

## L'ARIÈGE AIME LE VÉLO !

Riche de ses reliefs et de son environnement naturel, l'Ariège est un terrain de jeu parfait pour les amoureux de la petite reine ! Que vous aimiez le cyclotourisme, le vélo de route, le VTT ou même l'enduro vous trouverez le parcours idéal pour passer un bon moment, seul, en famille ou entre amis. Le département de l'Ariège et le vélo, c'est une longue histoire !

## NOUVEAU

### ► ACCUEIL VÉLO

Amis cyclistes (cycloroute, VTT...) : soucieuse d'offrir une prestation adaptée à vos attentes, la destination Ariège Pyrénées déploie le label Accueil Vélo ! Une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables.

Trouvez nos professionnels labellisés : hébergeurs, loueurs, réparateurs de cycles, restaurateurs, offices de tourisme, sites de visite sur : [francevelotourisme.com](http://francevelotourisme.com) ou sur [ariegepyrenees.com](http://ariegepyrenees.com)

N'hésitez pas à les consulter dès la préparation de votre séjour !

### ► 10 CIRCUITS D'EXCELLENCE ET 2 HORS CATÉGORIES

- 10 Itinéraires d'excellence dans les Pyrénées ariégeoises.

- 2 circuits hors catégorie : l'étape 100% Ariège du Tour de France 2017 et le cyclotour de l'Ariège en 3 ou 5 jours.

Fiches circuits disponibles en ligne et chez les professionnels labellisés Accueil Vélo.

# GRANDE TRAVERSÉE VTT

### ► Venez rider dans les Pyrénées !

#### Fin avril jusqu'aux premières neiges

Au menu, une grande variété de paysages remarquables entre montagne et piémont sur des sentiers historiques.

La Grande Traversée VTT de l'Ariège c'est surtout : portage, grimpette, descente, passages techniques, singles tracks et un passage moins sportif en voie verte pour récupérer et admirer les Pyrénées en toile de fond.

L'Ariège vous offre de remarquables lieux d'explorations, d'aventures et d'émotions, où vous êtes les bienvenus !

[ariegepyrenees.com](http://ariegepyrenees.com)

#### Ax-les-Thermes -> Saint-Lizier en 11 étapes

200 km, 20 km par étape - dénivelé variable selon les étapes - dénivelé positif total 4 720 m - Itinéraire balisé FFC.



Retrouvez toutes les infos de la Grande Traversée dans le topoguide chamina.

# LES ESPACES ET CIRCUITS VTT - FFC



L'Ariège dispose de nombreux circuits VTT et de trois espaces VTT labellisés par la **Fédération Française de Cyclisme**, du plus facile au plus sportif. [sitesvtt.ffc.fr](http://sitesvtt.ffc.fr)

📍 **Pyrénées Cathares** - 250 km  
Les circuits : 2 verts, 6 bleus, 5 rouges, 4 noirs  
**Office de tourisme des Pyrénées Ariégeoises cathares**  
[ariege-pyrenees-cathares.fr](http://ariege-pyrenees-cathares.fr)

📍 **Pyrénées ariégeoises** - 231 km  
Les circuits : 3 verts, 10 bleus, 5 rouges, 3 noirs dont certains sont situés sur les stations du Plateau de Beille et du Chioula.  
**Office de tourisme des Pyrénées Ariégeoises**  
[pyrenees-ariegeoises.com](http://pyrenees-ariegeoises.com)

📍 **Couserans Pyrénées** - 475 km  
Les circuits : 4 verts, 7 bleus, 7 rouges, 5 noirs dont 4 enduros (2 rouges et 2 noirs) et 2 circuits balisés pour la pratique du VTT à assistance électrique.

#### Le tour des Portes du Couserans

En 2 ou 3 étapes ou sur une journée pour les plus expérimentés (adeptes du VTT marathon).

**Office de tourisme Couserans Pyrénées**  
**05 61 96 26 60 - [sitevtt@couserans-pyrenees.fr](mailto:sitevtt@couserans-pyrenees.fr)**  
[tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)

#### D'autres espaces VTT non labellisés FFC

📍 **Mas-d'Azil** - 384 km  
10 circuits : 4 bleus, 3 rouges, 3 noirs  
[tourisme-arize-leze.com](http://tourisme-arize-leze.com)

📍 **Portes d'Ariège Pyrénées** - 117,5 km  
4 circuits : 1 bleu, 1 vert, 1 rouge, 1 noir  
[ot-pamiers.fr](http://ot-pamiers.fr)

## LES BIKE PARKS

Débutants comme initiés peuvent rejoindre le haut des pistes via des navettes ou télésièges pour des descentes en VTT sur des pistes balisées, vertes, bleues, rouges et noires.

📍 **Ax-3-Domaines** - 30 km de pistes  
Dénivelé 1 400 m, altitude station : 700 à 2 100 m  
Pistes : 1 verte, 1 bleue, 2 rouges, 2 noires et 1 espace évolution pour les débutants  
[ax.ski](http://ax.ski)

📍 **Guzet** - 22 km de pistes  
Dénivelé 350 m, altitude station : 1 400 à 1 750 m  
Pistes : 2 vertes, 1 bleue, 1 rouge, 2 noires, 1 espace initiation  
[guzet.ski](http://guzet.ski)

📍 **Les Monts d'Olmes** - 13 km de pistes  
Dénivelé 300 m, altitude station : 1 500 à 1 800 m  
Pistes : 1 bleue, 1 rouge + 4 variantes, 1 noire + 3 variantes  
[montsdolmes.ski](http://montsdolmes.ski)

📍 **Bike Park associatif Alternative VTT**  
Attention, pensez à adhérer pour rider ! Les pistes sont réservées aux adhérents.

[alternative-vtt.wixsite.com/alternative-vtt](http://alternative-vtt.wixsite.com/alternative-vtt)  
**06 77 41 43 66 - [alternativett@gmail.com](mailto:alternativett@gmail.com)**

*Les accès sont réservés aux adhérents. L'association décline toutes responsabilités en cas d'usage non autorisé.*

# CIRCUITS CYCLOSPORT

Les montagnes ariégeoises offrent un large choix de circuits cyclosportifs.

**Nous avons sélectionné pour vous :**

- **10 circuits d'excellence.**

- **2 itinéraires hors catégorie :**

🔴 **Le cyclo tour de l'Ariège**, circuit en itinérance qui relie en 3 ou 5 jours des sites emblématiques.

🟡 **L'étape du Tour de France 100% Ariège de 2017 entre Saint-Girons et Foix.** Une étape "hors norme" composée de 4 cols et du fameux mur de Pégûère.

**Découvrez les circuits sur la carte !**



## ÉVÉNEMENTS VTT

### ► La Rando raid Orsalher VTT - OUST

**Juillet**  
[orsalher-vtt.com](http://orsalher-vtt.com)

### ► La Rando VTT Arize-Lèze - MAS-D'AZIL

**Juillet**  
[ariege-vtt.fr](http://ariege-vtt.fr)

### ► VTT terre d'argile - CAZAVET

**Juillet**  
[vttcouserans.wixsite.com](http://vttcouserans.wixsite.com)

### ► La Maxi Avalanche à Ax-3-Domaines

La "Maxi Avalanche Europ Cup" a débarqué en septembre 2018 et 2019 à Ax-3-Domaines. Must des descentes Marathon Européennes en VTT Enduro, les "Maxi Avalanche" sont une série de compétitions DH se déroulant dans les plus belles stations européennes. Vous aussi venez rider sur les pistes où la Maxi est passée.



# LES COURSES EMBLÉMATIQUES

### ► L'Ariégeoise

#### Dernier week-end de juin

Classée parmi les 50 plus belles épreuves du monde, l'Ariégeoise est une course incontournable du circuit cyclo-sportif européen. 25 ans après sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 8 parcours de 71 km à 181 km. Ces tracés de montagnes séduisent d'année en année un public de plus en plus large : parcours pour vélo à assistance électrique, montée chronométrée, parcours 100 % féminin...

[cyclosport-ariegeoise.com](http://cyclosport-ariegeoise.com)



### ► La Casartelli

#### 1<sup>er</sup> week-end de septembre

Cette course est organisée en mémoire du professionnel italien Fabio Casartelli décédé sur la route du Tour dans la descente du Portet d'Aspet en 1995. Cette cyclosportive propose 3 parcours de 86 à 182 km pour partir à l'ascension du Couserans.

[cyclosportive-la-casartelli.fr](http://cyclosportive-la-casartelli.fr)

# INFOS PRATIQUES

Des professionnels sont à votre service pour la pratique du vélo en Ariège : loueurs, réparateurs. Les moniteurs accompagnateurs quant à eux, sauraient vous faire découvrir les pépites de notre territoire le temps d'une sortie à vélo.

**Nos agences de voyages locales spécialisées dans les séjours cyclo** sont la meilleure option pour des vacances sur-mesure répondant à toutes vos attentes. Les conseillers seront là pour vous orienter et vous accompagner à chaque étape de votre séjour.

► Retrouvez en ligne la liste des loueurs, réparateurs, accompagnateurs, agences spécialisées : [ariegepyrenees.com](http://ariegepyrenees.com)

► Si vous voyez un problème sur votre parcours balisé, merci de le signaler ici : [sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)



# ► SÉCURITÉ COMPORTEMENT



Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement.



Respectez les autres usagers que vous pouvez croiser : terres agricoles, zones traversées, piétons, etc.



Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons et ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.



Le code de la route s'applique à tous les usagers en toutes circonstances.



Le port du casque est fortement recommandé pour tous, obligatoire pour les moins de 12 ans.



Assurez-vous d'être visible le soir, la nuit et dans les tunnels.



Rester toujours maître de votre vitesse.



Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.



Contrôlez l'état de votre matériel et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.



Utiliser les aménagements spécifiques : pistes cyclables, itinéraires balisés selon votre pratique.



## SE DÉPLACER

### ► INFO ROUTE (OUVERTURES COLS)

05 61 02 75 75  
[infoROUTE09.fr](http://infoROUTE09.fr)

### ► RECHARGE VAE

Révéo, c'est le service public de recharge pour l'électromobilité en Occitanie. Le même badge garantit l'accès à l'ensemble des bornes. Recharge possible sans abonnement avec Application Mobile. Application sur Google Play et App Store. [reveocharge.com/fr](http://reveocharge.com/fr)

### ► TRAIN

[velo.sncf.com](http://velo.sncf.com) - [ter.sncf.com](http://ter.sncf.com)

Aire multimodale. Gare de Foix : 12 consignes à vélos fermées et 1 abri pour 15 vélos avec arceau.

► **TAXI AUDABRAM** (transport de vélos sur réservation)  
05 61 01 34 54 et 06 80 71 41 59 - [taxis-audabram.eu](http://taxis-audabram.eu)

► **L'ÉTAPE REINE** (transport de bagages et vélos)  
06 17 44 61 05 - [etapereine.com](http://etapereine.com)

## VOIES VERTES

L'Ariège à vélo c'est aussi des voies vertes : un moyen de découvrir ses paysages en douceur et en toute sécurité le temps d'une balade en famille.



### Voie verte Foix -> Saint-Girons

42 km

Office de tourisme de Foix Ariège Pyrénées  
[foix-tourisme.com](http://foix-tourisme.com)

Office de tourisme Couserans Pyrénées  
[tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)

Itinéraire labellisé Vélo & Fromage.

Découvrez marchés et sites fromagers le temps d'une balade à vélo ! 42 km - 7 sites à découvrir.

Itinéraire détaillé sur [ariegepyrenees.com](http://ariegepyrenees.com)

### Voie verte Saint-Lizier -> Prat-Bonrepaux

12 km

Office de tourisme Couserans Pyrénées  
[tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)

### Voie verte Lavelanet -> Mirepoix

38 km

Office de tourisme des Pyrénées Cathares

[tourisme-mirepoix.com](http://tourisme-mirepoix.com) - [ariege-pyrenees-cathares.fr](http://ariege-pyrenees-cathares.fr)

# ITINÉRAIRES PYRÉNÉENS

### La Route des Cols

Route touristique qui traverse les Pyrénées d'est en ouest, 900 km de la Méditerranée à l'Océan Atlantique. À l'origine, route thermale des Pyrénées, la route des cols relie toutes les stations thermales par les 34 cols du massif.

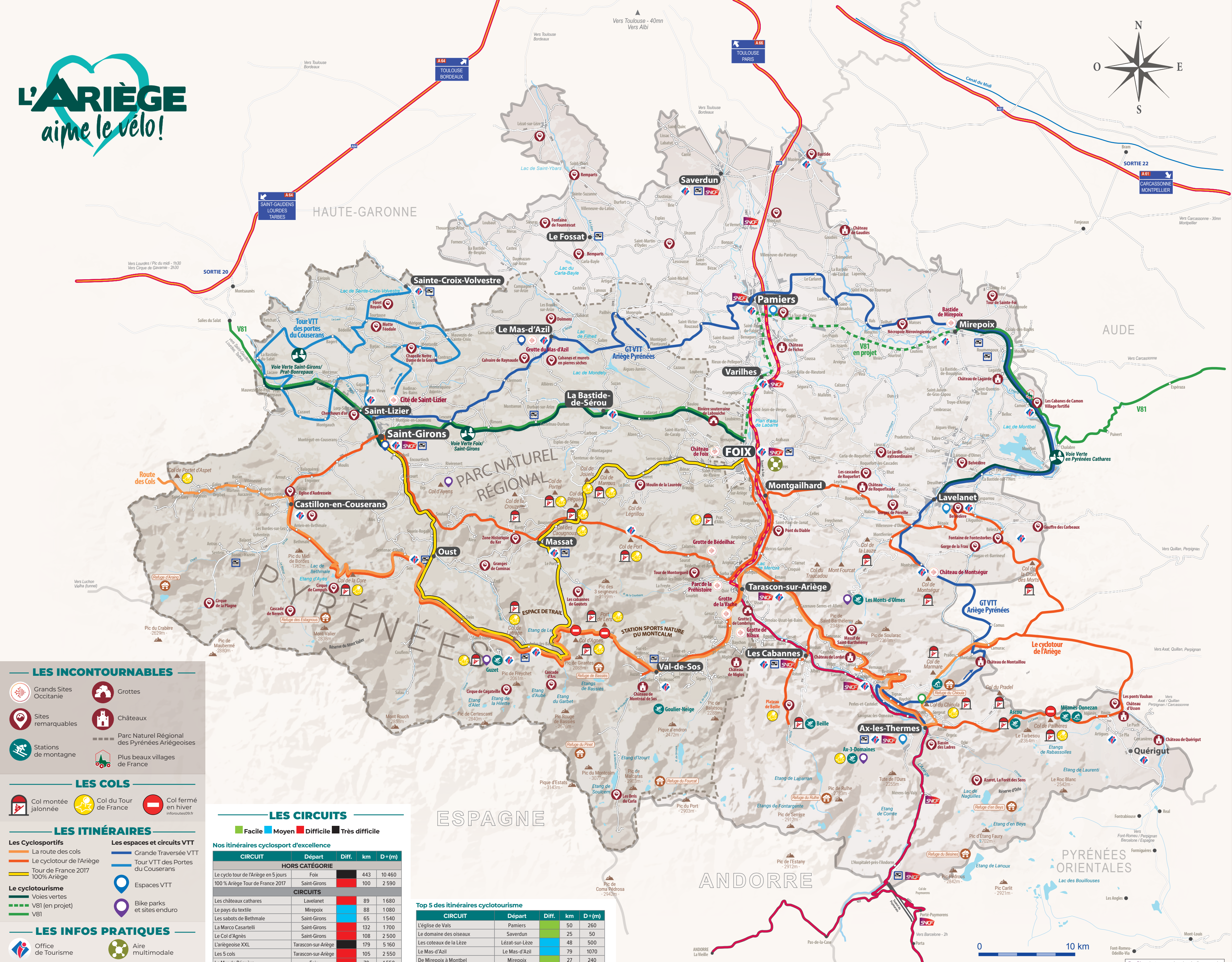
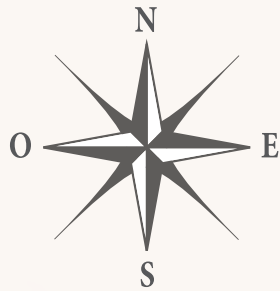
En Ariège cela représente 150 km de routes sinueuses, de cols, de panoramas époustouflants et de villages pittoresques.

[lespyrenees.net/route\\_des\\_cols](http://lespyrenees.net/route_des_cols)

### V81 Vélo route aux Pieds des Pyrénées

Entre Atlantique et Méditerranée, la Véloroute 81 offre la découverte des Pyrénées avec une vue imprenable sur la chaîne des montagnes. Longeant le piémont pyrénéen de Bayonne (64) à Le Barcarès (66), cet itinéraire long de plus de 500 km peut déjà être une idée de voyage au long cour pour les bikepackers habitués aux routes légèrement fréquentées. À ce jour, plus de 200 km de l'itinéraire sont achevés et 180 km sont programmés à l'horizon 2023.





## LES INCONTOURNABLES

- Grands Sites Occitanie
- Sites remarquables
- Stations de montagne
- Grottes
- Châteaux
- Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises
- Plus beaux villages de France

## LES COLS

- Col montée jalonnée
- Col du Tour de France
- Col fermé en hiver (infos: routes93.fr)

## LES ITINÉRAIRES

- Les Cycloportifs**
  - La route des cols
  - Le cyclotour de l'Ariège
  - Tour de France 2017 100% Ariège
- Le cyclotourisme**
  - Voies vertes
  - V81 (en projet)
  - V81
- Les espaces et circuits VTT**
  - Grande Traversée VTT
  - Tour VTT des Portes du Couserans
  - Espaces VTT
  - Bike parks et sites enduro

## LES INFOS PRATIQUES

- Office de Tourisme
- Aire multimodale
- Aire de Camping-cars
- Gares itinéraire Toulouse - La Tour de Carol

## LES CIRCUITS

Facile Moyen Difficile Très difficile

### Nos itinéraires cyclosport d'excellence

| CIRCUIT                              | Départ              | Diff. | km  | D+(m)  |
|--------------------------------------|---------------------|-------|-----|--------|
| HORS CATÉGORIE                       |                     |       |     |        |
| Le cyclo tour de l'Ariège en 5 jours | Foix                |       | 443 | 10 460 |
| 100 % Ariège Tour de France 2017     | Saint-Girons        |       | 100 | 2 590  |
| CIRCUITS                             |                     |       |     |        |
| Les châteaux cathares                | Lavelanet           |       | 89  | 1 680  |
| Le pays du textile                   | Mirepoix            |       | 88  | 1 080  |
| Les sabots de Bethmale               | Saint-Girons        |       | 65  | 1 540  |
| La Marco Casartelli                  | Saint-Girons        |       | 132 | 1 700  |
| Le Col d'Agnès                       | Saint-Girons        |       | 108 | 2 500  |
| L'ariégeoise XXL                     | Tarascon-sur-Ariège |       | 179 | 5 160  |
| Les 5 cols                           | Tarascon-sur-Ariège |       | 105 | 2 550  |
| Le Mur de Péguère                    | Foix                |       | 70  | 1 550  |
| Les trois bosses près de Foix        | Foix                |       | 80  | 2 190  |
| Le plateau de Beille                 | Ax-les-Thermes      |       | 51  | 2 100  |

## ESPAGNE

## ANDORRE

### Top 5 des itinéraires cyclotourisme

| CIRCUIT                | Départ         | Diff. | km | D+(m) |
|------------------------|----------------|-------|----|-------|
| L'église de Vals       | Pamiers        |       | 50 | 260   |
| Le domaine des oiseaux | Saverdun       |       | 25 | 50    |
| Les coteaux de la Lèze | Lézat-sur-Lèze |       | 48 | 500   |
| Le Mas-d'Azil          | Le Mas-d'Azil  |       | 79 | 1 070 |
| De Mirepoix à Montbel  | Mirepoix       |       | 27 | 240   |

Retrouvez tous ces itinéraires d'excellence sur : [ariégepyrenees.com](http://ariégepyrenees.com)

0 10 km

Crédits cartographiques : Intercarto et Kudeta

BooQI products are produced under license and are subject to design registrations and trademarks. © BooQI Media Solutions BV [www.booqi.com](http://www.booqi.com) call +31 82 88 28 72 NO 42215/33