



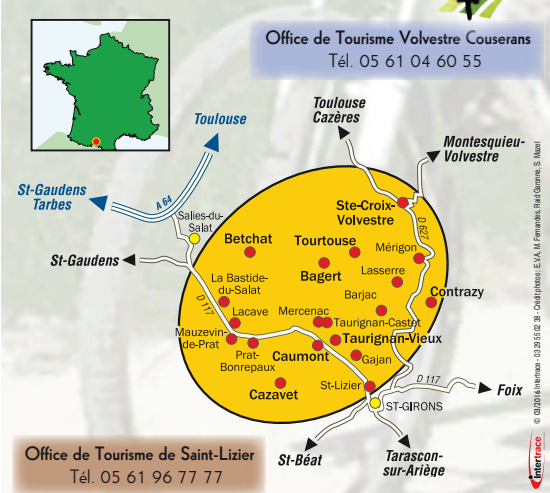
Guide des itinéraires VTT

300 km de chemins balisés dont le tour des Portes de Couserans : 115 km

Couserans Volvestre en Pyrénées

Espace VTT - FFC

Espace VTT - FFC Couserans Volvestre en Pyrénées



Office de Tourisme de Saint-Lizier
Tél. 05 61 96 77 77

Office de Tourisme Volvestre Couserans
Tél. 05 61 04 60 55

Office de Tourisme de Saint-Lizier
Tél. 05 61 96 77 77

Office de Tourisme de Saint-Lizier
Tél. 05 61 96 77 77

Office de Tourisme de Saint-Lizier
Tél. 05 61 96 77 77

Espace VTT - FFC Couserans Volvestre en Pyrénées

Situé dans le Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises, l'Espace VTT vous accueille aux portes ouest de la destination Couserans. Laissez-vous entraîner de quères en vallons, par ses sentiers de crêtes ensoleillées ou à l'ombre de ses forêts de feuillus, au travers des vallées du Salat, du Volp ou du Lens.



- L'Espace VTT vous accueille :**
- Office de Tourisme Volvestre Couserans
Place de la Mairie 09230 SAINTE-CROIX VOLVESTRE
Tél. 05 61 04 60 55
ot.volvestre.ariégeois@wanadoo.fr
 - Office de Tourisme communautaire - Bureau de Saint-Lizier
Place Notre dame 09190 SAINT-LIZIER
Tél. 05 61 96 77 77
ot.saintlizier@wanadoo.fr // www.tourisme-stgirons-stlizier.fr

- Location VTT**
- à Saint-Girons
 - Maxi Sport Max Roblet Tél. 05 61 96 49 35
 - 100 pour 100 Vélo Tél. 05 61 66 84 71
 - Cycles et Vous Tél. 05 61 01 54 72

- Clubs locaux**
- Couserans Cycliste Sorties, compétitions M. Ducos Tél. 06 75 90 74 52
 - Club Union Cycliste du Volvestre M. Fauroux Tél. 06 14 70 41 54
 - Club Cyclotouriste Couserannais M. Osmond Tél. 06 22 72 19 60
 - L'Orsalher VTT Tél. 06 84 08 04 32

- Numéros utiles**
- Météo Tél. 08 92 68 02 09
 - N° d'urgence 112

- Portes d'entrée - Points d'information**
- Ste-Croix Volvestre Office de Tourisme Tél. 05 61 04 60 55
Restaurant « Le Jardin des Troubadours » Tél. 05 61 04 01 10
 - Tourtouse Restaurant « Sentenac » Tél. 05 61 96 43 25
 - Betchat Bar restaurant « Le Bistrot » Tél. 05 61 65 40 64
 - Cazavet Marianne Charles Tél. 05 61 64 49 17
 - Caumont Snack « Au Fouget's » Tél. 06 63 24 26 40
 - Montardit Bistrot de Pays « Montaswin » Tél. 05 61 02 90 74
 - Prat-Bonrepaux Chambres d'hôtes « Le Clos St-Joseph » Tél. 05 61 04 41 46
 - Lacave Chambres d'hôtes « La Maison du Parc » Tél. 05 61 04 72 57

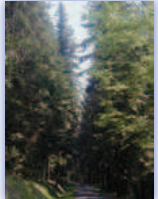
- Événement sur le site VTT**
Randonnée Terre d'argile au mois de juillet
- L'Espace VTT est organisé par :**
- La Communauté de Communes du Bas Couserans
Tél. 05 34 14 39 91
contact@bas-couserans.fr // www.bas-couserans.fr
 - La Communauté de Communes du Volvestre-Ariégeois
Tél. 05 61 66 66 10 // c.c.volvestre.ariégeois@wanadoo.fr
http://cc-volvestre-ariégeois.pays-couserans.fr

Avant de vous lancer sur un circuit, pensez de vous renseigner sur les conditions de praticabilité auprès des points d'accueil ou sur les panneaux d'information (jours de chasse, coupes de bois, terrains boueux ou enneigés, ...)

Références cartographiques IGN 2047 OT // 2046 O // 1946 E

Communauté de Communes du Volvestre-Ariégeois

Circuit n°1 - Sentier de Paouët
Départ: Sainte-Croix Volvestre // Distance: 5,5 km // Dénivelé: 121 m // 46% Chemins 54% Routes



Circuit n°2 - Sentier de Maharage
Départ: Sainte-Croix Volvestre
Distance: 13,5 km // Dénivelé: 200 m // 58% Chemins 42% Routes

Beau parcours débutant par une partie routière montante, menant au cœur de la « Forêt Royale » du Volvestre. Faufilez-vous ensuite au travers des prés ensoleillés et de différents hameaux avant de regagner Sainte-Croix par une belle descente.

Circuit n°6 - Sentier de Naudot et Guillou
Départ: Tourtouse // Distance: 17 km // Dénivelé: 310 m // 64% Chemins 36% Routes

Entre la fraîcheur du milieu forestier, la chaleur des coteaux secs et ensoleillés de la quère d'Arbas et les panoramas exceptionnels sur la chaîne pyrénéenne (Lasserre: belvédère sur les Pyrénées), cet itinéraire relativement facile vous offre un cheminement riche et varié pour découvrir un beau petit coin du Volvestre. Ce circuit peut se faire en deux fois.

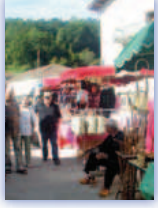
Circuit n°7 - Sentier du Bout de la forêt
Départ: Contrazy // Distance: 8,3 km // Dénivelé: 340 m // 83% Chemins 17% Routes

Un circuit court et sportif avec un splendide cheminement sur les crêtes les plus hautes du canton qui vous offriront une vue fabuleuse sur la chaîne pyrénéenne et une mosaïque de paysages d'autant plus savoureuse à l'automne et au printemps.



Circuit n°10 - Sentier de Bergès
Départ: Bagert
Distance: 6,4 km // Dénivelé: 260 m // 64% Chemins 36% Routes

Une randonnée sportive pour partir à la découverte d'un petit vallon très sauvage et profiter des points de vue exceptionnels qu'offrent Bagert et ses hameaux tournés vers la chaîne pyrénéenne. Possibilité de pique-niquer auprès de la table d'orientation.



Communauté de Communes du Bas Couserans

Circuit n°12 - Circuit de l'Estelas
Départ: Cazavet // Distance: 26,4 km // Dénivelé: 760 m // 77% Chemins 23% Routes

Cette randonnée emprunte essentiellement les pistes forestières du massif de l'Estelas, la longue montée demande une bonne endurance mais vous offre des moments de repos où vous pourrez profiter des points de vue spectaculaires sur le Couserans. Le point de passage le plus haut du circuit se situe à 1185 m d'altitude et vous offre un départ sur une grande descente roulante vous permettant de rejoindre Cazavet.

Circuit n°14 - Sentier de Bonrepaux
Départ: Aire de Betchat // Distance: 19,4 km // Dénivelé: 470 m // 84% Chemins 16% Routes

Vous partirez du cœur de la forêt de Betchat et profiterez de sa belle ambiance pour rejoindre la vallée du Salat et les villages de Labastide du Salat et de Lacave. Après une éventuelle halte dans le parc aux arbres centenaires (cèdres, tulipier de Virginie...), vous fournirez un dernier effort pour remonter de Bonrepaux vers le bois de « Terre-Rouge » et boucler ce beau parcours. Ce circuit peut s'avérer très sportif avec des conditions climatiques trop humides (boue, risque d'ornières, ...)



Circuit n°15 - Enduro de Cazaux
Départ: sur le circuit de l'Estelas (n°12) // Distance: 4,8 km // Dénivelé: -435 m // 80% Chemins 20% Routes

Cet enduro est proposé aux plus expérimentés des vététistes, très exigeant en technique (surtout en condition humide), une bonne concentration sera nécessaire pour ne pas mettre pied à terre... L'accès se fait uniquement en vélo par un itinéraire montant commun au circuit N°12 (circuit de l'Estelas).

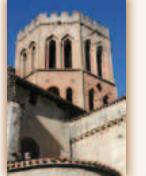
Circuit n°16 - Sentier du Baus
Départ: Cazavet // Distance: 15,2 km // Dénivelé: 303 m // 65% Chemins 35% Routes

De Cazavet, vous rejoindrez tranquillement Prat-Bonrepaux et son beau château, pour ensuite filer sur Salège en empruntant des chemins particulièrement jolis mais néanmoins techniques, un dernier coup de pédale vous permettra de monter jusqu'au Baus. Il ne vous restera alors plus qu'à vous laisser chahuter sur la magnifique descente cernée de buis qui mène à Cazaux.



Circuit n°18 - Sentier de Saint-Lizier
Départ: Taurignan-Vieux
Distance: 13,7 km // Dénivelé: 50 m // 25% Chemins 75% Routes

Une balade familiale très facile empruntant principalement des portions routières ou de larges chemins agricoles. Ce circuit longe le Salat, avec en point de mire, l'un des plus beaux villages de France: Saint-Lizier.



Circuit n°19 - Circuit de la Plaine
Départ: Taurignan-Vieux // Distance: 24,5 km // Dénivelé: 85 m // 37% Chemins 63% Routes

Randonnée facile, variante du circuit de Saint-Lizier empruntant la piste cyclable reliant Caumont à Prat-Bonrepaux et le passage par les chemins de la plaine de Mercenac.

Circuit n°20 - Circuit de Caumont
Départ: Caumont // Distance: 17 km // Dénivelé: 330 m // 60% Chemins 40% Routes

Ce circuit commence tout en douceur en roulant les premiers kilomètres sur la piste cyclable qui longe la berge du Salat, une montée progressive vous mènera sur les hauteurs de Cazavet passant ensuite par le village de Montgauch, vous fournirez un dernier effort avant d'attaquer une longue descente empierrée qui au détriment de quelques secousses vous guidera jusqu'à l'arrivée.



Circuit Tour des Portes du Couserans
Départ: Sainte-Croix Volvestre // Distance: 116 km // Dénivelé: 2750 m // 70% Chemins 30% Routes



Boucle pouvant être faite en plusieurs étapes (le temps d'un week-end ou sur trois jours) ou sur une journée aux plus expérimentés (adeptes du VTT marathon). Permet également de connecter l'ensemble de circuits tout en empruntant des sentiers techniques monotraces, des pistes charretières ou bien des portions plus roulantes. Tout au long de l'aventure, vous rencontrerez une nature très variée et des panoramas exceptionnels avec des traversées de villages où vous trouverez à vous restaurer ou vous héberger. Cet itinéraire vous entraînera d'une vallée à l'autre tout en découvrant les grandes richesses du territoire des Portes du Couserans.



Pensez à contacter les deux offices de tourisme qui vous proposeront un large choix d'hébergement (gîtes, campings, chambres d'hôtes), de lieux de restauration et d'animations.