

## LA GRANDE TRAVERSÉE VTT

### 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 départemet de l'Ariège et le vélo, c'est une longue histoire !

#### 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, grimper, 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/preparez/faire-du-velo/vtt/grande-traversee-vtt/](http://ariegepyrenees.com/preparez/faire-du-velo/vtt/grande-traversee-vtt/)

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

Pour signaler un problème sur votre parcours balisé, complétez le formulaire : [sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)

## ACCUEIL VÉLO

Amis cyclistes (cycloroute, VTT...) : soucieux 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 (recharge VAE...).

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)



## 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 Pégueure, 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)

## 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)

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

**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.  
2 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.  
3

**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 :

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

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

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



## 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'Agnes (1 570 m) Prat d'Albis (1 211 m)  
Port de Lers (1 517 m) Col de Latrapé (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 Pégueure (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 1400 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 : 1400 à 1 750 m  
Pistes : 2 vertes, 1 bleue, 2 rouges, 2 noires, 1 espace initiation [guzet.ski/fr/activite-ete](http://guzet.ski/fr/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 [montsolmes.ski/fr/tlesiege-ete](http://montsolmes.ski/fr/tlesiege-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 cyclosportifs.

**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 Pégueure.

Découvrez les circuits sur la carte !



## CIRCUITS CYCLOTOURISME

Plus de 30 circuits cyclotourisme 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 étoiles, vos agences vous proposent des séjours sur mesure en mode tout compris (hébergements, itinéraires, location de vélos, guidé ou en liberté...).

► **LA REBENNE** - Foix [www.larebinne.com](http://www.larebinne.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

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

## ÉVÈNEMENTS VTT

### ► L'Ariégeoise VTT

Dernier dimanche de Juin

La cyclosportive l'Ariégeoise se décline aussi en VTT.  
[cyclosport-ariegeoise.com/ariegeoise-vtt](http://cyclosport-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 d'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 vert 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.

coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 km.

Depuis sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 km.

Depuis sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 km.

Depuis sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 km.

Depuis sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 km.

Depuis sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 km.

Depuis sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 km.

Depuis sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 km.

Depuis sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 km.

Depuis sa création elle accueille plus de 5 000 coureurs sur ses 7 parcours de 58 à 200 km.

# L'ARIÈGE aime le vélo!

