

## 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 !

## 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, grimpe, 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)

**1 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)

**2 Pyrénées ariégeoises** - 231 km  
Les circuits : 3 verts, 10 bleu, 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)

**3 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

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

**5 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.

**1 Ax-3-Domains** - 30 km de pistes  
Dénivelé 1400 m, altitude station : 700 à 2 100 m  
Pistes : 2 vertes, 1 bleue, 2 rouges, 2 noires et 1 espace évolution pour les débutants  
[ax.ski](http://ax.ski)

**2 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)

**3 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)

**4 Zone 2 Ride**  
À Saint-Lizier, le Bike park vous accueille pour la découverte du VTT au format "gravity" (initiation, perfectionnement)  
[facebook.com/bikeparkzone2ride](https://facebook.com/bikeparkzone2ride)  
06 72 08 66 11 - [cazalejulien@gmail.com](mailto:cazalejulien@gmail.com)

**5 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.

## 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-Domains

La "Maxi Avalanche Europ Cup" a débarqué en septembre 2018 et 2019 à Ax-3-Domains. 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.



# ARIÈGE PYRÉNÉES

ITINÉRAIRES VÉLO

Libres comme l'Air



L'ARIÈGE aime le vélo!

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

## NOUVEAU

► ACCUEIL VÉLO

Amis cyclistes (cycloroute, VTT...) : soucieuse d'offrir une prestation adaptée à vos attentes, en 2020, 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 l'Ariégeoise permanente.

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



### DISTANCES

TOULOUSE > FOIX - 1H08  
BORDEAUX > FOIX - 3H10  
CARCASSONNE > FOIX - 1H20  
MONTPELLIER > FOIX - 2H35  
PERPIGNAN > FOIX - 2H20  
BARCELONE > FOIX - 3H25  
LOURDES > FOIX - 2H15

### NUMÉROS UTILES

MÉTÉO > 08 92 68 02 09  
INFOROUTE > 05 61 02 75 75  
[inforoute09.fr](http://inforoute09.fr)  
SECOURS > 18 OU 112

### MAISON DU TOURISME

2, boulevard du Sud - 09004 FOIX  
Tél. : 05 61 02 30 70  
[vacances@ariegepyrenees.com](http://vacances@ariegepyrenees.com)  
[ariegepyrenees.com](http://ariegepyrenees.com)

CONTACTEZ NOTRE PRO DU VÉLO  
Caroline : [velo@ariegepyrenees.com](mailto:velo@ariegepyrenees.com)

SUIVEZ-NOUS !



L'Ariège aime le vélo

## LE TOUR DE FRANCE

Depuis son premier passage en 1910, il y a eu au total **42 étapes départ ou arrivée du Tour de France** dans les Pyrénées ariégeoises. On compte parmi elles plusieurs villes : Ax-les-Thermes et Saint-Girons pour les plus récurrentes mais également Foix, Lavelanet, Lézat-sur-Lèze, Pamiers, Tarascon-sur-Ariège. Le Tour en Ariège c'est aussi plus de 13 cols : plateau de Beille, Col de Pailhères, mur de Pégère, Col d'Agnès, etc. L'Ariège a vu Armstrong, Contador s'imposer au Plateau de Beille, ou encore Riblon et Froome dompter la montée vers Ax-3-Domains, mais c'est le symbolique 14 juillet 2017, qui entre dans l'histoire avec une étape 100% Ariège : Saint-Girons - Foix (100 km) remporté par le français Warren Barguil. Ce jour-là il décroche à Foix sa première victoire d'étape sur le Tour.

[letour.fr](http://letour.fr)

## L'ARIÈGE ET SES COLS MYTHIQUES

L'Ariège fait sensation sur le Tour de France grâce à ses nombreux cols mythiques. Qui n'a jamais rêvé de gravir les sommets à vélo dans les roues des coureurs les plus emblématiques du Tour ? Les cols mythiques de l'Ariège sont connus pour la splendeur des paysages qui les entourent, mais aussi pour leurs difficultés qui rendent l'arrivée encore plus magique !

Col d'Agnès (1 570 m)	Mur de Pégère (1 375 m)
Plateau de Bonascre (1 390 m)	Col de Marmare (1 361 m)
Plateau de Beille (1 790 m)	Col de Montségur (1 059 m)
Col du Chioula (1 431 m)	Col des Marrous (990 m)
Col de la Core (1 395 m)	Col de Port (1 250 m)
Col de Latrape (1 111 m)	Col du Portel (601 m)
Port de Lers (1 517 m)	Prat d'Albis (1211 m)
Port de Pailhères (2 001 m)	



## 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 époustouffants et de villages pittoresques.

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

**V81 Voie du piémont Pyrénéen (en projet)**

Entre Atlantique et Méditerranée, la Véloroute 81 actuellement en projet, offrira la découverte des Pyrénées avec une vue imprenable sur la chaîne des montagnes. Longeant le piémont pyrénéen de Barcarès (66) à Anglet (64), cet itinéraire long de plus de 500 km traverse les Pyrénées-Orientales, l'Aude, l'Ariège, la Haute-Garonne, les Hautes-Pyrénées et les Pyrénées-Atlantiques. À ce jour, plus de 200 km de l'itinéraire sont achevés et 180 km sont programmés à l'horizon 2022. Patience !

## CIRCUITS CYCLOSPORT

Les montagnes ariégeoises offrent un large choix de circuits cycloportifs.

**Nous avons sélectionné pour vous :**

- 10 circuits d'excellence.

- 2 itinéraires hors catégorie :

— **L'Ariégeoise permanente**, 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 Pégère.

Découvrez les circuits sur la carte !



## 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 chromométrée, parcours 10 % féminin...  
[cycloport-ariegeoise.com](http://cycloport-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 cyclo sportive propose 3 parcours de 86 à 182 km pour partir à l'ascension du Couserans.  
[cyclo sportive-la-casartelli.fr](http://cyclo sportive-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, sauront 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 déchets, 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.

Utilisez 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. [recharge.com/fr](http://recharge.com/fr)

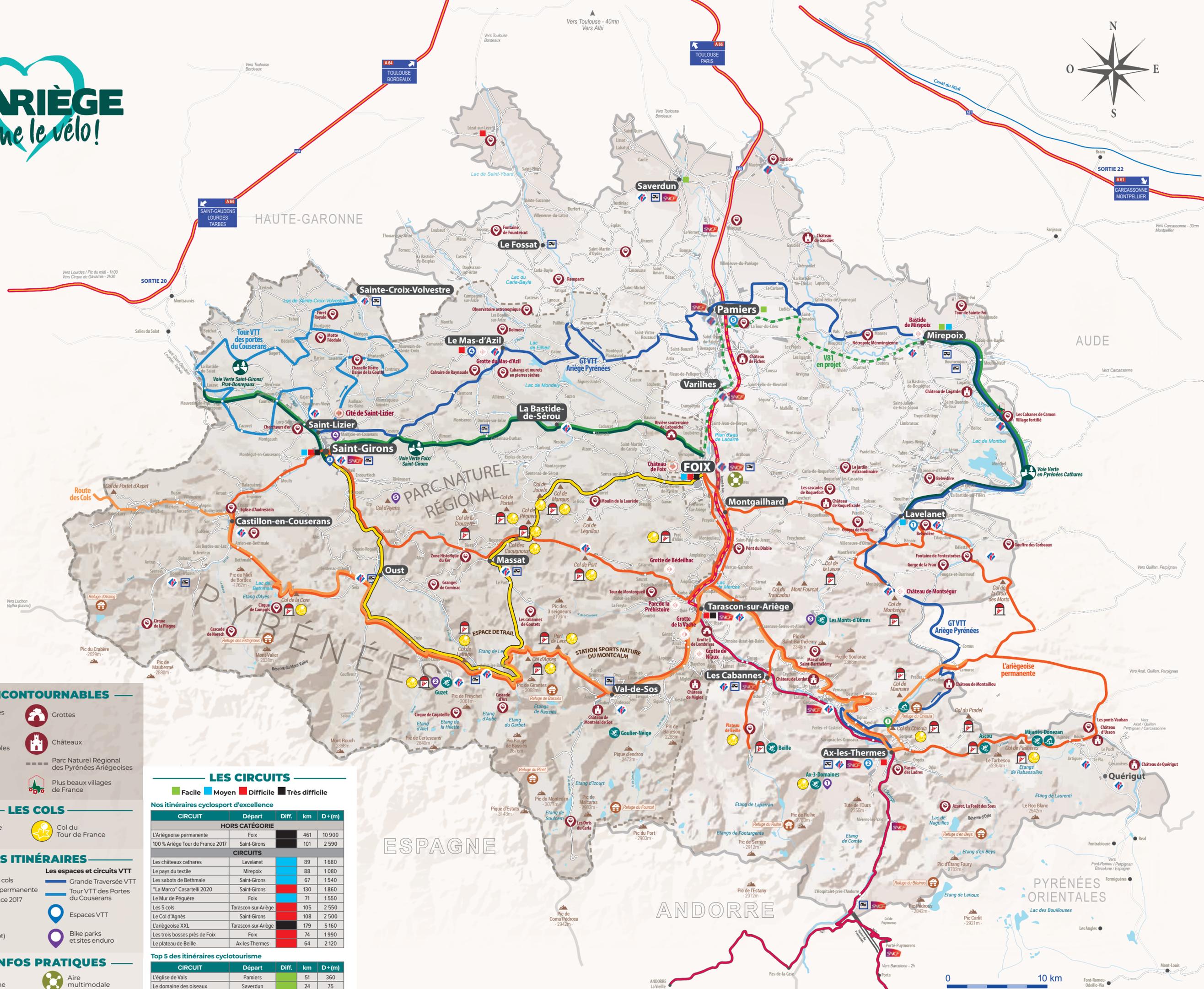
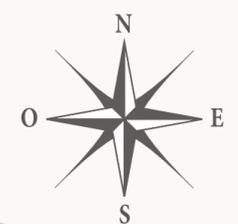
► TRAIN

[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 arceaux.

► 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)





### LES INCONTOURNABLES

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

### LES COLS

- Col montée jalonnée
- Col du Tour de France

### LES ITINÉRAIRES

**Les Cycloportifs**

- La route des cols
- L'ariégeoise permanente
- Tour de France 2017
- 100% Ariège

**Les espaces et circuits VTT**

- Grande Traversée VTT
- Tour VTT des Portes du Couserans

**Le cyclotourisme**

- Voies vertes
- V81 (en projet)
- V81

**Espaces VTT**

- Bike parks et sites enduro

### LES INFOS PRATIQUES

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

### LES CIRCUITS

Facile Moyen Difficile Très difficile

**Nos itinéraires cycloportif d'excellence**

CIRCUIT	Départ	Diff.	km	D+(m)
<b>HORS CATÉGORIE</b>				
L'Ariégeoise permanente	Foix		461	10 900
100% Ariège Tour de France 2017	Saint-Girons		101	2 590
<b>CIRCUITS</b>				
Les châteaux cathares	Lavelanet		89	1 680
Le pays du textile	Mirepoix		88	1 080
Les sabots de Bethmale	Saint-Girons		67	1 540
"La Marco" Casartelli 2020	Saint-Girons		130	1 860
Le Mur de Péguère	Foix		71	1 550
Les 5 cols	Tarascou-sur-Ariège		105	2 550
Le Col d'Agnès	Saint-Girons		108	2 500
L'ariégeoise XXL	Tarascou-sur-Ariège		179	5 160
Les trois bosses près de Foix	Foix		74	1 990
Le plateau de Belle	Ax-les-Thermes		64	2 120

**Top 5 des itinéraires cyclotourisme**

CIRCUIT	Départ	Diff.	km	D+(m)
L'église de Vals	Pamiers		51	360
Le domaine des oiseaux	Saverdun		24	75
Les coteaux de la Lèze	Lézat-sur-Lèze		49	656
Le Mas-d'Azil	Le Mas-d'Azil		68	800
De Mirepoix à Montbel	Mirepoix		26,5	200