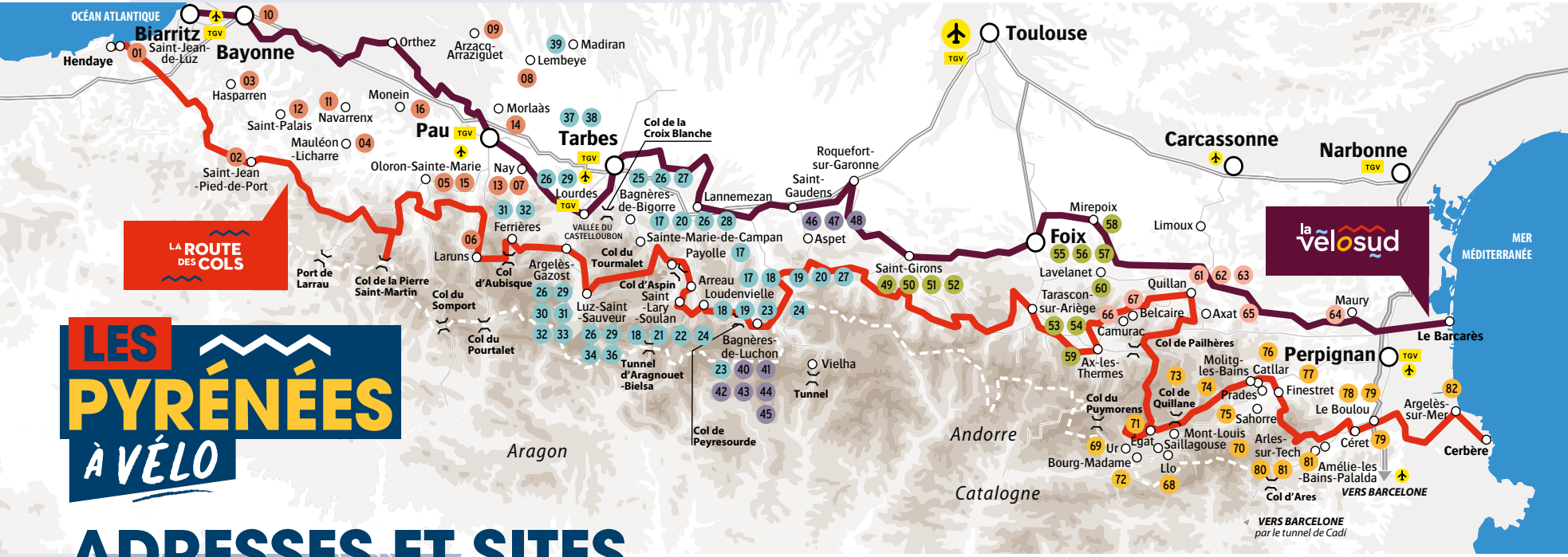
TOPOGUIDE

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

LES PYRÉNÉES À VÉLO



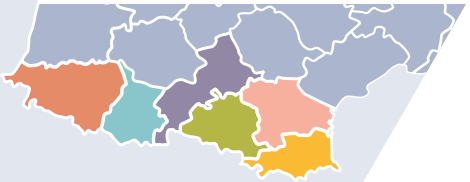
+ de 80 boucles
et ascensions
de l'Atlantique
à la Méditerranée...



ADRESSES ET SITES

DES DÉPARTEMENTS

POUR LES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



LA ROUTE DES COLS

LA VÉLOSUD

PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

AGENCE DÉPARTEMENTALE
DU TOURISME 64 BÉARN PAYS BASQUE

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

ARIÈGE PYRÉNÉES

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE
D'ARIÈGE-PYRÉNÉES

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

HAUTES-PYRÉNÉES

HAUTES PYRÉNÉES TOURISME ENVIRONNEMENT

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

HAUTE-GARONNE

HAUTE-GARONNE TOURISME

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

AUDE

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE
DE L'AUDE

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

PYRÉNÉES-ORIENTALES

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE
DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

ÉDITO

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 80 boucles et ascensions qui tutoient les grands cols pyrénéens et mettent à l'honneur les grandes traversées pyrénéennes à vélo qui les relient, de l'Atlantique à la Méditerranée : la Vélosud en bas et la Route des Cols en haut. Que vous soyez cyclosportif 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

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.

C'EST **BEAU**
C'EST **NOUVEAU**
C'EST **VÉLO**



pyrenees-a-velo.com

Le site officiel des Pyrénées à vélo

Boucles et ascensions, trips et traversées, bike parks et zones de pratiques de VTT

Quel que soit votre niveau, votre pratique et votre envie, découvrez, choisissez et préparez en quelques clics l'expérience à vélo qui vous correspond.

Nouveauté de la famille des grands trips à vélo, la VÉLOSUD est un itinéraire qui vous offre l'occasion de vivre en toute liberté, en famille ou entre amis, une expérience de voyage exceptionnelle à vélo, au soleil et en pentes douces, avec comme guide à l'horizon : LES PYRÉNÉES.

la vélosud

LES PYRÉNÉES EN PENTES DOUCES

Reliant la Méditerranée à l'Atlantique, des plages de Port Barcarès aux vagues de Biarritz / Anglet, avec en toile de fond les majestueux panoramas du massif des Pyrénées, la VÉLOSUD vous emmène, entre autres trésors, de villages en vignobles, de vallées en rivières, de plaines en collines, entre culture catalane, histoire cathare et traditions basques.

Un voyage de 658 km et en 13 étapes qui ont toutes en commun la beauté, l'authenticité, la gourmandise, l'hospitalité et l'inimitable accent chantant dans ce grand Sud / Sud Ouest de France.

Découvrez la VÉLOSUD sur :

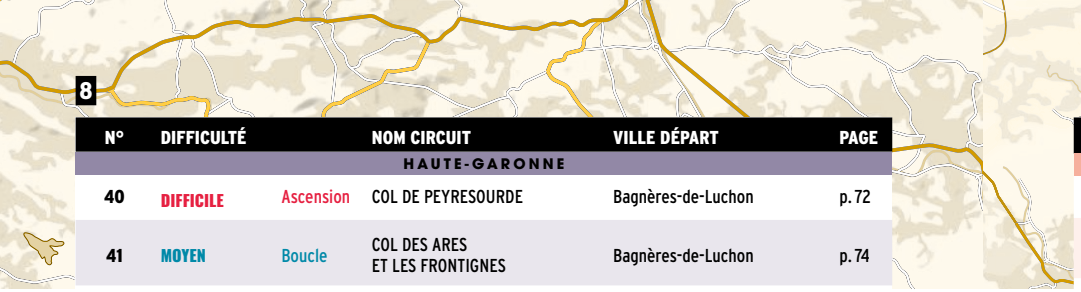
pyrenees-a-velo.com

SOMMAIRE

CAMPS DE BASE

N°	DIFFICULTÉ		NOM CIRCUIT	VILLE DÉPART	PAGE
			PYRÉNÉES-ATLANTIQUES		
01	MOYEN	Boucle	LA ROUTE DES CONTREBANDIERS	Saint-Jean-de-Luz	p. 10
02	MOYEN	Boucle	LA PORTE DE NAVARRE	Saint-Jean-Pied-de-Port	p. 12
03	DIFFICILE	Boucle	LA VALLÉE DE L'ADOUR	Hasparren	p. 14
04	DIFFICILE	Boucle	LE TOUR DE SOULE	Mauléon-Licharre	p. 16
05	DIFFICILE	Boucle	LE HAUT-BÉARN	Oloron-Sainte-Marie	p. 18
06	MOYEN	Boucle	LE TOUR DE LA VALLÉE D'OSSAU EN VAE	Laruns	p. 20
07	DIFFICILE	Boucle	L'AUBISQUE LA ROUTE DU TOUR	Nay	p. 22
08	MOYEN	Boucle	CHÂTEAUX ET VIGNOBLES DU MADIRAN	Lembeye	p. 24
09	MOYEN	Boucle	ENTRE LANDES ET BÉARN	Arzacq-Arraziguet	p. 26
10	FACILE	Boucle	ENTRE NIVE ET OCÉAN	Bayonne	p. 28
11	MOYEN	Boucle	LE BÉARN DES GAVES	Navarrenx	p. 30
12	DIFFICILE	Boucle	LE CHEMIN DE SAINT-JACQUES	Saint-Palais	p. 32
13	MOYEN	Boucle	LE PIÉMONT PYRÉNÉEN	Nay	p. 34
14	MOYEN	Boucle	LES BALCONS DU BÉARN	Morlaàs	p. 36
15	DIFFICILE	Boucle	LES COTEAUX BÉARNAIS	Oloron-Sainte-Marie	p. 38
16	DIFFICILE	Boucle	LES COTEAUX DE JURANÇON	Monein	p. 40

N°	DIFFICULTÉ		NOM CIRCUIT	VILLE DÉPART	PAGE
			HAUTES-PYRÉNÉES		
17	DIFFICILE	Boucle	HOURQUETTE / PAYOLLE / ASPIN	Arreau ou Sainte-Marie-de-Campan, Payolle	p. 42
18	MOYEN	Boucle	LES BALCONS D'AURE / VAL LOURON-AZET / LANÇON	Arreau ou Saint-Lary-Soulan, Loudenvielle	p. 44
19	TRÈS DIFFICILE	Boucle	PEYRESOURDE / BALÈS / BAROUSSE / NISTOS	Arreau ou Loudenvielle	p. 46
20	DIFFICILE	Ascension	HOURQUETTE D'ANCIZAN	Arreau ou Sainte-Marie-de-Campan	p. 48
21	TRÈS DIFFICILE	Ascension	COL DE PORTET	Saint-Lary-Soulan	p. 49
22	TRÈS DIFFICILE	Ascension	ROUTE DES LACS	Saint-Lary-Soulan	p. 49
23	DIFFICILE	Ascension	COL DE PEYRESOURDE	Loudenvielle ou Bagnères-de-Luchon	p. 50
24	DIFFICILE	Ascension	COL DE VAL LOURON-AZET	Loudenvielle ou Saint-Lary-Soulan	p. 51
25	MOYEN	Boucle	TOUR DES BARONNIES	Bagnères-de-Bigorre	p. 52
26	TRÈS DIFFICILE	Boucle	TOUR DU PIC DU MIDI	Bagnères-de-Bigorre ou Sainte-Marie-de-Campan, Luz-Saint-Sauveur, Argelès-Gazost, Lourdes	p. 54
27	MOYEN	Ascension	COL D'ASPIN	Bagnères-de-Bigorre ou Arreau	p. 56
28	TRÈS DIFFICILE	Ascension	COL DU TOURMALET	Sainte-Marie-de-Campan ou Luz-Saint-Sauveur	p. 57
29	DIFFICILE	Boucle	LE GRAND TOUR DU PIBESTE	Lourdes ou Argelès-Gazost	p. 58
30	DIFFICILE	Boucle	VAL D'AZUN PAR SPANDELLES ET LE SOULOR	Argelès-Gazost	p. 60
31	DIFFICILE	Ascension	COL DE SPANDELLES	Argelès-Gazost ou Ferrières	p. 62
32	DIFFICILE	Ascension	COL DU SOULOR	Argelès-Gazost ou Ferrières	p. 63
33	DIFFICILE	Ascension	HAUTACAM	Argelès-Gazost	p. 64
34	DIFFICILE	Ascension	LUZ ARDIDEN	Luz-Saint-Sauveur	p. 64
35	TRÈS DIFFICILE	Ascension	COL DE TENTES	Luz-Saint-Sauveur	p. 65
36	TRÈS DIFFICILE	Ascension	CIRQUE DE TROUMOUSE	Luz-Saint-Sauveur	p. 65
37	MOYEN	Boucle	COL DE LA CROIX BLANCHE	Tarbes	p. 66
38	FACILE	Boucle	LES COTEAUX	Tarbes	p. 68
39	FACILE	Boucle	LES VIGNOBLES DU MADIRAN	Madiran	p. 70



N°	DIFFICULTÉ		NOM CIRCUIT	VILLE DÉPART	PAGE
			HAUTE-GARONNE		
40	DIFFICILE	Ascension	COL DE PEYRESOURDE	Bagnères-de-Luchon	p. 72
41	MOYEN	Boucle	COL DES ARES ET LES FRONTIGNES	Bagnères-de-Luchon	p. 74
42	DIFFICILE	Ascension	LA MONTÉE DE SUPERBAGNÈRES	Bagnères-de-Luchon	p. 76
43	DIFFICILE	Ascension	PORT DE BALÈS	Bagnères-de-Luchon	p. 78
44	DIFFICILE	Ascension	COL DE MENTÉ	Bagnères-de-Luchon	p. 80
45	DIFFICILE	Ascension	COL DU PORTILLON	Bagnères-de-Luchon	p. 81
46	FACILE	Boucle	COL DE LARRIEU ET LE PIÉMONT	Aspet	p. 82
47	DIFFICILE	Boucle	DU COL DE PORTET D'ASPET AU MENTÉ	Aspet	p. 84
48	TRÈS DIFFICILE	Boucle	COLS MYTHIQUES !	Aspet	p. 86
			ARIÈGE PYRÉNÉES		
49	DIFFICILE	Ascensions	ÉTAPE 100 % ARIÈGE TOUR DE FRANCE	Saint-Girons	p. 88
50	DIFFICILE	Boucle	LA MARCO CASARTELLI	Saint-Girons	p. 90
51	DIFFICILE	Boucle	LE COL D'AGNES	Saint-Girons	p. 92
52	MOYEN	Boucle	LES SABOTS DE BETHMALE	Saint-Girons	p. 94
53	TRÈS DIFFICILE	Ascensions	L'ARIÉGEOISE XXL	Tarascon-sur-Ariège	p. 96
54	DIFFICILE	Boucle	LES CINQ COLS	Tarascon-sur-Ariège	p. 98
55	DIFFICILE	Boucle	LE MUR DE PÉGUÈRE	Foix	p. 100
56	DIFFICILE	Boucle	LES TROIS BOSSES	Foix	p. 102
57	TRÈS DIFFICILE	Boucle	LE CYCLOTOUR D'ARIÈGE PYRÉNÉES EN 5 JOURS	Foix	p. 104
58	MOYEN	Boucle	LE PAYS DU TEXTILE	Mirepoix	p. 106
59	DIFFICILE	Ascension	LE PLATEAU DE BEILLE	Ax-les-Thermes	p. 108
60	DIFFICILE	Boucle	LES CHÂTEAUX CATHARES	Lavelanet	p. 110

N°	DIFFICULTÉ		NOM CIRCUIT	VILLE DÉPART	PAGE
			AUDE		
61	MOYEN	Boucle	COL DES TOUGNETS	Quillan	p. 112
62	DIFFICILE	Boucle	LES GORGES DES PYRÉNÉES AUDOISES	Axat	p. 114
63	TRÈS DIFFICILE	Boucle	COL DE PAILHÈRES	Belcaire	p. 116
64	DIFFICILE	Boucle	COL DU PRADEL	Camurac	p. 118
65	DIFFICILE	Boucle	COL D'AUSSIÈRES	Quillan	p. 120
66	TRÈS DIFFICILE	Boucle	COL DE JAU	Quillan ou Catllar	p. 122
67	MOYEN	Boucle	CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE	Maury	p. 124
			PYRÉNÉES-ORIENTALES		
65	DIFFICILE	Boucle	COL D'AUSSIÈRES	Quillan	p. 120
66	TRÈS DIFFICILE	Boucle	COL DE JAU	Quillan ou Catllar	p. 122
67	MOYEN	Boucle	CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE	Maury	p. 124
68	TRÈS DIFFICILE	Boucle	À L'ASSAUT DU PUIGMAL	Llo	p. 126
69	DIFFICILE	boucle	LA VALLÉE DE LA VANERA	Ur	p. 128
70	DIFFICILE	Boucle	APPUYER SUR LA PÉDALE	Saillagouse	p. 130
71	DIFFICILE	Boucle	LES BOUILLOUSES	Égat	p. 132
72	DIFFICILE	Boucle	D'UN BOUT À L'AUTRE DE LA CERDAGNE	Bourg-Madame	p. 134
73	DIFFICILE	Boucle	BOUCLE DES VILLAGES DES GARROTXES	Col de la Quillane	p. 136
74	FACILE	Boucle	BOUCLE DE LA CASTELLANE	Molitg-les-Bains	p. 138
75	DIFFICILE	Ascension	COL DE MANTET	Sahorre	p. 140
76	DIFFICILE	Ascension	COL DE JAU	Catllar	p. 142
77	DIFFICILE	Ascension	COL DE PALOMÈRE	Finestret	p. 144
78	DIFFICILE	Boucle	À LA PORTE DU HAUT VALLESPIR	Le Boulou	p. 146
79	DIFFICILE	Boucle	ENTRE ASPRES ET VALLESPIR	Le Boulou ou Céret	p. 148
80	TRÈS DIFFICILE	Boucle	LA ROUTE LA PLUS AU SUD	Arles-sur-Tech	p. 150
81	DIFFICILE	Boucle	LA RONDE DES ASPRES	Amélie-les-Bains-Palalda ou Arles-sur-Tech	p. 152
82	DIFFICILE	Boucle	BALCON DE LA CÔTE VERMEILLE	Argelès-sur-Mer	p. 154

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 plein 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 à colombages en toile de fond. Les amoureux de paysages et de grands espaces aux couleurs changeantes seront séduits.

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

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

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

S'INFORMER

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





LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Jean-de-Luz	D+ 634 m	53 km	4 h



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



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



02 LA PORTE DE NAVARRE

niveau **MOYEN**

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.

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

S'INFORMER

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

MANGER

- **Bar Brasserie du Trinquet**
  7, place du Trinquet
  64220 St-Jean-Pied-de-Port
  tél. : 05 59 37 09 34
- **Les Remparts**
  16, place Floquet
  64220 St-Jean-Pied-de-Port
  tél. : 05 59 37 13 79
  hoteldesremparts.fr
- **Oillarburu**
  8, rue de l'Église
  64220 St-Jean-Pied-de-Port
  tél. : 05 59 37 06 44

RÉPARER ET LOUER

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





LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

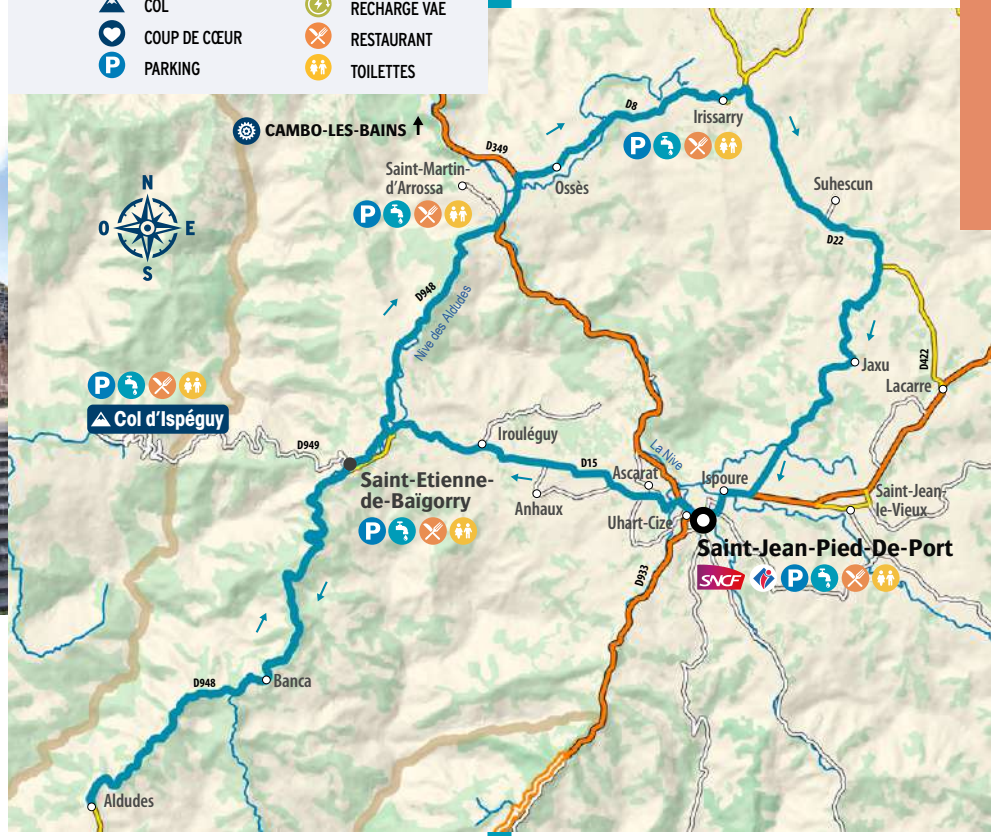
Les vignobles d'Irouléguy
AGERRIA - Daniel Dupuy
Hiribehere - 64220 Irouléguy
tél. : 05 59 37 41 06
www.visite-irouleguy.com

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Jean-Pied-de-Port	D+ 906 m	73,2 km	4 h



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

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



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 compet mais où on a envie d'en profiter en roulant avec quelques copains. Une vallée où se croisent influences basques, landaises, occitanes, un pays de cocagne !

niveau **DIFFICILE**

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

S'INFORMER

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

MANGER

- **Mimi Ostatua Pizza**
  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
  baskovelosgmail.com

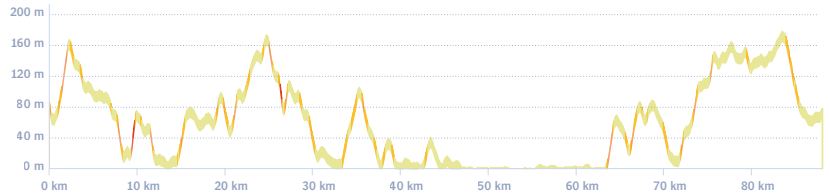




LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

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

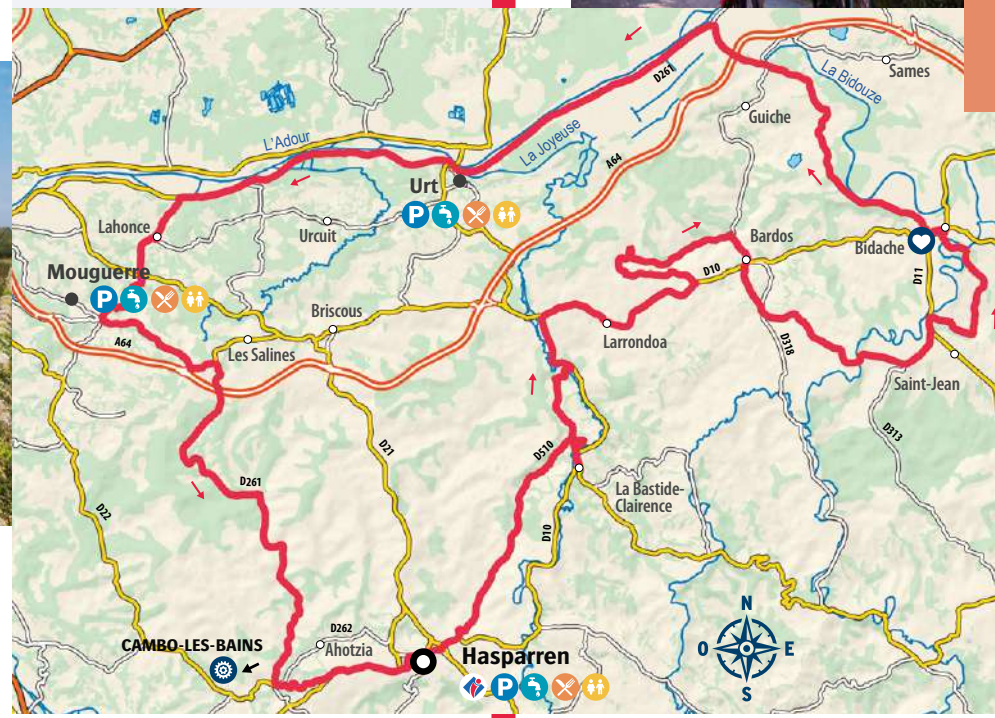
BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Hasparren	D+ 1 034 m	88,2 km	4 h



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



04 LE TOUR DE SOULE

niveau **DIFFICILE**

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.

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 Ostatüa**
  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

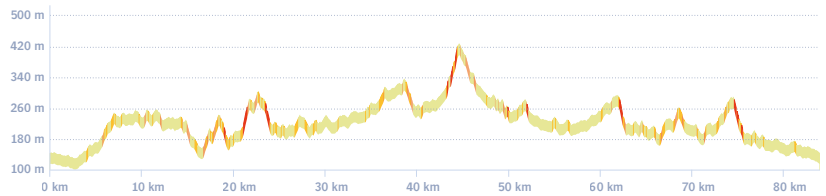




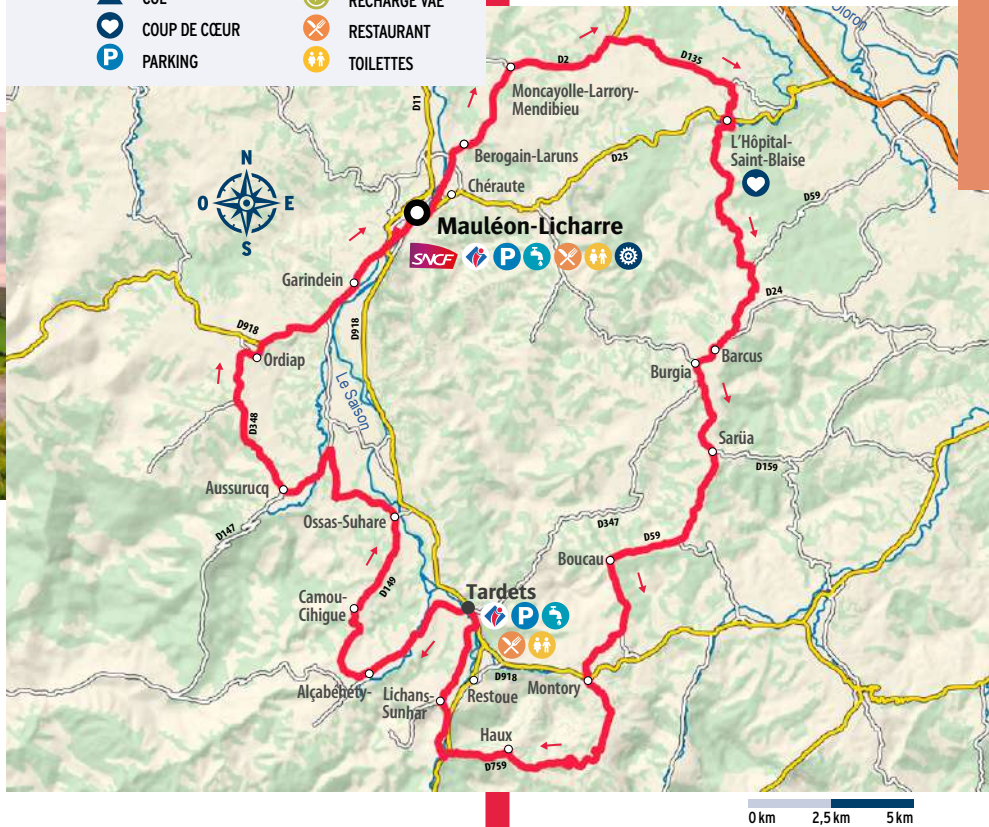
LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

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 Mauléon-Licharre	D+ 1 304 m	84,5 km	7 h



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



05 LE HAUT-BÉARN

niveau **DIFFICILE**

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.

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*

RÉPARER ET LOUER

- **CYCL'O BÉARN (location)**
  Rémy BONNAT
  12, place Jean Jaca
  64400 Oloron-Sainte-Marie
  tél. : 05 59 10 79 22
  cyclobearn.cleanener-gyplanet.com
- **CYCLES IGOUASSEL PASCAL (réparation)**
  Pascal IGOUASSEL
  18, rue Despourrins
  64400 Oloron-Sainte-Marie
  tél. : 05 59 39 06 00
  cycles-igouassel.fr

MANGER

- **Aux Pyrénées**
  5, rue des Basques
  64400 Oloron-Sainte-Marie
  tél. : 05 59 39 04 63
- **La Part des Anges**
  13, place de la Cathédrale
  64400 Oloron-Sainte-Marie
  tél. : 05 59 36 01 96

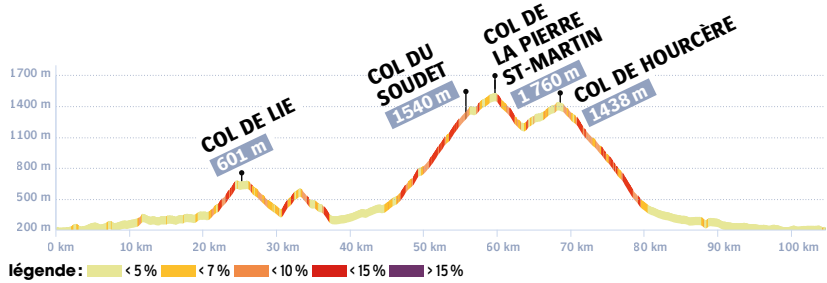




LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Oloron-Sainte-Marie	D+ 2 340 m	104,7 km	8 h





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 roulerez 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 XIXe 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

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

- **Restaurant l'Embaradère**
  13 Avenue de la Gare
  64440 Laruns
  tél. : 05 59 05 41 88
  gite-embaradere.com
- **Hôtel-Restaurant d'Ossau**
  Place la Mairie
  64440 Laruns
  tél. : 05 59 05 30 14
  hotel-ossau.com

S'INFORMER

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





LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Laruns	D+ 1 328 m	80,8 km	4 h





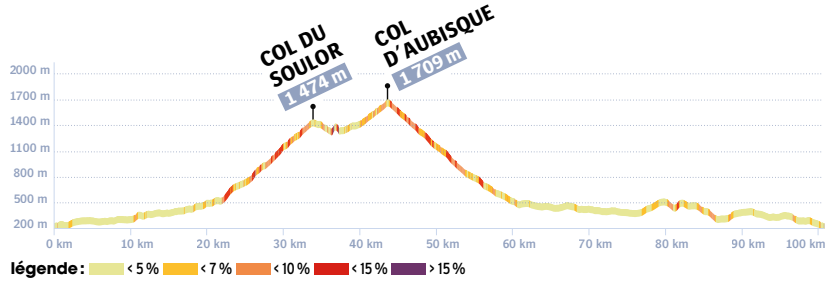
07 L'AUBISQUE LA ROUTE DU TOUR

niveau **DIFFICILE**

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 par l'effort accompli.

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Nay	D+ 2 086 m	100,7 km	6 h



S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

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

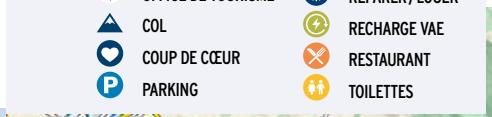






LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

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



08 CHÂTEAUX ET VIGNOBLES DU MADIRAN

Quoi de plus sensationnel que de découvrir sur des petites routes de campagne les vignobles du Madiran ? Ce parcours vallonné sillonne plaines et coteaux ombragés. Il traverse des villages typiques et croise de superbes châteaux et églises. La gastronomie et la douceur de vivre imprègnent cette boucle !

niveau **MOYEN**

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

S'INFORMER

Office de Tourisme Coteaux Béarn Madiran
37, place Marcadieu - 64350 Lembeye
tél. : 05 59 68 28 78
bearnmadiran-tourisme.fr

MANGER

- **Le Central Park**
  39, place Marcadieu
  64350 Lembeye
  tél. : 05 40 03 45 05
  grego.cauchois@gmail.com
- **Le restaurant de la Tour**
  29, place Marcadieu
  64350 Lembeye
  tél. : 05 59 68 97 16
  restaurantdelatour-lembeye64.fr

RÉPARER ET LOUER

- **CHRIS BIKE 64 (Vente et réparation)**
  Chemin Lapeirade
  64160 Morlaàs
  tél. : 05 59 12 40 72
  chrisbike64.com
- **RG CYCLES (Vente et réparation)**
  14, Cami de Lacoume
  65700 Vidouze
  tél. : 06 81 99 37 61
  contact@rg-cycles.fr
  rg-cycle.fr



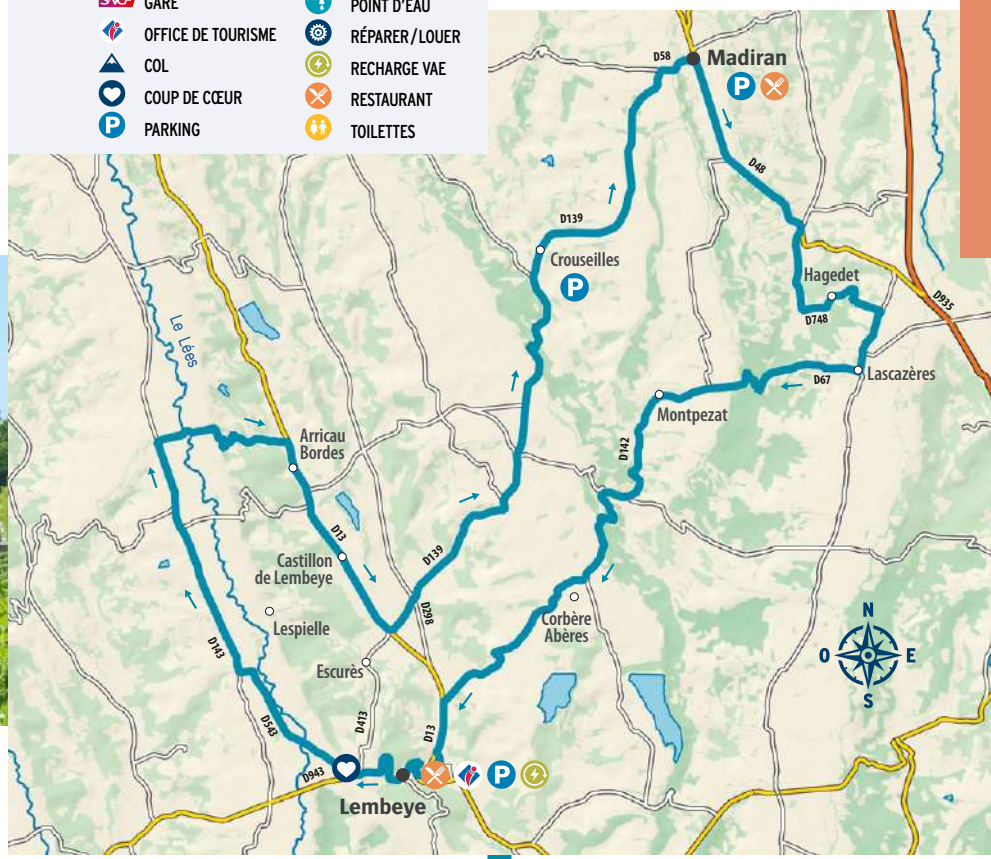
LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Chai Doléris (Dégustation/Vente)
1, route d'Escurès - 64350 Lembeye
tél. : 05 59 68 20 79 • *chaidoleris@crouseilles.fr*
madiran-pacherenc.com/site/chai-doleris

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Lembeye	D+ 746 m	48 km	4 h



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



09 ENTRE LANDES ET BÉARN

niveau **MOYEN**

Ce ravissant parcours vallonné traverse des villages de caractères imprégnés d'histoire. Les châteaux, chapelles et anciennes citadelles témoignent de ce passé. La succession de coteaux et bosses lui donne un caractère sportif et des vues somptueuses sur la campagne béarnaise.

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

S'INFORMER

Office de Tourisme Coteaux Béarn Madiran
47, place de la République - 64410 Arzacq-Arraziguet
tél. : 05 59 04 59 24
bearnmadiran-tourisme.fr

MANGER

- **La Table de Mamie Chat**
  30, chemin de Cabidos
  Loustalet
  64410 Arzacq-Arraziguet
  tél. : 06 08 54 66 44
- **Restaurant Café des sports**
  17, place de la République
  64410 Arzacq-Arraziguet
  tél. : 05 59 04 40 67
  restaurant-chez-gaby.eatbu.com
- **Pizzeria Arcadi By Achilli**
  43, place de la République
  64410 Arzacq-Arraziguet
  tél. : 05 59 04 57 49
  pizzarcadi@gmail.com

RÉPARER ET LOUER

- **CYCLING SERVICES 64**
  983, rue de la vallée d'Ossau
  64121 Serres-Castet
  tél. : 05 47 41 27 45
  cyclingservices64@sfr.fr

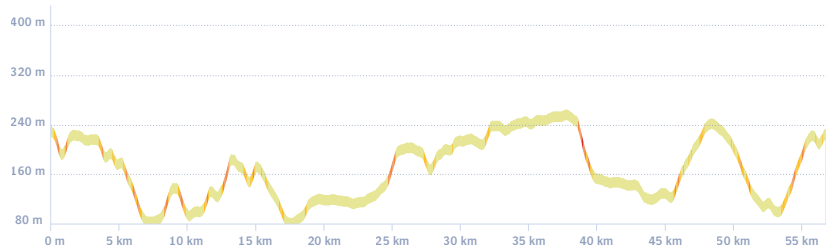




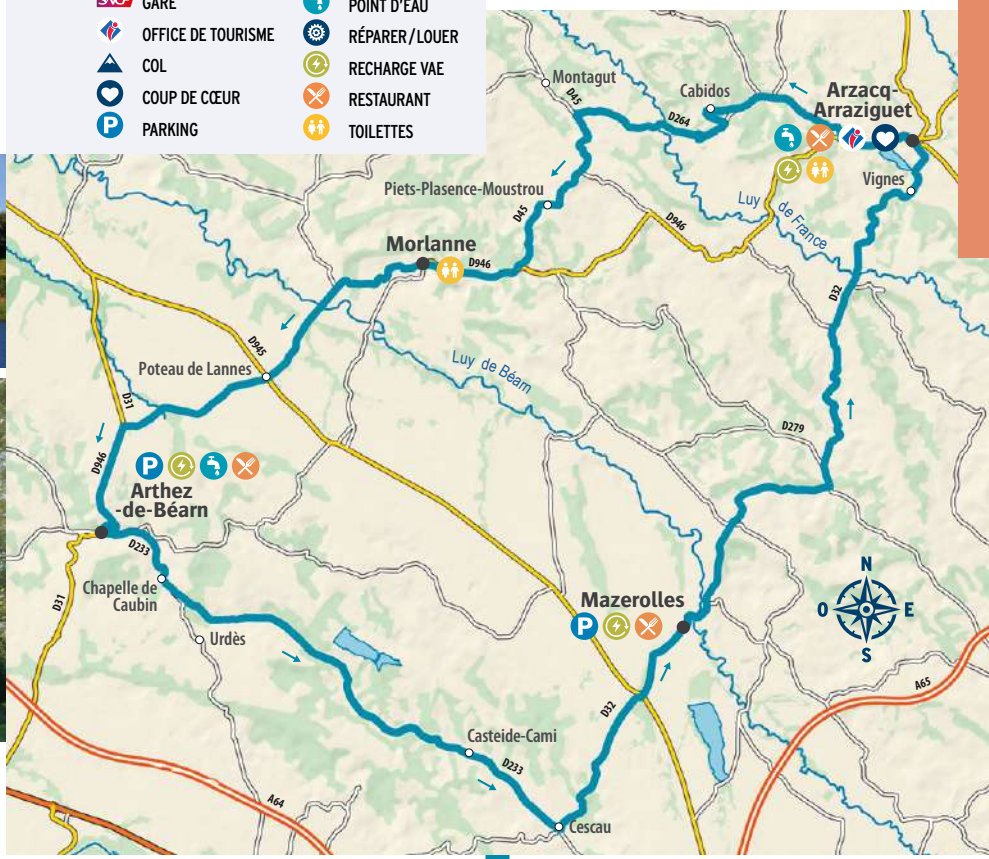
LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Lac d'Arzacq-Arraziguet
Parking de la digue du lac
tél. : 05 59 04 59 24
bearnmadiran-tourisme.fr

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Arzacq-Arraziguet	D+ 750 m	57,1 km	4 h



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



10 ENTRE NIVE ET OCÉAN

niveau **FACILE**

Charmant parcours qui longe océan et rivière, ponctué par la visite du centre historique de Bayonne. C'est entre les plages de sable fin bordées de pins maritimes et les berges de la Nive, avec les Pyrénées en toile de fond, que l'on trouve toute la magie du Pays basque. Cet itinéraire varié, dépourvu de montées fastidieuses et en quasi-totalité en voie fermée, est à savourer en famille !

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

S'INFORMER

Office de Tourisme de Bayonne
25, place des Basques 64100 Bayonne
tél. : 05 59 46 09 00 • *visitbayonne.com*

Office de Tourisme d'Anglet
1, avenue de la Chambre d'Amour - 64600 Anglet
tél. : 05 59 03 77 01 • *anglet-tourisme.com*

RÉPARER ET LOUER

- **JOE BIKE BY LES ROUES DE LILOU (Location)**
114, avenue de l'Adour
64600 Anglet
tél. : 05 59 55 34 51
joebike.fr/pays-basque

- **IBILKI & KO (Réparation et fabrication)**
4, impasse d'Atchinetche
64100 Bayonne
tél. : 05 59 20 56 74
bonjour@ibilki.com

MANGER

- **Au Bouchon Basque**
2, rue Paul Pras
64100 Bayonne
tél. : 05 59 57 75 18
aubouchonbasque.fr

- **Les Tontons Flingueurs**
7, quai Amiral Dubourdieu
64100 Bayonne
tél. : 05 59 59 24 63
les-tontons-flingueurs.fr



LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Musée basque et de l'histoire de Bayonne
Maison Dagourette
37, quai des Corsaires - 64100 Bayonne
tél. : 05 59 59 08 98 • *musee-basque.com*

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bayonne	D+ 270 m	46,4 km	3 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

11 LE BÉARN DES GAVES

niveau **MOYEN**

Superbe boucle autour du gave d'Oloron et de son affluent le Joos. Le profil très varié traverse des coteaux aux élévations saillantes et des grands plats pour faire parler la grande plaque. Le patrimoine n'est pas en reste également avec un monument classé à l'Unesco et un des plus beaux villages de France.

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

S'INFORMER

Office de Tourisme Béarn des Gaves
2, place des casernes - 64190 Navarrenx
tél. : 05 59 38 00 33 • *tourisme-bearn-gaves.com*

Office de Tourisme du Haut Béarn
Allées du Comte de Tréville - 64400 Oloron-Sainte-Marie
tél. : 05 59 39 98 00 • *pyrenees-bearnaises.com*

MANGER

- **La Taverne de Saint-Jacques**
  Place Bertrand Dufresne
  64190 Navarrenx
  tél. : 05 59 66 25 25
  la-taverne-de-st-jacques@wanadoo.fr
- **Le P'tit Bistrot**
  4, place d'Armes
  64190 Navarrenx
  tél. : 05 24 35 13 18
- **L'Estanquet**
  50, rue Saint-Germain
  64190 Navarrenx
  tél. : 05 59 66 56 52
  lestanquet.eu

RÉPARER ET LOUER

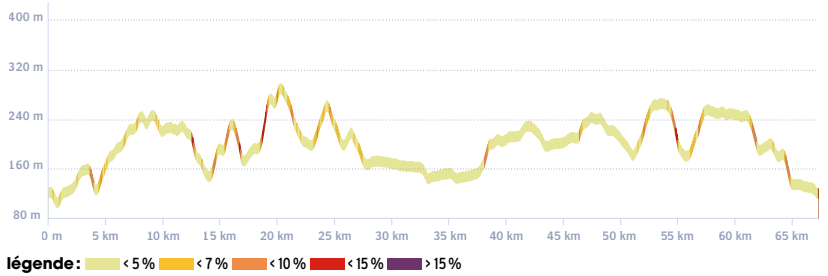
- **BÉARN VTT (Location et réparation)**
  24 bis, rue Auguste Peyre
  64400 Oloron-Sainte-Marie
  tél. : 07 69 33 30 72
  bearnvtt-64.fr



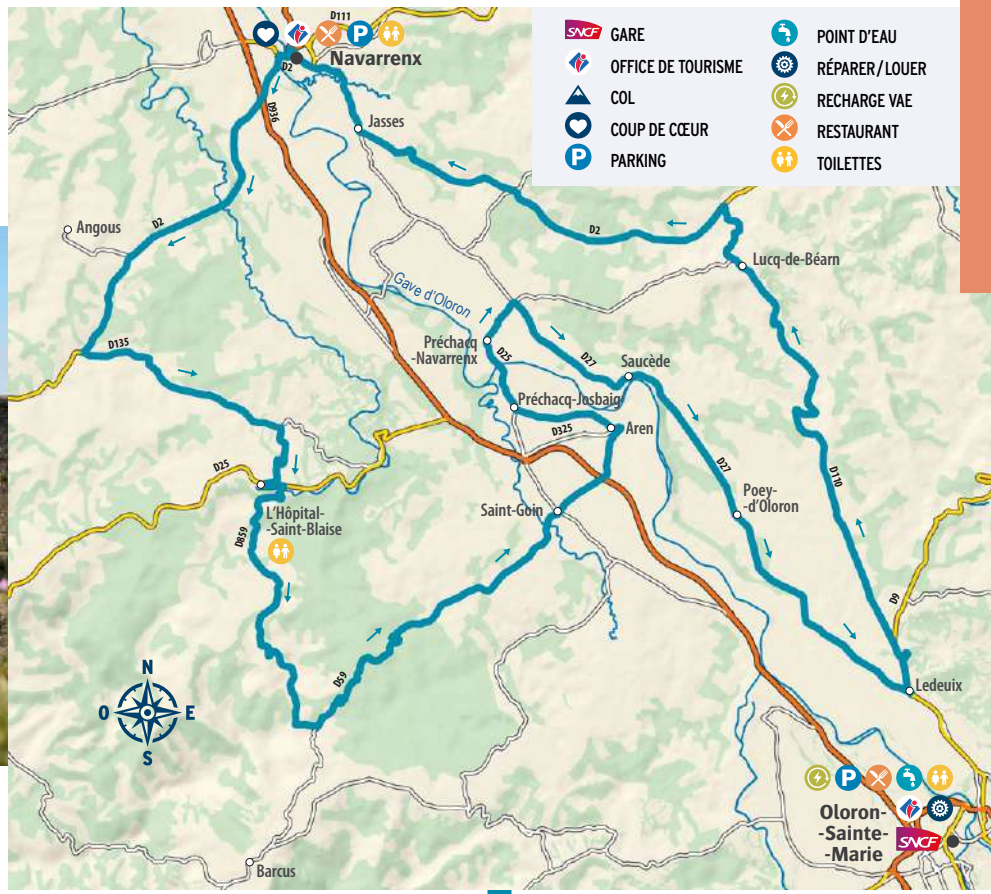
LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Navarrenx (« Plus Beaux Villages de France »)
64190 Navarrenx
tél. : 05 59 38 00 33
tourisme-bearn-gaves.com

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Navarrenx	D+ 832 m	67,3 km	3 h



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



12 LE CHEMIN DE SAINT-JACQUES

Cette boucle traverse le cœur du Pays basque par de petites départementales typiques ! Cet itinéraire tout en contraste partage fonds de vallées et parties en balcon ainsi que petites routes communales et beaux asphaltes de départementales. Un peu comme le chemin de Saint-Jacques.

niveau **DIFFICILE**

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

S'INFORMER

Office de Tourisme Pays Basque

- **Bureau d'Accueil Touristique de Saint-Palais**
  Espace chemin Bideak - 55, avenue de Gibraltar
  64120 Saint-Palais • tél.: 05 59 65 71 78 • *en-pays-basque.fr*
- **Bureau d'Accueil Touristique de Mauléon**
  10, rue Jean-Baptiste Heugas - 64130 Mauléon-Licharre
  tél.: 05 59 28 02 37 • *en-pays-basque.fr*

MANGER

- **Restaurant de la Paix**
  33, rue du Jeu de Paume
  64120 Saint-Palais
  tél.: 05 59 65 73 15
  hotellapaix.com
- **Au Comptoir (bar-brasserie)**
  Avenue de Garris
  64120 Saint-Palais
  tél.: 05 59 65 72 36
  aucomptoir
- **Restaurant Etcheto Ostatüa**
  Rue de Bela
  Quartier de la Haute-Ville
  64130 Mauléon-Licharre
  tél.: 05 59 28 29 81

RÉPARER ET LOUER

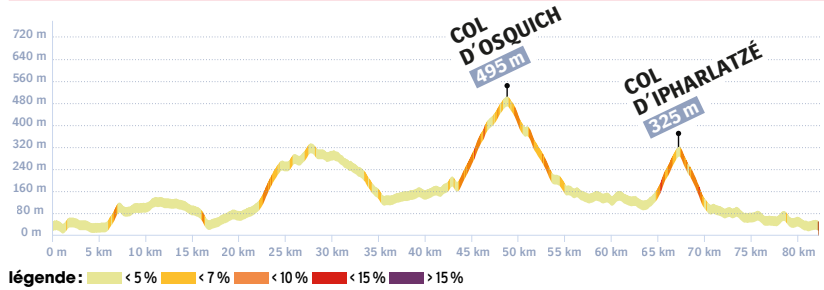
- **LOKABE (Location VTT et VAE)**
  5, place de la Résistance
  64130 Mauléon-Licharre
  tél.: 06 50 17 59 17
  contact@lokabe.eus
  lokabe.eus

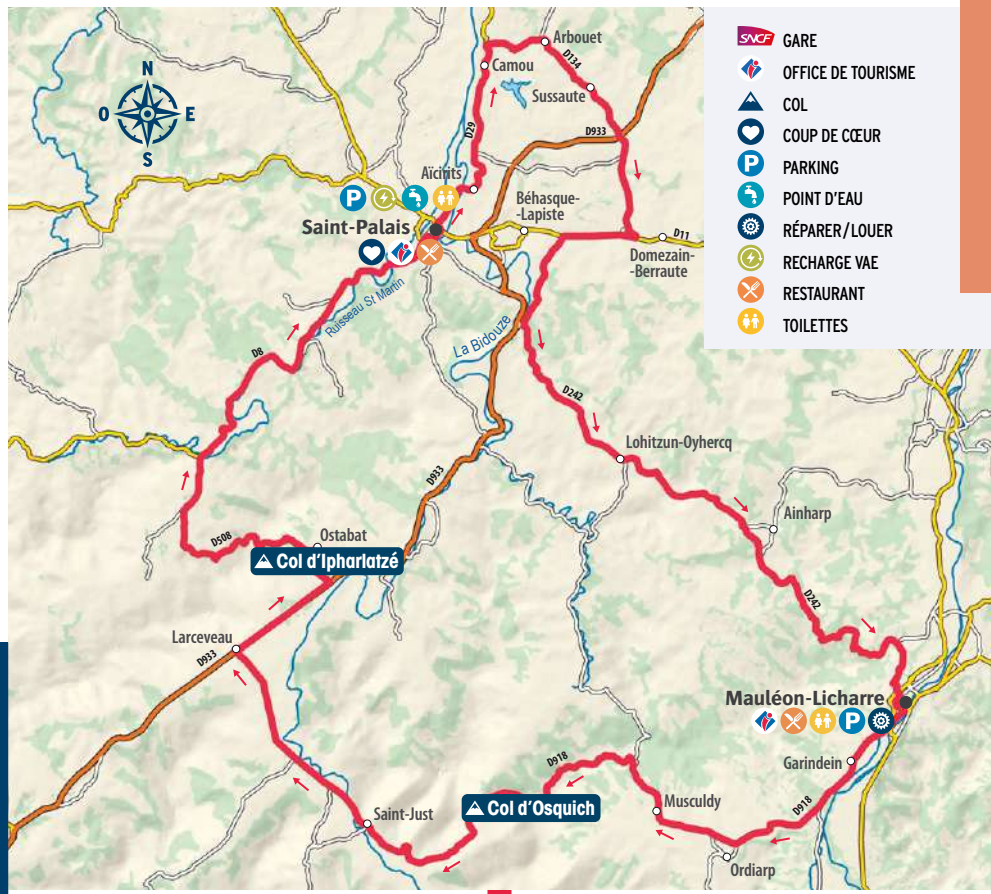


LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Espace Culturel Bideak
55, avenue de Gibraltar
64120 Saint-Palais
tél.: 05 59 65 56 80
chemins-bideak.com/fr

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Palais	D+ 1 130 m	82,3 km	4 h





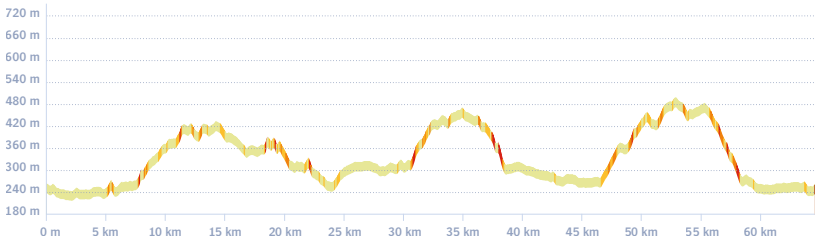
13 LE PIÉMONT PYRÉNÉEN

niveau **MOYEN**

Bel itinéraire autour du pays de Nay qui traverse plaines et coteaux. Progressif dans le relief, il conduit sur les premières ondulations des Pyrénées et offre de beaux paysages. Pédaler à travers cette région agricole rappelle néanmoins que les montagnes sont proches, avec ses grands cols de renom.

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Nay	D+ 915 m	64,5 km	4 h



S'INFORMER

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

MANGER

- **Le Saint-Pierre**
  2, rue du Saillet
  64800 Nay
  tél. : 05 47 92 49 00
- **Le Béar-N-ay**
  4, place
  de la Fontaine d'Argent
  64800 Nay
  tél. : 05 59 60 24 00
  lebearnay.fr
- **Restaurant du Midi**
  23, rue des Pyrénées
  64800 Nay
  tél. : 05 59 61 05 37

RÉPARER ET LOUER

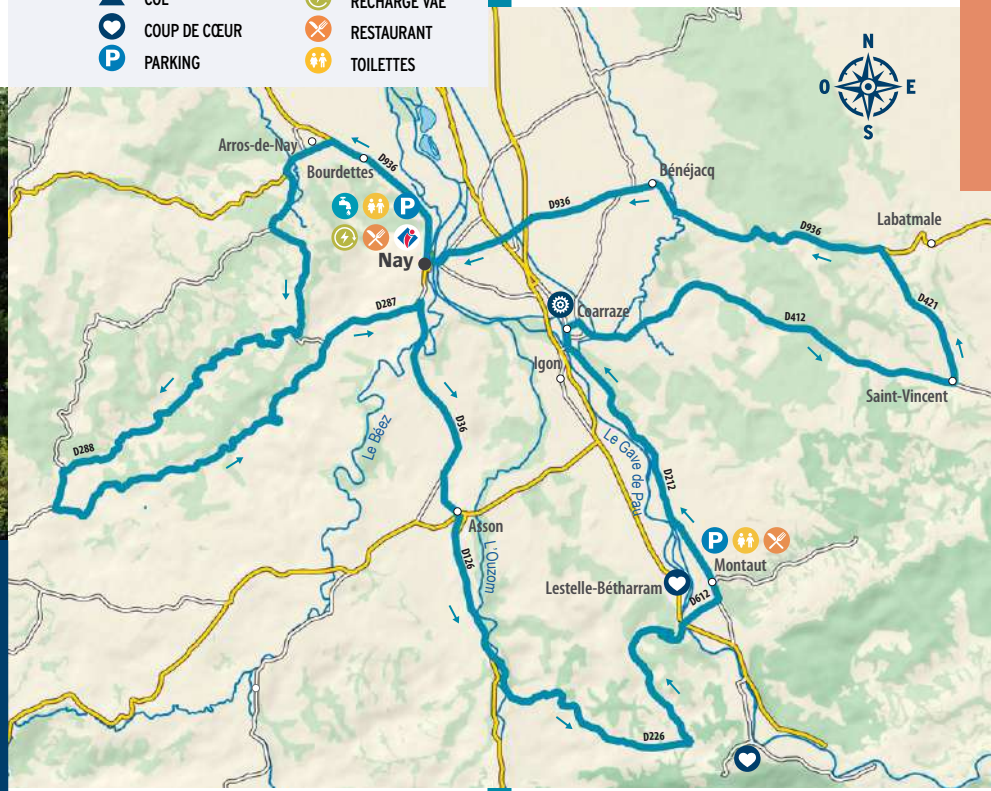
- **EASY BALADE (Location VAE)**
  7, rue Saint-Vincent
  64800 Coarraze
  tél. : 06 16 98 21 26
  easybalade.fr





LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Lestelle-Bétharram et les Grottes de Bétharram
64800 Lestelle-Bétharram
tél. : 05 62 41 80 04
betharram.com



14 LES BALCONS DU BÉARN

niveau **MOYEN**

Boucle très agréable à travers le Béarn profond qui offre une vue sur les Pyrénées privilégiée. Vous y découvrirez également une campagne à l'agriculture active et moderne. Sans oublier les églises et les belles fermes de galets typiquement béarnaises. Parcours accessible, réalisable dans la demi-journée.

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

S'INFORMER

Office de Tourisme Coteaux Béarn Madiran
10C, place Sainte-Foy - 64160 Morlaàs
tél. : 05 59 33 62 25 • *bearnmadiran-tourisme.fr*

MANGER

- **Le Bourgneuf (brasserie)**
  3, rue Bourg Neuf
  64160 Morlaàs
  tél. : 05 59 33 44 02
  hotel-bourgneuf.com
- **L'Amandier (hôtel-restaurant)**
  6, place de la Hourquie
  64160 Morlaàs
  tél. : 05 59 33 41 38
  www.hotel-restaurant-lamandier.com
- **Le Colisée**
  10, rue Étienne Lenoir
  64160 Morlaàs
  tél. : 05 59 27 67 65

RÉPARER ET LOUER

- **CHRIS BIKE 64 (Vente et réparation)**
  Chemin Lapeirade
  64160 Morlaàs
  tél. : 05 59 12 40 72
  chrisbike64.com



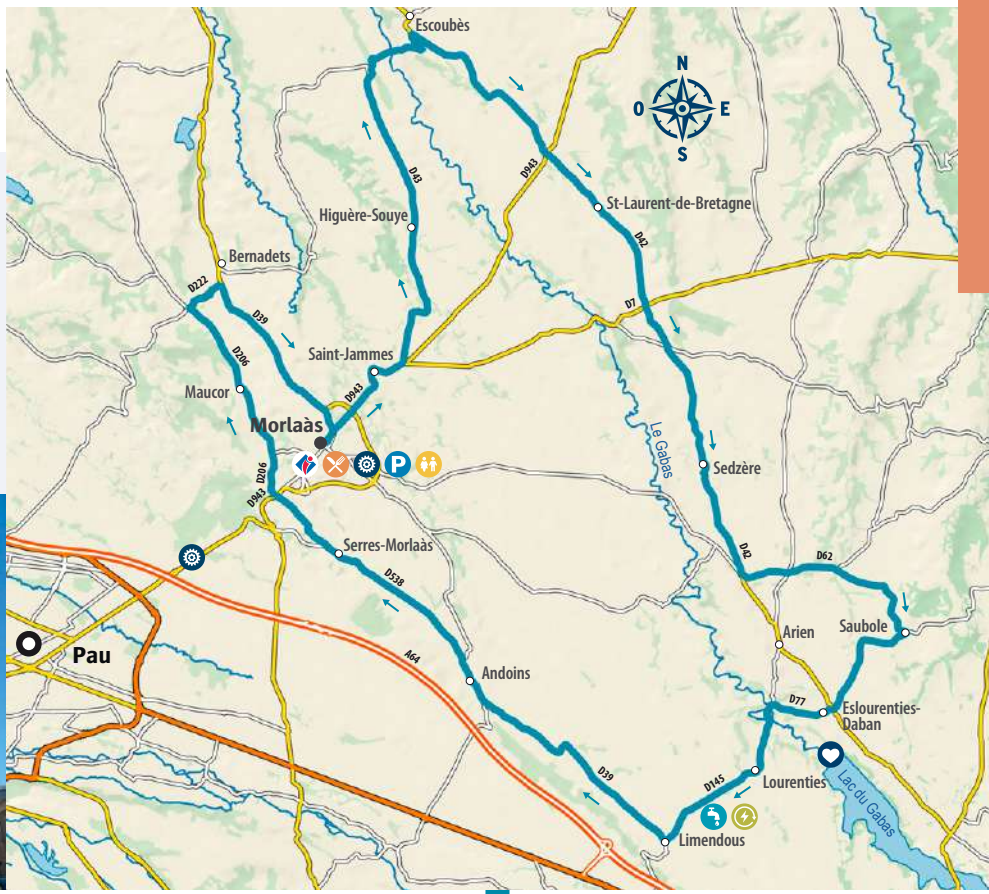
LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

Lac du Gabas
64420 Eslourenties-Daban
tél. : 05 59 04 15 84
bearnmadiran-tourisme.fr

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Morlaàs	D+ 422 m	54,8 km	4 h



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



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

15 LES COTEAUX BÉARNAIS

Charmante boucle au pied des vallées d'Aspe et d'Ossau. Le profil est varié et les montées restent très accessibles. De plaines en coteaux, de forêts en parcelles agricoles, c'est une boucle idéale pour découvrir le piémont et ses nombreuses richesses, qu'elles soient humaines ou naturelles.

niveau **DIFFICILE**

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

S'INFORMER

Office de Tourisme du Haut-Béarn

- **Bureau d'information touristique d'Oloron-Sainte-Marie**
  Allées du Comte de Tréville - 64400 Oloron-Sainte-Marie
  tél. : 05 59 39 98 00 • *pyrenees-bearnaises.com*
- **Bureau d'information touristique d'Arudy**
  Place de la Mairie - 64260 Arudy
  tél. : 05 59 05 77 11 • *pyrenees-bearnaises.com*

RÉPARER ET LOUER

- **PYRÉNÉES CYCLES (Location et réparation)**
  6, avenue du 19 mars 1962
  64400 Oloron-Sainte-Marie
  tél. : 05 24 35 15 13
  pyreneescycles.com
- **CYCLES IGOUASSEL PASCAL (Location, accompagnement, réparation)**
  18, rue Despourrins
  64400 Oloron-Sainte-Marie
  tél. : 05 59 39 06 00
  cycles-igouassel.fr

MANGER

- **La Part des Anges**
  13, place de la Cathédrale
  64400 Oloron-Sainte-Marie
  tél. : 05 59 36 01 96
- **Le Bristol (hôtel-restaurant)**
  9, rue Carrérot
  64400 Oloron-Sainte-Marie
  tél. : 05 59 39 43 78
  hotel-bristol-oloron.fr

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



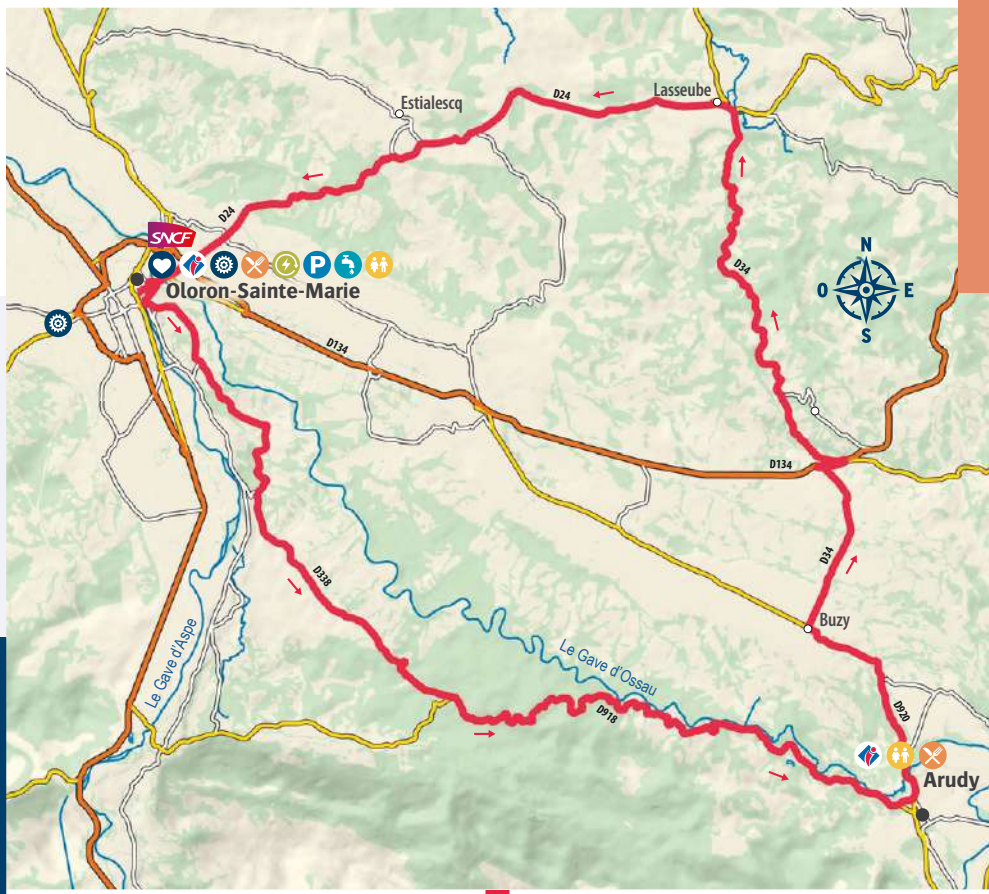
LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

La Cathédrale Sainte-Marie
Place de la Cathédrale
64400 Oloron-Sainte-Marie
tél. : 05 59 39 98 00
pyrenees-bearnaises.com

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Oloron-Sainte-Marie	D+ 840 m	54 km	6 h



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



16 LES COTEAUX DE JURANÇON

Magnifique boucle sportive à travers les vignobles de Jurançon. Cet itinéraire varié traverse d'agréables villages et surplombe les coteaux offrant des points de vue sur les montagnes et la plaine exceptionnels. Les montées sont à la hauteur des paysages, et l'ensemble demande un bon niveau de forme !

niveau **DIFFICILE**

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

S'INFORMER

Office de Tourisme Cœur de Béarn
- **Bureau d'information touristique de Monein**
  58, rue du Commerce - 64360 Monein
  tél. : 05 59 12 30 40 • *coeurdebearn.com*

MANGER

- **Une Pause S'impose**
  3, chemin Vignolles
  64360 Monein
  tél. : 05 59 21 78 53

- **L'Estaminet (hôtel-restaurant)**
  17, place Henri Lacabanne
  64360 Monein
  tél. : 05 59 21 30 18
  lestaminetmonein.fr

- **Le Castel du pont d'Oly**
  2, avenue Rauski - RN 134
  64110 Jurançon
  tél. : 05 59 06 13 40
  hotel-restaurant-pau.com

RÉPARER ET LOUER

- **L'ATELIER VÉLO PARTICIPATIF ET SOLIDAIRE (Vente et réparation)**
  Allée Montesquieu derrière les ateliers du Bel Ordinaire
  64140 Billère
  tél. : 07 66 80 84 01
  ateliervelopau.fr

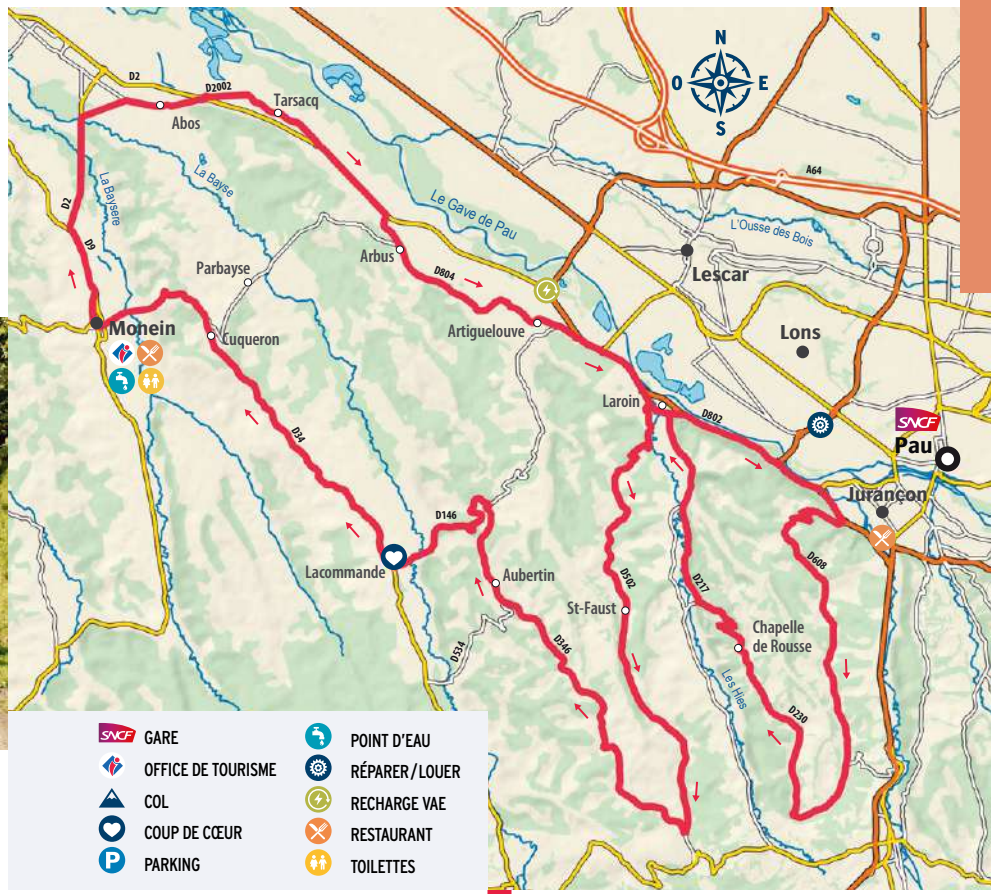


LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

La Commanderie de Lacommande (site culturel)
Bourg - 64360 Lacommande
tél. : 06 31 20 48 89 • *commanderie-lacommande.fr*

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Monein	D+ 949 m	73,9 km	4 h





17 HOURQUETTE / PAYOLLE / ASPIN

niveau **DIFFICILE**

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.

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

S'INFORMER

Office de Tourisme Pyrénées 2 vallées
Château des Nestes - 65240 Arreau
tél. : 05 62 98 63 15 • *pyrenees2vallees.com*

Office de Tourisme Tourmalet Pic du Midi
3, allées de Tournefort - 65200 Bagnères-de-Bigorre
tél. : 05 62 91 50 71 • *tourmaletpicdumidi.fr*

MANGER

- **Hôtel-restaurant d'Angleterre**
  18, route de Luchon
  65240 Arreau
  tél. : 05 62 98 63 30

- **Le Grenier de Saint-Pé**
  D918 lieu-dit Turoun
  65240 Aspin Aure
  tél. : 06 84 81 90 84

RÉPARER ET LOUER

- **ÉVOLUTION 2**
  15, rue Vincent Mir
  65170 Saint-Lary-Soulan
  tél. : 05 62 39 44 61
  evolution2-saintlary.fr

- **ALEX SPORTS**
  Rue Principale
  65170 Vignec
  tél. : 05 62 39 47 20
  alex-sports.com





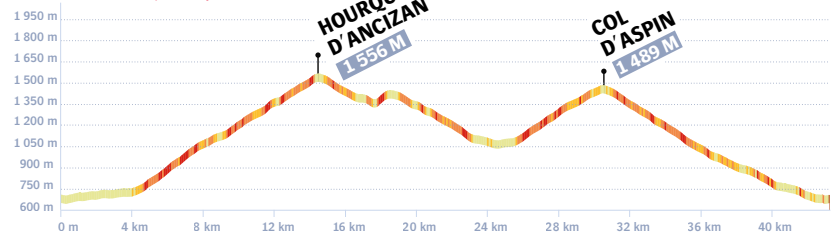


LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Arreau	D+ 1 334 m	43,3 km	3 h 15

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





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

niveau **MOYEN**

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 tous 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.

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

S'INFORMER

Office de Tourisme Pyrénées 2 vallées
Château des Nestes - 65240 Arreau
tél. : 05 62 98 63 15 • *pyrenees2vallees.com*

Office de Tourisme de la Haute Vallée du Louron
12, chemin de Cazalis - 65510 Loudenvielle
tél. : 05 62 99 95 35 • *vallee-du-louron.com*

Office de Tourisme de Saint-Lary
37, rue Vincent Mir - 65170 Saint-Lary
tél. : 05 62 39 50 81 • *saintlary.com*

MANGER

- **L'Ardoise**
  4 chemin du Rioutor
  65510 Loudenvielle
  tél. : 05 62 39 24 09

- **Bistrot Pastoral**
  Le Village - 65170 Azet
  tél. : 06 32 74 47 17

- **Le Pic Assiette**
  Lieu-dit Pradet
  65170 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



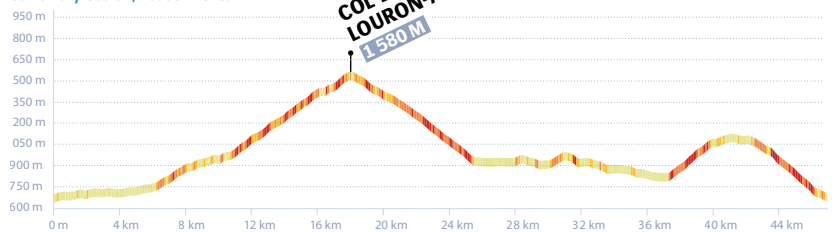


LE COUP DE C♥EUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Arreau	D+ 1 279 m	47,1 km	3 h

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





19 PEYRESOURDE / BALÈS / BAROUSSE / NISTOS

niveau **TRÈS DIFFICILE**

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.

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



S'INFORMER

Office de Tourisme Pyrénées 2 vallées
Château des Nestes - 65240 Arreau
tél. : 05 62 98 63 15 • *pyrenees2vallees.com*

Office de Tourisme de la Haute Vallée du Louron
12, chemin de Cazalis - 65510 Loudenvielle
tél. : 05 62 99 95 35 • *vallee-du-louron.com*

Office de Tourisme de Neste Barousse
15, croix des Huguenots 65370 Sarp
tél. : 05 62 99 21 30 • *tourisme-neste-barousse.fr*

MANGER

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

RÉPARER ET LOUER

- **SPORTS MOUNTAIN SKISET**
  D25, 65510 Loudenvielle
  tél. : 09 70 35 76 45
  sports-mountain.fr

- **INTERSPORT**
  16, place des Badalans
  65510 Loudenvielle
  tél. : 05 62 99 65 22

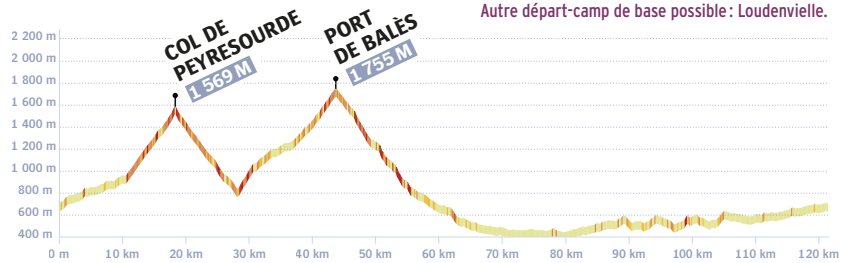


LE COUP DE C♥EUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Arreau	D+ 2 643 m	121,6 km	6 h 30

Autre départ-camp de base possible : Loudenvielle.





20 HOURQUETTE D'ANCIZAN

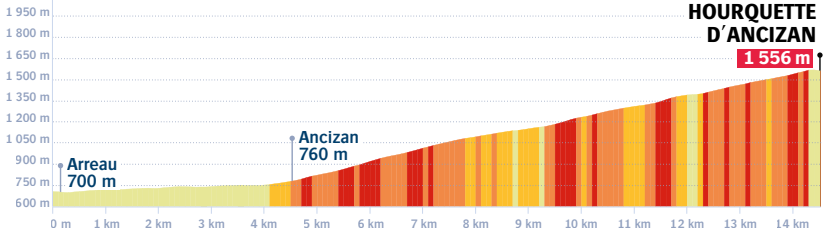
niveau **DIFFICILE**

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.

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

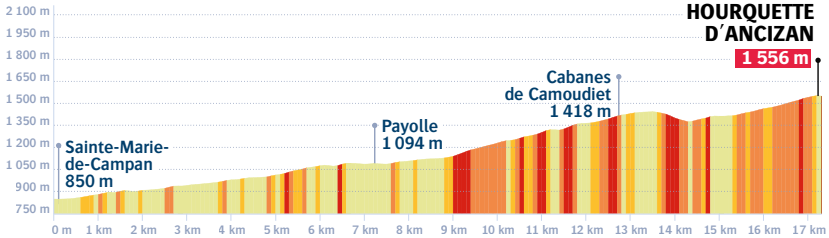
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Arreau	877 m	6 %	11,2 %	14,5 km	2 h 15

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Ste-Marie-de-Campan	805 m	4,6 %	12 %	17,3 km	2 h 15

VERSANT OUEST

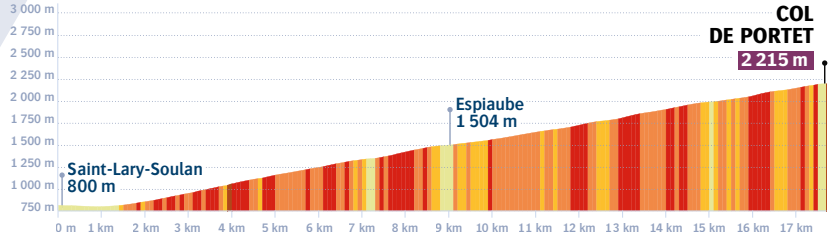


légende : < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

21 COL DE PORTET

niveau **TRÈS DIFFICILE**

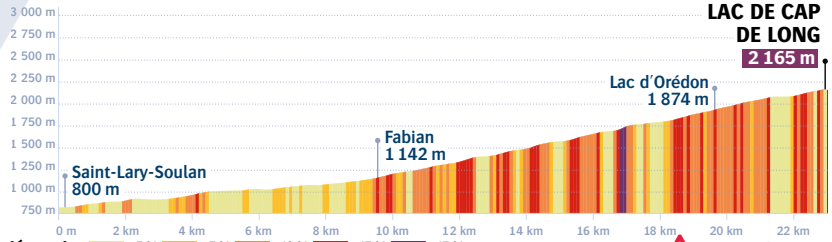
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Saint-Lary-Soulan	1 400 m	7,9 %	10 %	17,7 km	2 h 30



22 ROUTE DES LACS

niveau **TRÈS DIFFICILE**

ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Saint-Lary-Soulan	1 363 m	5,93 %	12 %	23 km	3 h 30



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

Route fermée en hiver.

23 COL DE PEYRESOURDE

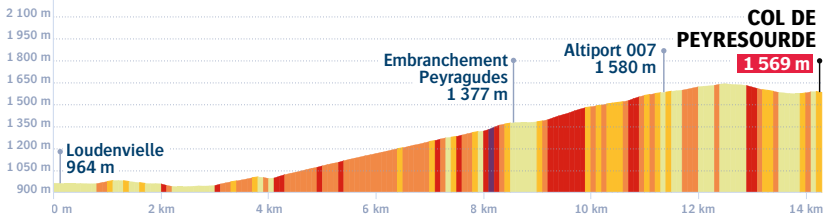
niveau **DIFFICILE**

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.

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

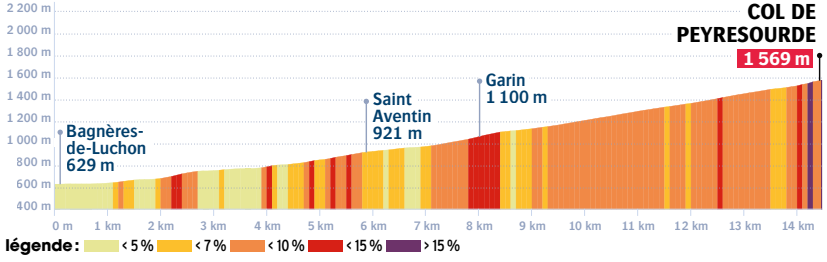
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Loudenvielle	816 m	7,7 %	9 %	14,3 km	2 h 15

VERSANT OUEST PAR L'ALTIPORT 007



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Luchon	946 m	6,5 %	11,7 %	14,5 km	2 h 15

VERSANT EST



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

24 COL DE VAL LOURON-AZET

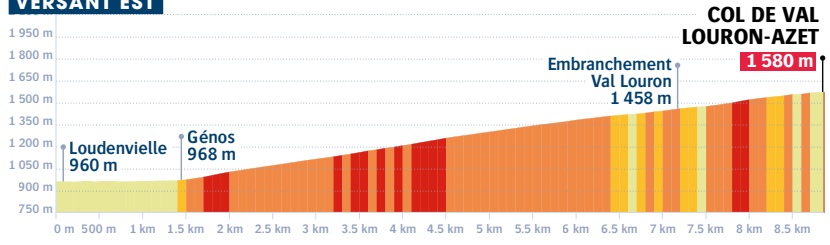
niveau **DIFFICILE**

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.

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

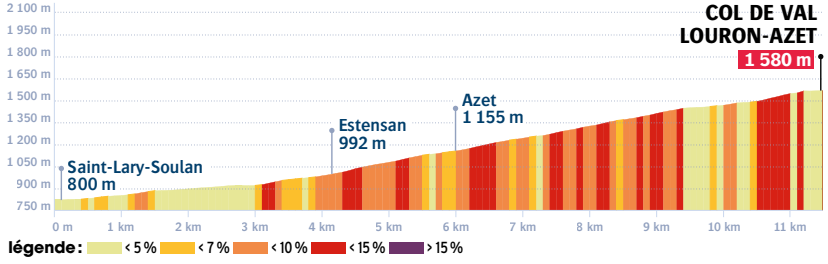
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Loudenvielle	614 m	7 %	13,6 %	8,9 km	2 h 15

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Saint-Lary-Soulan	748 m	6,5 %	13,5 %	11,5 km	2 h 15

VERSANT OUEST



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

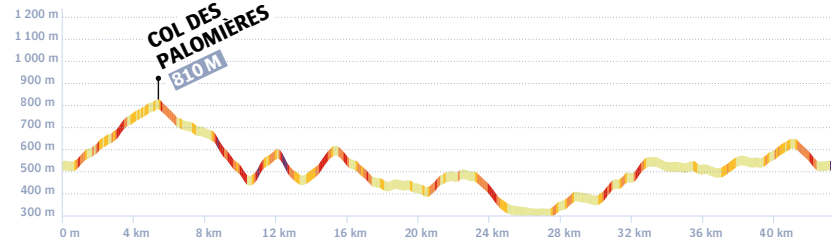
25 TOUR DES BARONNIES

niveau **MOYEN**

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 Baronnies, 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.

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Bigorre	D+ 1 060 m	43,7 km	3 h









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

S'INFORMER

Office de Tourisme Tourmalet Pic du Midi
3, allées de Tournefort - 65200 Bagnères-de-Bigorre
tél. : 05 62 91 50 71 • *tourmaletpicdumidi.fr*

Office de Tourisme Cœur des Pyrénées
300, rue des Thermes - 65130 Capvern-les-Bains
tél. : 05 62 39 00 46 • *coeurdespyrenees.com*

MANGER

- **Auberge de l'Arros**
  2, route des Baronnies
  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

26 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 parcourue 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*
- **Office de Tourisme de Luz-Saint-Sauveur**
  Place du 8 mai - 65120 Luz-Saint-Sauveur
  tél. : 05 62 92 30 30 • *luz.org*
- **Agence Touristique des Vallées de Gavarnie**
  45, rue Jean Moulin - 65260 Pierrefitte
  15, place de la république - 65400 Argelès-Gazost
  tél. : 05 62 97 00 25 • *valleesdegavarnie.com*

MANGER

- **L'Assiette de Juliette**
  22, boulevard Carnot
  65200 Bagnères-de-Bigorre
  tél. : 05 62 91 97 16
- **Brasserie la Terrasse**
  21, place du 8 mai 1945
  65120 Luz-Saint-Sauveur
  tél. : 05 62 92 85 52
- **Des Petits Pois Sont Rouges**
  44 avenue des Pyrénées
  65400 Argelès-Gazost
  tél. : 05 62 97 01 26

RÉPARER ET LOUER

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

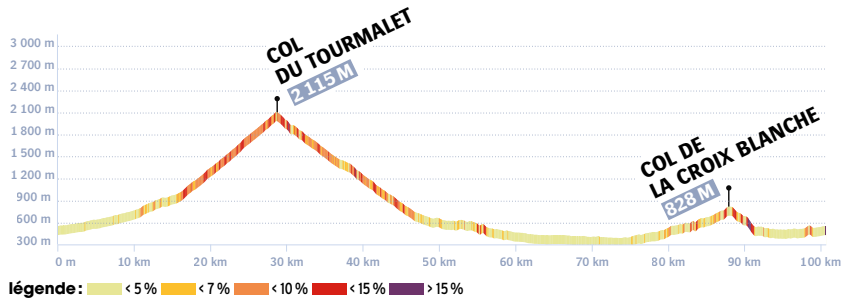


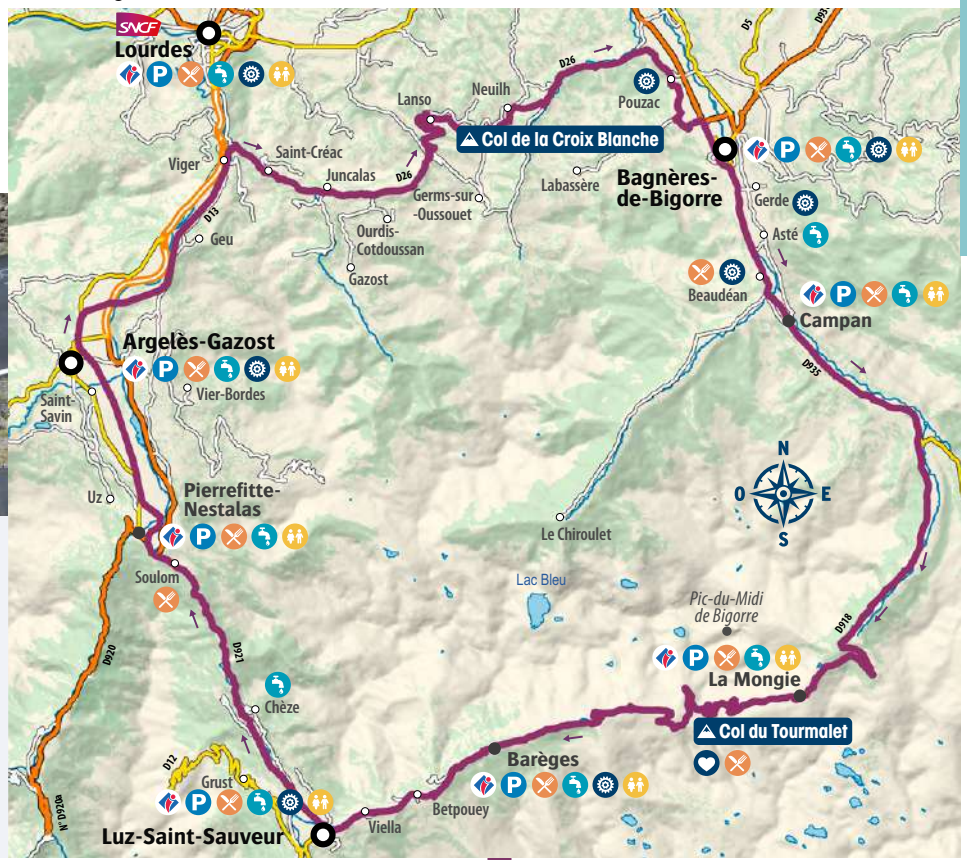
LE COUP DE C♥EUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Bigorre	D+ 2 274 m	100,6 km	6 h

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





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

27 COL D'ASPIN

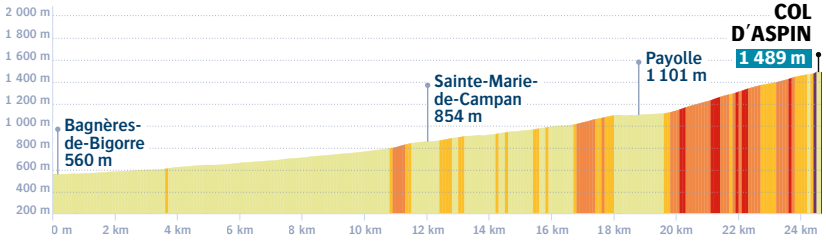
niveau **MOYEN**

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.

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

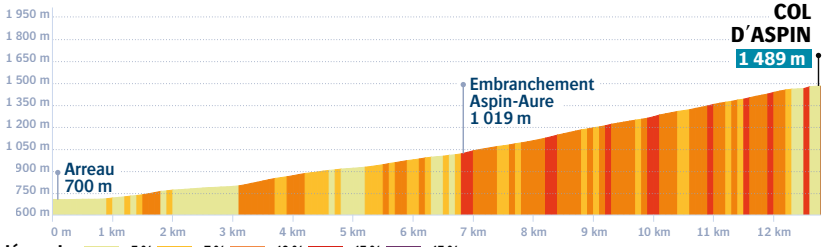
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Bigorre	938 m	3,7 %	8,5 %	24,7 km	3 h 15

VERSANT OUEST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Arreau	776 m	7 %	8,7 %	12,8 km	2 h 30

VERSANT EST



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

28 COL DU TOURMALET

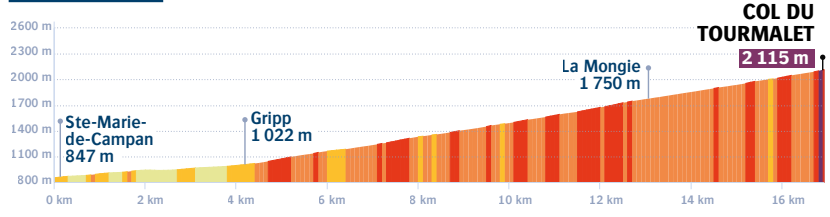
niveau **TRÈS DIFFICILE**

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 !

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

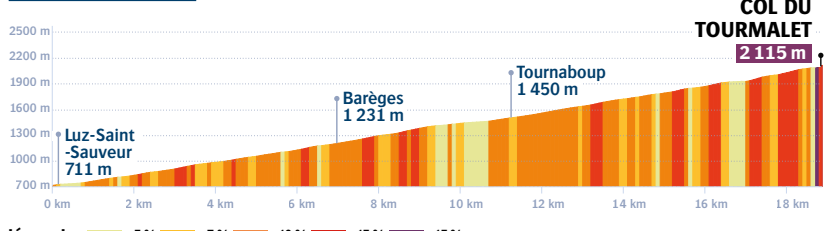
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Ste-Marie-de-Campan	1 268 m	7,4 %	10,2 %	16,9 km	2 h 45

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Luz-Saint-Sauveur	1 395 m	7,4 %	10,2 %	18,9 km	3 h

VERSANT OUEST



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

29 LE GRAND TOUR DU PIBESTE

niveau **DIFFICILE**

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.

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

S'INFORMER

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

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

MANGER

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

RÉPARER ET LOUER

- **BIKE AND PY**
  16, Esp. du Paradis
  65100 Lourdes
  tél. : 05 62 41 44 26
  bikeandpy.com



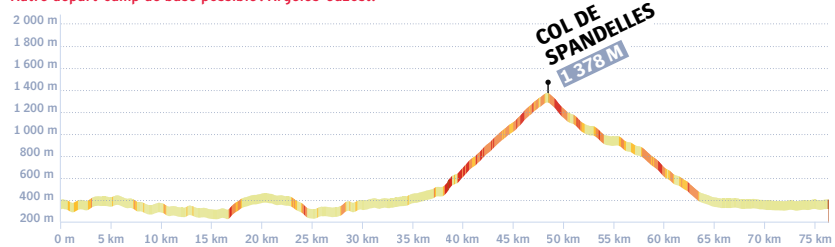


LE COUP DE CŒUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Lourdes	D+ 1 467 m	76,4 km	4 h 45

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



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





30 VAL D'AZUN

PAR SPANDELLES ET LE SOULOR

niveau **DIFFICILE**

Dans ces Pyrénées-là, le fromage est roi, et passer des cols sans s'attarder au saloir ou à la fruitière 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.

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

S'INFORMER

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

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

MANGER

- **Auberge du Bergons**
  7, chemin des Trescases
  65400 Salles
  tél. : 05 62 95 59 83

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

RÉPARER ET LOUER

- **L'ÉTAPE DES PYRÉNÉES**
  12, av. des Pyrénées - 65400 Argelès-Gazost
  tél. : 05 62 92 29 31
  pyrenees-bike.com

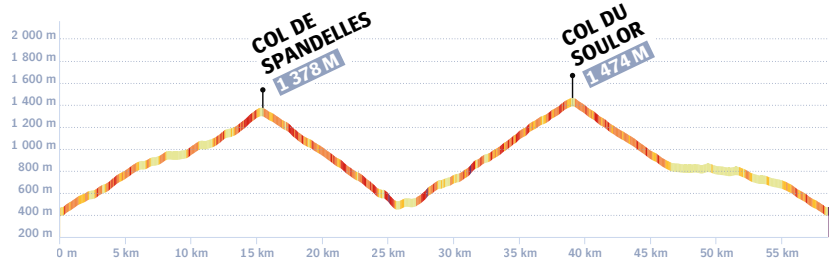
- **CYCL'IN PYRÉNÉES**
  1, av. Charles de Gaulle
  65400 Argelès-Gazost
  tél. : 05 62 97 55 78
  cyclinpyrenees.fr



LE COUP DE C♥EUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

Le Kairn (Bistro/Librairie)
20, route du Val d'Azun - 65400 Arras-en-Lavedan
tél. : 05 62 42 10 63

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Argelès-Gazost	D+ 1 888 m	58,5 km	5 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





31 COL DE SPANDELLES

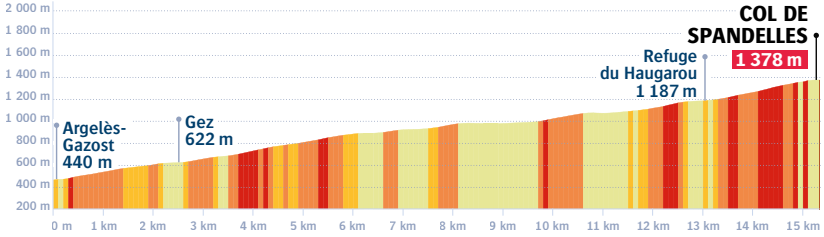
niveau **DIFFICILE**

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, Couraduque...

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

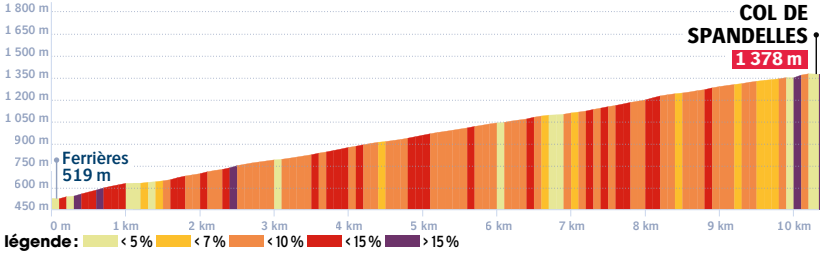
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Argelès-Gazost	916 m	5,9 %	13 %	15,3 km	2 h 15

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Ferrières	853 m	8,4 %	13 %	10,3 km	2 h 15

VERSANT OUEST



32 COL DU SOULOR

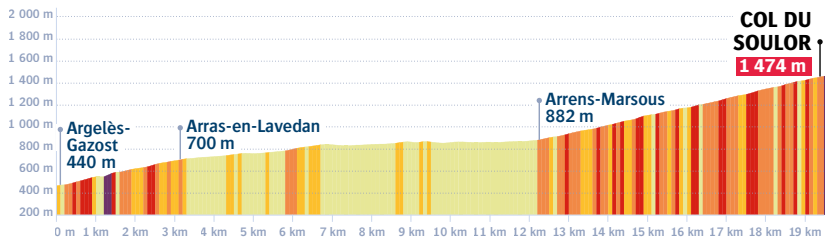
niveau **DIFFICILE**

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.

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

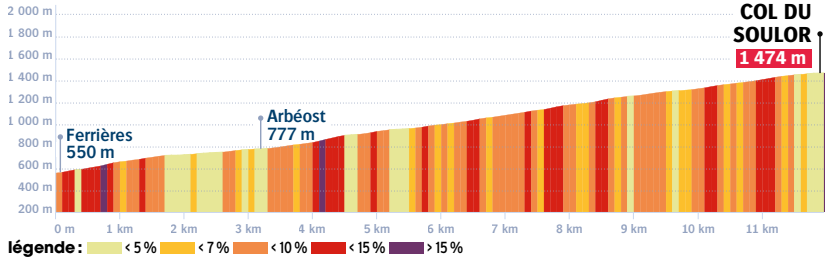
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Argelès-Gazost	1 040 m	5,25 %	8,5 %	19,5 km	1 h 45

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Ferrières	910 m	7,5 %	9 %	12 km	2 h 15

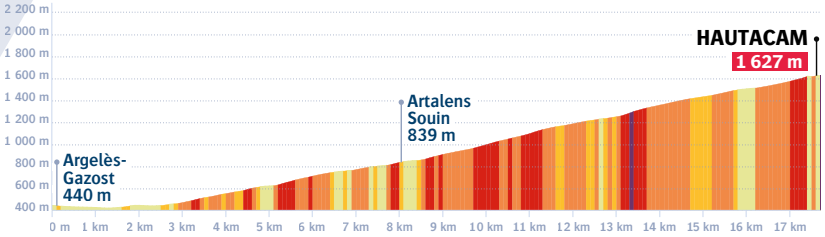
VERSANT OUEST



33 HAUTACAM

niveau **DIFFICILE**

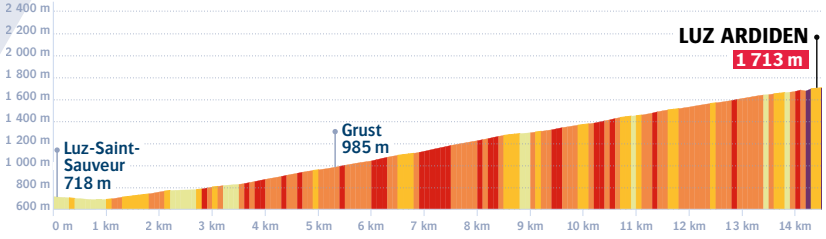
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Argelès-Gazost	1 213 m	7,4 %	10 %	17,7 km	2 h 30



34 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

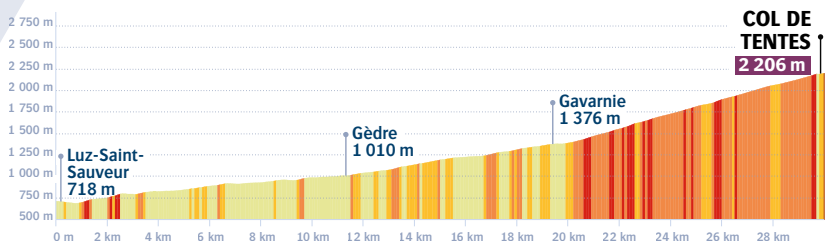


légende : < 5 % < 7 % < 10 % < 15 % > 15 %

35 COL DE TENTES

niveau **TRÈS DIFFICILE**

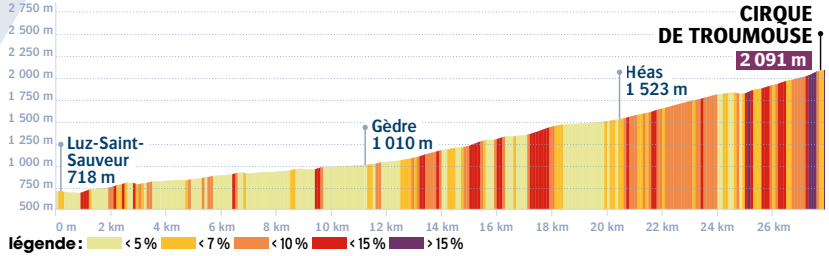
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Luz-Saint-Sauveur	1 538 m	5,1 %	12 %	30 km	3 h 30



36 CIRQUE DE TROUMOUSE

niveau **TRÈS DIFFICILE**

ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR	DURÉE
Au départ de Luz-Saint-Sauveur	1 458 m	4,96 %	12 %	27,9 km	3 h 15



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

37 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 Vélosud nous conduit jusqu'au pays lourdais, où la pente s'élève pour atteindre le Col de la Croix Blanche. Le regard plonge vers la plaine et les coteaux. Il nous montre le chemin du retour qui ondule doucement jusqu'à la capitale bigourdane.

niveau **MOYEN**

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

S'INFORMER

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

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

MANGER

- **L'Étable Gourmande**
  2, place des Batteres
  65380 Lanne
  tél. : 09 54 00 09 21
- **Ferme de la Couriole**
  3, impasse la Passade
  65380 Layrisse
  tél. : 05 62 45 42 25
- **Le Petit Gourmand**
  62, av. Bertrand Barère
  65000 Tarbes
  tél. : 05 62 34 26 86

RÉPARER ET LOUER

- **CYCLES ARBES**
  10, av. François Abadie
  65100 Lourdes
  tél. : 05 62 94 05 51





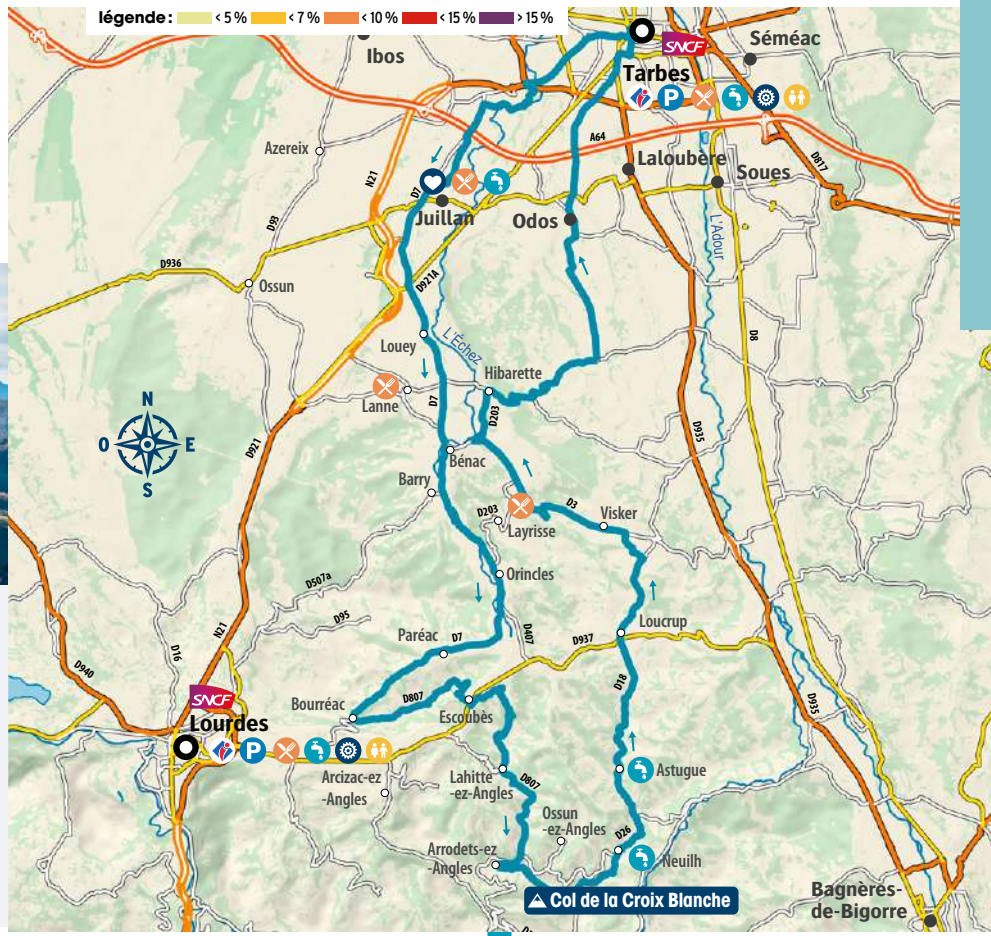
LE COUP DE C♥EUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

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	61,1 km	3 h 15



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

38 LES COTEAUX

On emprunte la Vélosud entre Atlantique et Méditerranée, pour rejoindre par les coteaux, la paisible vallée de l'Arros, où fleurirent 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 Baronnies, face au casque de Lhéris, avant de plonger à nouveau vers les vallées tarbaises qui nous ramènent à notre point de départ.

niveau **FACILE**

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

S'INFORMER

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

MANGER

- **Chez Marcel**
  5, place de Verdun
  65000 Tarbes
  tél. : 05 62 56 99 31
- **Florian**
  9, rue Victor Hugo
  65000 Tarbes
  tél. : 05 62 34 77 36
- **Le contre temps**
  7, rue Abbé Torné
  65000 Tarbes
  tél. : 05 67 45 48 89

RÉPARER ET LOUER

- **PYRÉNÉES VÉLO ÉVOLUTION**
  14, cours de Reffye
  65000 Tarbes
  tél. : 09 80 66 13 94



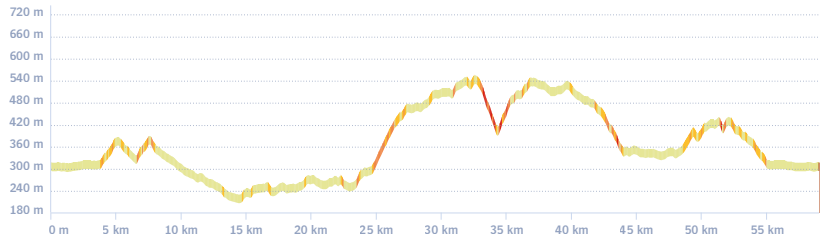


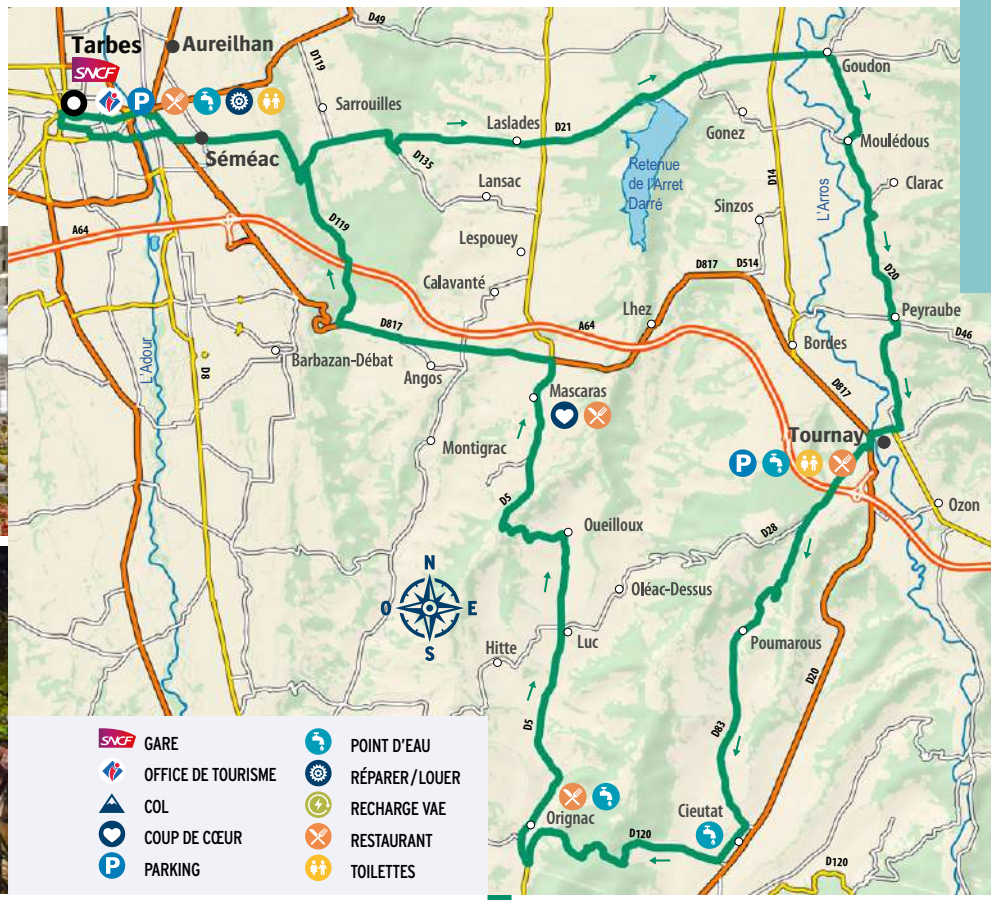


LE COUP DE C♥EUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Tarbes	D+ 865 m	59 km	3 h





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

39 LES VIGNOBLES DU MADIRAN

niveau **FACILE**

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...

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

S'INFORMER

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

MANGER

- **L'Empreinte**
  2, rue Gaston Manent
  65000 Tarbes
  tél. : 05 62 44 97 48

RÉPARER ET LOUER

- **BIKE AND PY**
  16, Esp. du Paradis
  65100 Lourdes
  tél. : 05 62 41 44 26
  bikeandpy.com



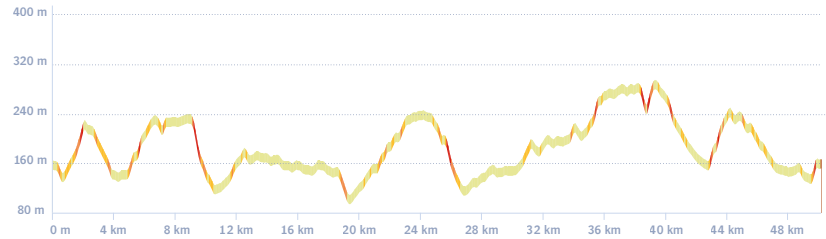


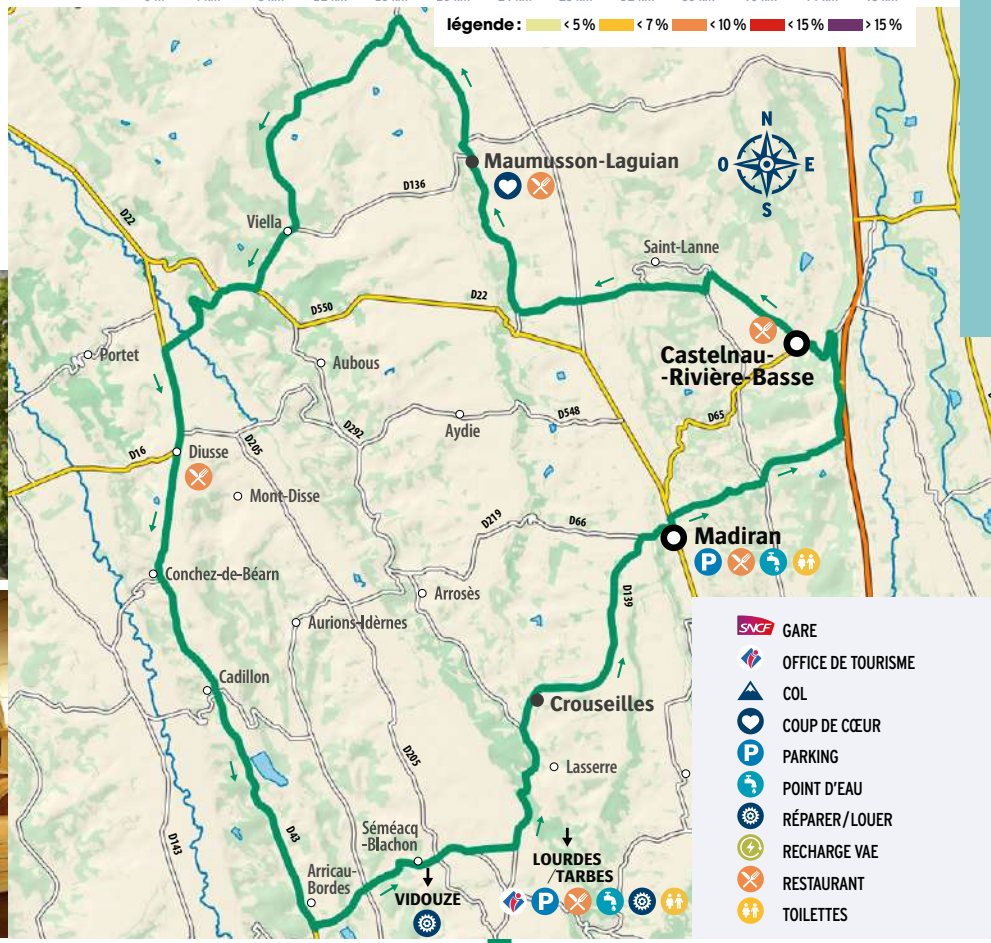


LE COUP DE C♥EUR DES HAUTES-PYRÉNÉES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Madiran	D+ 816 m	50,1 km	2 h 30





40 COL DE PEYRESOURDE

niveau **DIFFICILE**

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 2e 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.

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

S'INFORMER

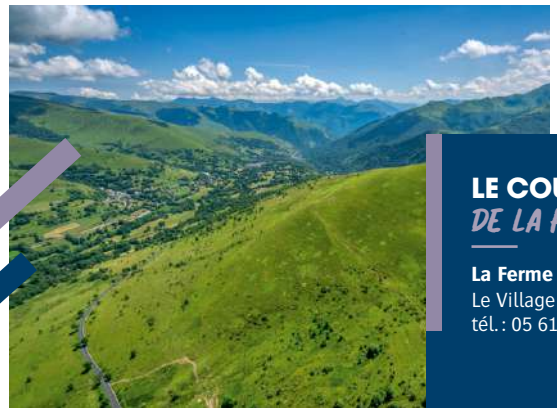
Office de Tourisme Pyrénées 31
18, allées d'Etigny - 31110 Bagnères-de-Luchon
tél. : 05 61 79 21 21 • *pyrenees31.com*

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

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

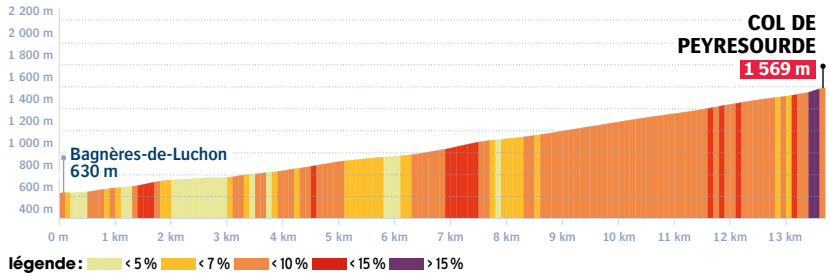




LE COUP DE C♥EUR DE LA HAUTE-GARONNE

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

ASCENSION	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Luchon	D+ 946 m	14,5 km	1 h 10



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





41 COL DES ARES ET LES FRONTIGNES

niveau **MOYEN**

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.

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

S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

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

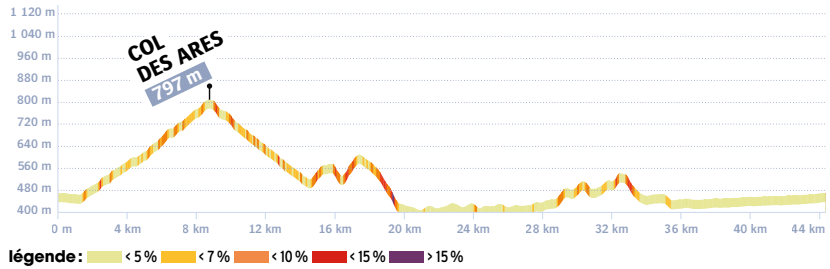




LE COUP DE CŒUR DE LA HAUTE-GARONNE

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Luchon	D+ 759 m	44,4 km	1 h 50





42 LA MONTÉE DE SUPERBAGNÈRES

niveau **DIFFICILE**

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.

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

S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

- **Le Lova**
  12, avenue Maréchal Foch
  31110 Bagnères-de-Luchon
  tél. : 05 61 88 91 28
- **La Belle Époque**
  1, cr des Quinconces
  31110 Bagnères-de-Luchon
  tél. : 05 61 88 75 00



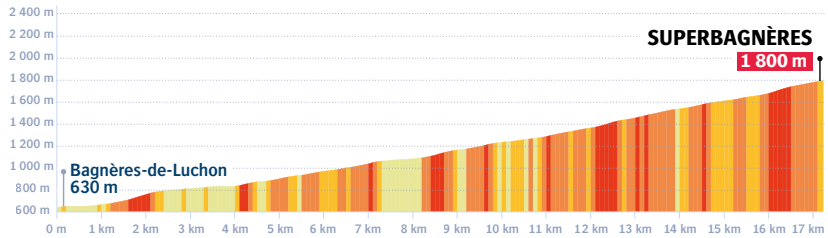


LE COUP DE C♥EUR DE LA HAUTE-GARONNE

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

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

ASCENSION	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Luchon	D+ 1 157 m	17,2 km	1 h 15





43 PORT DE BALÈS

niveau **DIFFICILE**

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.

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

S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

- **APPEL D'AIR**
  21, avenue Maréchal Foch,
  31110 Bagnères-de-Luchon
  tél. : 05 61 89 02 79

MANGER

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



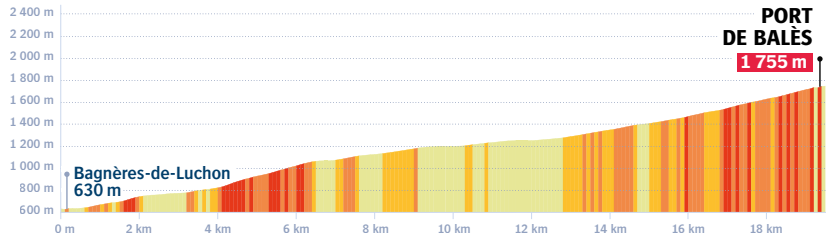


LE COUP DE C♥EUR DE LA HAUTE-GARONNE

Le Petit Refuge (Food-truck)
Port de Balès - 31110 Bourg-d'Oueil

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

ASCENSION	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bagnères-de-Luchon	D+ 1 125 m	19,6 km	1 h 30



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



44 COL DE MENTÉ

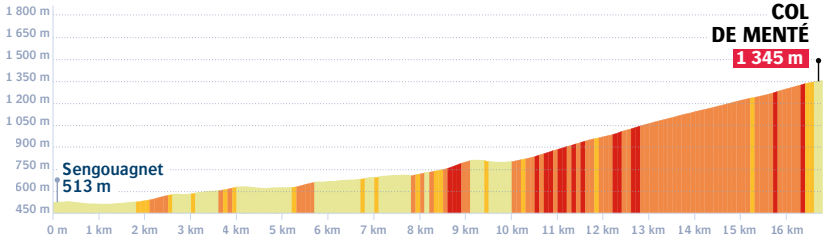
niveau **DIFFICILE**

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).

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

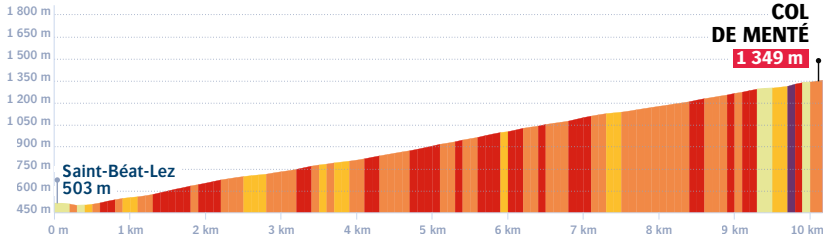
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR
Au départ de Sengouagnet	886 m	4,9 %	12 %	16,8 km

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR
Au départ de Saint-Béat-Lez	855 m	9,10 %	11 %	10,2 km

VERSANT OUEST



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

45 COL DU PORTILLON

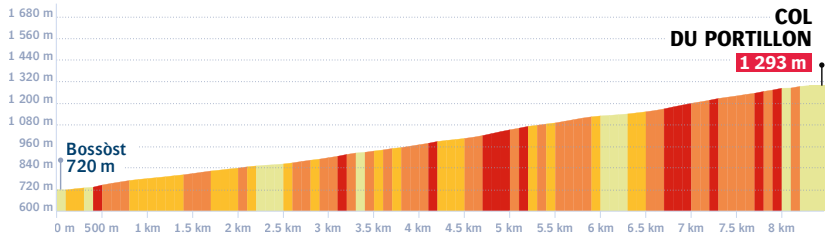
niveau **DIFFICILE**

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.

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

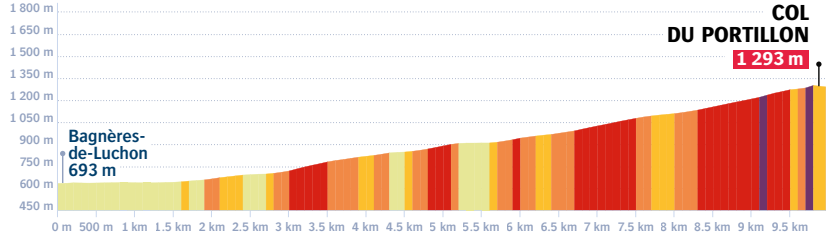
ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR
Au départ de Bossòst	581 m	6,8 %	8,2 %	8,2 km

VERSANT EST



ASCENSION	DÉNIVELÉ +	PENTE MOYENNE	PENTE MAX	LONGUEUR
Au départ de Bagnères-de-Luchon	672 m	6,5 %	14 %	10 km

VERSANT OUEST



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

46 COL DE LARRIEU ET LE PIÉMONT

niveau **FACILE**

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).

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

S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

- **O2 BIKE**
  18, rue de Planque
  31160 Arbas
  tél. : 06 13 09 81 07
  o2bike.fr

MANGER

- **Le Burger des Pyrénées**
  Place de la République
  31160 Aspet
  tél. : 06 95 52 68 12
  leburgerdespyrenees.com

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

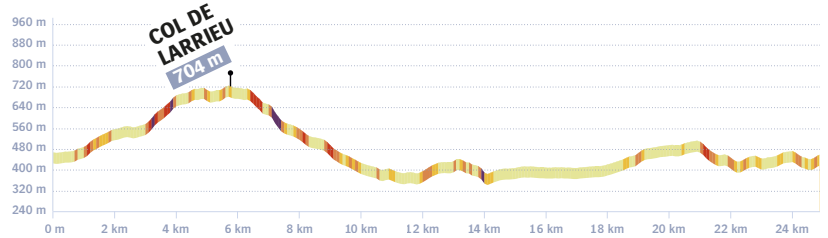




LE COUP DE CŒUR DE LA HAUTE-GARONNE

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

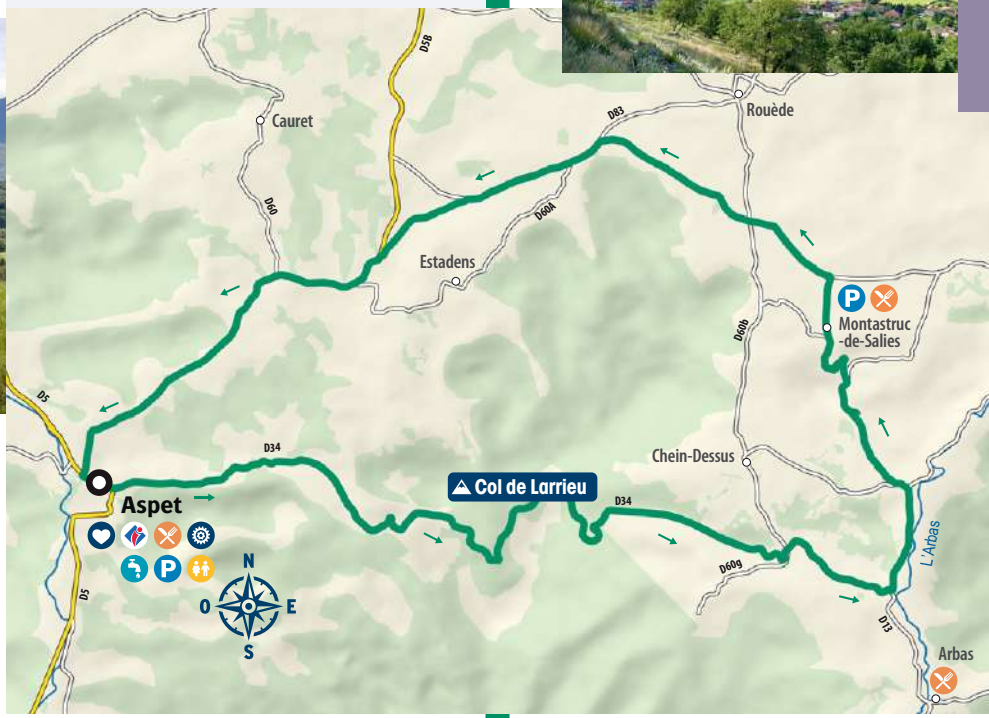
BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Aspet	D+ 561 m	24,9 km	1 h 15



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



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



47 DU COL DE PORTET D'ASPET AU MENTÉ

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

niveau **DIFFICILE**

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

S'INFORMER

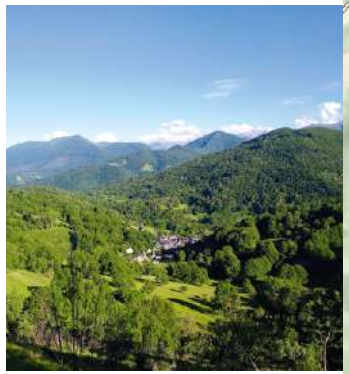
Office de Tourisme Cagire Garonne Salat
Maison des Trois Vallées : rue Armand Latour - 31160 Aspet
tél. : 05 61 94 86 51 • *opyrenees.fr*

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

- **La Bolée**
  Place de la République
  31160 Aspet
  tél. : 05 61 79 32 88
- **L'Imaginherbe**
  Col de Portet-d'Aspet
  31160 Portet-d'Aspet
  tél. : 06 24 56 31 84

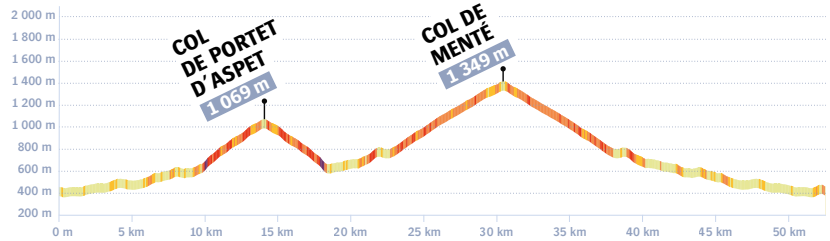




LE COUP DE C♥EUR DE LA HAUTE-GARONNE

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+ 1 531 m	52,6 km	2 h 30



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



48 COLS MYTHIQUES !

niveau **TRÈS DIFFICILE**

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 des 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 !

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

S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

- **O2 BIKE**
  18, rue de Planque
  31160 Arbas
  tél. : 06 13 09 81 07
  o2bike.fr

MANGER

- **L'Auberge du Cagire**
  Village
  31160 Juzet d'Izaut
  tél. : 05 61 94 26 45

- **Le Bois Perché**
  Las Vignes
  31160 Aspet
  tél. : 05 61 94 86 00
  boisperche.com

- **La Guinguette de la Rivière aux papillons**
  Sarradère d'en Bas
  31160 Aspet
  tél. : 05 61 88 51 55
  campingpapillons.com





LE COUP DE C♥EUR DE LA HAUTE-GARONNE

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Aspet	D+ 2 884 m	122,7 km	5 h 30





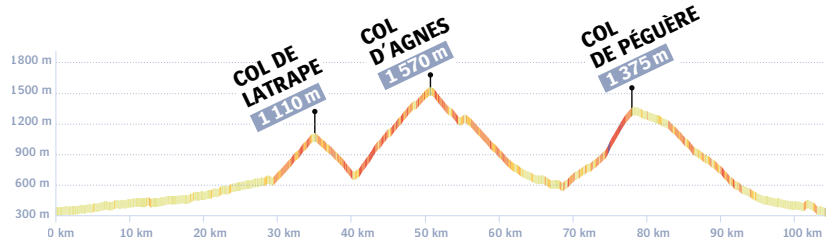
49 ÉTAPE 100% ARIÈGE TOUR DE FRANCE

niveau **DIFFICILE**

Cette 13e 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 Péguère ; 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.

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

RETOUR TAXI depuis Foix	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Girons	D+ 2 479 m	104,6 km	6 h 45



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



S'INFORMER

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

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

RÉPARER ET LOUER

- **CYCLE & VOUS**
  28, rue Villefranche
  09200 Saint-Girons
  tél. : 05 61 01 54 72
- **CYCLES SENSATIONS 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

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 C♥EUR DE L'ARIÈGE

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

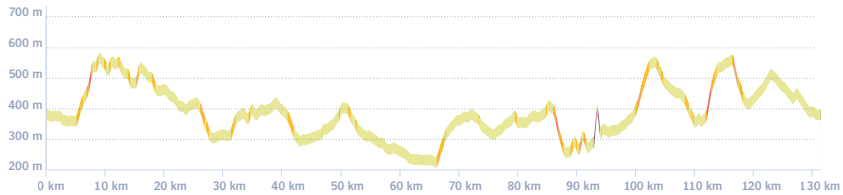
50 LA MARCO CASARTELLI

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Girons	D+ 1 669 m	131,4 km	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



RÉPARER ET LOUER

- **CYCLE & 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

- **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
  tél. : 05 61 96 26 60 • *tourisme-couserans-pyrenees.com*
- **Office de Tourisme Arize Lèze** - Le Mas-d'Azil
  tél. : 05 61 69 99 90 • *tourisme-arize-leze.com*

LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

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

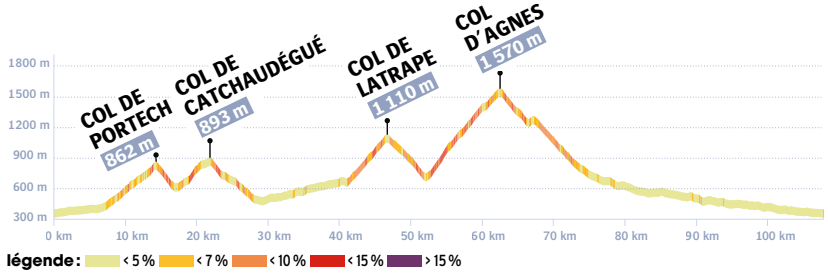
51 LE COL D'AGNES

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Girons	D+ 2 446 m	107,8 km	6 h 45

niveau **DIFFICILE**

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

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







RÉPARER ET LOUER

- **CYCLE & VOUS**
  28, rue Villefranche
  09200 Saint-Girons
  tél. : 05 61 01 54 72
- **MAXI SPORTS**
  16, rue Yvette Garrabe
  09200 Saint-Girons
  tél. : 05 61 96 49 35

MANGER

- **L'Auberge d'Antan**
  Château de Beauregard
  Avenue de la Résistance
  09200 Saint-Girons
  tél. : 05 61 64 11 02
  chateaubeauregard.net
- **Le Petit Marché U**
  Place de l'Office
  du Tourisme
  09140 Aulus-les-Bains
  tél. : 06 87 24 08 76

S'INFORMER

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

LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

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

52 LES SABOTS DE BETHMALE

niveau **MOYEN**

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

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

RÉPARER ET LOUER

- **CYCLE & 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

- **Grand Café de l'Union**
  1, place Jean Ibanès
  09200 Saint-Girons
  tél. : 05 61 66 00 01
- **Carrefour Express**
  24, avenue Noël Peyrevidal
  09800 Castillon-en-Couserans
  tél. : 05 34 14 01 53

S'INFORMER

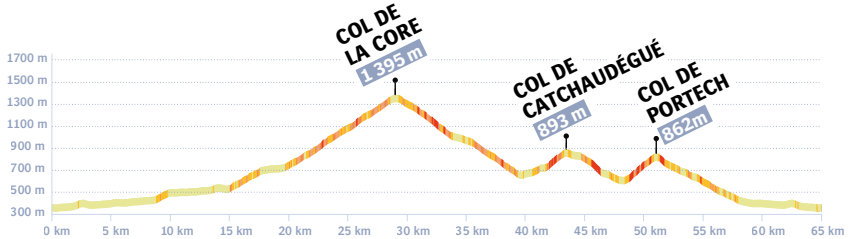
Offices de Tourisme Couserans Pyrénées
Saint-Girons, Castillon-en-Couserans
tél. : 05 61 96 26 60 • *tourisme-couserans-pyrenees.com*



LE COUP DE C♥EUR DE L'ARIÈGE

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saint-Girons	D+ 1 478 m	65 km	4 h 30



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





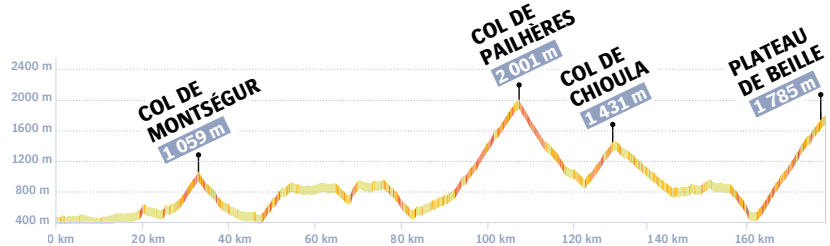
53 L'ARIÉGEOISE XXL

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 1800 m, haut-lieu des champions du cyclisme.

niveau **TRÈS DIFFICILE**

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

RETOUR TAXI OU TRAIN depuis Les Cabannes	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Tarascon-sur-Ariège	D+ 5 026 m	178,3 km	8/12 h



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



Cols fermés en période hivernale
www.inforoute09.fr



S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

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

LE COUP DE C♥EUR DE L'ARIÈGE

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

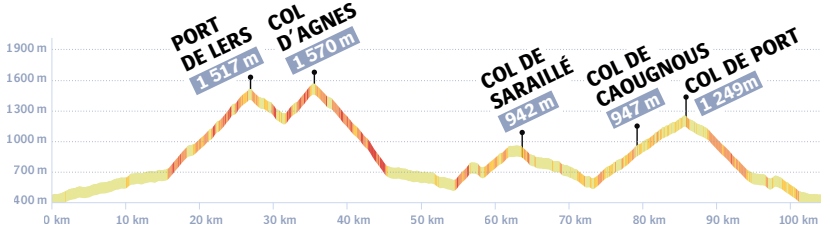
54 LES CINQ COLS

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Tarascon-sur-Ariège	D+ 2 441 m	104 km	6 h

niveau **DIFFICILE**

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.

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



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



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



Cols fermés en période hivernale
www.inforoute09.fr

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

- **Saveurs du Manoir**
  2, rue Saint-Roch
  09400 Tarascon-sur-Ariège
  tél. : 05 61 64 76 93
- **Le Petit Marché U**
  Place de l'Office du Tourisme
  09140 Aulus-les-Bains
  tél. : 06 87 24 08 76

S'INFORMER

- **Offices de Tourisme Couserans Pyrénées**
  Massat, Aulus-les-Bains
  tél. : 05 61 96 26 60 • *tourisme-couserans-pyrenees.com*
- **Offices de Tourisme Pyrénées Ariégeoises**
  Vicdessos, Tarascon-sur-Ariège
  tél. : 05 61 64 60 60 • *pyrenees-ariegeoises.com*



LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

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

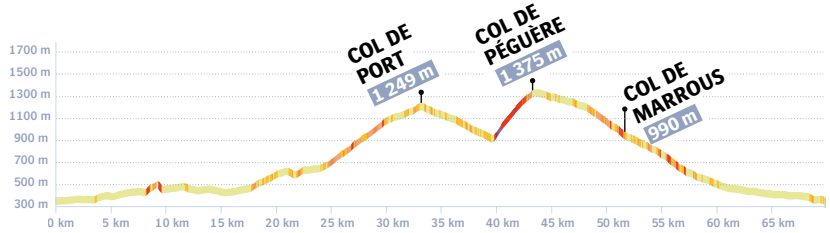
55 LE MUR DE PÉGUÈRE

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Foix	D+ 1 467 m	69,9 km	4 h 30

niveau **DIFFICILE**

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.

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



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



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



S'INFORMER

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

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

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

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

LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

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

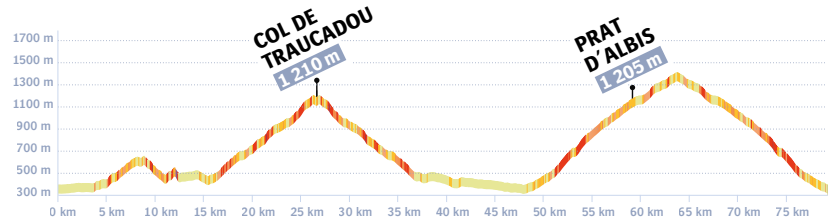
56 LES TROIS BOSSES

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Foix	D+ 2 206 m	79,3 km	5 h 10

niveau **DIFFICILE**

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.

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



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





S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

- **CYCLES SENSATIONS NATURE (Réparation)**
  35, av. Général Leclerc
  09000 Foix
  tél. : 05 61 03 84 68
- **FACILE VÉLO (Réparation)**
  17, Cr Irénée Cros 09000 Foix
  tél. : 06 26 35 84 65
  facilevelo.fr
- **BED BREAKFAST BIKES PYRÉNÉES (Location)**
  2, place du Canal 0900 Foix
  tél. : 06 76 34 56 19
  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 C♥EUR 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

57 LE CYCLOTOUR D'ARIÈGE PYRÉNÉES EN 5 JOURS

niveau **TRÈS DIFFICILE**

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 1er au dernier jour.

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

S'INFORMER

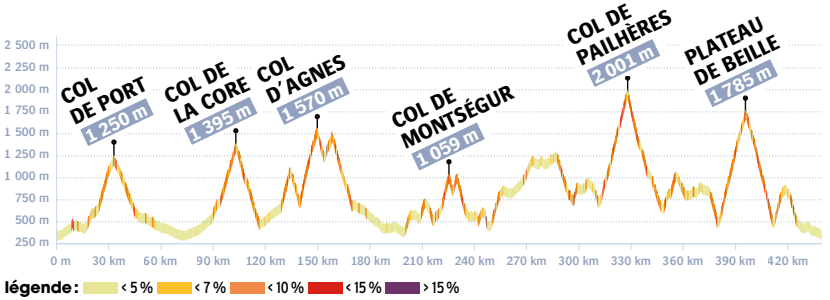
- **Ariège Pyrénées Tourisme**
  tél.: 05 61 02 30 70 • *ariegepyrenees.com*
- **Office de Tourisme de Foix**
  tél.: 05 61 65 12 12 • *foix-tourisme.com*
- **Office de Tourisme Pyrénées Ariégeoises**
  tél.: 05 61 64 60 60
  pyrenees-ariegeoises.com
- **Office de Tourisme Couserans Pyrénées**
  tél.: 05 61 96 26 60
  tourisme-couserans-pyrenees.com
- **Office de Tourisme des Pyrénées Cathares**
  tél.: 05 61 01 22 20
  pyreneescathares.com

RÉPARER ET LOUER

- **CYCLES SENSATIONS NATURE (Réparation)**
  35, av. Général Leclerc
  09000 Foix
  tél.: 05 61 03 84 68
- **FACILE VÉLO (Réparation)**
  17, Cr Irénée Cros 09000 Foix
  tél.: 06 26 35 84 65
  facilevelo.fr
- **BED BREAKFAST BIKES PYRÉNÉES (Location)**
  2, place du Canal 0900 Foix
  tél.: 06 76 34 56 19
  bedbreakfastbikespyrenees.com
- **POINT GLISSE**
  7, rue Saint-Roch
  09400 Tarascon-sur-Ariège
  tél.: 05 61 05 75 08
  location-point-glisse.com
- **CYCL'OLMES PYRÉNÉES (Réparation)**
  9, av. du 11 Novembre 1918
  09600 Laroque-d'Olmes
  tél.: 05 61 01 52 57
  cyclolmes.com
- **LE PETIT PLATEAU**
  Qur la Bexane
  09310 Les Cabannes
  tél.: 06 42 42 84 35
  vtt-location-ariege.com
- **AX SPORTS LOISIRS**
  29, C La gare
  09110 Ax-les-Thermes
  tél.: 05 61 64 21 77
  ax-sports.fr
- **CYCLE & VOUS**
  28, rue Villefranche
  09200 Saint-Girons
  tél.: 05 61 01 54 72



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



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



LE COUP DE C♥EUR DE L'ARIÈGE

Ce circuit en Séjour Organisé

- **LA REBENNE (FOIX)**
  tél.: 05 61 65 20 93 • *larebenne.com*
- **L'ÉTAPE REINE (ERCE)**
  tél.: 06 17 44 61 05 • *www.etapereine.com*

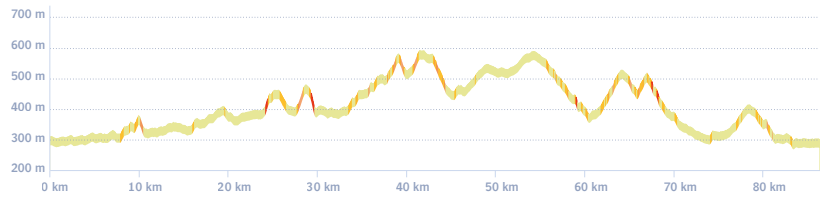
58 LE PAYS DU TEXTILE

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Mirepoix	D+ 1 150 m	86,9 km	4 h 45

niveau **MOYEN**

Depuis les couverts de Mirepoix vous longez l'Hers jusqu'au village médiéval de Camon puis continuez vers Léran pour contourner le lac de Montbel. Vous rejoignez ensuite le bassin textile du Pays d'Olmes en passant par les villages où l'on travaille encore la corne. De Lavelanet, poursuivez vers Raissac où vous passez à proximité de deux curiosités : les orris d'Ilhat et la tufière de Roquefort-les-Cascades. Sur le retour vous passez par les coteaux viticoles d'Engravies.

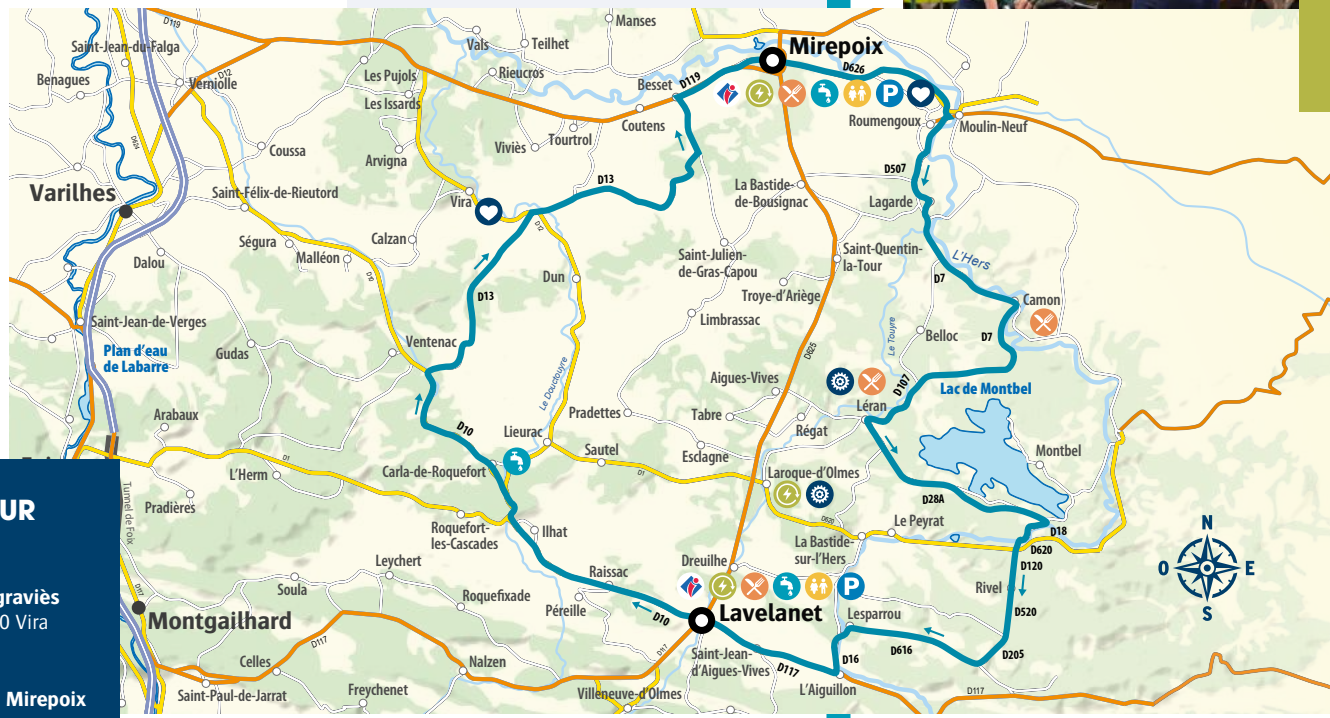
Scannez le QR code ou cliquez ici pour télécharger LA TRACE GPX



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



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



RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

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

S'INFORMER

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



LES COUPS DE C♥EUR DE L'ARIÈGE

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

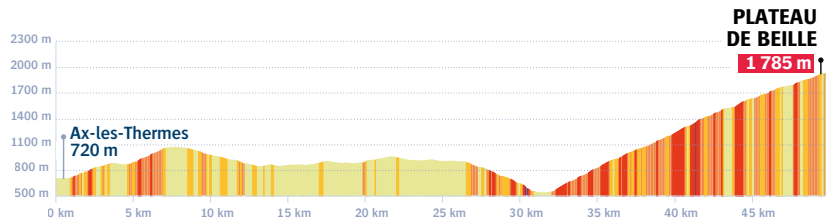
59 LE PLATEAU DE BEILLE

niveau **DIFFICILE**

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 d'une vue splendide à 360°. Retour possible en train depuis la gare de Les Cabannes

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

RETOUR TAXI OU TRAIN depuis Les Cabannes	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Ax-les-Thermes	D+ 1 982 m	49,8 km	4 h 30





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



S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

- **LE PETIT PLATEAU**
  Qur la Bexane
  09310 Les Cabannes
  tél. : 06 42 42 84 35
  vtt-location-ariege.com
- **AX SPORTS LOISIRS**
  29, C La gare
  09110 Ax-les-Thermes
  tél. : 05 61 64 21 77
  ax-sports.fr
- **Génie Taxi (Spécial cyclistes)**
  Haute-Ariège
  tél. : 06 30 31 23 69

MANGER

- **La Maison Lacube**
  (Éleveur, restaurant, boutique)
  3, place des Platanes
  09310 Les Cabannes
  tél. : 05 34 09 09 09
  lamaisonlacube.fr
- **Proxi Alimentation**
  5, place Roussel
  09110 Ax-les-Thermes
  tél. : 05 61 64 22 36



LE COUP DE C♥EUR DE L'ARIÈGE

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

60 LES CHÂTEAUX CATHARES

niveau **DIFFICILE**

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

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

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

- **Le Théâtre**
  3, rue Jean Jaurès
  09300 Lavelanet
  tél. : 06 87 46 53 60

S'INFORMER

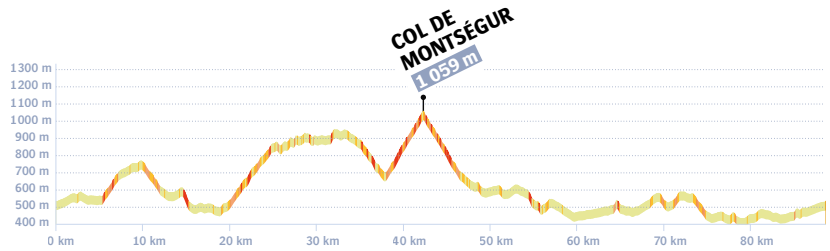
Office de Tourisme des Pyrénées Cathares (Lavelanet)
tél. : 05 61 01 22 20 • *ariege-pyrenees-cathares.com*



LE COUP DE CŒUR DE L'ARIÈGE

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Lavelanet	D+ 1 715 m	88,7 km	5 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



61 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 montagneux de Quillan. Une belle récompense !

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

S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

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

MANGER

- **Bistrot Le Thury**
  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

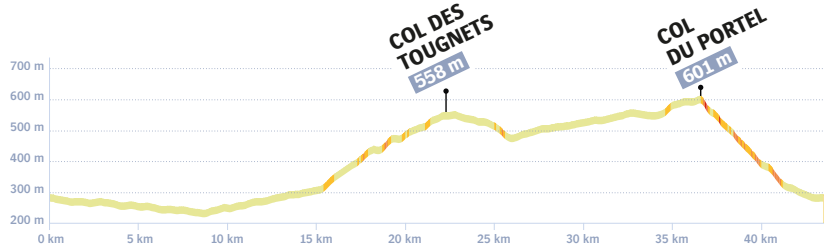




LE COUP DE C♥EUR DE L'AUDE

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Quillan	D+ 502 m	43,5 km	2 h 30



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

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



62 LES GORGES DES PYRÉNÉES AUDOISES

niveau **DIFFICILE**

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 !

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 • *pyreneesaudoises.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 • *pyreneesaudoises.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 C♥EUR DE L'AUDE

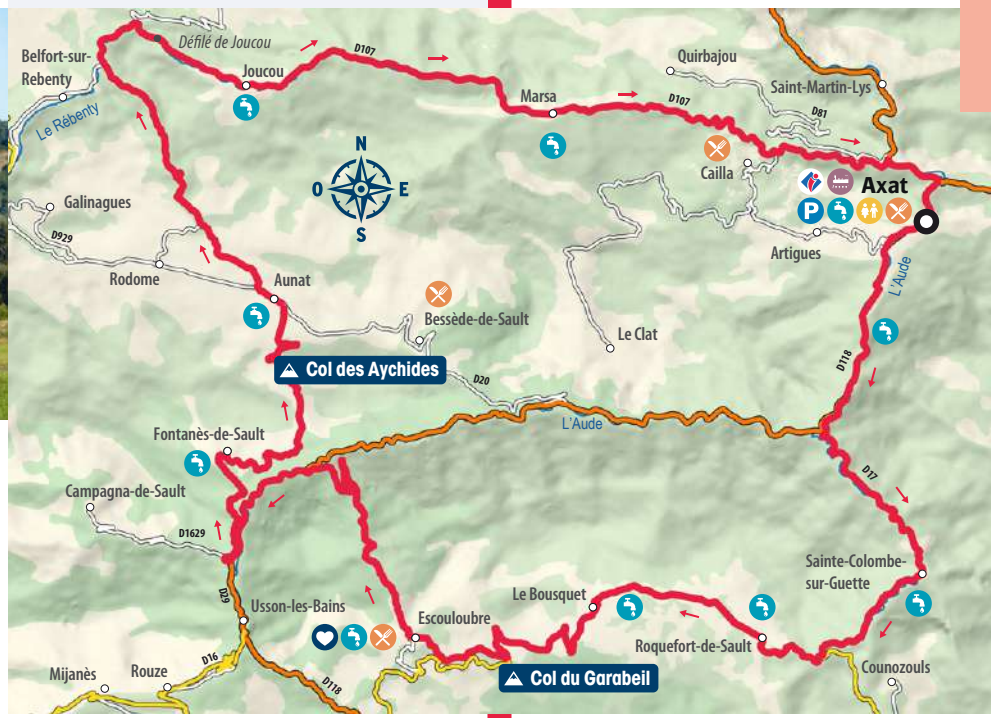
Ferme-auberge le Cochon du Madres (Restaurant)
Le Village - 11140 Escouloubre
tél. : 06 70 35 22 41

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Axat	D+ 1 497 m	64 km	4 h



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

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



63 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 • *pyreneesaudoises.com*

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

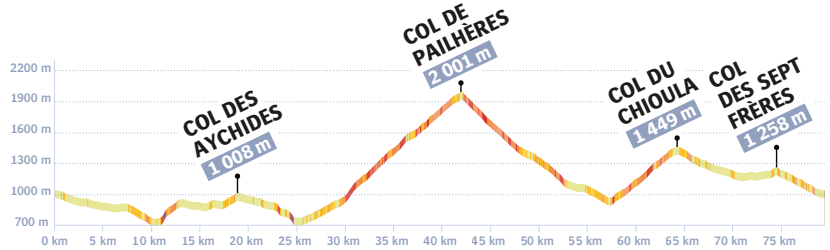




LE COUP DE C♥EUR DE L'AUDE

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+ 2 118 m	79,4 km	5 h



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





64 COL DU PRADEL

niveau **DIFFICILE**

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 enchaînerez 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.

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 • *pyreneesaudoises.com*

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

RÉPARER 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

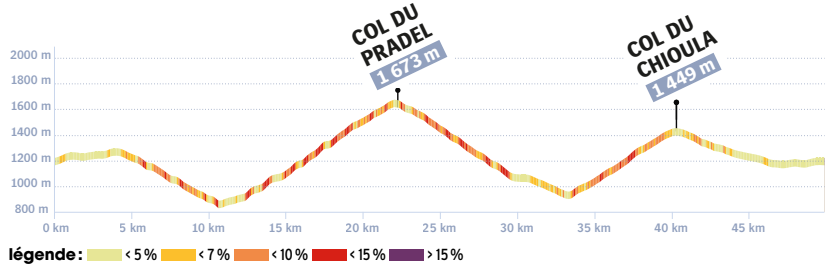
- **Le Château**
6, rue du Château
11340 Camurac
tél. : 04 68 31 31 01



LE COUP DE C♥EUR 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 Camurac	D+ 1 401 m	49,9 km	3 h 30





65 COL D'AUSSIÈRES

niveau **DIFFICILE**

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.

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

RÉPARER 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 • *pyreneesaudoises.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 • *pyreneesaudoises.com*
- **Office de Tourisme Intercommunal du Fenouillèdes**
  tél. : 04 68 59 07 57 • *tourismefenouilledes.com*



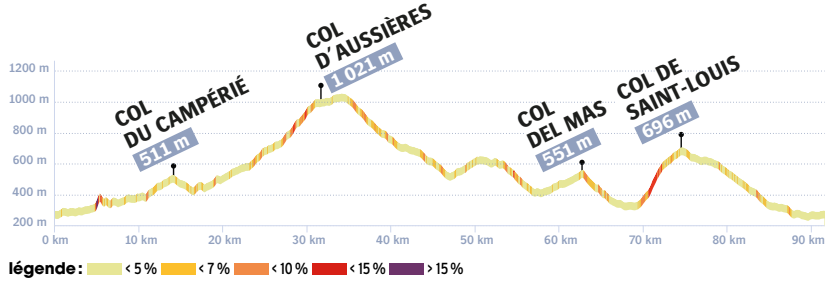




LE COUP DE C♥EUR DE L'AUDE

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+ 1 613 m	91,6 km	5 h



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

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





66 COL DE JAU

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

niveau TRÈS DIFFICILE

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



S'INFORMER

- **Office de Tourisme des Pyrénées Audoises**
  Square André Tricoire - 11500 Quillan
  tél. : 04 68 20 07 78 • *pyreneesaudoises.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 • *pyreneesaudoises.com*
- **Office de Tourisme Intercommunal Conflent Canigó**
  Bureau de Molitg-les-Bains
  2, rue de l'Empédriada - 66500 Molitg-les-Bains
  tél. : 04 68 05 41 02 • *tourisme-canigou.com*
- **Office de Tourisme Intercommunal du Fenouillèdes**
  tél. : 04 68 59 07 57 • *tourismefenouilledes.com*

RÉPARER 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

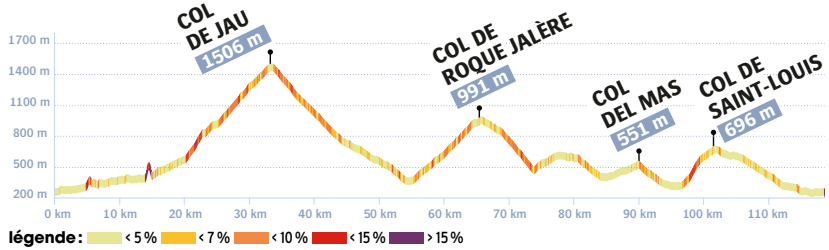


LE COUP DE C♥EUR DE L'AUDE

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+ 2 639 m	118,5 km	7 h

Autre départ-camp de base possible : Catllar.





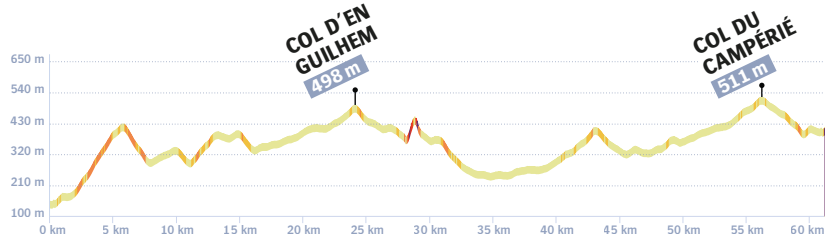
67 CHÂTEAUX DU PAYS CATHARE

niveau **MOYEN**

ALLER + TRAIN depuis Axat	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Maury	D+ 1 085 m	61,1 km	3 h 30

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 !

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 • *pyreneesaudoises.com*
- **Train du Pays Cathare et du Fenouillèdes**
  3 bis, place de la Gare - 11140 Axat
  tél. : 04 68 20 04 00 • *letrainrouge.fr*
- **Office de Tourisme Intercommunal du Fenouillèdes**
  21 Av. Georges Pezières - 66220 Saint-Paul-de-Fenouillet
  tél. : 04 68 59 07 57 • *tourismefenouilledes.com*

MANGER

- **Aux Quatre Saisons**
  101, route de Font-Romeu
  11140 Axat
  tél. : 04 68 20 14 67
- **Le Central**
  58, route Départementale
  11140 Axat
  tél. : 04 68 20 50 67
- **Hôtel Axat**
  101, route Départementale
  11140 Axat
  tél. : 06 42 30 87 87

RÉPARER ET LOUER

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

LE COUP DE CŒUR DE L'AUDE

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









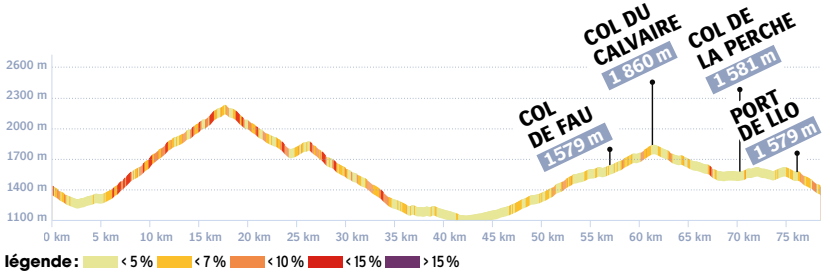
68 À L'ASSAUT DU PUIGMAL

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Llo	D+ 1 809 m	78,4 km	4 h



S'INFORMER

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

MANGER

- **Chez Planes**
  6, place de Cerdagne
  66800 Saillagouse
  tél. : 04 68 04 72 08
  chezplanes.com
- **Le Crapahuteur**
  18, avenue des Comtes de Cerdagne
  66800 Saillagouse
  tél. : 04 68 04 08 57
- **Relais du Belloch**
  45, route des Pyrénées
  66760 Angoustrine-Villeneuve-Des-Escaldes
  tél. : 04 68 30 07 24
  relais-du-belloch.com

RÉPARER ET LOUER

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





LE COUP DE C♥EUR 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

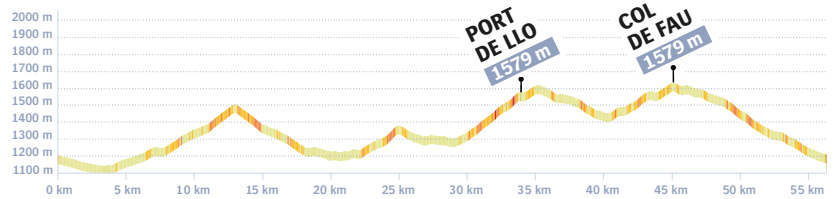


69 LA VALLÉE DE LA VANERA

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**

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Ur	D+ 1 061 m	56,3 km	3 h 30



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

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*

RÉPARER ET LOUER

- **ÉCOBIKE SALLAGOSA**
  2, rue des Fontetes
  66800 Saillagouse
  tél. : 06 75 77 14 92
  tél. : 07 87 71 64 72
  rent.ecobike.fr
- **ONATUREL 66**
  Place Sainte-Lucie
  66340 Osséja
  tél. : 06 74 82 43 49
  onaturel66.com

MANGER

- **Auberge des Écureuils**
  Carrer de la Couma
  66340 Valcebollère
  tél. : 04 68 04 52 03
  chambresdhotepyrenees.com
- **Relais du Belloch**
  45, route des Pyrénées
  66760 Angoustrine-Villeneuve-Des-Escaldes
  tél. : 04 68 30 07 24
  relais-du-belloch.com

LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

70 APPUYER SUR LA PÉDALE

niveau **DIFFICILE**

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

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

S'INFORMER

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

MANGER

- **Chez Planes**
  6, place de Cerdagne
  66800 Saillagouse
  tél. : 04 68 04 72 08
  chezplanes.com
- **Le Crapahuteur**
  18, avenue des Comtes de Cerdagne
  66800 Saillagouse
  tél. : 04 68 04 08 57
- **Relais du Belloch**
  45, route des Pyrénées
  66760 Angoustrine-Villeneuve-Des-Escaldes
  tél. : 04 68 30 07 24
  relais-du-belloch.com

RÉPARER ET LOUER

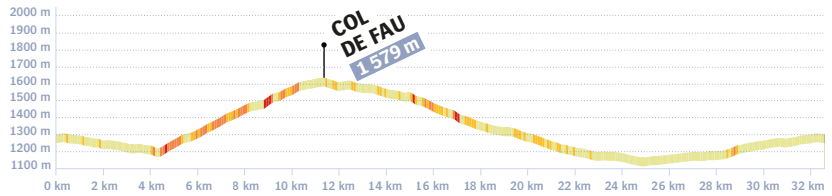
- **ÉCOBIKE SALLAGOSA**
  2, rue des Fontêtes
  66800 Saillagouse
  tél. : 06 75 77 14 92
  tél. : 07 87 71 64 72
  rent.ecobike.fr



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Saillagouse	D+ 593 m	32,6 km	2 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



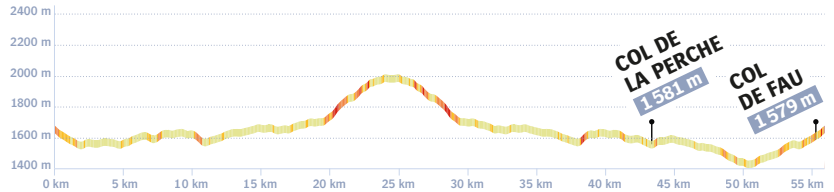


71 LES BOUILLOUSES

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**

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Égat	D+ 972 m	55,9 km	4 h 30



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

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







S'INFORMER

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

Offices de Tourisme communautaire Pyrénées Cerdagne et Pyrénées Catalanes
pyrenees-cerdagne.com • *pyrenees-catalanes.net*

MANGER

- **La Chouette**
  2, rue de la liberté
  66120 Font-Romeu-Odeillo-Via
  tél. : 04 68 30 42 93
  chouette.fr
- **Restaurant Le Lassus Cal Valbour**
  Place Pierre Patau
  66120 Bolquère
  tél. : 04 68 30 09 75
- **L'Indret**
  1, avenue de Cerdagne
  66800 Eyne
  tél. : 06 43 83 69 00
- **Les Bones Hores**
  Lac des Bouillouses
  66210 Mont-Louis
  tél. : 04 68 04 24 22
  boneshores.com

LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

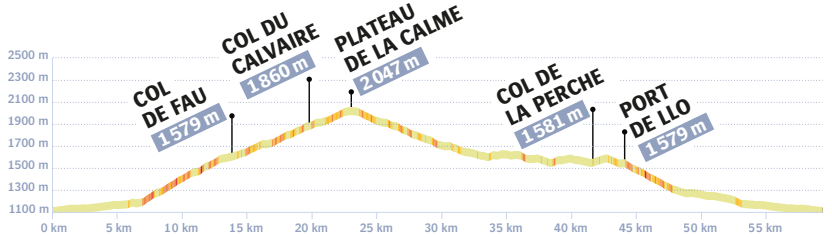
La Grange d'Eyne
(Producteur de terroir)
Place San Miguel - 66800 Eyne
tél. : 04 68 04 77 16
grange-eyne.com

72 D'UN BOUT À L'AUTRE DE LA CERDAGNE

niveau **DIFFICILE**

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 %.

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Bourg-Madame	D+ 1 055 m	59,3 km	4 h



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

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









S'INFORMER

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

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

MANGER

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

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

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

RÉPARER ET LOUER

- **ÉCOBIKE SALLAGOSA**
  2, rue des Fontête
  66800 Saillagouse
  tél. : 06 75 77 14 92
  tél. : 07 87 71 64 72
  rent.ecobike.fr

LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Le Jardin d'Alione
(Restaurant)
Carrer del Camp del Rec - 66800 Llo
tél. : 06 03 17 62 72

73 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

MANGER

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

S'INFORMER

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





LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Col de la Quillane	D+ 1 082 m	44,5 km	3 h





74 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*

RÉPARER ET LOUER

- **ACTION BIKE (Réparation)**
  7, av. du Général de Gaulle
  66320 Vinça
  tél. : 06 34 03 93 29
  Action Bike
- **TAXI COLAS**
  (Transport de bagages / Transport de vélos)
  RN 116 - 66500 Ria-Sirach
  tél. 04 68 05 27 08
  tél. 06 14 35 70 64
  taxicolas.fr

MANGER

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

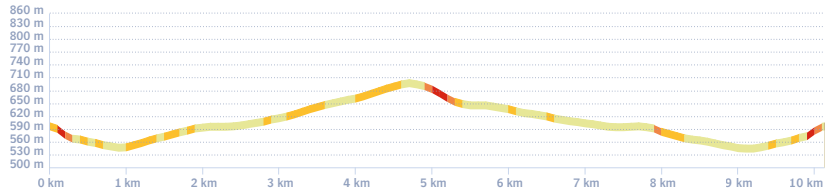




LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

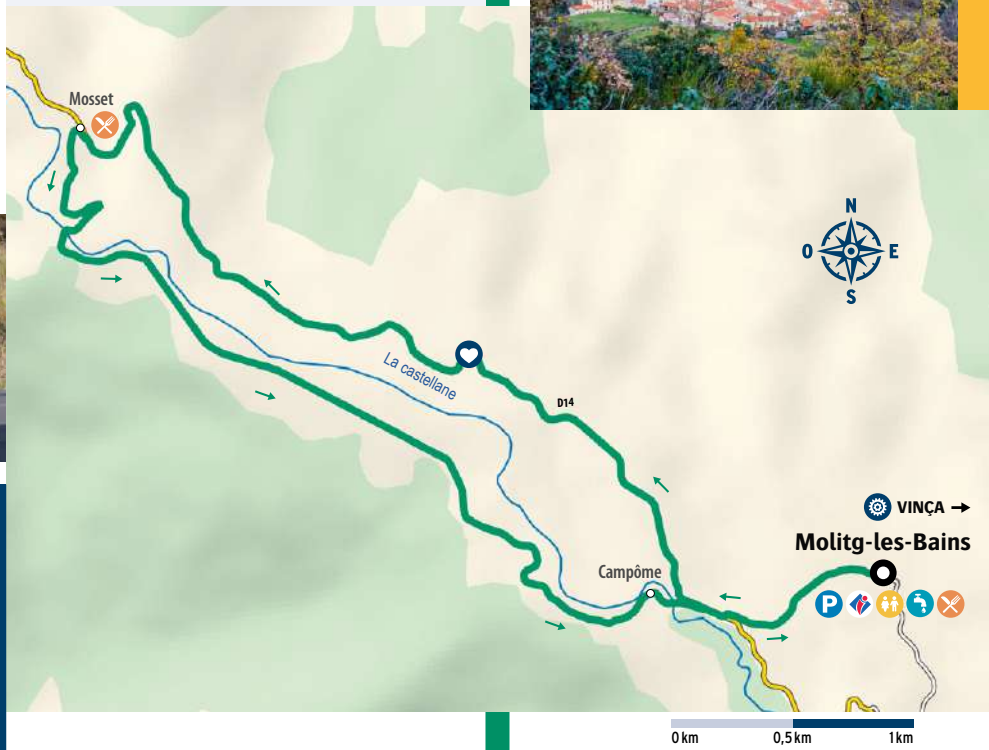
BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Molitg-les-Bains	D+ 205 m	10,1 km	1 h



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

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





75 COL DE MANTET

niveau **DIFFICILE**

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

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

S'INFORMER

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

RÉPARER ET LOUER

- **ACTION BIKE (Réparation)**
  7, avenue du Général de Gaulle
  66320 Vinça
  tél. : 06 34 03 93 29
  Action Bike
- **JPB TRANSPORTS (Transport de bagages / Transport de vélos)**
  17, boulevard des Pyrénées
  66820 Vernet-les-Bains
  tél. : 04 68 05 99 8
  canigou-en-4x4.com

MANGER

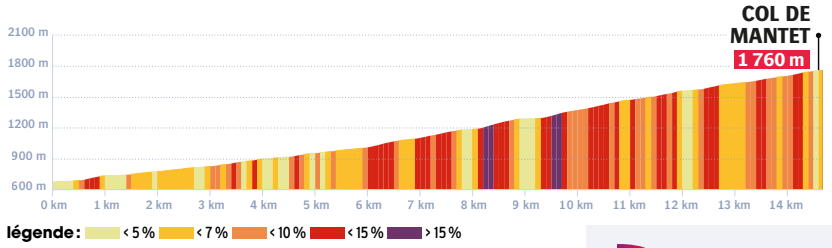
- **Bistrot le Cortal**
  Rue du Château
  66820 Vernet-les-Bains
  tél. : 04 68 05 55 79
  bistrot-lecortal.fr
- **Restaurant Le Princess**
  Rue des Lavandières
  6820 Vernet-les-Bains
  tél. : 04 68 05 56 22
  hotel-princess.fr



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

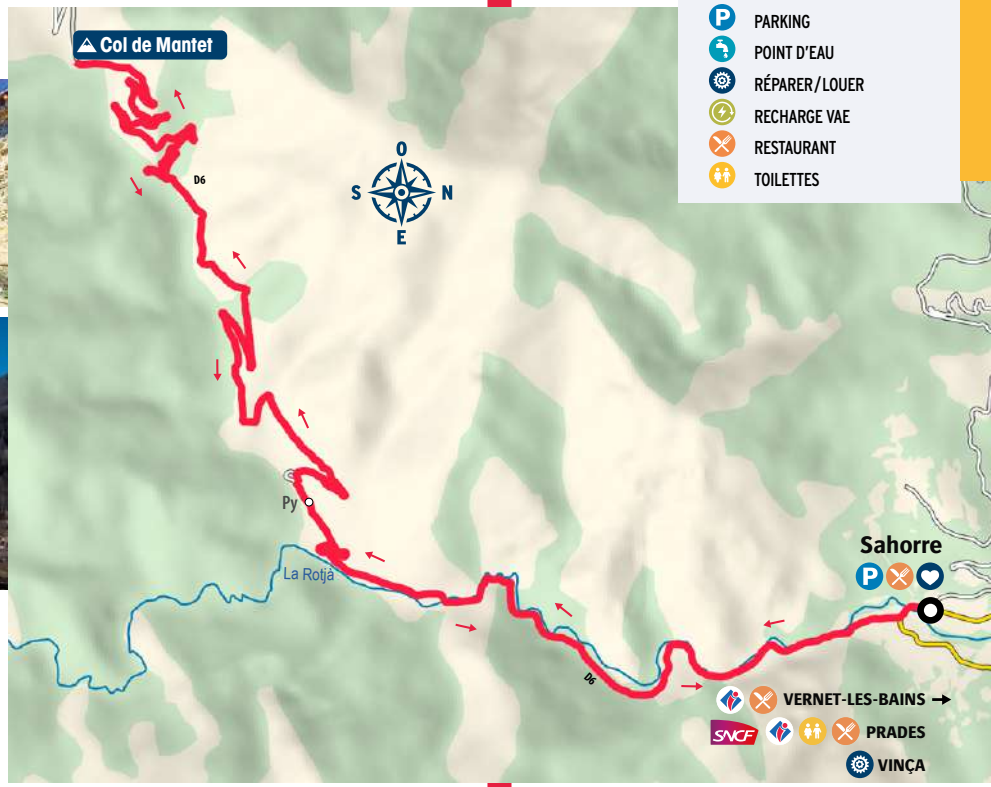
Café-Restaurant de la Mine
6, route de Fuilla - 66360 Sahorre
tél. : 09 81 02 84 91 • 06 30 88 51 57
caferestodelamine.fr

ASCENSION	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Sahorre	D+ 1085 m	14,7 km (aller)	2 h (aller)









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

76 COL DE JAU

niveau **DIFFICILE**

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.

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





S'INFORMER

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

MANGER

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

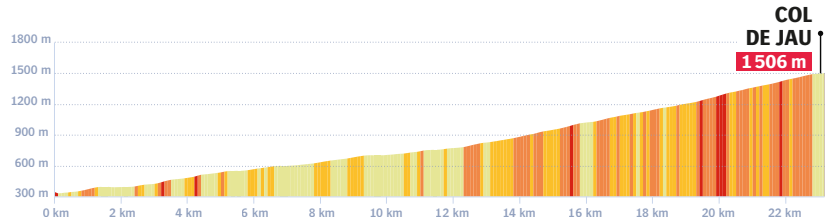
RÉPARER ET LOUER

- **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 Catllar	D+ 1 174 m	23,2 km (aller)	2 h (aller)



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

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





77 COL DE PALOMÈRE

niveau **DIFFICILE**

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 (1 034 m) longe la rivière Llentillà. Elle parcourt une vallée chargée d'histoire autour du fer et de la mémoire des habitants de la vallée.

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

S'INFORMER

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

MANGER

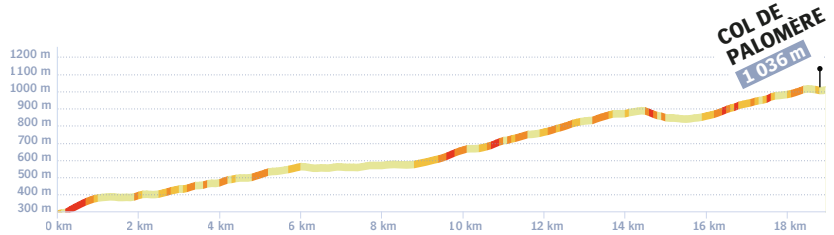
- **Café de la Farga**
  Plaça Nova
  66320 Baillestavy
  tél. : 04 68 30 03 33
  tél. : 06 89 56 08 67
- **Can Pere**
  Carrer de Valmanya
  66110 La Bastide
  tél. : 06 12 69 32 29







ASCENSION	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Finestret	D+ 803 m	19 km (aller)	2 h 30 (aller)



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





78 À LA PORTE DU HAUT VALLESPIR

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

niveau **DIFFICILE**

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

S'INFORMER

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

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

MANGER

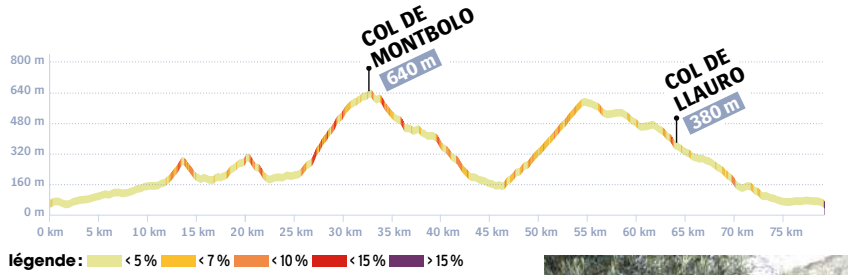
- **L'Atelier de Fred**
  12, rue Saint Férreol
  66400 Céret
  tél.: 04 68 95 47 41
- **La Dulcine**
  1, route de Céret
  66400 Reynès
  tél.: 04 68 87 02 22
  ladulcine.com
- **Le Point d'Art**
  8, rue de l'Église
  66110 Montbolo
  tél.: 04 68 82 58 63
- **Restaurant du Casino**
  4, avenue du Dr Bouix
  66110 Amélie-les-Bains-Palalda
  tél.: 04 68 34 04 02



LE COUP DE CŒUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Al Catala (Restaurant)
15, avenue Clémenceau - 66400 Céret
04 68 87 07 91 • 06 23 44 53 97
restaurantalcatalaceret66.com

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Le Boulou	D+ 1 326 m	79,2 km	5 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







79 ENTRE ASPRES ET VALLESPIR

niveau **DIFFICILE**

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 cyclosport des Pyrénées qui vous invite au voyage depuis les plages de sable fin aux sommets montagneux enneigés en passant par les vignobles renommés.

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

MANGER

- **Restaurant Comptoir Joa**
  Joacasino Le Boulou,
  Route du Perthu
  66160 Le Boulou
  tél. : 04 68 83 01 20
  joa-casino.com
- **Al Catala**
  15, avenue Clémenceau
  66400 Céret
  tél. : 04 68 87 07 91
  tél. : 06 23 44 53 97
  restaurantalcatalaceret66.com
- **Le Bistrot de Llauro**
  1, rue du Platane
  66300 Llauro
  tél. : 06 48 57 57 98
- **66 sur Vins**
  10, place de la République
  66480 Maureillas-Las-Illas
  tél. : 04 68 81 66 69
  66survins-ralavura.sitew.us

S'INFORMER

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

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



LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Le Boulou	D+ 1 242 m	67,7 km	4 h

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





80 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 cyclosport des Pyrénées qui vous invite au voyage depuis les plages de sable fin aux sommets montagneux enneigés en passant par les vignobles renommés.

niveau **TRÈS DIFFICILE**

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

S'INFORMER

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

Bureau d'Information Touristique de Prats-de-Mollo-la-Preste
Place Le Foiral - 66230 Prats-de-Mollo-la-Preste
tél. : 04 68 39 70 83 • *tourisme-haut-vallespir.com*

MANGER

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



LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Arles-sur-Tech	D+ 1 954 m	90,1 km	5 h 30





81 LA RONDE DES ASPRES

niveau **DIFFICILE**

Place ici à un échauffement initial le long des rives du Tech, avant de grimper par paliers successifs pour atteindre le Col de 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 cyclosport des Pyrénées qui vous invite au voyage depuis les plages de sable fin aux sommets montagneux enneigés en passant par les vignobles renommés.

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





S'INFORMER

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

Bureau d'Information Touristique d'Arles-sur-Tech
Le Palau – Rue J-B. Barja - 66150 Arles-sur-Tech
tél. : 04 68 39 11 99 • *tourisme-haut-vallespir.com*

MANGER

- **La Fontaine des Buis**
  Chemin du stade
  66150 Arles-sur-Tech
  tél. : 06 20 95 56 49
- **Les délices d'Amélie**
  48, avenue du Vallespir
  66110 Amélie-les-Bains-Palalda
  tél. : 06 95 08 41 78
- **Le relais de l'Orme**
  16, rue de l'Orm
  66400 Oms
  tél. : 09 52 55 29 12
  tél. : 06 49 02 22 39
  lerelaisdelorme.fr

RÉPARER ET LOUER

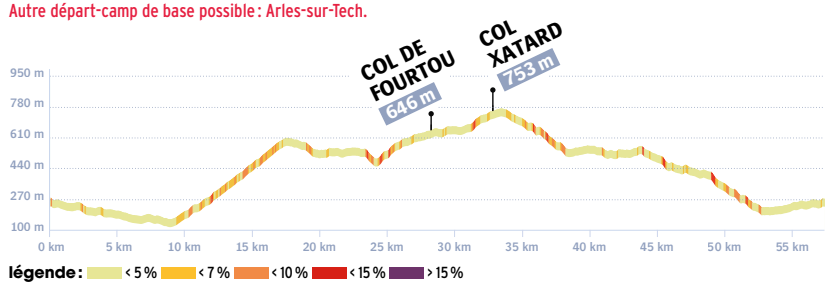
- **FOREST AVENTURE**
  Chemin de la piscine
  66110 Amélie-les-Bains-Palalda
  tél. : 04 68 39 23 49
  tél. : 06 14 17 03 63
  forestaventure.com/forest-le-bike

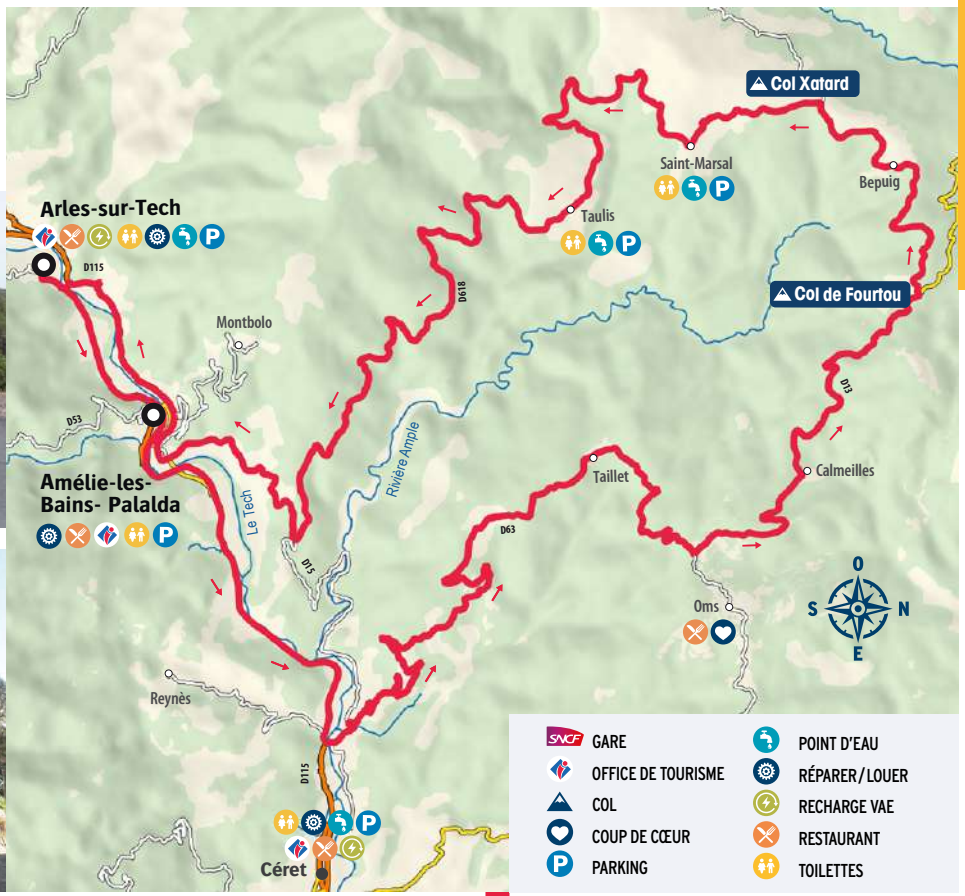
LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Amélie-les-Bains-Palalda	D+ 963 m	57,3 km	3 h 30

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





82 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 cyclosport des Pyrénées qui vous invite au voyage depuis les plages de sable fin aux sommets montagneux enneigés en passant par les vignobles renommés.

niveau **DIFFICILE**

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

MANGER

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

S'INFORMER

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





LE COUP DE C♥EUR DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

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

BOUCLE	DÉNIVELÉ	DISTANCE	DURÉE
Au départ de Argelès-sur-Mer	D+ 1 530 m	77 km	5 h



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





L'AGENCE DES PYRÉNÉES

pyrenees-a-velo.com

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

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

Septembre 2024. ©Création : **Kudeta.** ©Cartographie : **Rémi Langlumé.** ©Photos :

- **Pyrénées-Atlantiques :** ADT64-Ziklo, P. Le Doaré, P. Gaillard, P. Carton, SMT Lembeye, S. Claudon, OT Nord Béarn, C. Gaillard-Munsch
- **Hautes-Pyrénées :** A. Bonal, P. Meyer, S. Sagnol, Maison de Peyragudes, B. Arnavielhe, Vallées de Gavarnie, ATVG Val d'Azun.
- **Haute-Garonne :** A. Gonzalez Pyrénées 31, OTCGS.
- **Ariège Pyrénées Tourisme :** S. Meurisse, A. Dubndidu, T. Montes, De Beaux Lents Demains, O. Rodbag.
- **Aude :** Pyrénées Audoises, R. Kann, S. Dossin, Y. Lazennec, tpcf.
- **Pyrénées-Orientales :** A. Soubielle, Sacha Burkhardt, ADTT66, F. Lesca, CDC Pyrénées Cerdagne, M. Ordóñez Vilà, M. Castillo, OTI Conflent Canigo, OT Amélie-les-Bains, OT Vallespir, A Le yaouanq, T. Anies, L. Lacombe.

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