



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 !

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 (recharge VAE...). 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

TRAINS ET BUS
ACCÈS TRAINS LIGNE TOULOUSE
LATOUR DE CAROL ET LIGNES DE CARS
> WWW.LIO-OCCTANIE.FR
TRAIN DE NUIT PARIS - LATOUR DE CAROL > WWW.SNCF-CONNECT.COM

NUMÉROS UTILES
MÉTÉO > 08 92 68 02 09
INFOROUTE > 05 61 02 75 75
inforoute09.fr (ouvertures des cols)
SECOURS > 18 00 112

MAISON DU TOURISME
2, boulevard du Sud - 09004 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



ARIÈGE PYRÉNÉES
Tourisme

Edition 2026 - TAO - © Ariège Pyrénées Tourisme - Stéphane Meurisse; Yoan Cruzatiz; Benoit Canal Accrofilm; l'Ariègeoise; Sarthe à vélo; Tomas Montes; Peio Gallard; Cécile Munsch

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, grimpette, 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



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

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 :



Mas-d'Azil 384 km
13 circuits : 4 bleus, 3 rouges, 6 noirs
tourisme-arize-leze.com



Portes d'Ariège Pyrénées 117,5 km
4 circuits : 1 bleu, 1 vert, 1 rouge, 1 noir
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 Pégûère, 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

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 Pégûère (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.



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



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/fr/activite-ete



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



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 4143 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 Pégûère.

Découvrez les circuits sur la carte !



CIRCUITS CYCLOTOURISME

Pus 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

SÉJOURS TOUT COMPRIS

GT VTT, Routes des cols, Vélosud, séjours en étoiles, 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 +33 (0)5 61 65 20 93

► **RESPYRENEES** - Foix
www.respyrenees.com +33 (0)5 34 14 51 50

► **BELLE ALLURE** - Foix
www.belle-allure.voyage - +33 (0)6 87 87 38 17

ÉVÈNEMENTS VTT

► **L'Ariégeoise VTT**

Dernier dimanche de Juin

La cyclosportive l'Ariégeoise se décline aussi en VTT.
cycloport-ariegeoise.com/ariegeoise-vtt



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

Juillet

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 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



► **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 cyclosportive propose 3 parcours de 60 à 130 km pour partir à l'ascension du Couserans.
cyclosportive-la-casartelli.fr



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/



ARIÈGE PYRÉNÉES

ITINÉRAIRES VÉLO

Libres comme l'Air



L'ARIÈGE
aime le vélo !

ariegepyrenees.com

► SÉCURITÉ COMPORTEMENT



Gardez vos détritus, 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

► **TRAIN**

Lignes : Toulouse - Latour de Carol

Train de nuit : Paris - Latour de Carol

Les infos trains vélo ici :

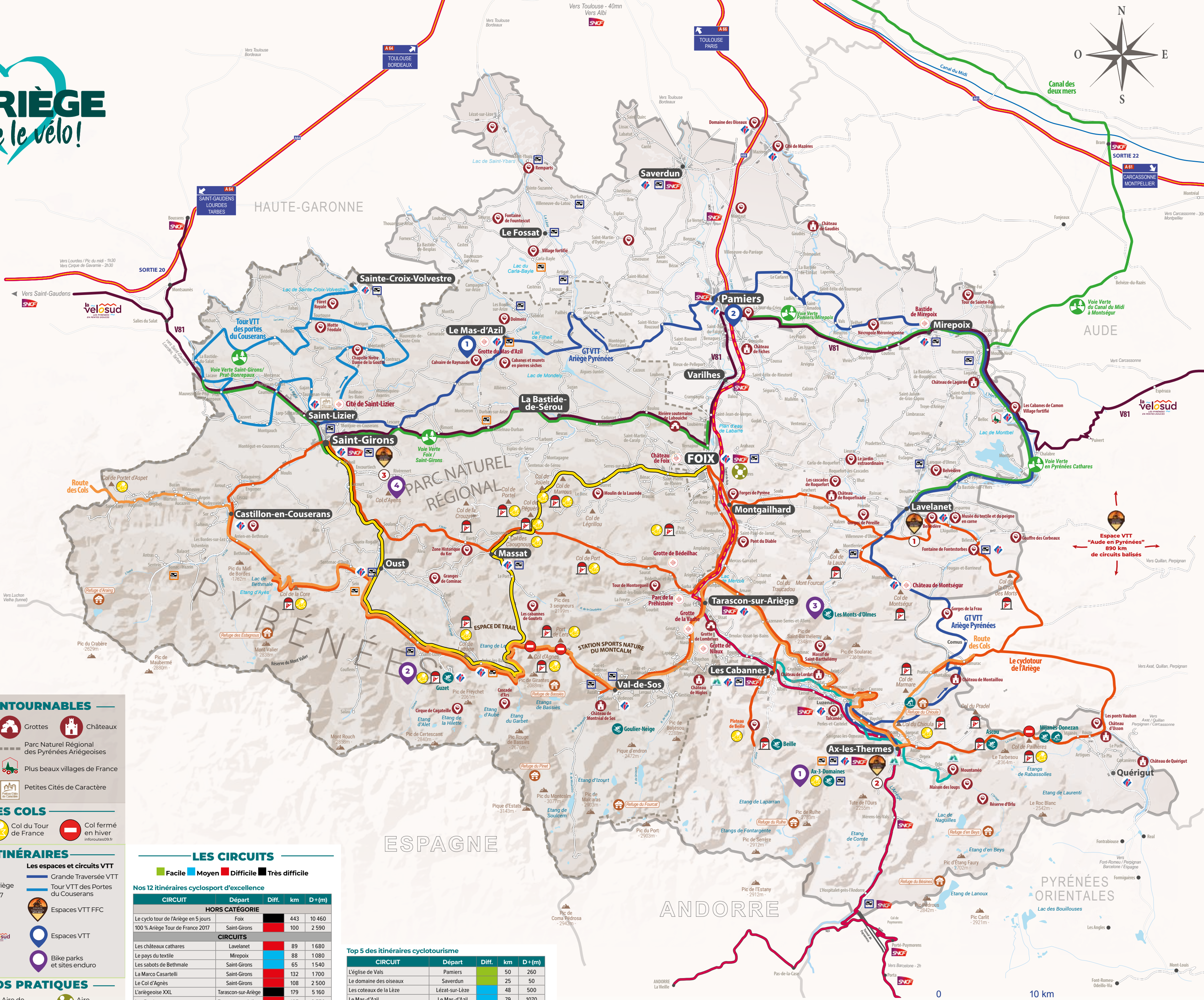
www.ter.sncf.com/occitanie/services-contacts/voyager-avec-son-velo (stationnements vélos en gare, aires multimodales, prévisions affluence vélo, vélo à bord du train, louer un vélo en gare).
www.velotrain.fr

► **TAXI**

TAXI AUDABRAM (transport de vélos sur réservation)
05 61 01 34 54 et 06 80 71 41 59 - taxis-audabram.eu

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





LES INCONTOURNABLES

- Grands Sites Occitanie
- 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 Cycloportifs

- La route des cols
- Le cyclotour de l'Ariège
- Tour de France 2017
- 100% Ariège

Le cyclotourisme

- Voies vertes
- V81 - VéloSud

Voie à mobilité active

- La Camina

LES CIRCUITS

Les espaces et circuits VTT

- Grande Traversée VTT
- Tour VTT des Portes du Couserans
- Espaces VTT FFC
- Espaces VTT
- Bike parks et sites enduro

LES INFOS PRATIQUES

- Aire de service
- Aire de stationnement
- Aire multimodale
- Gares
- Office de Tourisme

Nos 12 itinéraires cycloport 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	Tarascun-sur-Ariège		179	5 160
Les 5 cols	Tarascun-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				
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