

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

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/

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

1 Pyrénées Cathares 230 km
Les circuits : 2 verts, 6 bleus, 5 rouges, 4 noirs
Office de tourisme des Pyrénées Cathares pyreneescathares.com

2 Pyrénées ariégeoises 135 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

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

Autres espaces VTT non labellisés FFC :

1 Mas-d'Azil 384 km
13 circuits : 4 bleus, 3 rouges, 6 noirs
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

INFOS PRATIQUES

Des professionnels sont à votre service pour la pratique du vélo en Ariège : loueurs, réparateurs et moniteurs. Nos agences de voyages locales spécialisées dans les séjours cyclo sont la meilleure option pour des vacances sur-mesure.

Pour en savoir plus : ariegepyrenees.com

Pour signaler un problème sur votre parcours balisé, complétez le formulaire : sentinelles.sportsdenature.fr

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 ou sur ariegepyrenees.com



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
SECOURS > 18 OU 112

MAISON DU TOURISME
2, boulevard du Sud - 09000 FOIX
Tél. : 05 61 02 30 70
vacances@ariegepyrenees.com
ariegepyrenees.com

CONTACTEZ NOTRE PRO DU VÉLO
Caroline : 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, 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 - Le Tour revient en 2024 avec une montée à Beille.

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

Saint-Girons ▶ Foix 42 km
Office de tourisme de Foix Ariège Pyrénées
foix-tourisme.com
Office de tourisme Couserans Pyrénées
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

Pamiers ▶ Mirepoix ▶ Lavelanet 60 km
Office de tourisme des Pyrénées Cathares
pap-tourisme.fr - 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



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 de 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)	



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

▶ **La Véloroute du Piémont Pyrénéen V81**

Entre Atlantique et Méditerranée, la V81 offre la découverte des Pyrénées avec une vue imprenable sur la chaîne des montagnes. Longeant le piémont pyrénéen de Biarritz (64) à Port Bararès (66), cet itinéraire long de plus de 700 km traverse Pyrénées Atlantiques, Hautes-Pyrénées, Haute Garonne, Ariège-Pyrénées, Aude et Pyrénées Orientales. Les Pyrénéens vous promettent de vivre une réelle aventure à vélo qui relie voies vertes et vélo-routes plus ou moins sportives. A ce jour, la V81 n'est pas totalement jalonnée, mais pour les baroudeurs et aventuriers, cet itinéraire vous correspond, c'est certain ! lespyrenees.net/les-pyrenees-velo

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, 1 rouge, 2 noires et 1 espace évolution pour les débutants
ete.ax.ski
- 2 Guzet** - 22 km de pistes
Dénivelé 350 m, altitude station : 1 400 à 1 800 m
Pistes : 2 vertes, 1 bleue, 1 rouge, 2 noires, 1 espace initiation
guzet.ski/fr/active-ete
- 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 + 1 variante
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
06 77 41 43 66 - 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 cycloportifs.

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 !



CIRCUITS CYCLOTOURISME

Pus de 30 circuits cycloportifs sont disponibles dans les offices de tourisme du département.

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.

Mais de nombreux autres itinéraires sont disponibles pour découvrir les richesses de l'Ariège, consultez-les en ligne !

Retrouvez tous les circuits sur les sites internet des offices de tourisme :

tourisme-couserans-pyrenees.com
pyrenees-ariegeoises.com
foix-tourisme.com
pyreneescathares.com
tourisme-arize-leze.com
pap-tourisme.fr

Vous les trouverez également sur : ariegepyrenees.com

ÉVÈNEMENTS VTT

▶ **L'Ariégeoise VTT**

Dernier dimanche de Juin

La cyclo sportive l'Ariégeoise se décline aussi en VTT. cyclospor-ariegeoise.com/ariegeoise-vtt



▶ **La Rando raid Orsalher VTT - OUST**

Juillet
orsalher-vtt.com

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

Juillet
ariege-vtt.fr

▶ **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. www.ucc-sportevent.com/maxiavalanche



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... cyclospor-ariegeoise.com



▶ **La Casartelli**

1^{er} 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 60 à 130 km pour partir à l'ascension du Couserans. cyclo sportive-la-casartelli.fr



SECURITE 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.



SE DÉPLACER

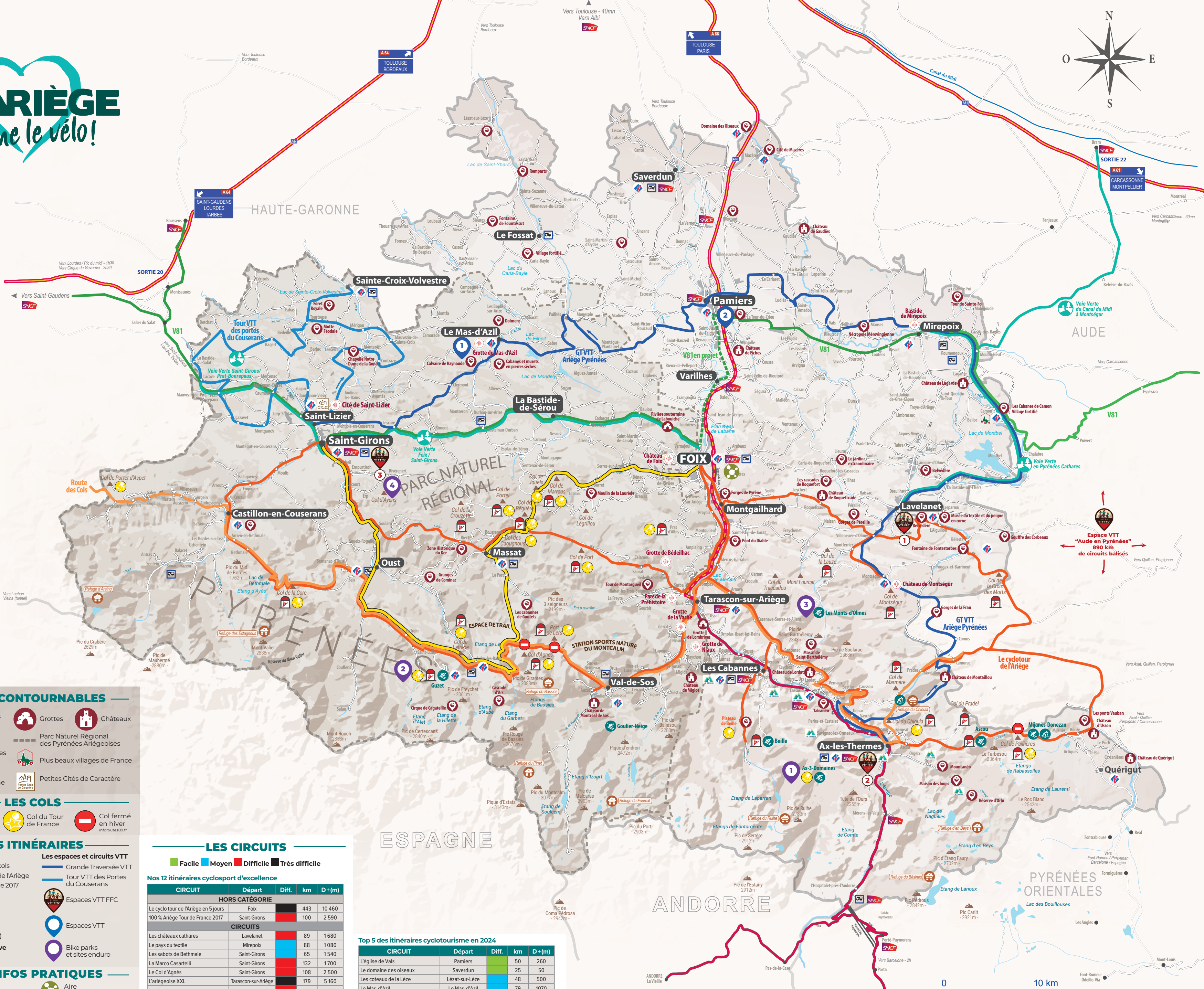
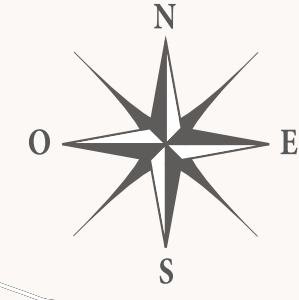
▶ **INFO ROUTE (OUVERTURES COLS)**
05 61 02 75 75
inforoute09.fr

▶ **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

▶ **TRAIN**
velo.sncf.com - ter.sncf.com
tourisme-occitanie.com/rail-tour
Aire multimodale, Gare de Foix : 12 consignes à vélos fermées et 1abri 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





LES INCONTOURNABLES

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

LES COLS

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

LES ITINÉRAIRES

- Les Cyclosportifs
 - La route des cols
 - Le cyclotour de l'Ariège
 - Tour de France 2017 100% Ariège
- Le cyclotourisme
 - Voies vertes
 - V81
 - V81 (en projet)
- Voie à mobilité active
 - La Camina

LES INFOS PRATIQUES

- Office de Tourisme
- Aire de Camping-cars
- Espaces VTT FFC
- Espaces VTT
- Bike parks et sites enduro
- Aire multimodale
- Gares itinéraire Toulouse - La Tour de Carol

LES CIRCUITS

Facile Moyen Difficile Très difficile

Nos 12 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	Tarason-sur-Ariège	■	179	5 160
Les 5 cols	Tarason-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

Top 5 des itinéraires cyclotourisme en 2024

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	1070
De Mirepoix à Montbel	Mirepoix	■	27	240

Retrouvez tous ces itinéraires d'excellence sur : ariégepyrenees.com