tél.: 05 61 05 75 08  
[location-point-glisse.com](http://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](http://cyclolmes.com)

- **LE PETIT PLATEAU**  
Qur la Bexane  
09310 Les Cabannes  
tél.: 06 42 42 84 35  
[vtt-location-ariège.com](http://vtt-location-ariège.com)

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



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

Attention une partie du circuit est fermée en période hivernale. Consultez [www.inforoute09.fr](http://www.inforoute09.fr) avant le départ. Cet itinéraire s'adresse à des cyclistes entraînés.







# 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](http://pyrenees-ariegeoises.com)

### RÉPARER ET LOUER

• **LE PETIT PLATEAU**  
Qur la Bexane  
09310 Les Cabannes  
tél. : 06 42 42 84 35  
[vtt-location-ariège.com](http://vtt-location-ariège.com)

• **AX SPORTS LOISIRS**  
29, C La gare  
09110 Ax-les-Thermes  
tél. : 05 61 64 21 77  
[ax-sports.fr](http://ax-sports.fr)

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

### MANGER

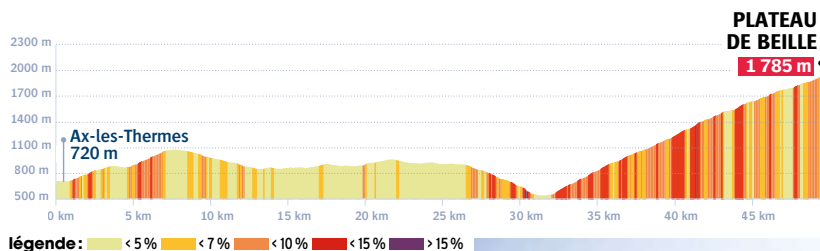
• **La Maison Lacube**  
(Éleveur, restaurant,  
boutique)  
3, place des Platanes  
09310 Les Cabannes  
tél. : 05 34 09 09 09  
[lamaisonlacube.fr](http://lamaisonlacube.fr)

• **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](http://bains-couloubret.com)

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



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







# 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 Tougnets... 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 !

## S'INFORMER

- Office de Tourisme des Pyrénées Audoises**  
Square André Tricoire - 11500 Quillan  
tél. : 04 68 20 07 78 • [pyreneesaudois.com](http://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

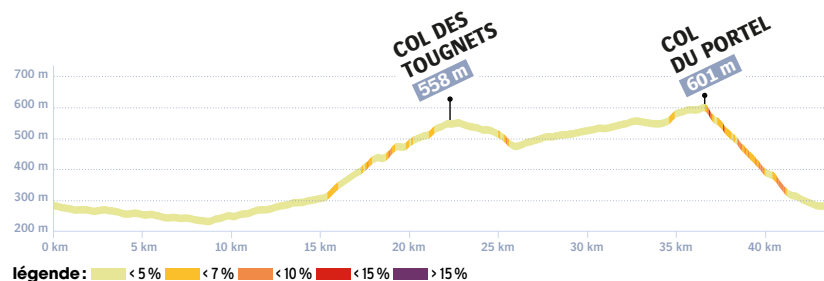


## LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

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

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

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



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



0 km 2,5 km 5 km

# 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](http://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](http://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

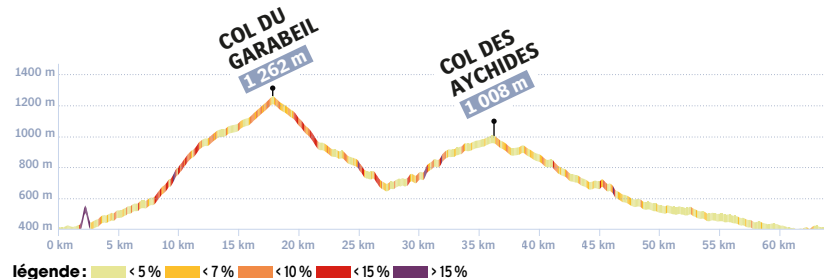
**Auberge Le Rébenty**  
107, route Départementale  
11140 Cailla  
tél. : 04 68 20 50 78

## 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	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Axat	D+ 1 500 m	64 km	4 h



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





# 54 COL DE PAILHÈRES



niveau **TRÈS DIFFICILE**

Attention ! C'est d'un seigneur qu'il s'agit. Le Col de Pailhères demande une condition physique optimale et une grande humilité. Ce parcours s'adresse aux plus expérimentés et additionne les difficultés, tant lors de l'ascension que pendant la descente. Ce col, bien connu du Tour de France, vous offrira cependant une vue imprenable sur la chaîne pyrénéenne. Enfin, il vous faudra garder des forces pour le Col de Chioula, station de ski de fond en hiver, qui vous ramènera vers l'Aude et le plateau de Sault.



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](http://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 • [pyreneesaudois.com](http://pyreneesaudois.com)

## MANGER

### L'Edelweiss Émeraude

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

### Restaurant du Camping

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

## RÉPARER ET LOUER

### THOMAS LOISIRS

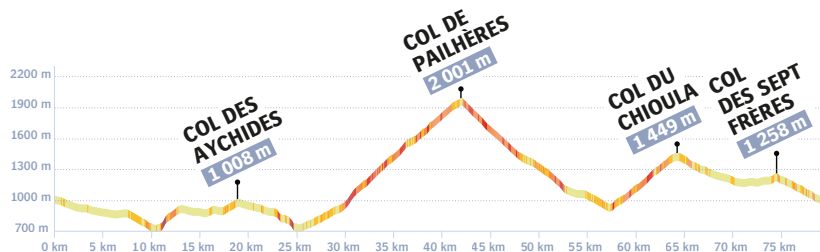
ZI Pastabrac - 11190 Couiza  
tél. : 04 68 70 10 97



## 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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Belcaire	D+ 2 200 m	80 km	5 h



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%

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



0 km 2,5 km 5 km

# 55 COL DU PRADEL



Sur les contreforts des Pyrénées, cette boucle relativement courte permet de découvrir le très difficile Col du Pradel qui laisse à tout cycliste qui l'emprunte un souvenir impérissable. Le circuit commence par une route étroite en forêt qui longe le torrent du Rébenty. Vous enchaînez avec des pourcentages parfois redoutables, mais le superbe panorama au sommet du col en vaut la peine ! Attention à la descente très technique et aux animaux sur la route. Après le Col de Chioula, votre retour se fera à travers champs et pâturages de montagne.

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 • [pyreneesaudois.com](http://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  
[pyreneesaudois.com](http://pyreneesaudois.com)

## REPARER ET LOUER

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

## MANGER

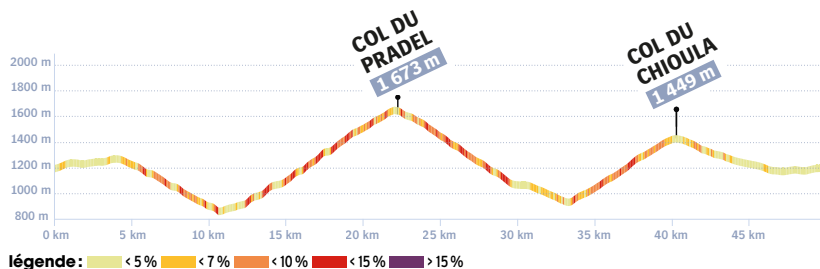
- Auberge du Pays de Sault**  
13, chemin Coumelongue  
11340 Camurac  
tél. : 06 08 62 44 81
- Le Château**  
6, rue du Château  
11340 Camurac  
tél. : 04 68 31 31 01



## LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

**Le Silence du Midi (Restaurant)**  
Le Moulin - 11340 Comus  
tél. : 04 68 20 36 26

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Camurac</b>	<b>D+ 1 500 m</b>	<b>50 km</b>	<b>3 h 30</b>





# 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 • [pyreneesautoises.com](http://pyreneesautoises.com)
- Bureau d'Information Touristique d'Axat**  
(juin à mi-septembre) Rond-point du Pont d'Alès  
11140 Axat • tél. : 04 68 20 07 78 • [pyreneesautoises.com](http://pyreneesautoises.com)
- Office de Tourisme Intercommunal du Fenouillèdes**  
tél. : 04 68 59 07 57 • [tourismefenouilledes.com](http://tourismefenouilledes.com)

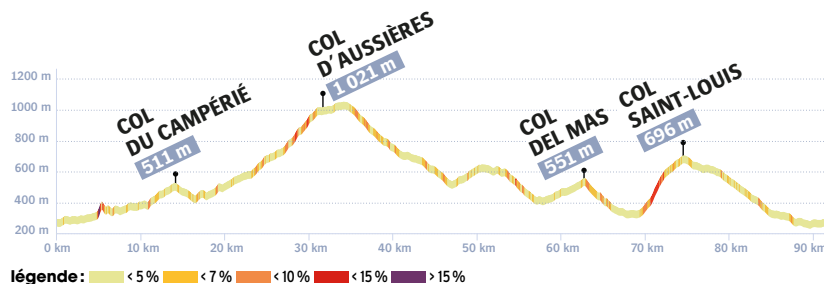


## LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

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



BOUCLE	DÉNIVELÉ	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 de 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](http://pyreneesaudois.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 • [pyreneesaudois.com](http://pyreneesaudois.com)
- Office de Tourisme Intercommunal Conflent Canigó**  
Bureau de Moltig-les-Bains  
2, rue de l'Empédrada - 66500 Moltig-les-Bains  
tél. : 04 68 05 41 02 • [tourisme-canigou.com](http://tourisme-canigou.com)
- Office de Tourisme Intercommunal du Fenouillèdes**  
tél. : 04 68 59 07 57 • [tourismefenouilledes.com](http://tourismefenouilledes.com)

## REPARER ET LOUER

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

## MANGER

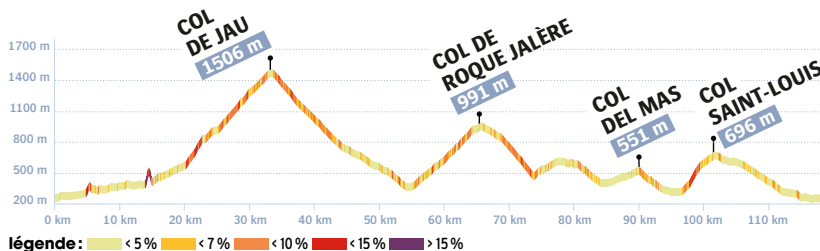
- La Pierre Lys**  
Avenue François Mitterrand  
11500 Quillan  
tél. : 04 68 20 08 65
- Le New Brantalou**  
Domaine de l'Espinet  
11500 Quillan  
tél. : 04 68 20 88 90

## LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	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%



0 km 5 km



# 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 • [pyreneesaudois.com](http://pyreneesaudois.com)
- Train du Pays Cathare et du Fenouillèdes**  
3 bis, place de la Gare - 11140 Axat  
tél.: 04 68 20 04 00 • [letrainrouge.fr](http://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](http://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

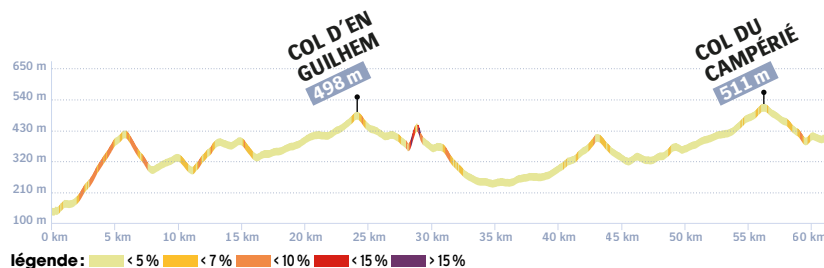
- THOMAS LOISIRS**  
ZI Pastabrac - 11190 Couiza  
tél.: 04 68 70 10 97

## 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	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Maury</b>	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](http://pyrenees-cerdagne.com)

### MANGER

#### Chez Planes

6, place de Cerdagne  
66800 Saillagouse  
tél. : 04 68 04 72 08  
[chezplanes.com](http://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](http://relais-du-belloch.com)

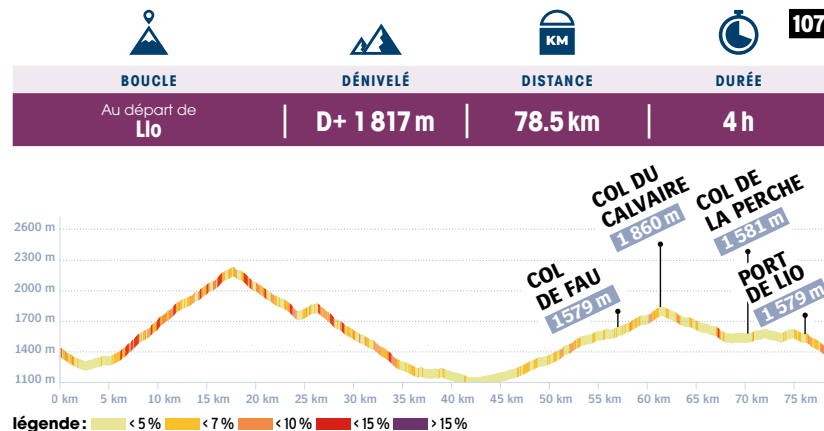
### RÉPARER ET LOUER

#### ÉCO BIKE

2, rue des Fontetes  
66800 Saillagouse  
tél. : 06 75 77 14 92  
tél. : 07 87 71 64 72  
[rent.ecobike.fr](http://rent.ecobike.fr)

## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

**Mas Terragalls** (Producteur de terroir)  
Cami de Vedrinyans - 66800 Err  
tél. : 04 68 30 57 62 • 06 31 69 07 09  
[mas-terregall.fr](http://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](http://pyrenees-cerdagne.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](http://rent.ecobike.fr)

### O'NATUREL 66

Place Sainte-Lucie  
66340 Osséja  
tél.: 06 74 82 43 49  
[onaturel66.com](http://onaturel66.com)

## MANGER

### Auberge des Écureuils

Carrer de la Couma  
66340 Valcebollère  
tél.: 04 68 04 52 03  
[chambresdhotepyrenees.com](http://chambresdhotepyrenees.com)

### Relais du Belloch

45, route des Pyrénées  
66760 Angoustrine-  
Villeneuve-Des-Escalades  
tél.: 04 68 30 07 24  
[relais-du-belloch.com](http://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	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Ur</b>	D+ 1 063 m D- 1 057 m	<b>56,4 km</b>	<b>3 h 30</b>



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 Llívia.

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](http://pyrenees-cerdagne.com)

## MANGER

### Chez Planes

6, place de Cerdagne  
66800 Saillagouse  
tél. : 04 68 04 72 08  
[chezplanes.com](http://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](http://relais-du-belloch.com)

## RÉPARER ET LOUER

### ÉCO BIKE

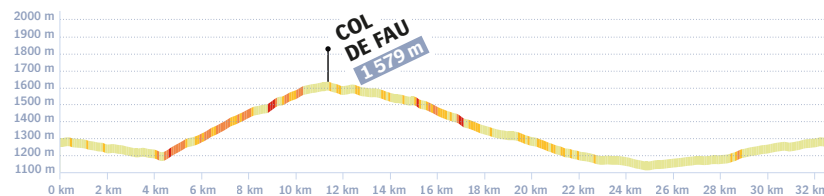
2, rue des Fontêtes  
66800 Saillagouse  
tél. : 06 75 77 14 92  
tél. : 07 87 71 64 72  
[rent.ecobike.fr](http://rent.ecobike.fr)



## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

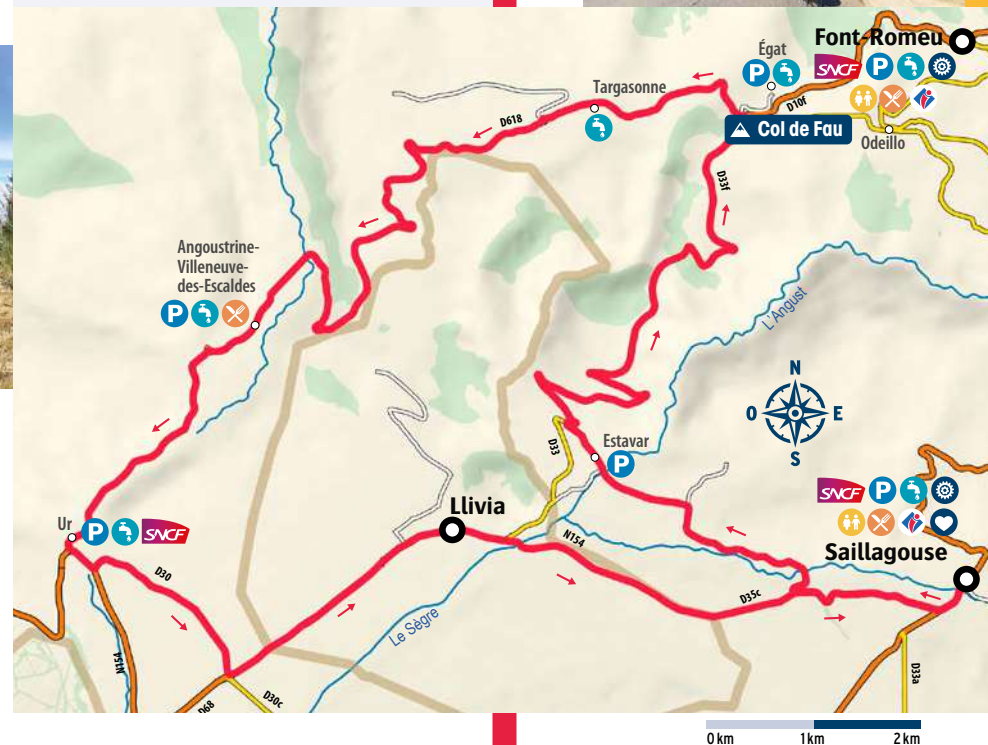
**Bonzom & Fils** (Boucherie-Charcuterie)  
N 116 - 66800 Saillagouse  
tél. : 04 68 30 14 27  
[charcuterie-catalane-bonzom.com](http://charcuterie-catalane-bonzom.com)

BOUCLE	DÉNIVELÉ	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](http://font-romeu.fr)

### Offices de Tourisme communautaire Pyrénées Cerdagne et Pyrénées Catalanes

[pyrenees-cerdagne.com](http://pyrenees-cerdagne.com) • [pyrenees-catalanes.com](http://pyrenees-catalanes.com)

## MANGER

### La Chouette

2, rue de la liberté  
66120 Font-Romeu-  
Odeillo-Via  
tél.: 04 68 30 42 93  
[chouette.fr](http://chouette.fr)

### Les Bones Hores

Lac des Bouillouses  
66210 Mont-Louis  
tél.: 04 68 04 24 22  
[boneshores.com](http://boneshores.com)

### Restaurant

#### Le Lassus Cal Valbour

Place Pierre Patau  
66120 Bolquère  
tél.: 04 68 30 09 75  
[restaurant-lassus.fr](http://restaurant-lassus.fr)

### L'Indret Café

1, avenue de Cerdagne  
66800 Eyne  
tél.: 06 43 83 69 00  
[indret.business.site](http://indret.business.site)

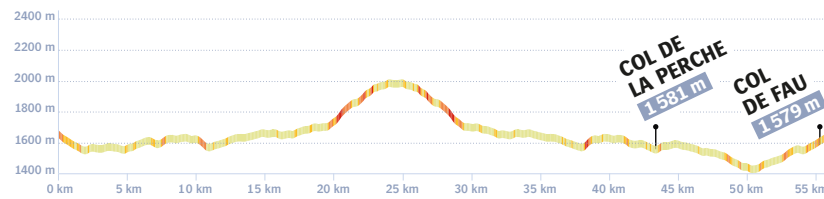
## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

### La Grange d'Eyne

(Producteur de terroir)  
Place San Miguel - 66800 Eyne  
tél.: 04 68 04 77 16  
[grange-eyne.com](http://grange-eyne.com)



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



légende: < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



# 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](http://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](http://font-romeu.fr)

## MANGER

- Chez Planes**  
6, place de Cerdagne  
66800 Saillagouse  
tél. : 04 68 04 72 08  
[chezplanes.com](http://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](http://restaurantlachaumiere.fr)

## RÉPARER ET LOUER

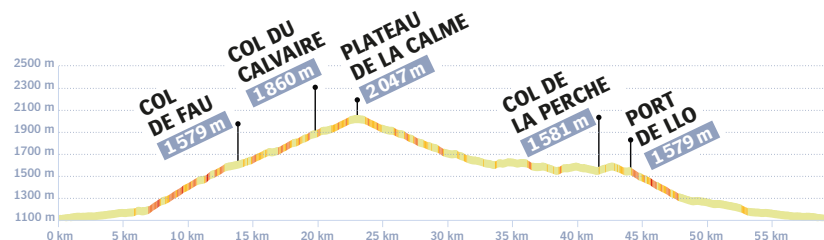
- ÉCO BIKE**  
2, rue des Fontetes  
66800 Saillagouse  
tél. : 06 75 77 14 92  
tél. : 07 87 71 64 72  
[rent.ecobike.fr](http://rent.ecobike.fr)

## 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	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Bourg-Madame</b>	<b>D+ 1 017 m</b>	<b>59.4 km</b>	<b>4 h</b>



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





# 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 Ayguatebia-Talau  
tél. : 06 74 82 43 49  
tél. : 04 68 04 84 79  
[onaturel66.com](http://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](http://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](http://matemale.fr)

Communauté de Communes Pyrénées Catalanes  
Col de la Quillane - 66210 La Llagonne  
tél. : 04 68 04 49 86 • [pyrenees-catalanes.com](http://pyrenees-catalanes.com)



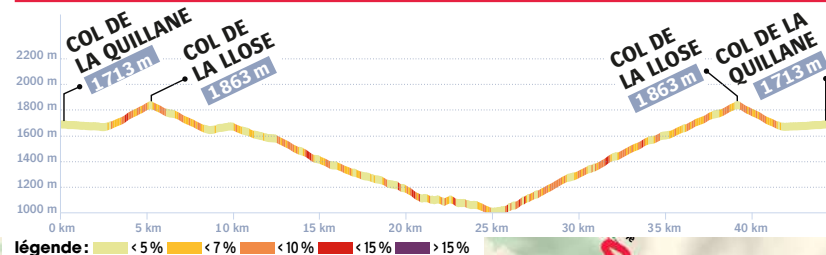
## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

### 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](http://la-ferme-du-rialet.com)



BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Col de la Quillane</b>	<b>D+ 1 395 m</b>	<b>45 km</b>	<b>3 h</b>



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

0 km 1 km 2 km

# 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](http://tourisme-canigou.com)

## RÉPARER ET LOUER

- ACTION BIKE (Réparation)**  
7, av. du Général de Gaulle  
66320 Vinça  
tél. : 06 34 03 93 29  
**f 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](http://taxicolas.fr)

## MANGER

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



## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

**Mas Lluganas** (Ferme auberge)  
66500 Mosset  
tél. : 04 68 05 00 37 • 06 09 35 09 98  
[www.maslluganas.com](http://www.maslluganas.com)



BOUCLE

Au départ de  
**Molitg-les-Bains**



DÉNIVELLÉ

**D+ 250 m**



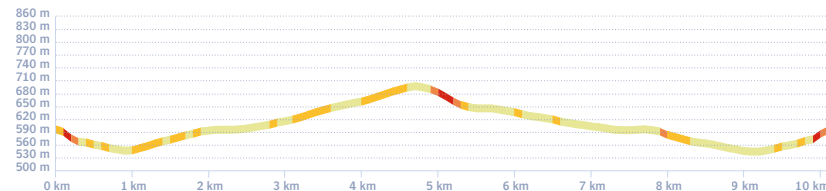
DISTANCE

**10 km**



DURÉE

**1 h**



légende : < 5% < 7% < 10% < 15% > 15%



GARE



OFFICE DE TOURISME



COL



COUP DE CŒUR



PARKING



POINT D'EAU



RÉPARER/LOUER



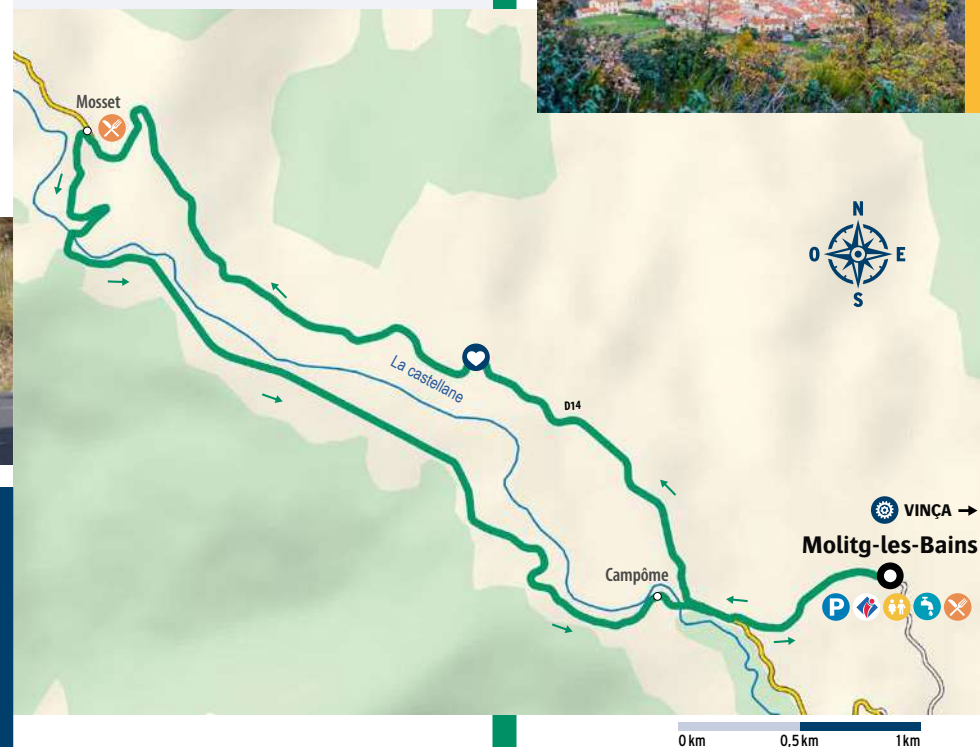
RÉCHARGE VAE



RESTAURANT



TOILETTES





# 66 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 montagneux.

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](http://tourisme-canigou.com)

## RÉPARER ET LOUER

- ACTION BIKE (Réparation)**  
7, avenue du Général de Gaulle  
66320 Vinça  
tél.: 06 34 03 93 29  
**f 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](http://canigou-en-4x4.com)

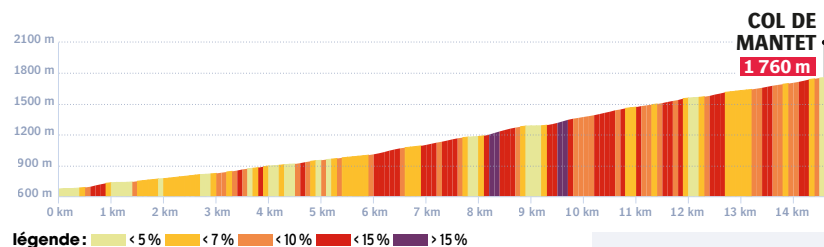
## MANGER

- Bistrot le Cortal**  
Rue du Château  
66820 Vernet-les-Bains  
tél.: 04 68 05 55 79  
[bistrot-lecortal.fr](http://bistrot-lecortal.fr)
- Restaurant Le Princess**  
Rue des Lavandières  
6820 Vernet-les-Bains  
tél.: 04 68 05 56 22  
[hotel-princess.fr](http://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](http://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](http://tourisme-canigou.com)

## MANGER

**Brasserie L'Alégeria**  
32, allée Arago  
66500 Prades  
tél.: 04 30 45 64 45  
tél.: 06 27 96 53 94  
[brasserieallegria.com](http://brasserieallegria.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](http://restaurantlegalie.com)

## RÉPARER ET LOUER

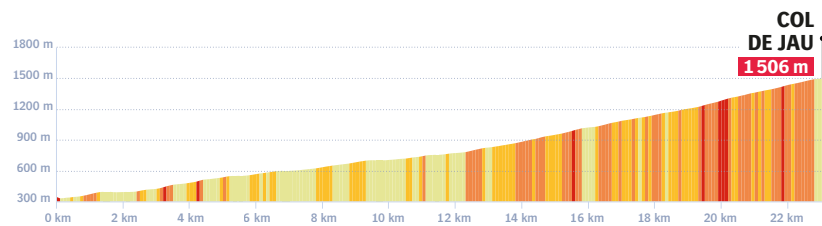
**ACTION BIKE**  
(Réparation)  
7, avenue du Général  
de Gaulle - 66320 Vinça  
tél.: 06 34 03 93 29  
 **Action Bike**

LE COUP DE CŒUR  
DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

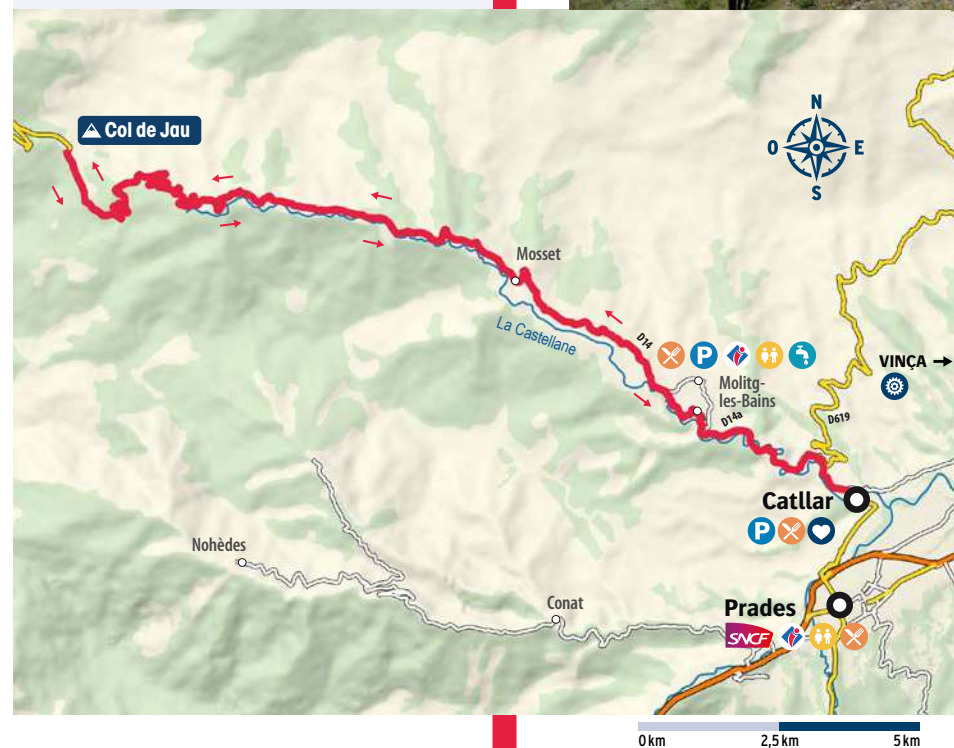


ASCENSION	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Catllar</b>	<b>D+ 1 200 m</b>	<b>23 km (aller)</b>	<b>2 h (aller)</b>



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 Llentilla. 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](http://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

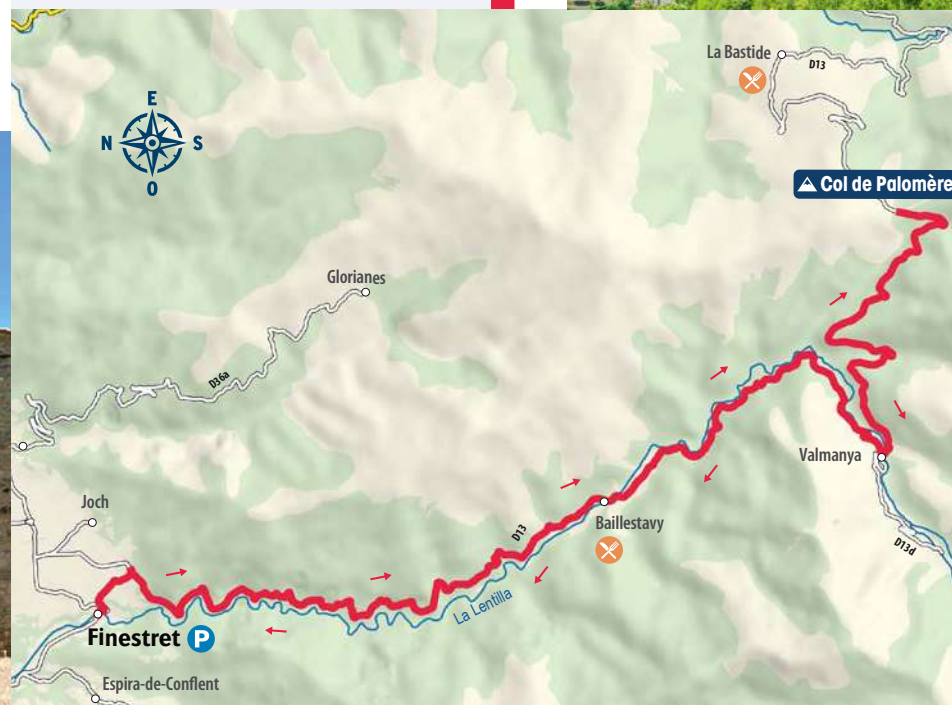


ASCENSION	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Finestret</b>	<b>D+ 800 m</b>	<b>19 km (aller)</b>	<b>2 h 30 (aller)</b>



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 1km 2km

# 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 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 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](http://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](http://amelie-les-bains.com)

## MANGER

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

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

**La Dulcine**  
1, route de Céret  
66400 Reynès  
tél.: 04 68 87 02 22  
[ladulcine.com](http://ladulcine.com)

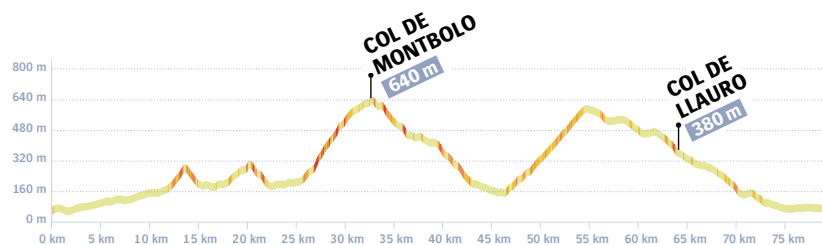
**Restaurant du Casino**  
4, avenue du Dr Bouix  
66110 Amélie-les-Bains-Palalda  
tél.: 04 68 34 04 02



## 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  
[restaurantalacaceret66.com](http://restaurantalacaceret66.com)

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Le Boulou</b>	D+ 630 m D- 563 m	<b>79 km</b>	<b>5 h</b>



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

Voici « la Route du Liège » rythmée par ces chênes si particuliers... À la côte de Vivès succèdent le Col de Llauro, l'Ermitage Saint-Ferréol, le Musée du Liège de Maureillas. Seul hiatus végétal : les châtaigniers qui abritent la grosse montée du jour, celle du Col de la Brousse (849 m).

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

## MANGER

- **Restaurant Comptoir Joa**  
Joacasio Le Boulou,  
Route du Perthu  
66160 Le Boulou  
tél. : 04 68 83 01 20  
[joa-casino.com](http://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](http://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](http://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](http://tourisme-leboulou.fr)
- **Office de Tourisme intercommunal du Vallespir**   
5, rue Saint Ferréol - 66400 Céret  
tél. : 04 68 87 00 53 • [vallespir-tourisme.fr](http://vallespir-tourisme.fr)



## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Le Boulou</b>	D+ 784 m D- 710 m	<b>68 km</b>	<b>4 h</b>

Autre départ-camp de base possible : Céret.



**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

# 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](http://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](http://tourisme-haut-vallespir.com)

## MANGER

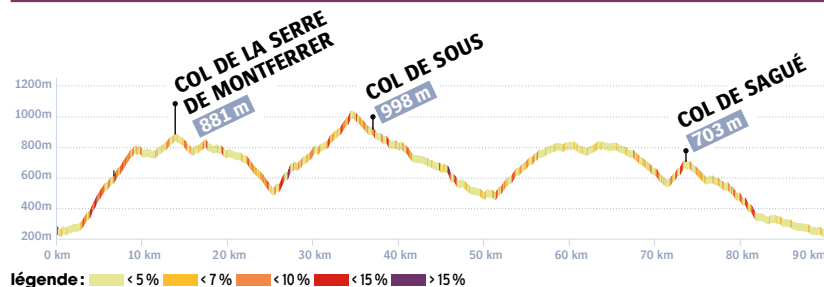
- La Fontaine des Buis**  
Chemin du stade  
66150 Arles-sur-Tech  
tél. : 06 20 95 56 49
- Le Bistrot du Tech**  
5, route nationale  
66230 Le Tech  
tél. : 04 68 39 84 18  
tél. : 06 34 23 06 94
- Le Bellavista**  
Place Le Foiral- 66230  
Prats-de-Mollo-La-Preste  
tél. : 04 68 39 72 48  
[hotel-le-bellevue.fr](http://hotel-le-bellevue.fr)

## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

**Pâtisserie Tournon**  
Placette d'Avall - 66150 Arles-sur-Tech  
tél. : 04 68 39 10 47  
[patisserie-tournon.com](http://patisserie-tournon.com)



BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Arles-sur-Tech</b>	D+ 989 m D- 724 m	<b>90 km</b>	<b>5 h 30</b>



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





# 72 / LA RONDE DES ASPRES



niveau **DIFFICILE**



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



Place ici à un échauffement initial le long des rives du Tech, avant de grimper par paliers successifs pour atteindre le Col du Fourtou (611 m), 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.

## 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](http://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](http://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'Orme  
66400 Oms  
tél.: 09 52 55 29 12  
tél.: 06 49 02 22 39  
[lerelaisdelorme.fr](http://lerelaisdelorme.fr)

## RÉPARER ET LOUER

### FOREST BIKE

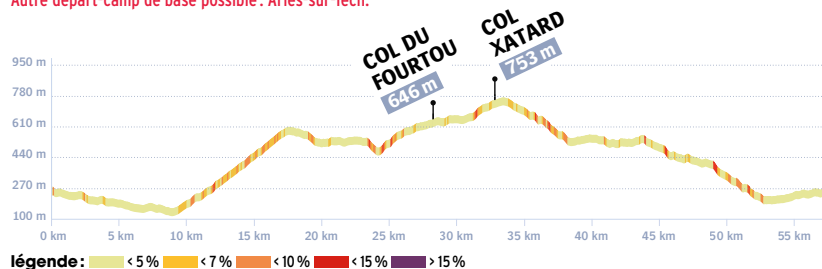
Chemin de la piscine  
66110 Amélie-les-Bains-Palalda  
tél.: 04 68 39 23 49  
tél.: 06 14 17 03 63  
[forestaventure.com/](http://forestaventure.com/)  
[forest-bike](http://forest-bike)

## 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  
[lecanardbienelevedumascané.com](http://lecanardbienelevedumascané.com)

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de <b>Amélie-les-Bains-Palalda</b>	<b>D+ 615 m</b>	<b>57 km</b>	<b>3 h 30</b>

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 Figüères**  
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](http://restaurantlacotevermeille.com)
- **L'O à la bouche**  
Avenue du Fontaulé  
66650 Banyuls-sur-Mer  
tél. : 04 30 82 51 30

## S'INFORMER

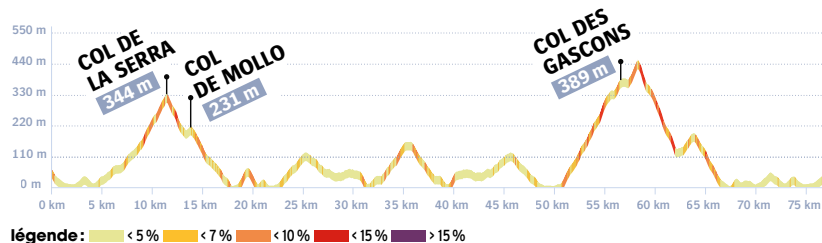
- **Office de Tourisme d'Argelès-sur-Mer**  
Place de l'Europe - 66700 Argelès-sur-Mer  
tél. : 04 68 81 15 85 • [argeles-sur-mer.com](http://argeles-sur-mer.com)
- **Bureau d'Information Touristique de Cerdère Pyrénées-Méditerranée**  
Avenue du Général de Gaulle - 66290 Cerdère  
tél. : 04 48 98 00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



## LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

**Le Bout du Monde** (Restaurant)  
Plage/Anse de Peyrefitte  
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](http://www.lespyrenees.net)  
[www.agencelespyrenees.fr](http://www.agencelespyrenees.fr)

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

©Création : **Kudeta**. ©Cartographie : **Rémi Langlumé**. ©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, ADT166, F. Lesca, CDC Pyrénées Cerdagne, M. Ordóñez Vilà, M. Castillo, OTI Conflent Canigo, OT Amelie Les Bains, OT Vallespir, A Le youaouq, 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.

