Informations pratiques

Clubs locaux

- CAMARADE SPORTS ET LOISIRS (Affilié UFOLEP et FSGT)
  M. Gaychet : Tél. 06 22 88 16 87
- CYCLO-CLUB LÉZATOIS (Affilié FFCT)
  M. Peze : Tél. 05 61 69 16 30

Réparation

- STATION SERVICE ROUILLOU et FILS, Le Fossat
  Tél. 05 61 68 50 14
- DUFFOURG STATION SERVICE, Daumazan-sur-Arize
  Tél. 05 61 69 86 56

Numéros utiles

- N° D'URGENCE : 112
- MÉTÉO : Tél. 08 92 68 02 09 (Ariège)
- SYNDICAT D'INITIATIVE - Mairie - 09210 Lézat-sur-Lèze
  Tél. 05 61 69 25 02 - E-mail : si-lezatsurleze@laposte.net

Contact :

Office de Tourisme des Vallées de l'Arize et de la Lèze

17 avenue de la Gare - 09290 Le Mas d'Azil

Tél. 05 61 69 99 90

E-mail : informations@tourisme-arize-leze.com

www.tourisme-arize-leze.com

Site VTT réalisé par les Communautés de Communes de l'Arize et de la Lèze

Communauté de Communes de la Lèze

Crédits Photos : OT Arize-Lèze, Patrice Chatainier, Mélanie Perez - Création graphique : SMB Multimedia - Impression : AIS NUMERIQUE - Pamiers - 05 61 69 73 10

Bienvenue sur le site VTT des Vallées de l'Arize et de la Lèze. Des portes d'entrées de l'Ariège, au Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, partez à la découverte de nos 13 circuits.

Vous roulerez entre crêtes et plaines, borderez lacs ou rivières, et traverserez bois et près. Un paysage magnifique s'offre à vous en toute saison, avec en fond la Chaîne des Pyrénées. Vous profiterez également d'un riche patrimoine tant naturel que bâti.

1 Au-dessus de la grotte

23,6 km – dénivelé : 884 m

Ce circuit sportif vous amènera à travers la forêt du MAS D'AZIL puis sur les crêtes découvrant un panorama à 360° sur la chaine des Pyrénées et la plaine toulousaine. Le cheminement se fera sur piste forestière et sentier monotrace pour vous ramener au dessus de la grotte préhistorique du MAS D'AZIL.

2 Les trois dolmens

23 km – dénivelé : 680 m

Cette boucle vous permettra de découvrir les dolmens de Brillaud, de Couminges et du Cap del Pouech, avec en toile de fond le Mont Vallier, sommet du Couserans. Vous cheminerez sur un sentier technique et rocailleux, mais très ludique au travers du massif du Plantaurel.

3 Bois Noir et lac de Filheit

20 km – dénivelé : 585 m

Aux travers de pistes et sentiers vous serez conduit en traversant le Bois Noir, vers les hauteurs du lac de Mondély que vous pourrez admirer depuis Terre Rouge. Deux descentes ludiques sur sentier monotrace vous conduiront ensuite sur les rives du lac de Filheit avant de revenir au village du MAS D'AZIL.

4 Tour du lac de Filheit

14 km – dénivelé : 300 m

Ce circuit facile vous conduira sur les rives du lac de Filheit dont vous ferez le tour et qui ne présente pas de grande difficulté technique. Le sentier, côté sud du lac, vous fera découvrir le côté sauvage de cette étendue d'eau où la faune, que vous découvrirez au détour d'un méandre, s'y sent protégée.

5 Les coteaux de l'Arize

41,5 km – dénivelé : 1100 m

Ce circuit sportif, de par sa distance et son dénivelé, vous amènera à laisser les traces de vos crampons sur les coteaux de l'Arize et ceux surplombant la vallée de la Lèze. Cette boucle ravira les pratiquants de par sa diversité de chemins et sentiers empruntés sans oublier les descentes s'offrant après les différentes ascensions.

6 Les coteaux de Castex

15 km – dénivelé : 430 m

La montée assez sévère du départ se fera vite oublier par la beauté des sentiers empruntés et le paysage de la chaine pyrénéenne. Vous n'oublierez pas la belle descente vous ramenant du village de Castex vers le Barraca !

7 Le moulin de Cassagne

19,5 km – dénivelé : 460 m

Depuis l'ancienne cité huguenote du Carla-Bayle, vous pourrez admirer la chaine pyrénéenne et par temps clair apercevoir le Pic du Midi de Bigorre. Cette boucle alternant passage sur chemin et sentier, vous conduira d'une crête à l'autre en passant notamment sur les berges du lac du Carla-Bayle. L'ancien moulin à vent de Cassagne s'offrira à vous et le sentier vous ramènera toutes crêtes vers votre point de départ.

8 Le Carlanais

33,2 km – dénivelé : 740 m

Ce parcours, du nom des habitants du Carla-Bayle, vous conduira sur les crêtes de l'Arize et vous permettra de rejoindre Castex à Daumazan/Arize en empruntant un sentier descendant très agréable. Les contreforts du massif du Plantaurel seront effleurés avant de regagner votre point de départ.

9 Quère et Château

45 km – dénivelé : 1600 m

Cette boucle sportive vous conduira par un dédale de chemins et sentiers au travers des coteaux de la Lèze, puis de l'Arize. Des crêtes de Pailhès et son ancien château aux sentiers calcaires du massif du Plantaurel, seront autant d'atouts vous invitant à randonner sur ce tracé exigeant physiquement.

10 Bois de Castagnès

2,7 km – dénivelé : 100 m

Petite boucle d'entrainement dans le bois, en forme de huit, sur sentier monotrace, avec deux belles descentes en récompense de l'effort consenti dans la montée.
(70 m de poussage) !

11 Les coteaux Lézatois

46,5 km – dénivelé : 900 m

Cette boucle en vallée de la Lèze vous conduira, sur un parcours plutôt roulant, au travers des coteaux, laissant place à de magnifiques points de vues sur les Pyrénées. Vous apercevrez les vestiges d'anciens moulins implantés sur ces collines.

12 Ronde de la Lèze

56 km – dénivelé : 1100 m

Ce grand parcours vous conduira à la découverte de plusieurs villages de la vallée de la Lèze, sur pistes et sentiers monotraces. Les passages, au pied du château de Durfort, sur les crêtes ou sur les rives du lac de St-Ybars, vous permettront d'admirer le patrimoine Ariégeois.

13 Éparchois et moulins

49 km – dénivelé : 980 m

Les rives de la Lèze s'offriront à vous lors de ce parcours empruntant sentiers monotraces et pistes agricoles. Plusieurs points de vue sur la chaine pyrénéenne seront l'occasion de souffler en contemplant les Pyrénées Ariégeoises. Vous rencontrerez peut être des Éparchois, habitants de Saint-Ybars.

Grande Traversée VTT d'Ariège

La grande traversée VTT d'Ariège Pyrénées, dont l'itinéraire compte 223km réalisables en 12 étapes, vous surprendra de par la diversité des circuits empruntés. L'Ariège s'offre à vous, chaque étape est l'occasion de faire des rencontres !

Le site Arize-Lèze intègre une partie de l'itinéraire de la Grande Traversée VTT entre Pailhès et Clermont.

Informations

- www.ariegepyrenees.com

SITE VTT ARIZE-LÈZE

Le Code du Vététiste

Recommandations pour bien vivre à VTT

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- **Le port du casque est recommandé**
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermez les barrières
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement

Balisage des circuits

Les différents circuits sont repérés par des numéros.
Ils sont classés en fonction de leur difficulté par une couleur.

- TRÈS FACILE
- FACILE
- DIFFICILE
- TRÈS DIFFICILE
- LIAISONS
- GRANDE TRAVERSÉE VTT DES PYRÉNÉES

Source Carte : Pays des Portes d'Ariège-Pyrénées

Légende

LE MAS D'AZIL — Point de départ des circuits
D 1 2 8 10

Office de Tourisme
Syndicat d'Initiative

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé	N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
1	Au-dessus de la grotte	Le Mas d'Azil	23,6 km	884 m	8	Le Carlanais	Carla-Bayle	33,2 km	740 m
2	Les trois dolmens	Le Mas d'Azil	23 km	680 m	9	Quères et Châteaux	Carla-Bayle	45 km	1600 m
3	Bois Noir et Lac de Filhelt	Le Mas d'Azil	20 km	585 m	10	Bois de Castagnès	Le Mas d'Azil	2,7 km	100 m
4	Tour du lac de Filhelt	Le Mas d'Azil	14 km	300 m	11	Les coteaux Lézatois	Lézat sur Lèze	46,5 km	900 m
5	Les coteaux de l'Arize	Daumazan sur Arize	41,5 km	1100 m	12	La ronde de la Lèze	Lézat sur Lèze	56 km	1100 m
6	Les coteaux de Castex	Daumazan sur Arize	15 km	430 m	13	Éparchois et moulins	Lézat sur Lèze	49 km	980 m
7	Le moulin de Cassagne	Carla-Bayle	19,5 km	460 m			Total	389 km	9859 m