

## 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 !

## LA 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 4 ou 5 jours**

200 km, entre 40 ou 60 km par jour - dénivelé variable selon les étapes - dénivelé positif total 4 720 m - Itinéraire balisé FFC.



Retrouvez toutes les infos pratiques et le récit d'aventure de la Grande Traversée sur : [ariegepyrenees.com/preparer/faire-du-velo/vtt/grande-traversee-vtt/](http://ariegepyrenees.com/preparer/faire-du-velo/vtt/grande-traversee-vtt/)

## 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** 230 km  
Les circuits : 2 verts, 6 bleus, 5 rouges, 4 noirs  
Office de tourisme des Pyrénées Cathares [pyreneescathares.com](http://pyreneescathares.com)

**2 Haute Ariège** 237 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)

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

Autres espaces VTT non labellisés FFC :

**1 Mas-d'Azil** 384 km  
13 circuits : 4 bleus, 3 rouges, 6 noirs  
[tourisme-arize-leze.com](http://tourisme-arize-leze.com)

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



## LE TOUR DE FRANCE

Depuis son premier passage en 1910, il y a eu au total **43 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, Prat d'Albis etc.

L'Ariège a vu Armstrong, Contador s'imposer au Plateau de Beille, ou encore Riblon et Froome dompter la montée vers Ax-3-Domaines, 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 !

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



## 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-Domaines** - 23 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  
[ete.ax.ski](http://ete.ax.ski)

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

**3 Les Monts d'Olmes** - 13 km de pistes  
Dénivelé 300 m, altitude station : 1 500 à 1 800 m  
Pistes : 1 verte, 1 bleue, 2 rouges, 1 noire  
[montsdolmes.ski/fr/telesiege-ete](http://montsdolmes.ski/fr/telesiege-ete)

**4 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 - [alternativevtt@gmail.com](mailto:alternativevtt@gmail.com)  
Les accès sont réservés aux adhérents. L'association décline toutes responsabilités en cas d'usage non autorisé.



## 10 CIRCUITS D'EXCELLENCE ET 2 HORS CATÉGORIE

Les montagnes ariégeoises offrent un large choix de circuits cyclo-sportifs.

Nous avons sélectionné pour vous :

- 10 circuits d'excellence.

- 2 itinéraires hors catégorie :

— Le **cyclotour 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 Pégère.

**Découvrez les circuits sur la carte !**



## ÉVÈNEMENTS VTT

► **L'Ariégeoise VTT**

Dernier dimanche de Juin

La cyclosportive L'Ariégeoise se décline aussi en VTT.  
[cycloport-ariegeoise.com/ariegeoise-vtt](http://cycloport-ariegeoise.com/ariegeoise-vtt)



► **La Rando VTT Arize-Lèze - Mas-d'Azil**

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



## GRAVEL

► **Suggestions**

La destination Ariège Pyrénées n'a à ce jour pas d'itinéraires dédiés à la pratique du Gravel.

La vélosud empruntant les voies vertes de l'Ariège Pyrénées peut être une idée de parcours.

Une autre idée est de s'orienter sur les espaces VTT labellisés FFC en partant rouler sur les circuits verts et bleus, notamment de Beille, Chioula en haute Ariège, ou encore les circuits verts et bleu des Pyrénées Cathares et du Couserans.

## LES COURSES EMBLÉMATIQUES

► **L'Ariégeoise**

Dernier samedi de Juin

Classée parmi les 50 plus belles épreuves du monde, l'Ariégeoise est une course incontournable du circuit cyclo-sportif européen. Depuis sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 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...  
[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 cyclosportive propose 3 parcours de 60 à 130 km pour partir à l'ascension du Couserans.  
[cycloportive-la-casartelli.fr](http://cycloportive-la-casartelli.fr)



## ARIÈGE PYRÉNÉES ITINÉRAIRES VÉLO

Libres comme l'Air



L'ARIÈGE aime le vélo!

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

## ► 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.



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

## 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.

**Prat-Bonrepaux ► Saint-Lizier** 12 km  
Office de tourisme Couserans Pyrénées  
[tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)

**Saint-Girons ► Foix** 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)

**Pamiers ► Mirepoix ► Lavelanet** 64 km  
Offices de tourisme des Pyrénées Cathares & Portes d'Ariège Pyrénées  
[pap-tourisme.fr](http://pap-tourisme.fr) - [pyreneescathares.com](http://pyreneescathares.com)

## VOIE À MOBILITÉ ACTIVE

La Camina est un itinéraire d'usage partagé dédié aux mobilités douces, accessible aux piétons, vététistes et cavaliers.

**Les Cabannes ► Les Forges d'Orlu** 28 km  
Office de tourisme des Pyrénées Ariégeoises  
[pyrenees-ariegeoises.com](http://pyrenees-ariegeoises.com)



## 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 thermique 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.  
[pyrenees-a-velo.com](http://pyrenees-a-velo.com)

► **V81 - VÉLOSUD**

Nouveauté des grands trips à vélo, la VÉLOSUD est un itinéraire qui offre l'occasion de vivre en toute liberté, une expérience de voyage exceptionnelle à vélo, au soleil et en pentes douces, avec comme guide à l'horizon : LES PYRÉNÉES. Reliant la Méditerranée à l'Atlantique, des vagues de Biarritz aux plages de Port Barcarès, la VÉLOSUD vous emmène, de villages en vignobles, de plaines en collines, entre traditions basques, histoire cathare et culture catalane. Un voyage de 658 km et en 13 étapes qui ont toutes en commun la beauté, la gourmandise, l'hospitalité et l'inimitable accent chantant dans ce grand Sud-Ouest de France.  
[pyrenees-a-velo.com/la-velosud/](http://pyrenees-a-velo.com/la-velosud/)

[la-velosud.com](http://la-velosud.com)

## CIRCUITS CYCLOTOURISME

Pus de 30 circuits cyclo-tourisme sont disponibles dans les offices de tourisme. Nous avons sélectionné pour vous sur cette carte 5 circuits, de 24 à 68 km avec un faible dénivelé, au départ de Pamiers, Saverdun, Lézat-sur-Lèze, Le Mas-d'Azil et Mirepoix.

Retrouvez tous les circuits sur les sites internet des offices de tourisme et sur : [ariegepyrenees.com](http://ariegepyrenees.com)

## SÉJOURS TOUT COMPRIS

GT VTT, Routes des cols, Vélosud, séjours en étoile, vos agences vous proposent des séjours sur mesure en mode tout compris (hébergement, itinéraires, location de vélos, guidé ou en liberté..).

- **LA REBENNE** - Foix  
[www.larebenne.com](http://www.larebenne.com) +33 (0)5 61 65 20 93
- **RESPYRENEES** - Foix  
[www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com) +33 (0)5 34 14 51 50
- **BELLE ALLURE** - Foix  
[www.belle-allure.voyage](http://www.belle-allure.voyage) - +33 (0)6 87 87 38 17

## COUP DE PROJECTEUR

► **FOIX « CYCLING HUB » OCCITANIE**

La communauté d'Agglomération de Foix via son Office de tourisme fait partie des territoires expérimentaux, sélectionnés par le CRTL tourisme Occitanie, pour devenir « cycling hub ».

En devenant « cycling hub », Foix propose des services labellisés accueil vélo (office de tourisme, hébergements, sites touristiques..).

Une gare multimodale, le point de départ de la célèbre montée du Prat d'Albis connu des coureurs du tour de France, le passage de la vélosud V81 et sa voie verte, une maison des mobilités, un grand site d'Occitanie, pour faciliter la pratique du loisirs à vélo.  
[www.tourisme-occitanie.com/](http://www.tourisme-occitanie.com/)



## SE DÉPLACER

► **INFO ROUTE (OUVERTURES COLS)**

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

► **TRAIN**

Lignes : Toulouse - Latour de Carol

Train de nuit : Paris - Latour de Carol

Les infos trains vélo ici : [www.ter.sncf.com/occitanie/services-contacts/voyager-avec-son-velo](http://www.ter.sncf.com/occitanie/services-contacts/voyager-avec-son-velo) (stationnements vélos en gare, aires multimodales, prévisions affluence vélo, vélo à bord du train, louer un vélo en gare).  
[www.velotrain.fr](http://www.velotrain.fr)

► **TAXI**

**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)

**GÉNI TAXI** (équipé d'un porte vélo)  
00 33 6 30 31 23 69



DISTANCES

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

TRAINS ET BUS

ACCÈS TRAINS LIGNE TOULOUSE  
LATOUR DE CAROL ET LIGNES DE CARS  
> [WWW.LLO-OCCITANIE.FR](http://www.llo-occitanie.fr)  
TRAIN DE NUIT PARIS - LATOUR DE CAROL > [WWW.SNCF-CONNECT.COM](http://www.sncf-connect.com)

NUMÉROS UTILES

MÉTÉO > 08 92 68 02 09  
INFOROUTE > 05 61 02 75 75  
[infoROUTE09.fr](http://infoROUTE09.fr) (ouvertures des cols)  
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)

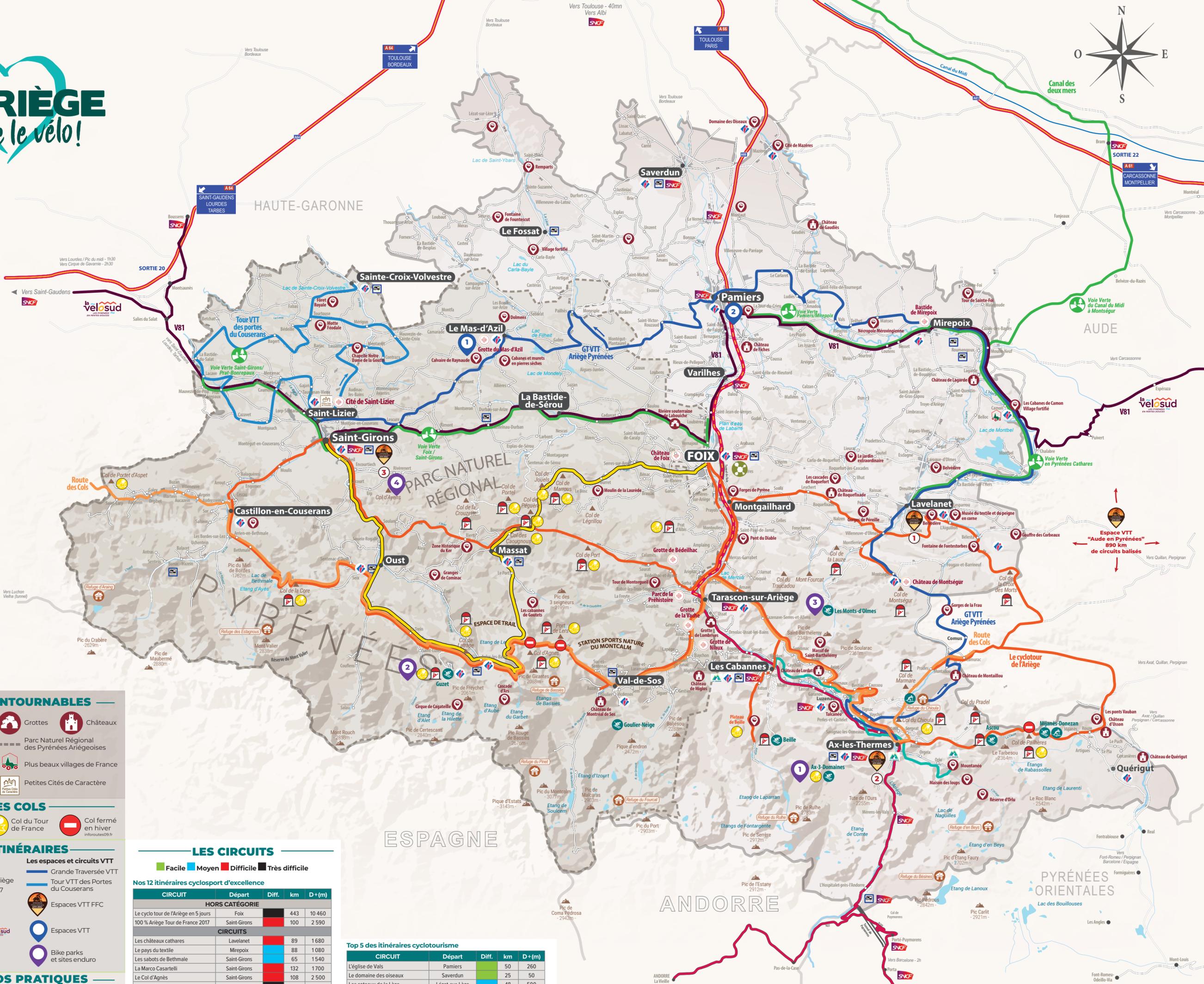
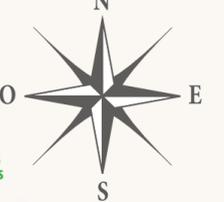
CONTACTEZ NOTRE PRO DU VÉLO  
Caroline : [velo@ariegepyrenees.com](mailto:velo@ariegepyrenees.com)

SUIVEZ-NOUS !



L'Ariège aime le vélo





### LES INCONTOURNABLES

- Grands Sites Occitania
- Grottes
- Châteaux
- Sites remarquables
- Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises
- Plus beaux villages de France
- Stations de montagne
- Petites Cités de Caractère

### LES COLS

- Col montée jalonnée
- Col du Tour de France
- Col fermé en hiver

### LES ITINÉRAIRES

- Les Cyclosporitifs
  - La route des cols
  - Le cyclotour de l'Ariège
  - Tour de France 2017 100% Ariège
- Les espaces et circuits VTT
  - Grande Traversée VTT
  - Tour VTT des Portes du Couserans
  - Espaces VTT FFC
  - Espaces VTT
- Le cyclotourisme
  - Voies vertes
  - V81 - VéloSud
- Voie à mobilité active
  - La Camina
  - 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 12 itinéraires cyclosporitif d'excellence

CIRCUIT	Départ	Diff.	km	D+(m)
<b>HORS CATÉGORIE</b>				
Le cyclo tour de l'Ariège en 5 jours	Foix	■	443	10 460
100% Ariège Tour de France 2017	Saint-Girons	■	100	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	■	65	1 540
La Marco Casartelli	Saint-Girons	■	132	1 700
Le Col d'Agès	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 Pèguère	Foix	■	70	1 550
Les trois bosses près de Foix	Foix	■	80	2 190
Le plateau de Beille	Ax-les-Thermes	■	51	2 100

### 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 et tracés GPX sur : [ariégepyrenees.com](http://ariégepyrenees.com)