

Espace VTT - FFC Couserans Volvestre en Pyrénées

Espace VTT - FFC Couserans Volvestre en Pyrénées

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 Volvestre Couserans
Tél. 05 61 04 60 55

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

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

Guide des itinéraires VTT

SITES VTT-FFC UN LABEL DE LA FFC

Espace VTT - FFC Couserans Volvestre en Pyrénées

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 guères 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-stgiron-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

Numéro 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 à 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 0 // 1946 E

Communauté de Communes du Volvestre-Ariégeois

Communauté de Communes du Volvestre-Ariégeois

Circuit n°1 - Sentier de Pauouët

Départ: Sainte-Croix Volvestre // Distance: 5,5 km // Dénivelé: 121 m // 46% Chemins 54% Routes

Une belle boucle aux alentours de Sainte-Croix Volvestre. Au menu, une petite montée haletante pour une superbe descente plus qu'amusante.

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 ferez 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

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 VTC

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 VTC

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

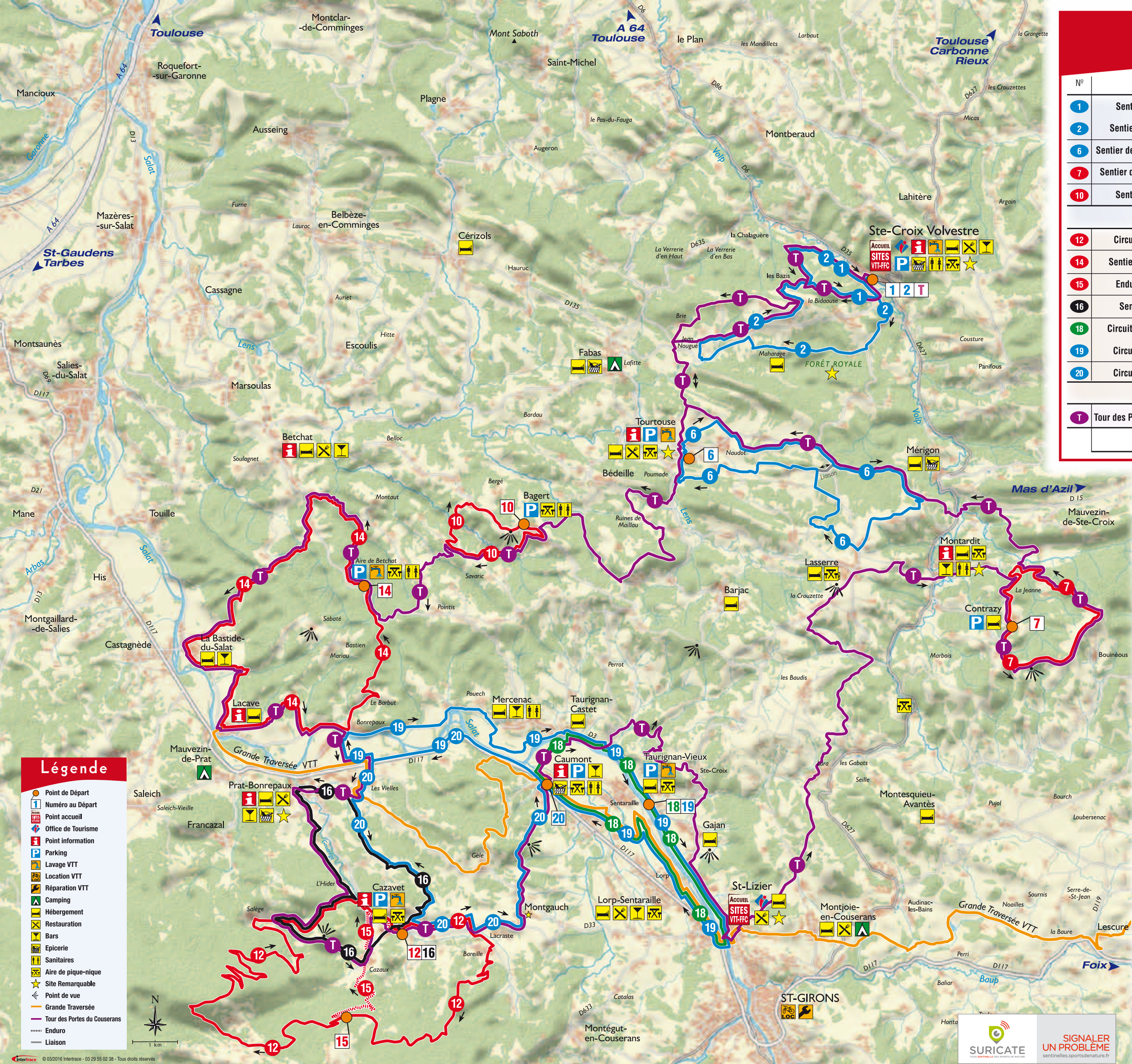
Ce circuit commence tout en douceur en roulant les premiers kilomètres sur la piste cyclable qui longe la berge du Salat, une montée progressive vous mènera sur les hauteurs de Cazavet passant ensuite par le village de Montgauch, vous ferez un dernier effort avant d'attaquer une longue descente empierrée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

Tour des Portes du Couserans

Balise rencontrée sur le terrain

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.



Les circuits VTT

N°	Nom	Départs	Distance Totale	Dénivelé Cumulé	Pourcentage Chemin / Route		
1	Sentier de Pauvêt	Sainte-Croix	5,5 km	+ 120 m	46%	54%	Communauté de Communes du Volvestre Ariégeois
2	Sentier de Maharage	Volvestre	13,5 km	+ 200 m	58%	42%	
6	Sentier de Naudot et Guillou	Tourtouse	17,0 km	+ 310 m	64%	36%	
7	Sentier du Bout de la forêt	Contraazy	8,3 km	+ 340 m	83%	17%	
10	Sentier de Bergès	Bagert	6,4 km	+ 260 m	64%	36%	
Total			50,7 km	+ 1230 m			
12	Circuit de l'Estelas	Cazavet	26,4 km	+ 760 m	77%	23%	Communauté de Communes du Bas-Couserans
14	Sentier de Bonrepaux	Aire de Betchat	19,4 km	+ 470 m	84%	16%	
15	Enduro de Cazaux	Sur le circuit de l'Estelas	4,8 km	- 435 m	80%	20%	
16	Sentier de Baus	Cazavet	15,2 km	+ 303 m	65%	36%	
18	Circuit de Saint-Lizier 	Taurignan-Vieux	13,7 km	+ 50 m	25%	75%	
19	Circuit de la Plaine 		24,5 km	+ 85 m	37%	63%	
20	Circuit de Caumont	Caumont	17,0 km	+ 330 m	60%	40%	
Total			121,0 km	+ 1 998 m			
T	Tour des Portes du couserans	Ste-Croix Volvestre	116,0 km	+ 2 750 m	70%	30%	Couserans Volvestre
TOTAL			287,7 km	+ 6000 m			



Espace VTT - FFC
Couserans Volvestre
en Pyrénées

Code du Vététiste

- Les recommandations pour bien vivre à VTT**
- Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...
- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
 - Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
 - Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
 - Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
 - Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
 - **Le port du casque est fortement recommandé**
 - Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
 - Attention aux engins agricoles et forestiers
 - Refermez les barrières
 - Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
 - Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
 - Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement
 - Soyez bien assuré, **pensez au Pass'Loisir**.

Balilage des circuits

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

vert : très facile bleu : facile
rouge : difficile noir : très difficile

Les parcours d'enduro ont un balisage spécifique: