



Argelès & Val d'Azun

CIRCUITS VTT

CARTE D'IDENTITÉ DE LA ZONE

1100 km de sentiers balisés

Altitude : de 400 m à 2877 m

4 secteurs de circuits descendants avec remontées mécaniques et bike park
CAUTERETS / PIC DU MIDI / PIC DU JER / BAREGES-GRAND TOURMALET

77 itinéraires dont 20 parcoures enduro
12 VERTS
19 BLEUS
31 ROUGES
15 NOIRS

5 terrains de jeux

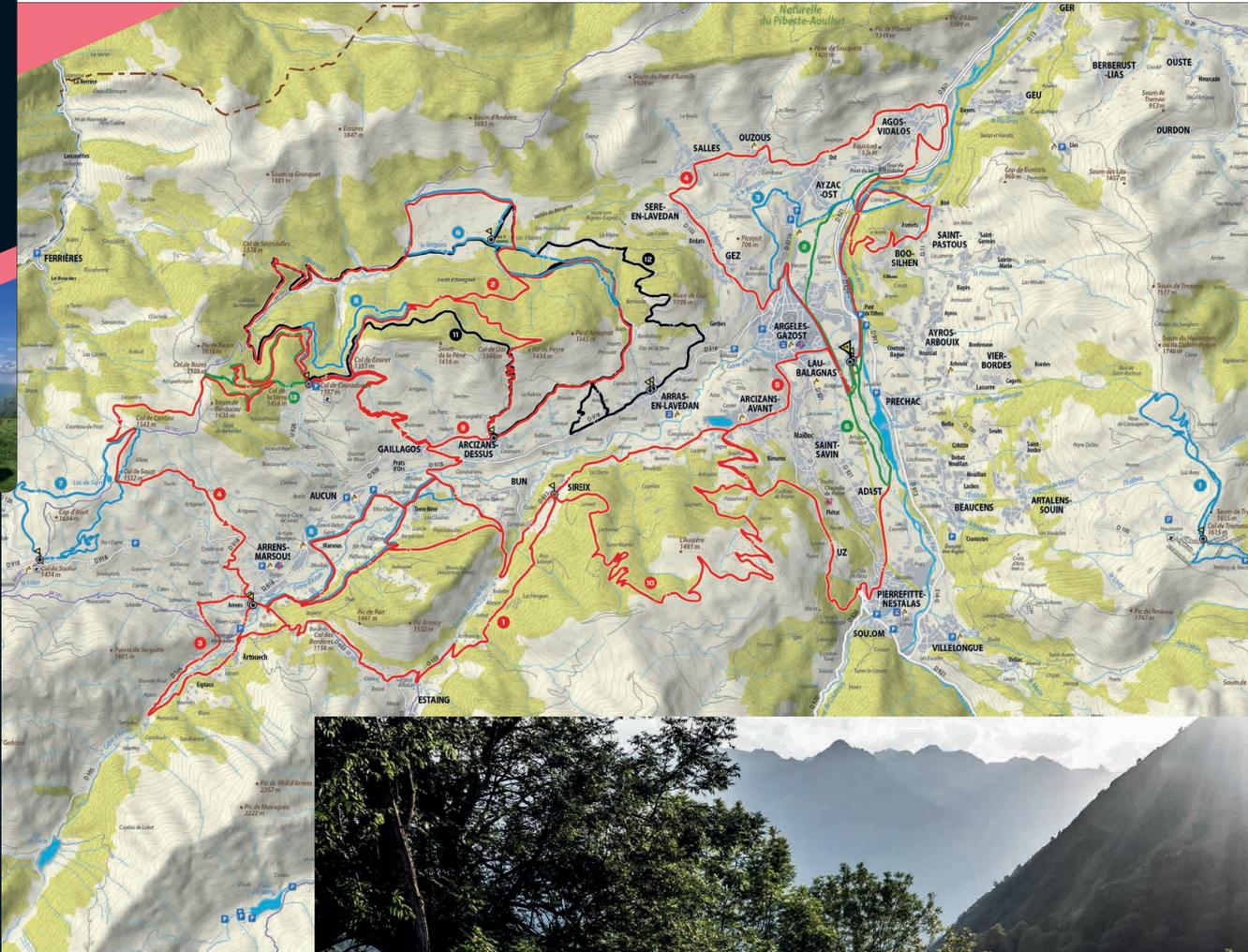
VAL D'AZUN / CAUTERETS
PAYS TOY / PAYS DE LOURDES
VALLÉES D'ARGÈLES-GAZOST

Quand ? TOUTE L'ANNÉE (hors secteurs montagne)

1 site de Coupe du Monde DH :
LE PIC DU JER à LOURDES

1 zone Montagne Unesco :
GAVARNIE

1 point culminant :
LE PIC DU MIDI DE BIGORRE
à 2877 M D'ALTITUDE



CHARTRE DE BALISAGE DES SENTIERS

VERT Très facile
BLEU Facile
ROUGE Difficile
NOIR Très difficile



Circuits Enduro : circuits descendants avec un point haut et un point bas, la couleur correspond au niveau de difficulté, le circuit peut comporter des portions de remontées (la première montée est balisée en classique). Ces circuits sont numérotés à partir de 100.

Retrouvez tous les circuits Enduro sur une carte spécifique



Secteur Vallée d'Argelès-Gazost

Véritable carrefour des vallées, la vallée d'Argelès-Gazost offre aux pratiquants des terrains de jeux des plus diversifiés. Vous profiterez des larges chemins ruraux et pastoraux, des sentiers à faible dénivellée en bordure du gave de Pau ou sur les rives amontées du Lac des Gaves, ou encore des petites ascensions pour prolonger la découverte des villages et vous mettre en jambes.

Un secteur idéal à parcourir toute l'année où chacun, quel que soit son niveau, trouve plaisir à rouler. Optez pour les itinéraires au départ du Hautacam, vous trouverez là-haut une balade facile sur les crêtes, pour le plaisir des yeux, mais aussi deux descentes magiques sur la vallée pour les plus aguerries et adeptes de dénivellées. Bref, vous l'aurez compris, du vélo de montagne en format panoramique !
Retrouvez aussi les circuits Enduro de la Vallée d'Argelès-Gazost sur la carte spéciale Enduro.

3. Le Tour du Balandrau

Lau-Balagnas (Piscine) difficulté ●●●●●
toutes saisons
16 km Δ 150 m 1h30

Cet itinéraire vous fera découvrir le beau résumé des possibilités qu'offre la vallée d'Argelès-Gazost pour la pratique du VTT : petites ascensions, agréables descentes vers les sentiers ombragés des berges du Gave de Pau, aliam forestier et « montagnes russes » raviront les plus fins pilotes. Un circuit ludique demandant un minimum de bagages techniques et physiques pour en profiter pleinement.

Départ : depuis la piscine prenez le chemin sur votre droite pour rejoindre le sentier qui longe un petit canal. A l'intersection des chemins, bifurquez à droite jusqu'à la Voie Verte puis tournez à droite et roulez sur la Voie Verte sur 2,5 km. Après les deux ponts routiers de l'entrée de ville quittez la Voie Verte à gauche. Au rond point prenez la route direction col du Souler.

Piste 60 % / Single track 30 % / Route 10 %
Conseil : soyez vigilant en traversant les routes départementales



1. Hautacam

Hautacam (Parking de Tramassel) difficulté ●●●●●
toutes saisons
11 km Δ 220 m 1h15

Un circuit agréable à parcourir pour le formidable panorama qui caractérise le site du Hautacam. Pas la moindre difficulté technique à signaler, à peine un peu de dénivellée. Vous êtes ici à 1600 mètres d'altitude, les pistes et chemins sont accessibles pour tous, beau terrain d'initiation aussi en découvrir en famille.

Départ : depuis le bar de Tramassel, descendez 250 m par la route vers le col de Tramassel (réléski). De là, suivez la piste qui grimpe en face, à flanc de montagne. En haut, continuez à gauche sur la large piste qui domine bientôt la vallée du lac d'Isaby.

Piste 80 % / Single track 10 % / Route 10 %
Conseil : vous roulez en zone pastorale. Merci de refermer les clôtures et de veiller à ne pas déranger les troupeaux.



4. L'Extrem de Salles

Lau-Balagnas (Piscine) difficulté ●●●●●
toutes saisons
26,5 km Δ 550 m 2h15

Vous gagnerez la vallée de l'Extrem de Salles à la force du mollet pour enchaîner de belles descentes du côté d'Ouzous. De la Réserve Naturelle du Pibeste, une belle échappée sous les buis vous conduira sur les berges du gave avant de goûter à la surprise du chef sur la colline du Bual : un cocktail de sentiers montraise arrosés à la sauce panoramique, physique mais ludique.

Départ : prenez le chemin sur votre droite et longez un petit canal. A l'intersection des chemins, bifurquez à droite pour atteindre la Voie Verte, puis tournez à droite et roulez sur la Voie Verte sur 2,5 km. Après les deux ponts routiers de l'entrée de ville suivez le balisage à gauche. Au rond point prenez la route direction col du Souler.

Piste 15 % / Single track 70 % / Route 15 %
Conseil : soyez vigilant en traversant les routes départementales



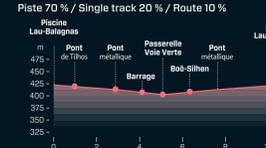
2. Bôo et Tranquillo

Lau-Balagnas (Piscine) difficulté ●●●●●
toutes saisons
10,5 km Δ 30 m 1h15

Parvenir à cumuler dix kilomètres avec une dénivellée insignifiante, c'est chose rare en montagne mais si l'on ajoute à cela un cheminement plaisant en sentiers ombragés à deux tours de roues du cours d'eau, vous comprendrez que ce circuit s'adresse à tous, et permet une sortie en famille.

Départ : depuis le complexe sportif de Lau-Balagnas, suivez la route qui contourne la piscine par le nord. Près du gave, sur votre gauche, prenez le sentier qui longe la route (rive gauche du gave) et qui retombe sur cette même route pour rejoindre le rond point du pont de Tilhos. Traverser la route (D100). Sur le trottoir d'en face, légèrement à gauche, descendez le talus et passez derrière la caserne des pompiers. Au-delà d'une barrière, empruntez, toujours tout droit, l'agréable sentier rive gauche du Gave de Pau.

Piste 70 % / Single track 20 % / Route 10 %



5. Le Grand Tour de Vallée

Lau-Balagnas (Piscine) difficulté ●●●●●
toutes saisons
51 km Δ 1350 m 4h30

Le Grand Tour de Vallée se décompose en deux boucles distinctes : la première reprend l'intégralité du circuit n°4 rouge, simple « échauffement » ! A cela vient s'ajouter une seconde boucle. Il est préférable d'être expérimenté pour se lancer sur cet itinéraire : un beau circuit, exigeant, physique et technique, long et destiné aux pratiquants chevronnés.

Départ : depuis la piscine, suivez le descriptif de l'itinéraire n°4 pour effectuer la boucle 1. Boucle 2 : à la piscine, vous reproduisez le même départ que tout à l'heure mais vous ne roulez que 1 km sur la Voie Verte.

Piste 15 % / Single track 75 % / Route 10 %



PYRENEES BIKE HOTEL
27 Av du Paradis
65100 Lourdes
Tel : 05 62 42 70 70
WWW.PYRENEESBIKEHOTEL.COM

TOURMALET EXPERIENCE
l'étape des Pyrénées
LOCATION VENTE REPARATION
ORGANISATION STAGE SEJOURS VTT
SHOP - BIKE RENTAL - REPAIR - MOUNTAIN BIKE CAMP
www.pyrenees-bike.com
65 400 ARGELES-GAZOST
+33(0)5.62.92.29.31

6. Le Lac des Gaves

Lau-Balagnas (Piscine) difficulté ●●●●●
toutes saisons
6 km Δ 20 m 0h45

Sortie « père » par excellence, courte et sans la moindre difficulté, terrain idéal pour rouler avec les enfants, en famille ou encore sortir un vélo resté pendu trop longtemps au garage.

Vous traverserez les prés de fauche magnifiquement entretenus pour longer le Lac des Gaves, un secteur idéal où chacun, quel que soit son niveau, trouvera plaisir à rouler !

Départ : depuis la piscine prenez le chemin sur votre droite pour rejoindre le sentier qui longe un petit canal. A l'intersection des chemins, prenez à droite jusqu'à la Voie Verte des Gaves.

Piste 75 % / Single track 15 % / Route 10 %
Conseil : pensez à bien refermer derrière vous les portillons destinés à contenir le bétail



QUELQUES RECOMMANDATIONS

- Suivez les recommandations du code du vététiste.
- Respectez le code de la route.
- Modérez votre vitesse à l'approche des villages.
- Soyez prudents à l'approche des panneaux « danger ».
- Emportez avec vous une carte précise au 1/25 000.
- En cas d'orage, ne stationnez pas sous les arbres, sur les crêtes et éloignez-vous de toutes pièces métalliques.
- Pour éviter les coups de soleil, coups de chaud et déshydratation, pensez à prendre suffisamment d'eau, à utiliser de la crème solaire.
- En période de chasse, respectez la signalisation spécifique notamment lors des battues.
- A l'automne, soyez vigilants à l'approche des postes de tir à la palombe.
- En montagne, le temps change très vite ; renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir.
- Soyez vigilants : les sentiers sont fréquentés par d'autres usagers (piétons, cavaliers...). Modérez votre vitesse lorsque vous croisez d'autres usagers.

INFORMATIONS PRACTIQUES

La météo : www.meteofrance.com
Prévisions pour le département des Hautes-Pyrénées et division montagne à 5 jours : +33 (0) 899 710 265
Les secours : Numéro d'appel d'urgence : 112
Secours en montagne : +33 (0) 5 62 92 41 41



LÉGENDE
point de départ
période conseillée
distance
dénivellée cumulée
temps moyen
carte IGN
difficulté ●●●●●
physique
technique

INFO
Le PLVG ne pourra pas être tenu pour responsable des éventuels incidents ou dommages matériels et corporels survenus sur les itinéraires mentionnés.
Si vous constatez une dégradation du balisage ou des sentiers susceptibles de nuire à la sécurité des pratiquants, signalez la sur le site sentinelle des sports de nature : SURICATE <http://sentinelle.sportsdenature.fr>

Secteur Val D'azun

1. Le Tour du Pic de Pan

Arrens-Marsous (Salle des Fêtes) difficulté ●
toutes saisons 1647 ET
21 km 704 m 3h00

Un très joli circuit autour du Pic de Pan entre les vallées d'Arrens et d'Estaing. Un remarquable concentré de moyenne montagne pastorale où granges, murets en pierres et prés en terrasses vous accompagnent le long de cet itinéraire.

Départ : laissez la salle des Fêtes derrière vous et prenez à droite vers le fond de la vallée. A la sortie du village, bifurquez à gauche vers le col de Bordères et empruntez le pont en pierre pour rejoindre l'Arboretum. La route vous conduit au col des Bordères. Au col des Bordères, prenez la direction de l'Auberge du Pic de Pan et empruntez sur la droite le GR10.

Piste 10 % / Singletrack 60 % / Route 30%

Conseils : la descente technique du Col des Bordères jusqu'à l'église d'Estaing peut s'avérer dangereuse par temps humide.



2. Les Spandelles

Col de Couradique (au dessus du village d'Aucun) difficulté ●
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
20 km 614 m 3h00

Partez à la découverte de la vallée du Bergons, une vallée mystérieuse au milieu des prairies, granges pastorales et forêts de hêtres. Cette vallée calme est dominée par la belle crête calcaire du Pibaste et par le col de Spandelles surplombant la vallée de l'Ouzoum. Un parcours sur pistes forestières.

Départ : laissez derrière vous les bâtiments et empruntez en face, une des deux pistes menant au col de Courret. Au col de Courret, suivez la piste en légère montée puis celle de gauche. Franchissez une barrière pastorale et poursuivez la piste descendant.

Piste 58 % / Singletrack 40 % / Route 2 %



3. Les Trois villages

Arrens-Marsous (Salle des Fêtes) difficulté ●
toutes saisons 1647 ET
20,5 km 549 m 2h00

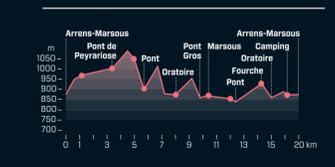
Un agréable concentré des richesses du Val d'Azun où l'on trouve des villages, des forêts, des prairies et des granges pastorales. Cet itinéraire est accompagné d'un caractère sportif en montée et en descente, le vététiste aguerri y trouvera tous les plaisirs. Un des plus beaux circuits du Val d'Azun.

Départ : rejoignez la Maison du Val d'Azun et partez sur sa gauche pour retrouver la Mairie. Prenez à gauche et suivez la route sur 1,4km. Dans un virage en épingle sur la droite, allez en face, et prenez le sentier à droite qui part à flanc dans la sapinière pour rejoindre la route du Tech. Suivez la route goudronnée du Tech jusqu'au pont en pierre de « Peyrariès », le franchir pour entamer la descente rive droite du gave d'Arrens avec quelques passages techniques.

Piste 30 % / Singletrack 50 % / Route 20 %



Arrens-Marsous (Salle des Fêtes) difficulté ●
toutes saisons 1647 ET
20,5 km 549 m 2h00



4. Le Lac de Soum

Arrens-Marsous (Salle des Fêtes) difficulté ●
toutes saisons 1647 ET
29 km 970 m 3h30

Un agréable concentré des richesses du Val d'Azun où l'on trouve des villages, des forêts, des prairies et des granges pastorales. Cet itinéraire est accompagné d'un caractère sportif en montée et en descente, le vététiste aguerri y trouvera tous les plaisirs. Un des plus beaux circuits du Val d'Azun.

Départ : prenez la direction de la Maison du Val d'Azun, empruntez à droite la rue de la librairie et franchissez le pont en dos d'âne. Longez le étang puis prenez à gauche l'chemin de Bayeux. Après un oratoire, entrez dans le bois par un sentier raide, un portage s'avère nécessaire (5min). A l'intersection, poursuivez tout droit.

Piste 40 % / Singletrack 45 % / Route 15 %



Arrens-Marsous (Salle des Fêtes) difficulté ●
toutes saisons 1647 ET
29 km 970 m 3h30



5. Le Fond de Vallée

Arrens Marsous (Salle des Fêtes) difficulté ●
toutes saisons 1647 ET
12 km 244 m 1h15

Un circuit en bas de vallée pour apprendre et découvrir les petits gestes techniques du VTT. Un itinéraire d'initiation avancée avec une belle montée en sous-bois et une descente agréable sur Arrens Marsous. Les traversées de village et les panoramas sur les sommets environnants sont les points attractifs de cette randonnée.

Départ : rejoignez la Maison du Val d'Azun et empruntez la route D918 en direction de Marsous. Dans le village de Marsous, prenez la 1ère route qui part à droite. A l'intersection suivante, partez tout droit et laissez le cimetière sur la gauche. Traversez une zone humide et continuez toujours tout droit sur la plaine d'Aucun sur une route goudronnée.

Piste 60 % / Singletrack 7 % / Route 33 %



6. La Vallée Perdue

Carrefour des Trois Sapins ou Ferme équestre Bernicaze difficulté ●
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
12 km 241 m 1h30

Partez dans la vallée du Bergons découvrir la fraîcheur des forêts de hêtres et de sapins. Un itinéraire accessible en famille où traversées de torrents, granges pastorales accompagnent votre randonnée.

Départ : du carrefour, suivez la piste forestière sur 200m puis traversez le ruisseau à droite. Engagez-vous à gauche à la sortie du bois et passez devant la croix du Bergons. Quittez le sentier et prenez à gauche la route goudronnée. Celle-ci se transforme rapidement en piste.

Piste 75% / Singletrack 0 % / Route 25%



7. Le Gabizos

Col du Souler difficulté ●
Praticable d'avril à novembre
1647 Est-1547 Est
11 km 226 m 1h30

Un agréable cheminement sur les pistes de l'Espace Nordique du Val d'Azun. Une belle traversée dans la sapinière avant de retrouver les beaux panoramas sur le Gabizos et Pic du Midi d'Arrens depuis les crêtes. Une randonnée facile à flanc de montagne à faire en famille pour pique niquer au lac de Soum.

Départ : du parking du col du Souler, partez à droite du bâtiment communal vers le petit talus et descendez par la piste le long de la tyrolienne. A l'arrivée de la tyrolienne, poursuivez tout droit entre une cabane pastorale et un îlot de sapins pour rejoindre la piste qui s'enfonce dans la forêt.

Piste 100 % / Singletrack 0 % / Route 0 %



8. La Forêt d'Arragnat

Col de Couradique difficulté ●
Praticable d'avril à novembre (selon les chutes de neige)
9 km 176 m 1h15

En hiver, les skieurs de fond l'appellent la « Mystérieuse » pour les charmes et les odeurs de la forêt qu'il traverse. Cet itinéraire facile est accessible aux plus jeunes. Il se développe sur une large piste roulaute au milieu des hêtres et des sapins et vous réserve un beau point de vue sur la vallée depuis le Col de Courret.

Départ : au col de Couradique, prenez en face la piste horizontale en direction du refuge du Haugarou. Suivez cette piste sur 1,5 km jusqu'à une intersection. Partez sur votre droite.

Piste 100 % / Singletrack 0 % / Route 0 %



9. Les Moulins / Couradique

Arcizans-Desus difficulté ●
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
30 km 1590 m 3h30-4h

Un itinéraire remarquable par la diversité technique qu'il propose. Des larges pistes dans la forêt de l'Arragnat au single dans la descente du col de Liar vers le village d'Arcizans Desus, le vététiste aguerri y trouvera un grand plaisir. Les paysages et la ribambelle de moulins sur Arcizans Desus sont tout aussi intéressants. Des granges, des prairies de fauche, des troupeaux, des cols, le tour d'une crête calcaire magnifique, des panoramas, des moulins, deux villages typiques, une randonnée variée et riche en découvertes.

Départ : 2 boucles possibles (Grande et petite) au départ d'Arcizans-Desus ou même du Col de Couradique en rejoignant le col de Courret.

Piste 40 % / SingleTrack 40 % / Route 20 %



10. Le Cabaliros

Sireix 1647 ET difficulté ●
Praticable d'avril à novembre
22 km 925 m 3h00

Du village de Sireix, vous cheminez dans le maillage des pistes forestières du bois de la Curadère pour admirer au-dessus des sapins, le panorama sur le Val d'Azun et la vallée d'Argelès Gazost. Une boucle physique et célèbre par sa longue montée de 13km au dessus du village d'Arcizans-Avant.

Départ : face au point de départ, partez à droite et descendez sur 1,5km pour rejoindre la D13. A l'intersection de routes, engagez-vous sur la droite pour rejoindre le village d'Arcizans-Avant. Longez puis entamez la montée sur la route puis la piste.

Piste 65 % / Singletrack 30 % / Route 5 %



Code du vététiste

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.
- Refermez les barrières derrière vous et ne troublez pas la tranquillité des troupeaux ni même des animaux sauvages
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
- Le port du casque est fortement recommandé.
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, de fruits et de champignons.
- Gardez vos détritus, soyez discrets et respectueux de l'environnement.

Argelès & Val d'Azun

ZONE ALTAMONTA

Avec leurs 1100 km d'itinéraires balisés et leur site VTT FFC, les Vallées des Gaves sont un spot de VTT incontournable.

Des hautes vallées au piémont, son relief permet une pratique du VTT toute l'année et ce pour tous les niveaux, de la sortie familiale en bord de Gave jusqu'aux circuits enduro, tous les pratiquants seront comblés !



www.pyrenees-mtb.com

11. Le Liar

Arras en Lavedan (Aire de pique nique à l'entrée du village) difficulté ●
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
26 km 909 m 3h00

Une randonnée exigeante et variée entre le vallon du Bergons et la vallée d'Arrens. De pistes en forêt aux descentes engagées et techniques, le sportif avisé y trouvera tous les plaisirs. Les panoramas sur le Val d'Azun sont tout aussi impressionnants.

Départ : depuis l'aire de pique nique, partez sur la droite en direction du village d'Arras en Lavedan, traversez-le et suivez la route D918 sur 2km. Empruntez à droite la route goudronnée en direction de la ferme équestre Bernicaze

Piste 35 % / Singletrack 50 % / Route 15 %

Arras en Lavedan (Aire de pique nique à l'entrée du village) difficulté ●
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
26 km 909 m 3h00



12. Mont de Gez

Arras en Lavedan (Aire de pique nique à l'entrée du village) difficulté ●
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
18 km 594 m 2h30

Le Mont de Gez se présente comme la vigne des Vallées des Gaves avec de magnifiques points de vues à 960° sur les vallées d'Argelès Gazost et du Val d'Azun. Vous pouvez vous essayer sur une des pistes Enduro, la MTR N°104, partant du col de Couradique.

Départ : depuis l'aire de pique nique, partez sur la droite en direction du village d'Arras en Lavedan, traversez-le et suivez la route D918 sur 2km. Empruntez à droite la route goudronnée en direction de la ferme équestre Bernicaze.

Conseils : après la ferme équestre, vous pouvez rencontrer des cavaliers, arrêtez-vous pour ne pas effrayer les animaux.

Piste 30 % / SingleTrack 60 % / Route 10 %



13. Le Col de Bazès

Col de Couradique (au dessus du village d'Aucun) difficulté ●
Praticable d'avril à novembre
1647 ET
10 km 420 m 1h30-2h

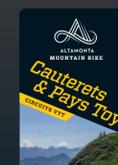
Au cœur du réseau de pistes de ski de fond, vous roulez en forêt à l'écoute peut être des coqs de Bruyère avant de prendre de la hauteur pour rejoindre le col de Bazès. Ce col offre un belvédère sur les vallées d'Ouzoum et du Bergons. Un bel itinéraire pour s'initier à la pratique du VTT.

Départ : face aux bâtiments, prenez la piste qui monte et bifurquez, tout de suite, à droite sur la piste large qui s'élève dans la forêt.

Piste 100 % / Singletrack 0 % / Route 0 %

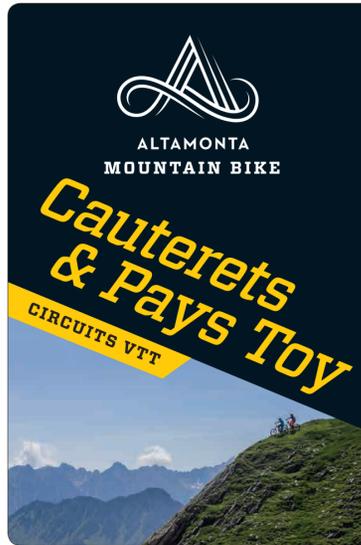


Retrouvez tous les circuits de la Zone Altamonta sur les cartes par secteurs et la carte spéciale Enduro



création graphique : David Tolser
cadrés photos : Patrick Kunkel, Christophe Eliazer, Loïc Arnould, Unplash, Bruno Valcke, Jean Nogrady, Bike N'PY, Matthieu Pinaud, Pierre Gabaud





CARTE D'IDENTITÉ DE LA ZONE

1100 km de sentiers balisés

Altitude : de 400 m à 2877 m

4 secteurs de circuits descendants avec remontées mécaniques et bike park

CAUTERETS / PIC DU MIDI / PIC DU JER / BAREGES-GRAND TOURMALET

77 itinéraires dont 20 parcours enduro

12 VERTS
19 BLEUS
31 ROUGES
15 NOIRS

5 terrains de jeux

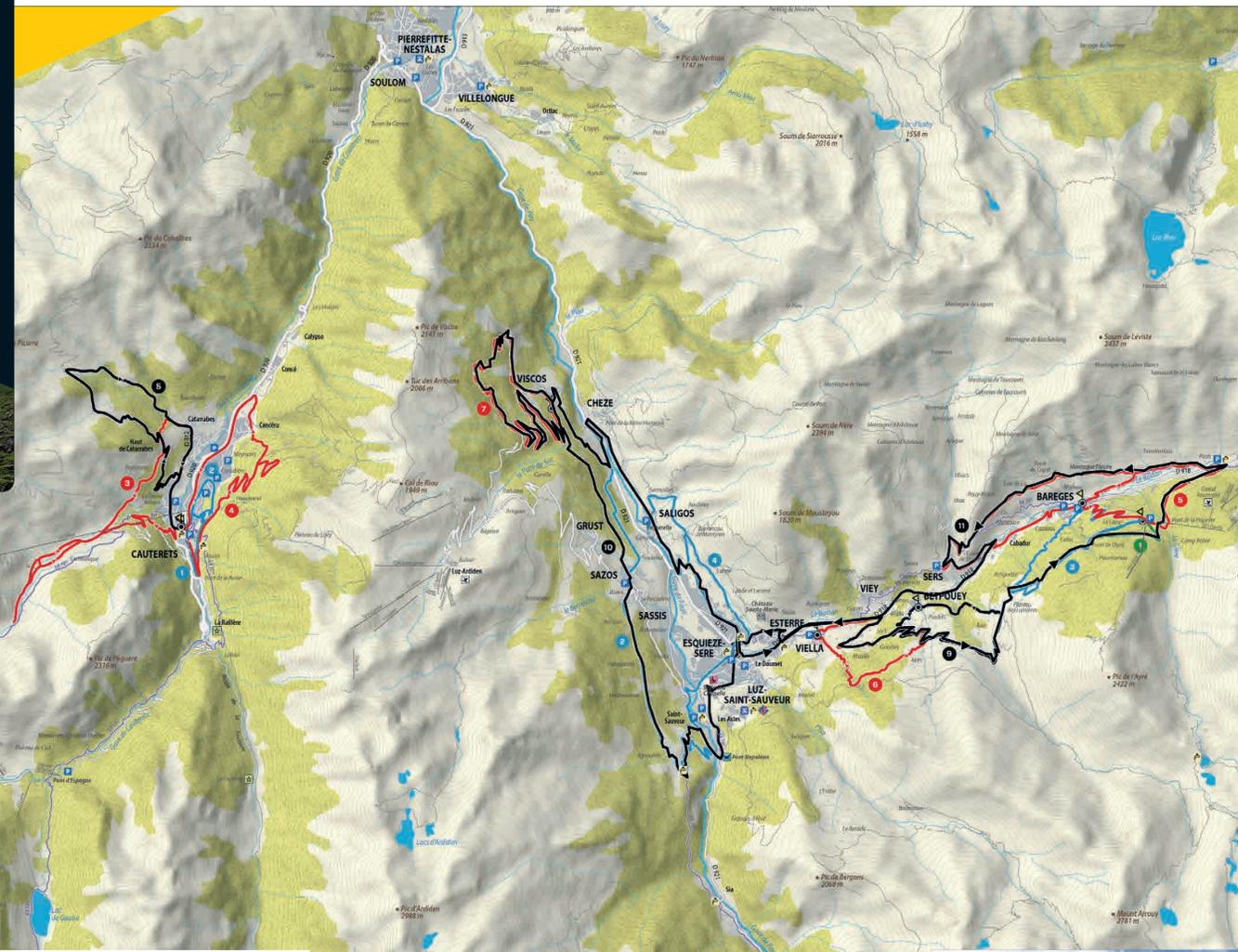
VAL D'AZUN / CAUTERETS
PAYS TOY / PAYS DE LOURDES
VALLÉES D'ARGELES-GAZOST

Quand ? TOUTE L'ANNÉE (hors secteurs montagne)

1 site de Coupe du Monde DH : LE PIC DU JER À LOURDES

1 zone Montagne Unesco : GAVARNIE

1 point culminant : LE PIC DU MIDI DE BIGORRE À 2877 M D'ALTITUDE



CHARTRE DE BALISAGE DES SENTIERS

VERT Trés facile Direction →

BLEU Facile

ROUGE Difficile

NOIR Très difficile

Circuits sur ce parcours 1 5

NOIR LIAISON FAUSSE ROUTE DANGER DOUBLE SENS

Circuits Enduro : circuits descendants avec un point haut et un point bas, la couleur correspond au niveau de difficulté, le circuit peut comporter des portions de remontées (la première montée est balisée en classique). Ces circuits sont numérotés à partir de 100.

Retrouvez tous les circuits Enduro sur une carte spécifique

Retrouvez 6 circuits ENDURO sur la zone Gèdre-Gavarnie (carte Enduro)



1. La Raillère

Cauterets, place du casino difficulté ●●●●●

de mai à novembre

16470T

2,8 km 150 m 0h45

Après la saison du blanc, Cauterets redevient un terrain de jeu idéal pour les amateurs de tout terrain, surtout pour les plus aguerries d'entre-eux ! Cauterets, station de montagne perchée à 950 mètres d'altitude est le point de départ de 5 circuits VTT, d'un circuit Enduro (N°108) de plus de 1400 m de dénivelé négatif et surtout, elle abrite un Bike Park sur la station du Lys, accessible à tous.

Retrouvez toutes les infos sur le Bike park de Cauterets (ouverture, plan des pistes et tarifs) : www.cauterets.com

De ce circuit vous permettra de découvrir les quartiers hauts de la ville, ses anciens établissements thermaux nichés sur un promontoire exceptionnel avant d'emprunter un agréable sentier arboré rejoignant les Thermes de César. Court et ludique, ce parcours nécessite peu de bagage technique et physique.

Départ : place du Casino, prenez à droite en direction de la mairie. Au niveau de l'Office de Tourisme, obliquez à nouveau sur la droite pour remonter la rue de la Raillère sur 1,5 km.

Piste 30 % / SingleTrack 20 % / Route 50 %

3. Cattarabes

Cauterets, place du casino difficulté ●●●●●

de mai à novembre

16470T

13 km 600 m 1h45

Ce très beau parcours offre des points de vue exceptionnels sur la ville de Cauterets. Après une rude montée le long de la route du Cambasque, vos efforts seront récompensés par une descente agréable et ombragée vers le quartier de Cattarabes. Relativement long, exigeant une bonne condition physique dans la première partie et une bonne technique dans la descente, ce circuit ravira les plus fins des pilotes.

Départ : place du Casino, prenez à gauche en direction du Pont d'Espagne pendant 100 m environ. Empruntez la première route à droite montant dans le forêt qui devient un sentier sinueux qui s'élève au milieu du bois. A la rencontre de deux sentiers, prenez celui de droite sur 50 m puis virez sur celui de gauche. Poursuivez l'ascension jusqu'à la route.

Piste 30 % / SingleTrack 50 % / Route 20 %

4. La Reine Hortense

Cauterets, place du casino difficulté ●●●●●

de mai à novembre

16470T

10,5 km 560 m 3h00

Ce circuit commence par une agréable montée de quelques kilomètres qui vous réserve une vue imprenable sur la ville de Cauterets. Après une descente décapitante vers le quartier Cancéru, l'itinéraire se termine tranquillement par 3 km sur la Voie Verte. Ce parcours ravira tous les amateurs de tout terrain possédant une bonne expérience, un bon bagage technique et physique.

Départ : place du Casino, prenez à droite en direction de la mairie. A l'Office de Tourisme, obliquez à nouveau sur la droite pour remonter la rue de la Raillère sur 1,5 km. Au pont, tournez à gauche et empruntez la route qui monte vers les Anciens Thermes de Pauze. A l'intersection suivante, prenez à droite la route un peu raide qui monte aux thermes. Poursuivez votre route en laissant les thermes sur votre droite et suivez la piste forestière qui grimpe tranquillement à travers bois pendant environ 500 m.

Piste 40 % / SingleTrack 25 % / Route 35 %

2. Les Thermes du Rocher

Cauterets, place du casino difficulté ●●●●●

de mai à novembre

16470T

2,9 km 120 m 0h50

Balade en ville, découverte de l'architecture thermique, ascension agréable sur un sentier forestier et descente un tantinet décapitante... Tels sont les ingrédients de cette sympathique recette cauterésienne qui vous donnera un bon aperçu des possibilités qu'offre la vallée de Cauterets pour la pratique du VTT.

Départ : place du Casino, tournez à droite. Passez devant la mairie et l'Office de Tourisme. A la petite place, prenez l'Allée du Parc, rue montant légèrement vers les Thermes de César. Laissez les Thermes du Rocher sur votre droite puis empruntez le chemin longeant le fronton.

Piste 27 % / SingleTrack 33 % / Route 40 %

5. Le Bois d'Aumède

Cauterets, place du casino difficulté ●●●●●

de mai à novembre

16470T

11 km 760 m 4h30

Ce circuit long et physique débute par une montée sans concession mais vite compensée par la beauté des paysages traversés. La descente vallonnée et ombragée, juste récompense après l'effort fourni, réservera aux plus vailants des sensations garanties !

Départ : place du Casino, empruntez la route sur la gauche pendant 30 m, jusqu'à la première intersection. Bifurquez sur la droite (D 312) en direction du Mamelon Vert et suivez la route sur environ 1 km. Cette petite « balade » en ville dans le quartier de Mamelon Vert vous permettra de vous échauffer avant que les choses sérieuses ne commencent.

Piste 40 % / SingleTrack 50 % / Route 10 %

Conseils : au cours de votre ascension, vous traverserez des estives, n'oubliez pas de refermer les barrières après votre passage.

1. La Raillère

Cauterets, place du casino difficulté ●●●●●

de mai à novembre

16470T

2,8 km 150 m 0h45

4. La Reine Hortense

Cauterets, place du casino difficulté ●●●●●

de mai à novembre

16470T

10,5 km 560 m 3h00

2. Les Thermes du Rocher

Cauterets, place du casino difficulté ●●●●●

de mai à novembre

16470T

2,9 km 120 m 0h50

5. Le Bois d'Aumède

Cauterets, place du casino difficulté ●●●●●

de mai à novembre

16470T

11 km 760 m 4h30

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Suivez les recommandations du code du vététiste.

- Respectez le code de la route.
- Modérez votre vitesse à la traversée des villages.
- Soyez prudents à l'approche des panneaux « danger ».
- Emportez avec vous une carte précise au 1/25 000.
- En cas d'orage, ne stationnez pas sous les arbres, sur les crêtes et éloignez-vous de toutes pièces métalliques.
- Pour éviter les coups de soleil, coups de chaud et déshydratation, pensez à prendre suffisamment d'eau, à utiliser de la crème solaire.
- En période de chasse, respectez la signalisation spécifique notamment lors des battues.
- A l'automne, soyez vigilants à l'approche des postes de tir à la palombe.
- En montagne, le temps change très vite : renseignez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir.
- Soyez vigilants : les sentiers sont fréquentés par d'autres usagers (piétons, cavaliers...). Modérez votre vitesse lorsque vous croisez d'autres usagers.

INFORMATIONS PRATIQUES

La météo www.meteofrance.com

Numéro d'appel d'urgence : 112

Secours en montagne : +33 (0) 5 62 92 41 41

+33 (0) 899 710 265

5. Le Bois d'Aumède

Cauterets, place du casino difficulté ●●●●●

de mai à novembre

16470T

11 km 760 m 4h30

PYRENEES BIKE HOTEL

HÔTEL ALBA LOURDES

27 Av du Paradis 65100 Lourdes

Tel : 05 62 42 70 70

WWW.PYRENEESBIKEHOTEL.COM

Ardiden Vélos

Location Réparation Ventes

3 Place du 8 Mai LUZ-SAINT-SAUVEUR +33 (0) 609553102

English Français Espagnol

l'étape des Pyrénées

LOCATION VENTE RÉPARATION ORGANISATION STAGE SEJOURS VTT SHOP - BIKE RENTAL - REPAIR - MOUNTAIN BIKE CAMP

www.pyrenees-bike.com

65 400 ARGELES-GAZOST +33(0)5.62.92.29.31

LÉGENDE

- point de départ
- période conseillée
- distance
- dénivelée cumulée
- temps moyen
- carte IGN
- difficulté ●●●●●
- physique
- technique
- parcours électrique rouge et noir

INFO

Le PLVG ne pourra pas être tenu pour responsable des éventuels incidents ou dommages matériels et corporels survenus sur les itinéraires mentionnés.

Si vous constatez une dégradation du balisage ou des sentiers susceptibles de nuire à la sécurité des pratiquants, signalez la sur le site sentinelle des sports de nature : SURICATE <http://sentinelles.sportsdenature.fr>



Secteur Pays Toy

Dans la vallée du Pays Toy, aux portes du Parc National des Pyrénées, les plus beaux sites touristiques sont à portée de guidon. Dans cette vallée qui fourmille de paysages sauvagés grâce à l'activité pastorale, vous pourrez emprunter des itinéraires 100 % tout terrain qui ont été sélectionnés avec soin et entièrement balisés.

Des circuits faciles, en forêt, accessibles à tous vous attendent près de Barèges sur le plateau du Lienz, ou vers les granges de Larbèze sur le flanc sud des premiers villages.

Pour les amateurs de sensations fortes, des descentes inoubliables et ludiques vous attendent : bois de Vieille, forêt de l'Ayré... et la formidable zone Enduro montagne de Gavarnie-Gèdre face au joyau des Pyrénées, le cirque de Gavarnie.

Pour les contemplatifs, n'hésitez pas à emprunter les chemins pastoraux de village en village pour découvrir lors des balades le riche patrimoine historique et culturel de cette vallée : rues pavées, lavoirs... ou encore le centre ancien de Luz Saint-Sauveur.

Le Plus de la vallée : le Family Bike Park de Barèges ! Endroit ludique accessible à tous, des familles aux plus chevronnés par le télésiège de la Laquette.

1. Le Lienz

Barèges - Plateau du Lienz difficulté ●

de mai à novembre

16470T

2,7 km | 80 m | 45 min

Sur le Plateau du Lienz, vous entrez dans l'histoire du ski pyrénéen. Barèges fut en effet une des très stations de ski pyrénéenne de grande renommée; en atteste aujourd'hui la présence du tremplin à l'abandon au cœur de la Forêt de l'Ayré. Ce parcours bien ombragé en zone pastorale est idéal pour une sortie VTT en famille.

Départ : accès en voiture : à Barèges, prenez la direction du Col de Tourmalet. 2 km après Barèges, avant l'embranchement de Superbarèges et du parking de Tournaubou, tournez à droite en direction du Plateau du Lienz. Suivez la piste pendant 2 km environ. Au départ du Plateau du Lienz, suivez la piste empierrée à gauche (à l'ouest) de l'auberge « Chez Louisette ». Dès que la piste commence à monter dans la courbe gauche, bifurquez à 90° à droite dans une montée raide mais courte. Restez sur la piste principale et continuez toujours tout droit.

Piste 100 % / SingleTrack 0 % / Route 0 %

2. Le Bassin de Luz

Luz Saint-Sauveur (Place du 8 mai) difficulté ●

d'avril à novembre

16470T

16 km | 450 m | 2h45

Ce parcours est une invitation à la découverte des villages du Bassin de Luz-Saint-Sauveur, célèbre station thermique pyrénéenne. Très peu technique et plutôt roulant, après la première grande montée, ce circuit vous séduira par la variété des paysages traversés (villages, villages, estives, forêts) et les points de vue sur les montagnes du Pays Toy. Le sentier du Péré est une bonne école pour s'initier au franchissement.

Départ : au départ de Luz, devant l'Office de Tourisme, descendez par la D 921 en direction Gavarnie. Après 1 km, prenez à droite direction St Sauveur. Traversez le pont et continuez à suivre la direction Saint-Sauveur. A Saint-Sauveur, traversez le quartier thermal en direction du Pont Napoléon. Montez ensuite direction l'Agnouède, montée sur route sur 3 km.

Piste 30 % / SingleTrack 30 % / Route 40 %

3. Le bois de Colas

Barèges difficulté ●

d'avril à novembre

16470T

7,2 km | 280 m | 2h

Au départ de Barèges, la plus haute station thermique de France à 1250 mètres d'altitude, cet itinéraire en Forêt de l'Ayré et du Liézy vous réserve des vues panoramiques sur la Vallée du Bastan et le Massif de l'Ardiden au dessus de Luz Saint-Sauveur.

Si la montée en lacets jusqu'au Plateau du Lienz vous demande quelques efforts, vous apprécierez d'autant plus la redescente un peu technique sur Barèges.

Départ : depuis les Thermes de Barèges, montez sur le guidon au dessus des thermes. Passez sous la voie du funiculaire, jusqu'au bâtiment l'Hospitalet qui domine le village à l'orée du bois. Le chemin débute à droite de cet édifice. Repassez sous la voie du funiculaire et continuez tout droit jusqu'à une bifurcation.

Piste 70 % / SingleTrack 27 % / Route 3 %

4. Les Granges de Larbèze

Luz Saint-Sauveur (Place du 8 mai) difficulté ●

d'avril à novembre

16470T

6,6 km | 190 m | 1h30

Avec ce circuit vous quittez l'effervescence de Luz-Saint-Sauveur et partez profiter du calme des petits villages, des estives, des granges qui font l'identité du Pays Toy. Ce parcours technique et varié, sans difficulté, est idéal pour une balade en famille. Attention juste à la descente après les Granges de Larbèze, point haut du parcours. Les débutants la feront à pied.

Départ : depuis la place du 8 mai, dirigez vous vers Esquize-Sère puis empruntez la route D 172 en direction de Vizes. Entrez dans le village de Vizes, et au bas d'une courte pente bien raide, prenez la première à droite. Traversez le petit ravin et montez jusqu'au terminus de la route.

Piste 5 % / SingleTrack 20 % / Route 75 %

5. La forêt de l'Ayré

Barèges (Office de tourisme) difficulté ●

de mai à novembre

16470T

15 km | 560 m | 2h30

Magnifique circuit en vallée de Barèges. Après une mise en jambe en forêt du Lienz, vous découvrirez le sentier en balcon des plateaux de Souriche et Transariou. Boucle plus courte possible une fois passé la station de Barèges (Tournabou - retour par la route jusqu'au village de Barèges).

Petite boucle : 5 km - 280 m de dénivelé - 1h15.

Départ : depuis les Thermes de Barèges, montez sur le guidon au dessus des thermes. Passez sous la voie du funiculaire, jusqu'au bâtiment l'Hospitalet qui domine le village à l'orée du bois. Le chemin débute à droite de cet édifice. Repassez sous la voie du funiculaire et continuez tout droit jusqu'à une bifurcation.

Piste 25 % / SingleTrack 45 % / Route 30%

2 boucles possibles.

6. Le Bois de Viella

Viella difficulté ●

d'avril à novembre

16470T

8 km | 500 m | 2h30

Ce parcours sportif au départ de Viella, petit village de montagne du Pays Toy, est le circuit VTT idéal pour les pilotes amateurs de virages : on ne compte pas moins de 50 virages successifs! Cet itinéraire varié, entre estives et bois, vous réserve des vues imprégnables sur la station thermique de Luz-Saint-Sauveur et les montagnes du Massif de l'Ardiden.

Départ : Au départ du village de Viella, descendez en direction de Barèges. A l'intersection avec la D 918, tournez à droite et poursuivez sur environ 700 m jusqu'à la première intersection à droite.

Piste 50% / SingleTrack 45% / Route 5%

Consail : comptez 2,5 km de plus au départ de LUZ en suivant le début du parcours N°11

7. La Boucle de Viscos

Viscos (parking à l'entrée du village) difficulté ●

de mai à novembre

16470T

5 km | 270 m | 1h20

Choisir la boucle de Viscos, c'est s'offrir un belvédère de ter choix sur le Bassin de Luz-Saint-Sauveur et le Pays Toy. Ce circuit sportif vous promet une descente raide et technique et vous ne serez pas prêts d'oublier le passage de « l'Assommoir ».

Après l'effort, prenez le temps de visiter le village de Viscos et découvrez les charmes de l'architecture bigourane. Point d'eau au village.

Départ : depuis le parking du village de Viscos descendez sur la D 149 sur 200 m. Tournez à droite sur la première route (route de la Garborisse) et passez 3 lacets puis prenez la piste sur votre droite.

Piste 35 % / SingleTrack 35 % / Route 30 %

8. La Boucle d'Ayrues

Gèdre difficulté ●

de mai à novembre

16470T

5,5 km | 280 m | 1h20

La boucle d'Ayrues, si elle est courte, elle n'en demeure pas moins très tonique! Aux portes du Parc National des Pyrénées, dans un cadre de montagne exceptionnel, vous progressez avec une vue sur les massifs frontaliers et les « 3000 » du célèbre Cirque de Gavarnie!

Un circuit VTT varié, un bol d'air pur assuré!

Départ : au départ de Gèdre (Place de la Bergère), prenez la D 921 en direction de Gavarnie. A la sortie du village (dans le premier lacet) tournez à droite et traversez le pont qui surplombe le gave en direction de Ayrues. À partir du pont, la montée est soutenue. Laisser une route à gauche et poursuivez vers Ayrues.

Piste 0 % / SingleTrack 35 % / Route 65 %

Cauterets & Pays Toy

ZONE ALTAMONTA

Avec leurs 1100 km d'itinéraires balisés et leur site VTT FFC, les Vallées des Gaves sont un spot de VTT incontournable.

Des hautes vallées au piémont, son relief permet une pratique du VTT toute l'année et ce pour tous les niveaux, de la sortie familiale en bords de Gave jusqu'aux circuits enduro, tous les pratiquants seront comblés!

www.pyrenees-mtb.com



9. Le Chemin de Bergers

Betpouey difficulté ○

de mai à novembre

16470T

7 km | 450 m | 2h20

Le Chemin des Bergers est un parcours sportif qui vous permettra de découvrir le Pays Toy sous l'angle du pastoralisme.

L'itinéraire dégagé offre de très belles vues sur la Vallée de Bastan, les estives, les granges... Il vous réserve aussi une descente variée : système de zigzag, passages entre murets, successions d'épingles... La descente est assez technique surtout par temps humide (chemin encaissé caillouteux, avec plateaux au niveau du plateau des Lumières).

Départ : au départ du village de Betpouey, remontez dans le haut du village et prenez la première piste à droite. Montez jusqu'au carrefour de la piste du Bolou, lieu dit « Lort » (1040 m).

Piste 60 % / SingleTrack 40 % / Route 0 %

10. Le Bois de Viscos

Luz Saint-Sauveur (Place du 8 mai) difficulté ○

de mai à novembre

16470T

27 km | 1200 m | 4h15

Ce parcours sportif engagé vous réserve ascension soutenue et descente musclée avec des passages très techniques comme le célèbre passage de « l'Assommoir ». Ce circuit est plus accessible depuis le village de Viscos (circuit N°7).

Avec un talis de fond les gorges de Luz et les villages du Pays Toy, ce circuit ravira plus d'un vététiste au long court!

Départ : depuis la Place u 8 mai, dirigez vous vers le quartier thermal de Saint-Sauveur et empruntez la route jusqu'à la forêt de l'Agnouède. Jolie traversée en single jusqu'à Sazos, puis Viscos. Ensuite Parcours N°7 et retour par l'autre côté du gave.

Piste 25 % / SingleTrack 20 % / Route 55 %

11. Grand Tour de Labatsus

Luz Saint-Sauveur (place du 8 mai) difficulté ○

de mai à novembre

16470T

28 km | 900 m | 4h30

Cet itinéraire sportif vous permettra de rouler sur les deux versants de la vallée de Barèges, direction les pentes du Tourmalet. Montée par le bois de Vieilla puis vers le Lienz, vous redescendrez par l'autre rive du Gave de Pau sur de petits single ludique (chemin essentiellement terreux). Arrêtez-vous à la Croix Saint-Justin, avant le village de Sers, pour un superbe panorama. Belle montée, mis aussi belle descente, et itinéraire parfait en VTT électrique!

Piste 35 % / SingleTrack 40 % / Route 25 %

12. La Boucle de Viscos

Viscos (parking à l'entrée du village) difficulté ●

de mai à novembre

16470T

5 km | 270 m | 1h20

Choisir la boucle de Viscos, c'est s'offrir un belvédère de ter choix sur le Bassin de Luz-Saint-Sauveur et le Pays Toy. Ce circuit sportif vous promet une descente raide et technique et vous ne serez pas prêts d'oublier le passage de « l'Assommoir ».

Après l'effort, prenez le temps de visiter le village de Viscos et découvrez les charmes de l'architecture bigourane. Point d'eau au village.

Départ : depuis le parking du village de Viscos descendez sur la D 149 sur 200 m. Tournez à droite sur la première route (route de la Garborisse) et passez 3 lacets puis prenez la piste sur votre droite.

Piste 35 % / SingleTrack 35 % / Route 30 %

13. Le Bois de Viella

Viella difficulté ●

d'avril à novembre

16470T

8 km | 500 m | 2h30

Ce parcours sportif au départ de Viella, petit village de montagne du Pays Toy, est le circuit VTT idéal pour les pilotes amateurs de virages : on ne compte pas moins de 50 virages successifs! Cet itinéraire varié, entre estives et bois, vous réserve des vues imprégnables sur la station thermique de Luz-Saint-Sauveur et les montagnes du Massif de l'Ardiden.

Départ : Au départ du village de Viella, descendez en direction de Barèges. A l'intersection avec la D 918, tournez à droite et poursuivez sur environ 700 m jusqu'à la première intersection à droite.

Piste 50% / SingleTrack 45% / Route 5%

Consail : comptez 2,5 km de plus au départ de LUZ en suivant le début du parcours N°11

14. Les Granges de Larbèze

Luz Saint-Sauveur (Place du 8 mai) difficulté ●

d'avril à novembre

16470T

6,6 km | 190 m | 1h30

Avec ce circuit vous quittez l'effervescence de Luz-Saint-Sauveur et partez profiter du calme des petits villages, des estives, des granges qui font l'identité du Pays Toy. Ce parcours technique et varié, sans difficulté, est idéal pour une balade en famille. Attention juste à la descente après les Granges de Larbèze, point haut du parcours. Les débutants la feront à pied.

Départ : depuis la place du 8 mai, dirigez vous vers Esquize-Sère puis empruntez la route D 172 en direction de Vizes. Entrez dans le village de Vizes, et au bas d'une courte pente bien raide, prenez la première à droite. Traversez le petit ravin et montez jusqu'au terminus de la route.

Piste 5 % / SingleTrack 20 % / Route 75 %

Retrouvez tous les circuits de la Zone Altamonta sur les cartes par secteurs et la carte spéciale Enduro

création graphique : David Tolser

credits photos : Patrick Kunkel, Christophe Clavier, Loïc Arnould, Unsplash, Bruno Valcke, Jean Nogrady, Bike N'Py, Matthieu Pinaud, Pierre Gabaud

www.zcard.fr No. 03946/12

Code du vététiste

Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires.

Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.

Attention aux engins agricoles et forestiers

Ne suraccitez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.

Refermez les barrières derrière vous et ne troublez pas la tranquillité des troupeaux ni même des animaux sauvages

Soyez prudent et courtis lors des dépassements ou des croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.

Laissez la priorité aux piétons et randonneurs

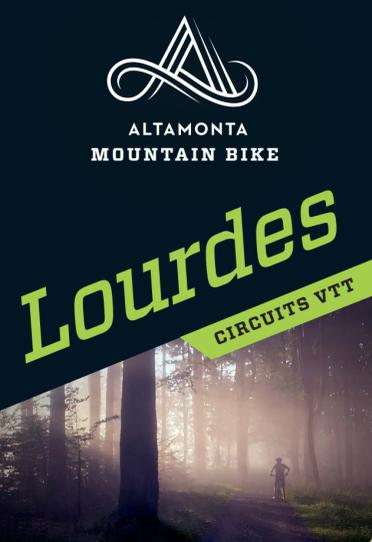
Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.

Évitez la cueillette sauvage de fleurs, de fruits et de champignons.

Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.

Gardez vos déchets, recyclez les déchets et respectueux de l'environnement.

Le port du casque est fortement recommandé.



CARTE D'IDENTITÉ DE LA ZONE

1100 km de sentiers balisés dont Lourdes: 340 km

Altitude : de 400 m à 2877 m

4 secteurs de circuits descendants avec remontées mécaniques et bike park
CAUTERETS / PIC DU MIDI / PIC DU JER / BAREGES-GRAND TOURMALET

77 itinéraires dont 20 parcours enduro

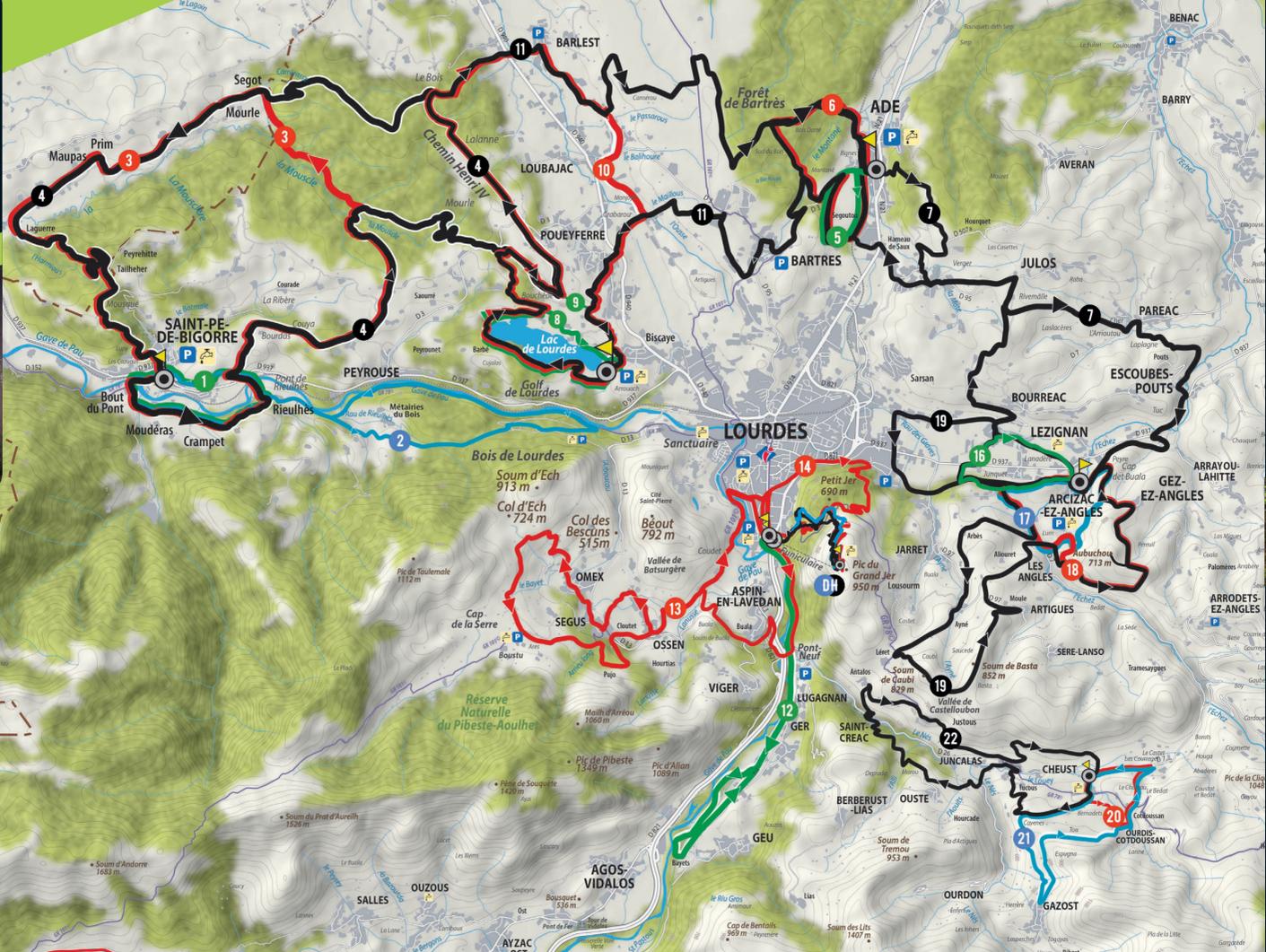
5 terrains de jeux
VAL D'AZUN / CAUTERETS PAYS TOY / PAYS DE LOURDES VALLÉES D'ARGELES-GAZOST

Quand ? TOUTE L'ANNÉE (hors secteurs montagne)

1 site de Coupe du Monde DH : LE PIC DU JER à LOURDES

1 zone Montagne Unesco : GAVARNIE

1 point culminant : LE PIC DU MIDI DE BIGORRE à 2877 M D'ALTITUDE



Secteur de Lourdes

A quelques coups de pédales de Lourdes, depuis les hauteurs du Pic du Jar, vous dominerez la cité mariale et profiterez d'un point de vue panoramique sans égal sur la ville, son Château Fort, son sanctuaire, son lac d'origine glacière et vous découvrirez les petites vallées loyées au charme sans égal.

Théâtre de plusieurs Coupes du Monde de DH, le Pic du Jar est la porte d'entrée de la zone VTT Altamonta sur le Pays de Lourdes et les vallées de Gavarnie. Un versant en pistes de DH noire et bleue et un versant, « wild », avec une magnifique et ludique piste Enduro.

Cette zone permet la pratique du VTT toute l'année.

Découvrez les deux pistes Enduro du Pic du Jar et du Bécout dans la carte spéciale Enduro



1. le bout du pont

Saint-Pé-de-Bigorre toute l'année difficulté 1/5

6 km 120 m 1h00

Depuis le bourg de Saint-Pé-de-Bigorre, village pittoresque au patrimoine exceptionnel, ce circuit simple et facile pour toute la famille vous fera découvrir les rives du Gave de Pau et vous offrira un point de vue remarquable sur le village de Saint-Pé-de-Bigorre lors des derniers kilomètres.

Départ : depuis la place de la Bignette, dirigez-vous vers le centre bourg de Saint-Pé-de-Bigorre où se trouve la pittoresque place des Arcades, lieu des marchés hebdomadaires. Après l'église, à la pharmacie, tournez à droite la rue Jacques Bronson et à sa sortie, tournez à droite. Au carrefour, continuez sur la route qui descend en face puis à proximité de la gare, continuez à droite afin de longer la voie ferrée jusqu'au passage à niveau.

Piste 0 % / Single Track 12 % / Route 88 %



2. Au fil du Gave

Saint-Pé-de-Bigorre toute l'année difficulté 1/5

18 km 316 m 3h00

Ce circuit très agréable vous permettra de longer les rives du Gave de Pau et de découvrir la forêt de Lourdes. L'arrivée à la cabane forestière marquera le point de retour vers le village de Saint-Pé-de-Bigorre par Rieulhès et son joli lavoir restauré.

Départ : depuis la place de la Bignette, dirigez-vous vers le centre de Saint-Pé-de-Bigorre. En face de l'église, empruntez une petite ruelle puis, à sa sortie, tournez à droite et longez la voie ferrée jusqu'au passage à niveau. Franchissez le Gave de Pau par le pont de pierre.

Piste 20 % / Single Track 35 % / Route 45 %



QUELQUES RECOMMANDATIONS

- Respectez le code de la route.
- Modérez votre vitesse à la traversée des villages.
- Soyez prudents à l'approche des panneaux « danger ».
- Emportez avec vous une carte précise au 1/25 000.
- En cas d'orage, ne stationnez pas sous les arbres, sur les crêtes et éboulis et évitez-vous de toutes pièces métalliques.
- Pour éviter les coups de soleil, coups de chaud et déshydratation, pensez à prendre suffisamment d'eau, à utiliser de la crème solaire,
- En période de chasse, respectez la signalisation spécifique notamment lors des battues.
- A l'automne, soyez vigilants à l'approche des postes de tirs à la palombe.
- En montagne, le temps change très vite : renoncez-vous sur les conditions météorologiques avant de partir.
- Soyez vigilants : les sentiers sont fréquentés par d'autres usagers (piétons, cavaliers...). Modérez votre vitesse lorsque vous croisez d'autres usagers.

INFORMATIONS PRATIQUES

La météo : www.meteofrance.com

Prévisions pour le département des Hautes-Pyrénées et prévision montagne à 5 jours : +33 (0) 899 710 265

Les secours : Numéro d'appel d'urgence : 112

Secours en montagne : +33 (0) 5 62 92 41 41



3. Du bois vers la Mouscle

Saint-Pé-de-Bigorre toute l'année difficulté 2/5

25 km 478 m 3h00

Cet itinéraire vous permettra de découvrir les environs boisés de Saint-Pé-de-Bigorre et d'alterner montées et descentes à travers les chemins forestiers. Vous longerez ensuite le cours d'eau de la Mouscle sur une petite route spacieuse qui vous ramènera doucement à votre point de départ.

Départ : dirigez-vous vers le centre ville. Après l'église, à la pharmacie, tournez à gauche dans la rue Jacques Bronson. A sa sortie, virez à droite. Longez la voie ferrée jusqu'au passage à niveau. Dans le virage, prenez le sentier en face de vous qui vous permet de surplomber le Gave de Pau.

Piste 15 % / Single Track 75 % / Route 10 %

Conseil : évitez ce circuit en période pluvieuse (chemins humides en sous-bois).



4. Le tour des forêts

Saint-Pé-de-Bigorre - Place de la Bignette (à l'entrée du village en venant de Lourdes) toute l'année difficulté 1/5

33 km 732 m 5h00

Ce parcours propose aux plus courageux une longue randonnée pour partir à la découverte des forêts de Saint-Pé-de-Bigorre et de Mourle. Après une vue insolite sur le Lac de Lourdes, vous emprunterez une portion du chemin Henri IV, reliant Lourdes à Pau, pour longer ensuite le cours d'eau de la Mouscle et revenir à votre point de départ.

Départ : dirigez-vous vers l'église puis à la pharmacie, tournez à gauche dans la rue Jacques Bronson. A sa sortie, virez à droite et longez la voie ferrée. Franchissez le pont de pierre et continuez sur votre gauche par une petite route, dans le virage prenez le sentier face à vous.

Piste 10 % / Single Track 80 % / Route 10 %



5. Autour d'Adé

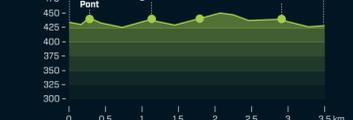
Adé - Salle des fêtes toute l'année difficulté 1/5

3,5 km 40 m 0h30

Ce circuit facile et agréable permettra à toute la famille de s'initier en douceur à la pratique du VTT. Après avoir longé la voie ferrée, vous traverserez des paysages agricoles variés à redécouvrir au fil des saisons.

Départ : depuis le parking, prenez la direction du centre du village par le passage perpendiculaire à la N 21. Passez devant la salle des fêtes et l'école. A la mairie, prenez la rue de Bigorre à gauche puis 50 m plus loin, à l'église, continuez sur la route en direction de Bartres. Traversez la voie ferrée par le pont puis, à sa sortie, tournez immédiatement sur un chemin à gauche pour longer la ligne de chemin de fer sur 1 km. Tandis que le centre bourg d'Adé s'éloigne, profitez de la vue sur la chaîne des Pyrénées en face de vous et des paysages agricoles sur votre droite (pâturages et cultures céréalières).

Piste 30 % / Single Track 88 % / Route 2 %



CHARTRE DE BALISAGE DES SENTIERS

VERT Très facile Direction →

BLEU Facile

ROUGE Difficile Circuits sur ce parcours 1 5

NOIR Très difficile

point de départ

période conseillée

distance

dénivelé cumulé

temps moyen

difficulté ●●●○

toute l'année

physique

technique

carte IGN

LAISON FAUSSE ROUTE DANGER DOUBLE SENS

Circuits Enduro : circuits descendants avec un point haut et un point bas, la couleur correspond au niveau de difficulté, le circuit peut comporter des portions de remontées (la première montée est balisée en classique). Ces circuits sont numérotés à partir de 100.

Retrouvez tous les circuits Enduro sur une carte spécifique

LÉGENDE

point de départ

période conseillée

distance

dénivelé cumulé

temps moyen

difficulté ●●●○

toute l'année

physique

technique

carte IGN

INFO

Le PLVG ne pourra pas être tenu pour responsable des éventuels incidents ou dommages matériels et corporels survenus sur les itinéraires mentionnés.

Si vous constatez une dégradation du balisage ou des sentiers susceptibles de nuire à la sécurité des pratiquants, signalez la sur le site sentinelle des sports de nature : SURICATE <http://sentinelles.sportsdenature.fr>

PYRENEES BIKE HOTEL

27 Av du Paradis 65100 Lourdes Tel : 05 62 42 70 70 WWW.PYRENEESBIKEHOTEL.COM

L'ÉTAPE DES PYRÉNÉES

LOCATION, VENTE, RÉPARATION ORGANISATION STAGE, SÉJOURS VTT SHOP - BIKE RENTAL - REPAIR - MOUNTAIN BIKE CAMP

www.pyrenees-bike.com 65 400 ARGELES-GAZOST +33(0)5.62.92.29.31



6. La forêt de Bartres

Adé - Salle des fêtes toute l'année difficulté 2/5

8 km 180 m 2h30

Cet itinéraire vous mènera d'abord jusqu'à une plaine céréalière située entre Lourdes et Adé avant de vous faire découvrir la forêt de Bartres, traversée par une multitude de petites ruisseaux. A l'entrée du bois, les sentiers se transforment en mono traces exigeant une bonne technique en VTT.

Départ : depuis le parking, prenez la direction du centre du village. Passez devant la salle des fêtes et l'école. A la mairie, prenez la rue de Bigorre à gauche puis au stop devant l'église, continuez à droite. Prenez le pont pour traverser la voie ferrée puis virez immédiatement à gauche sur une large piste pendant 1km. Au passage à niveau, continuez le chemin sur votre droite.

Piste 15 % / Single Track 67 % / Route 18 %



7. Le Pouey Long

Adé - Salle des fêtes toute l'année difficulté 1/5

30 km 710 m 5h00

Cet itinéraire long et difficile, au très beau cheminement sur les crêtes, traverse plusieurs vallées avant de terminer sur une magnifique descente dans la forêt d'Adé.

Il vous rapprochera du très joli point de vue qu'offre le Miramont et vous fera découvrir des territoires insoupçonnés à proximité de la ville de Lourdes.

Départ : prenez la piste cyclable qui longe la N 21 en direction de Lourdes pendant 100 m. Traversez la N 21 et prenez le passage entre une maison et l'Hôtel « l'Adéen ». Suivez le chemin qui monte dans le bois. A l'intersection, poursuivez tout droit pour longer la crête jusqu'à la route. Profitez de la vue sur la chaîne des Pyrénées ! Commencez à descendre jusqu'à la D 507.

Piste 30 % / Single Track 43 % / Route 27 %



8. Le lac de Lourdes

Lourdes - Embarcadère du Lac de Lourdes toute l'année difficulté 1/5

6 km 66 m 1h00

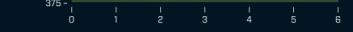
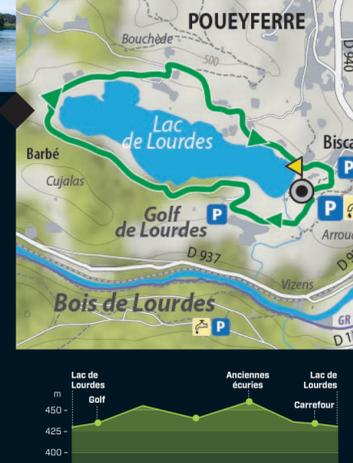
Le Lac de Lourdes est un lieu de détente et d'activités préservé et qui vous déconnectera de tout. Vue sur le lac, à vélo, en jouant au golf, en courant, en marchant, en paddle... bref, ici les amoureux du grand air seront ravis.

Le tour du Lac est un circuit à faire en famille, accessible à tous, au petit matin ou pour apprécier le coucher du soleil sur le lac.

Départ : depuis l'embarcadère, prenez la route en direction du golf. A la patte d'oie, continuez à droite en direction du restaurant et du practice du golf et rejoignez la barrière du club house. Prenez ensuite à droite et descendez sur 500 m. Après l'épingle, suivez le chemin caillouteux sur la gauche.

Piste 40 % / Single Track 0 % / Route 60 %

Conseil : en traversant le golf, prenez garde aux autres usagers (piétons). La tourbière du Lac de Lourdes, espace protégé au titre de Natura 2000, est un milieu naturel fragile : respectez votre environnement.



9. Autour de Peyrasses

Lourdes - Embarcadère du Lac de Lourdes

toute l'année

9 km | 150 m | 1h30

difficulté

Ce circuit vous permettra de découvrir le site du Lac de Lourdes, espace de loisirs et de détente très fréquenté par les Lourdais et les touristes, ainsi que les petits chemins et recoins ombragés menant vers le village de Poueyferre.

Départ : depuis l'embarcadère, prenez la route en direction du golf jusqu'à atteindre la barrière du club house du golf. Continuez sur la piste qui traverse le charmant golf de Lourdes.

Piste 30 % / Single Track 40 % / Route 30 %

Conseil : Veillez à respecter les autres usagers du lac (golfeurs, randonneurs...) et votre environnement (tourbière protégée au titre de Natura 2000).

10. Le chemin Henri IV

Lourdes - Embarcadère du Lac de Lourdes

toute l'année sauf périodes pluvieuses

20 km | 323 m | 2h30

difficulté

Cet itinéraire vous permettra de tester tous les types de terrains praticables en VTT à travers plaines et forêts. En empruntant une portion du « chemin Henri IV », vous pourrez découvrir le Dolmen de Peyre Dusets. Dans la forêt de Mourie, si les chemins sont très agréables à parcourir, ils sont également toujours humides : bain de boue gratuit et garanti !

Départ : depuis l'embarcadère du Lac, prenez la direction du golf et suivez la piste route qui mène à la barrière du Club House. Continuez sur la piste.

Piste 23 % / Single Track 60 % / Route % 17 qui traverse le charmant golf de Lourdes.

Conseil : prudence lors des deux traversées de la D 940.

11. La vallée de l'Ousse

Lourdes - Embarcadère du Lac de Lourdes

toute l'année

36 km | 642 m | 4h30

difficulté

Parcours exigeant techniquement et physiquement, il vous fera découvrir une partie du Pays de Lourdes au départ du Lac de Lourdes.

Vous traverserez les vestiges de nos ancêtres : dolmen, chemin Henri IV, tumulus, lavoirs... La chaîne des Pyrénées vous accompagnera tout au long de votre randonnée.

Départ : depuis l'embarcadère, traversez le golf pour emprunter une piste agréable qui fait le tour du lac. Après un petit raidillon, vous rejoindrez les ruines d'anciennes écuries. Prenez à gauche une piste caillouteuse qui monte au « Château de Mourie ». Contournez-la pour atteindre les crêtes du lac d'où vous aurez une vue magnifique sur le lac, le Château de Lourdes ainsi que sur le massif des Pyrénées.

Piste 22 % / Single Track 60 % / Route 18 %

12. Voie Verte et Sailhets

Lourdes - Parking du Pic du Jer

toute l'année

18 km | 162 m | 2h00

difficulté

Ce circuit est idéal pour les débutants et pour les sorties VTT en famille. En empruntant la Voie Verte, ancienne voie ferrée réaménagée en piste cyclable, vous partirez à la découverte du Gave de Pau et des Sailhets, milieu complexe et riche en biodiversité en bordure du cours d'eau. Vous emprunterez un single track ludique et enchanteur qui vous initiera avec la vraie pratique du VTT.

Départ : depuis la gare du funiculaire du Pic du Jer, rejoignez l'avenue Francis Lagardère. Traversez le cours et partez sur votre gauche, derrière le terrain de pétanque afin de rejoindre la Voie Verte. Prenez à gauche en direction d'Argelès-Gazost et quittez peu à peu la ville de Lourdes. Longez le Gave de Pau sur 4 km environ et passez à proximité des villages de Lugagnan et de Ger. Baissez ensuite sur votre droite vers les petits sentiers ludiques des bords du Gave.

Conseils : La Voie Verte est également fréquentée par des piétons, rangers ou personnes à mobilité réduite. Veillez au bon partage de la piste cyclable entre tous les usagers.

13. La vallée de Batsurguère

Lourdes - Parking du Pic du Jer

toute l'année

20 km | 582 m | 4h00

difficulté

La vallée de Batsurguère, avec ses villages lovés entre le Piibeste et le Béout, est une vallée magnifique qui exige une bonne condition physique : avis aux amateurs de montagnes ! Les descentes sont courtes mais parfois techniques surtout par temps humide (zone avant d'arriver au village de Ségus).

Départ : depuis la gare du funiculaire du Pic du Jer, rejoignez la Voie Verte. Tournez à gauche et suivez le Gave de Pau sur 1,5 km environ. Quittez la Voie Verte en prenant à droite et traversez le Gave. En rejoignant le route départementale, tournez à droite vers Aspin-en-Lavedan puis à l'entrée du village, bifurquez à gauche en direction de Viger.

Piste 26 % / Single Track 50 % / Route 24 %

14. La montée du Pic du Jer

Lourdes - Parking Pic du Jer

avril à novembre

12 km | 550 m | 3h00

difficulté

Après une ascension sportive jusqu'au sommet, le Pic du Jer dévoile son point de vue imprenable sur Lourdes et toutes les vallées qui l'entourent. Formidable belvédère, soufflez avant de profiter d'une descente pour tous les goûts. Piste noire, théâtre de plusieurs manches de coupe du Monde UCI de DH ou piste bleue pour les moins agiles ou encore descente par le même itinéraire que la montée si votre vélo ne permet pas la descente sur les 2 pistes de DH. Si vous poussez jusqu'en haut du Pic du Jer vous pourrez accéder à la piste de descente ENDURO N°1.

Départ : depuis la gare du funiculaire du Pic du Jer, descendez sur la route et traversez l'avenue Francis Lagardère pour rejoindre la Voie Verte.

Piste 100 % / Single Track % / Route 0 % pour la Descente 100 % / Single track pour les pistes DH et Enduro N°101

Conseils : prudence lors de la traversée de la N 21. Pendant les périodes d'ouverture du funiculaire, vous trouverez à votre disposition des toilettes, un point d'eau ainsi qu'un point de lavage vélo et de réparation. Montée possible en funiculaire.

15. Les descentes du Pic du Jer

Lourdes - Parking du Pic du Jer

avril à novembre

3 km | 510 m | 0h30

difficulté

La descente VTT du Pic du Jer est un parcours incontournable pour les mordus de sensations fortes ! Deux pistes de DH, une noire et une bleue permettent ainsi de satisfaire tout le monde. À 800 m du centre ville de Lourdes et à environ 2 km de la gare SNCF, vous rejoindrez facilement le funiculaire du Pic du Jer qui vous mènera au départ de la descente.

Départ : au départ du funiculaire, n'oubliez pas de vous munir de toutes les protections de descente obligatoires. Une fois en haut (6 mn de trajet), rejoignez le point de départ qui se trouve à 100 m à droite de la gare d'arrivée. A peine lancé, les premières difficultés vous mettront dans le bain de la descente.

Un équipement complet de protection (casque, genouillères...) est indispensable pour réaliser cette descente en toute sécurité.

Pendant les périodes d'ouverture du funiculaire, vous trouverez à votre disposition des toilettes, un point d'eau ainsi qu'un point de lavage vélo et de réparation.

16. La plaine de Lézignan

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

4,5 km | 40 m | 1h00

difficulté

Ce circuit facile qui traverse la plaine de la Baronnie des Angles permettra aux débutants de s'initier aux petites montées et descentes techniques en VTT avant de revenir par des sentiers plats.

Vous aurez l'occasion de découvrir Arcizac-èz-Angles et son église à clocher mur ainsi que Lézignan et ses lavoirs restaurés.

Départ : depuis la salle des fêtes, prenez la route à gauche en direction du centre du village. À l'église, tournez à droite sur un chemin qui vous conduit au pied d'une petite montée. Montez sur un chemin assez technique puis continuez sur un sentier au pied de la colline aux fougères, le Castet, sur environ 400 m. Vous longez la plaine agricole d'Arcizac-èz-Angles et de Lézignan.

Piste 35 % / Single Track 40 % / Route 35 %

17. Le cap de Buala

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

6 km | 160 m | 1h00

difficulté

Ce circuit vous emmènera à la découverte de la Baronnie des Angles et de son château magnifiquement restauré. Vous emprunterez des sentiers cheminant à travers bois et plaines pour lesquels un minimum de technique en VTT sera nécessaire.

Départ : depuis la salle des fêtes, prenez à gauche en direction du centre du village. À l'église, tournez à droite sur un chemin vous conduisant au pied d'une petite montée. Montez sur la gauche dans un chemin assez technique puis évoluez au pied d'une colline aux fougères, le « Castet », pendant 400 m environ.

Piste 46 % / Single Track 38 % / Route 16 %

18. Au cœur de la Baronnie

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

10 km | 310 m | 2h30

difficulté

Cet itinéraire vous mènera sur les crêtes de Gez-èz-Angles, où seul le son des cloches vient troubler le silence en période d'activités. Les single qui s'offrent à vous sont ceux des prairies pâturées entourées de fougères. Pas de sol caillouteux ni version trial ! Une fois passé le château fort des Angles, la montée principale, physique mais régulière, vous fera découvrir les vallées sauvages du Pays de Lourdes.

Départ : depuis la salle des fêtes, prenez à gauche en direction du centre du village. À hauteur de l'église, tournez à droite sur un chemin conduisant au pied d'une montée. Attention cette montée est technique, essayez-la plusieurs fois car la monter reste une « victoire », au sommet, longez la colline aux fougères, le Castet, sur 800 m.

Piste 18 % / Single Track 62 % / Route 20 %

Code du vététiste

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 courtols lors des dépassements ou des croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.

Contrôlez l'état de votre VTT 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 derrière vous et ne troublez pas la tranquillité des troupeaux ni même des animaux sauvages.

Laissez la priorité aux piétons et randonneurs

Évitez la cueillette sauvage de fleurs, de fruits et de champignons.

Gardez vos détritus, soyez discrets et respectueux de l'environnement.

19. Le Soum de Basta

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

19 km | 671 m | 4h00

difficulté

Ce parcours est certainement le plus physique, mais de beaux sentiers et des points de vue exceptionnels récompenseront tous vos efforts. Vous atteindrez le point culminant du parcours, le Soum de Basta ou Caubi, à la force des jambes, mais sur un chemin régulier et terreux. La descente se fait dans les estives puis au milieu des fougères. Pas de sentiers de type trial ni caillouteux.

Départ : de la salle des fêtes, prenez à gauche. A hauteur de l'église, tournez à droite sur un chemin conduisant au pied d'une montée. Montez sur la gauche dans un chemin assez technique puis évoluez au pied d'une colline aux fougères, le « Castet », pendant 800 m environ. Continuez à gauche sur une côte longue et assez raide afin d'atteindre les hauteurs du village des Angles.

Conseils : Par temps de bruyillard, suivez bien les balises, notamment au Col de Caubi (N19-9). Prévoyez de partir tôt le matin pour parcourir ce long circuit. Vous traverserez une zone pastorale. Vous serez amenés à franchir des clôtures et barrières, veillez à bien les refermer.

20. Le tour du château

Cheust - Maison de la Vallée

toute l'année

4 km | 130 m | 1h00

difficulté

Ce circuit court, mais cependant technique sur certaines portions, vous permettra d'avoir un rapide aperçu de la richesse patrimoniale et naturelle de la vallée de Castelloubon. Ce parcours vous fera faire le tour de l'ancien château de Castelloubon, aujourd'hui entièrement disparu. Attention, ce parcours comprend une bonne portion de route.

Départ : depuis la Maison de la Vallée de Castelloubon, dirigez-vous vers le carrefour et empruntez la route à gauche en direction des villages de Cheust et de Gazost. Traverses le joli village de Cheust et continuez en direction de Gazost sur la D 7. Après la sortie du village, tournez à gauche sur la D 207 jusqu'au village d'Ourdus.

Piste 10 % / Single Track 25 % / Route 65 %

21. les leytès

Cheust - Maison de la Vallée

toute l'année

8 km | 230 m | 2h30

difficulté

Partez à la découverte de la magnifique vallée de Gazost, dominée par l'emblématique Pic de Montagu, sentinelle majestueuse de Castelloubon. Cet itinéraire débutera par l'ascension d'un petit col puis se poursuivra par une magnifique descente permettant de relier les villages.

Départ : depuis la Maison de la Vallée, dirigez-vous vers le carrefour et prenez la route à gauche en direction de Cheust et de Gazost. À la sortie de Cheust, continuez toujours tout droit sur la D 7 en direction de Gazost. Cette montée sur la route est rude : gardez votre rythme et votre courage sur environ 3 km et admirez le paysage qui vous entoure. Ce parcours comprend une bonne partie de route.

Piste 5 % / Single Track 20 % / Route 75 %

22. La vallée de Castelloubon

Cheust - Maison de la Vallée de Castelloubon

toute l'année

13 km | 530 m | 3h30

difficulté

Entre le Pic du Jer et le Hautacam, la vallée de Castelloubon saura vous émerveiller par la richesse patrimoniale de ses petits villages qui ont su conserver les vestiges du passé : lavoirs, leytès, chapelles, ardoisières. Ce parcours n'est pas très long mais comporte des passages techniques, sur des portions de sentiers parfois caillouteux, souvent humides et parfois avec un single légèrement en dévers. Les portions de route sont assez présentes pour vous donner un peu de répit.

Départ : depuis la Maison de la Vallée, traversez le village de Cheust et prenez la D 7 en direction de Gazost. Là, une première montée se présente. Après 1 km environ, quittez la D 7 à droite et engagez vous sur la descente qui sera de plus en plus technique.

Piste 18 % / Single Track 62 % / Route 20 %

23. La vallée de la Baronnie

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

10 km | 310 m | 2h30

difficulté

Cet itinéraire vous mènera sur les crêtes de Gez-èz-Angles, où seul le son des cloches vient troubler le silence en période d'activités. Les single qui s'offrent à vous sont ceux des prairies pâturées entourées de fougères. Pas de sol caillouteux ni version trial ! Une fois passé le château fort des Angles, la montée principale, physique mais régulière, vous fera découvrir les vallées sauvages du Pays de Lourdes.

Départ : depuis la salle des fêtes, prenez à gauche en direction du centre du village. À hauteur de l'église, tournez à droite sur un chemin conduisant au pied d'une montée. Attention cette montée est technique, essayez-la plusieurs fois car la monter reste une « victoire », au sommet, longez la colline aux fougères, le Castet, sur 800 m.

Piste 18 % / Single Track 62 % / Route 20 %

24. Arcizac-èz-Angles

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

10 km | 310 m | 2h30

difficulté

Cet itinéraire vous mènera sur les crêtes de Gez-èz-Angles, où seul le son des cloches vient troubler le silence en période d'activités. Les single qui s'offrent à vous sont ceux des prairies pâturées entourées de fougères. Pas de sol caillouteux ni version trial ! Une fois passé le château fort des Angles, la montée principale, physique mais régulière, vous fera découvrir les vallées sauvages du Pays de Lourdes.

Départ : depuis la salle des fêtes, prenez à gauche en direction du centre du village. À hauteur de l'église, tournez à droite sur un chemin conduisant au pied d'une montée. Attention cette montée est technique, essayez-la plusieurs fois car la monter reste une « victoire », au sommet, longez la colline aux fougères, le Castet, sur 800 m.

Piste 18 % / Single Track 62 % / Route 20 %

25. Le tour du château

Cheust - Maison de la Vallée

toute l'année

4 km | 130 m | 1h00

difficulté

Ce circuit court, mais cependant technique sur certaines portions, vous permettra d'avoir un rapide aperçu de la richesse patrimoniale et naturelle de la vallée de Castelloubon. Ce parcours vous fera faire le tour de l'ancien château de Castelloubon, aujourd'hui entièrement disparu. Attention, ce parcours comprend une bonne portion de route.

Départ : depuis la Maison de la Vallée de Castelloubon, dirigez-vous vers le carrefour et empruntez la route à gauche en direction des villages de Cheust et de Gazost. Traverses le joli village de Cheust et continuez en direction de Gazost sur la D 7. Après la sortie du village, tournez à gauche sur la D 207 jusqu'au village d'Ourdus.

Piste 10 % / Single Track 25 % / Route 65 %

26. La vallée de la Baronnie

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

10 km | 310 m | 2h30

difficulté

Cet itinéraire vous mènera sur les crêtes de Gez-èz-Angles, où seul le son des cloches vient troubler le silence en période d'activités. Les single qui s'offrent à vous sont ceux des prairies pâturées entourées de fougères. Pas de sol caillouteux ni version trial ! Une fois passé le château fort des Angles, la montée principale, physique mais régulière, vous fera découvrir les vallées sauvages du Pays de Lourdes.

Départ : depuis la salle des fêtes, prenez à gauche en direction du centre du village. À hauteur de l'église, tournez à droite sur un chemin conduisant au pied d'une montée. Attention cette montée est technique, essayez-la plusieurs fois car la monter reste une « victoire », au sommet, longez la colline aux fougères, le Castet, sur 800 m.

Piste 18 % / Single Track 62 % / Route 20 %

27. Le tour du château

Cheust - Maison de la Vallée

toute l'année

4 km | 130 m | 1h00

difficulté

Ce circuit court, mais cependant technique sur certaines portions, vous permettra d'avoir un rapide aperçu de la richesse patrimoniale et naturelle de la vallée de Castelloubon. Ce parcours vous fera faire le tour de l'ancien château de Castelloubon, aujourd'hui entièrement disparu. Attention, ce parcours comprend une bonne portion de route.

Départ : depuis la Maison de la Vallée de Castelloubon, dirigez-vous vers le carrefour et empruntez la route à gauche en direction des villages de Cheust et de Gazost. Traverses le joli village de Cheust et continuez en direction de Gazost sur la D 7. Après la sortie du village, tournez à gauche sur la D 207 jusqu'au village d'Ourdus.

Piste 10 % / Single Track 25 % / Route 65 %

28. La vallée de la Baronnie

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

10 km | 310 m | 2h30

difficulté

Cet itinéraire vous mènera sur les crêtes de Gez-èz-Angles, où seul le son des cloches vient troubler le silence en période d'activités. Les single qui s'offrent à vous sont ceux des prairies pâturées entourées de fougères. Pas de sol caillouteux ni version trial ! Une fois passé le château fort des Angles, la montée principale, physique mais régulière, vous fera découvrir les vallées sauvages du Pays de Lourdes.

Départ : depuis la salle des fêtes, prenez à gauche en direction du centre du village. À hauteur de l'église, tournez à droite sur un chemin conduisant au pied d'une montée. Attention cette montée est technique, essayez-la plusieurs fois car la monter reste une « victoire », au sommet, longez la colline aux fougères, le Castet, sur 800 m.

Piste 18 % / Single Track 62 % / Route 20 %

Zone Altamonta

Avec leurs 1100 km d'itinéraires balisés et leur site VTT FFC, les Vallées des Gaves sont un spot de VTT incontournable.

Des hautes vallées au piémont, son relief permet une pratique du VTT toute l'année et ce pour tous les niveaux, de la sortie familiale en bords de Gave jusqu'aux circuits enduro, tous les pratiquants seront comblés !

www.pyrenees-mtb.com

29. Le Soum de Basta

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

19 km | 671 m | 4h00

difficulté

Ce parcours est certainement le plus physique, mais de beaux sentiers et des points de vue exceptionnels récompenseront tous vos efforts. Vous atteindrez le point culminant du parcours, le Soum de Basta ou Caubi, à la force des jambes, mais sur un chemin régulier et terreux. La descente se fait dans les estives puis au milieu des fougères. Pas de sentiers de type trial ni caillouteux.

Départ : de la salle des fêtes, prenez à gauche. A hauteur de l'église, tournez à droite sur un chemin conduisant au pied d'une montée. Montez sur la gauche dans un chemin assez technique puis évoluez au pied d'une colline aux fougères, le « Castet », pendant 800 m environ. Continuez à gauche sur une côte longue et assez raide afin d'atteindre les hauteurs du village des Angles.

Conseils : Par temps de bruyillard, suivez bien les balises, notamment au Col de Caubi (N19-9). Prévoyez de partir tôt le matin pour parcourir ce long circuit. Vous traverserez une zone pastorale. Vous serez amenés à franchir des clôtures et barrières, veillez à bien les refermer.

30. Le tour du château

Cheust - Maison de la Vallée

toute l'année

4 km | 130 m | 1h00

difficulté

Ce circuit court, mais cependant technique sur certaines portions, vous permettra d'avoir un rapide aperçu de la richesse patrimoniale et naturelle de la vallée de Castelloubon. Ce parcours vous fera faire le tour de l'ancien château de Castelloubon, aujourd'hui entièrement disparu. Attention, ce parcours comprend une bonne portion de route.

Départ : depuis la Maison de la Vallée de Castelloubon, dirigez-vous vers le carrefour et empruntez la route à gauche en direction des villages de Cheust et de Gazost. Traverses le joli village de Cheust et continuez en direction de Gazost sur la D 7. Après la sortie du village, tournez à gauche sur la D 207 jusqu'au village d'Ourdus.

Piste 10 % / Single Track 25 % / Route 65 %

31. les leytès

Cheust - Maison de la Vallée

toute l'année

8 km | 230 m | 2h30

difficulté

Partez à la découverte de la magnifique vallée de Gazost, dominée par l'emblématique Pic de Montagu, sentinelle majestueuse de Castelloubon. Cet itinéraire débutera par l'ascension d'un petit col puis se poursuivra par une magnifique descente permettant de relier les villages.

Départ : depuis la Maison de la Vallée, dirigez-vous vers le carrefour et prenez la route à gauche en direction de Cheust et de Gazost. À la sortie de Cheust, continuez toujours tout droit sur la D 7 en direction de Gazost. Cette montée sur la route est rude : gardez votre rythme et votre courage sur environ 3 km et admirez le paysage qui vous entoure. Ce parcours comprend une bonne partie de route.

Piste 5 % / Single Track 20 % / Route 75 %

32. La vallée de Castelloubon

Cheust - Maison de la Vallée de Castelloubon

toute l'année

13 km | 530 m | 3h30

difficulté

Entre le Pic du Jer et le Hautacam, la vallée de Castelloubon saura vous émerveiller par la richesse patrimoniale de ses petits villages qui ont su conserver les vestiges du passé : lavoirs, leytès, chapelles, ardoisières. Ce parcours n'est pas très long mais comporte des passages techniques, sur des portions de sentiers parfois caillouteux, souvent humides et parfois avec un single légèrement en dévers. Les portions de route sont assez présentes pour vous donner un peu de répit.

Départ : depuis la Maison de la Vallée, traversez le village de Cheust et prenez la D 7 en direction de Gazost. Là, une première montée se présente. Après 1 km environ, quittez la D 7 à droite et engagez vous sur la descente qui sera de plus en plus technique.

Piste 18 % / Single Track 62 % / Route 20 %

33. La vallée de la Baronnie

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

10 km | 310 m | 2h30

difficulté

Cet itinéraire vous mènera sur les crêtes de Gez-èz-Angles, où seul le son des cloches vient troubler le silence en période d'activités. Les single qui s'offrent à vous sont ceux des prairies pâturées entourées de fougères. Pas de sol caillouteux ni version trial ! Une fois passé le château fort des Angles, la montée principale, physique mais régulière, vous fera découvrir les vallées sauvages du Pays de Lourdes.

Départ : depuis la salle des fêtes, prenez à gauche en direction du centre du village. À hauteur de l'église, tournez à droite sur un chemin conduisant au pied d'une montée. Attention cette montée est technique, essayez-la plusieurs fois car la monter reste une « victoire », au sommet, longez la colline aux fougères, le Castet, sur 800 m.

Piste 18 % / Single Track 62 % / Route 20 %

34. Le tour du château

Cheust - Maison de la Vallée

toute l'année

4 km | 130 m | 1h00

difficulté

Ce circuit court, mais cependant technique sur certaines portions, vous permettra d'avoir un rapide aperçu de la richesse patrimoniale et naturelle de la vallée de Castelloubon. Ce parcours vous fera faire le tour de l'ancien château de Castelloubon, aujourd'hui entièrement disparu. Attention, ce parcours comprend une bonne portion de route.

Départ : depuis la Maison de la Vallée de Castelloubon, dirigez-vous vers le carrefour et empruntez la route à gauche en direction des villages de Cheust et de Gazost. Traverses le joli village de Cheust et continuez en direction de Gazost sur la D 7. Après la sortie du village, tournez à gauche sur la D 207 jusqu'au village d'Ourdus.

Piste 10 % / Single Track 25 % / Route 65 %

35. La vallée de la Baronnie

Arcizac-èz-Angles - Salle des fêtes

toute l'année

10 km | 310 m | 2h30

difficulté

Cet itinéraire vous mènera sur les crêtes de Gez-èz-Angles, où seul le son des cloches vient troubler le silence en période d'activités. Les single qui s'offrent à vous sont ceux des prairies pâturées entourées de fougères. Pas de sol caillouteux ni version trial ! Une fois passé le château fort des Angles, la montée principale, physique mais régulière, vous fera découvrir les vallées sauvages du Pays de Lourdes.

Départ : depuis la salle des fêtes, prenez à gauche en direction du centre du village. À hauteur de l'église, tournez à droite sur un chemin conduisant au pied d'une montée. Attention cette montée est technique, essayez-la plusieurs fois car la monter reste une « victoire », au sommet, longez la colline aux fougères, le Castet, sur 800 m.

Piste 18 % / Single Track 62 % / Route 20 %

36. Le tour du château

Cheust - Maison de la Vallée

toute l'année

4 km | 130 m | 1h00

difficulté

Ce circuit court, mais cependant technique sur certaines portions, vous permettra d'avoir un rapide aperçu de la richesse patrimoniale et naturelle de la vallée de Castelloubon. Ce parcours vous fera faire le tour de l'ancien château de Castelloubon, aujourd'hui entièrement disparu. Attention, ce parcours comprend une bonne portion de route.

Départ : depuis la Maison de la Vallée de Castelloubon, dirigez-vous vers le carrefour et empruntez la route à gauche en direction des villages de Cheust et de Gazost. Traverses le joli village de Cheust et continuez en direction de Gazost sur la D 7. Après la sortie du village, tournez à gauche sur la D 207 jusqu'au village d'Ourdus.

Piste 10 % / Single Track 25 % / Route 65 %

Retrouvez tous les circuits de la Zone Altamonta sur les cartes par secteurs et la carte spéciale Enduro

création graphique : David Toiser - Gismo

crédit photos : Patrick Kunkel, Christophe Cieslar, Loïc Arnould, Unsplash, Bruno Valcke, Jean Nogrady, Bike N'Py, Matthieu Pinard, Pierre Gabaud

ALTAMONTA

www.pyrenees-mtb.com

CIRCUITS ENDURO



L'ENDURO...

Entre le Cross Country et la DH (VTT de descente), l'enduro VTT est aujourd'hui une discipline à part entière. Au-delà de la pratique c'est même tout un état d'esprit qui s'en émane. Être au plus près des éléments et du terrain, s'aventurer dans des portions descendantes aux accents ludiques et fluides, sur des longueurs plus qu'appréciables et cela sans rechigner à grimper quelques centaines de mètres de dénivelé. Les parcours que nous vous proposons ici ont été triés par les pratiquants de nos vallées, dans un esprit de découverte et de plaisir de la pratique. Tous ont leur particularité en fonction des secteurs choisis, et du substrat changeant en fonction de l'altitude. De l'envers enchanteur du Pic du Jer à Lourdes aux traversées sur les plateaux de montagne de Gavarnie, vous ne serez pas déçu du dépaysement !

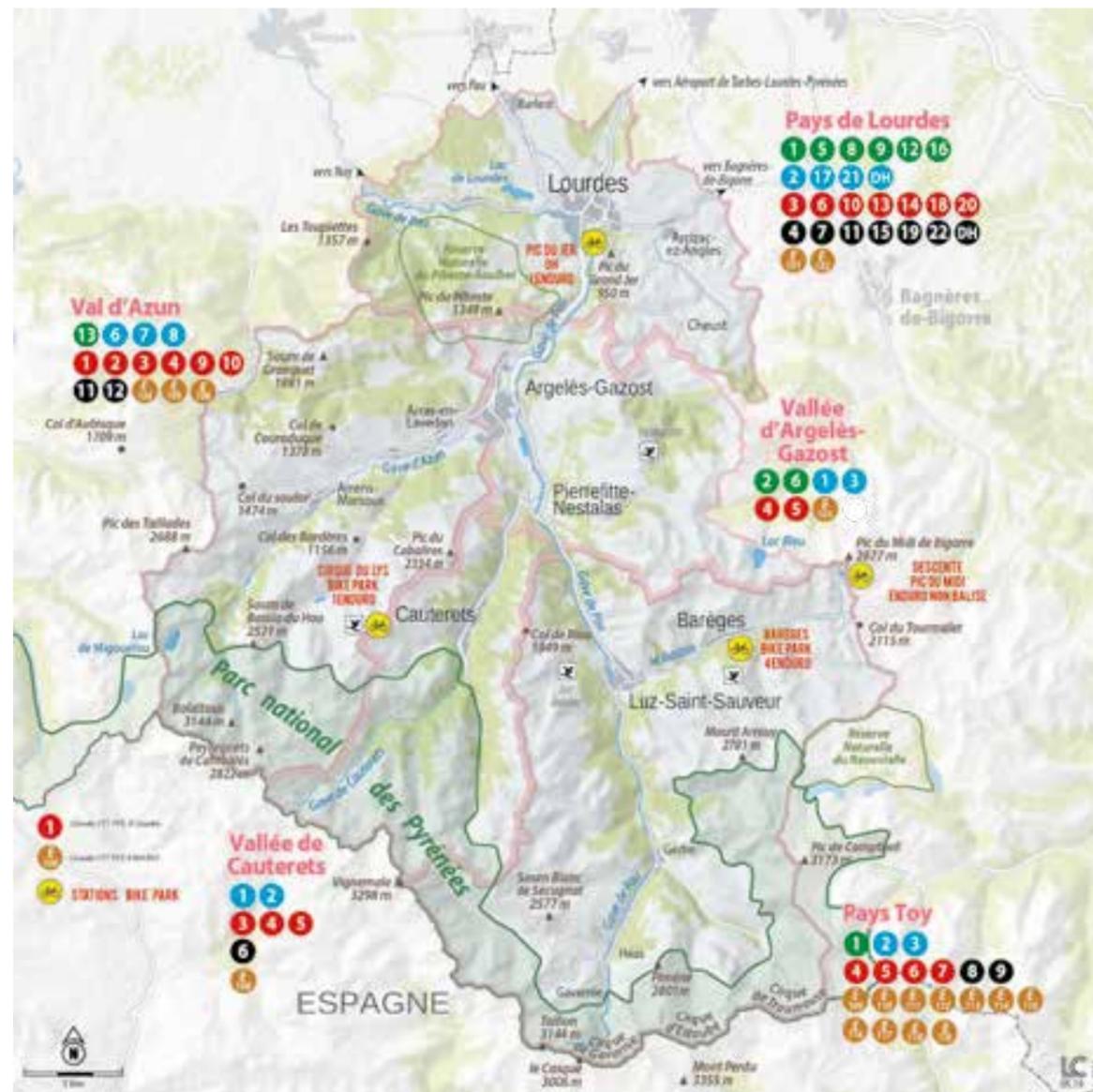
NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

Vert : chemin facile. Demande toutefois d'être vététiste car les flancs vallées et les ravins locaux sont relativement abrupts et parfois cassants en raison de la nature rocheuse du sol.

Bleu : chemin peu difficile. La pente moyenne devient plus forte ; présence de marches de hauteur limitée. Les épingles s'enroulent mais des qualités basiques de pilotage et d'équilibre sont requises.

Rouge : chemin difficile. Itinéraire plus technique, pouvant comporter quelques passages «trialisants» et des marches plus hautes. Épingles pouvant être très serrées et revêtement ponctuellement très cassants.

Noir : chemin très technique, forte pente et passages quasi DH.



Carte générale des circuits FFC - Xcountry et Enduro - par secteurs

Liste des circuits Enduro balisés (été 2019)

Secteur	N°	Difficulté	Nom	Point départ	KM
LOURDES	101	Rouge	Envers pic du Jer	Pic du Jer	9.4 km
LOURDES	102	Rouge	Béout	Esplanade Paradis	10 km
ARGELES	103	Rouge	Plongeon des Aigles	Hautacam	20 km
VAL AZUN	105	Bleu	L'Adonf	Col de Couraduque	4 km
VAL AZUN	106	Noir	Maxi Donf	Col du Soulor	8 km
GAVARNIE	110	Bleu	Gèdre Découverte	Gèdre	9 km
GAVARNIE	111	Rouge	Buis de Cestrède	Gèdre	9.5 km
GAVARNIE	112	Noir	Col de Ripeyre	Gèdre	14.7 km
GAVARNIE	113	Rouge	De Saugué à Gavarnie	Gèdre	21.8 km
GAVARNIE	114	Noir	Gloriettes et Coumély	Gèdre	16.5 km
GAVARNIE	115	Rouge	Shuss du Mourgat	Gavarnie	9.3 km
BAREGES	116	Vert	Souriche	Barèges	4.6 km
BAREGES	117	Bleu	Garboure	Barèges	4.7 km
BAREGES	118	Rouge	Forêt de l'Ayré	Barèges	9.9 km
BAREGES	119	Rouge	De Barèges à Luz	Barèges	19 km

-  Point de départ
-  Distance en Km
-  Dénivelé + et -
-  Temps de réalisation

Période conseillée : ...

Difficulté technique : 

Difficulté Physique : 



Balises ENDURO
Numerotée en 100

Les circuits présentés ici sont uniquement ceux qui sont balisés. Leur trace et les circuits uniquement en trace GPS seront en téléchargement sur le site www.pyrenees-mtb.com

Ce document est un document temporaire en attente de l'édition des cartes Enduro et de l'accord de balisage des derniers tracés programmés en 2019. Vous remerciant de votre compréhension.

Crédit Photos : Matthieu Pinaud (Couverture et intérieur) ; Pierre Meyer ; Patrick Kunkel ; Vojo Mag ; Christophe Cieslar, Aurélien Heraud
Réalisation : PLVG - juillet 2019



101 - ENVERS DU PIC DU JER ●

Cet itinéraire ENDURO est le premier ouvert sur la zone VTT Altamonta, un régal pour les enduristes !

La piste dévoile un côté plutôt méconnu du Pic du Jer, site de pratique du VTT de DH et théâtre de plusieurs manches de Coup du Monde UCI. Versant estives, la descente un peu technique sur les premiers mètres, devient ludique et très roulante sur les lacets descendants. De nouveau, un passage plus technique dès l'arrivée dans le bois. Vous remonterez direction les trois croix pour finir sur la piste de DH bleue, bien préparée pour les riders.

Possibilité de rejoindre le point de départ (gare d'arrivée du Pic du Jer) en suivant l'itinéraire VTT FFC N° 14 rouge depuis le village d'Anclade (6 km de montée par la piste 4x4)

Piste 13 % Single track : 87 % Route : 0%

- LOURDES - Gare arrivée Pic du Jer
- 9.4 km
- 690 m
- 2h30

Période conseillée : Toute l'année
 Difficulté technique : ⚙️⚙️⚙️⚙️
 Difficulté Physique : ☆☆☆



102 - Le Béout ●

Le Béout surplombe la cité mariale tout comme le Pic du Jer. Ces deux sommets se répondent.

Single tracks au milieu des paturages et des fougères, chemin ludique et jolies portions descendantes, le tout face à la ville.

Le départ se fait depuis le parking de l'Esplanade du Paradis ou l'Arrouza (parking des Bus), en bas de la ville. Le chemin qui longe le Gave est roulant (sauf la première partie sur quelques dizaines de mètres).

Les chemins sont en terre sauf sur la partie sommitale plus caillouteuse.

Piste 3 % Single track : 82 % Route : 5 %

- LOURDES - Esplanade du Paradis
- 10 km
- 690 m + 213
- 3h00

Période conseillée : Toute l'année
 Difficulté technique : ⚙️⚙️⚙️⚙️
 Difficulté Physique : ☆☆☆



103 - Le Plongeon des Aigles



Une belle descente sur la vallée depuis Hautacam, offrant une intéressante variété de terrains : pilotage sur sentiers et hors sentiers, pauses panoramas sur chemins et pistes, terrains découverts et sous-bois ludique, sentier d'estives ou caillouteux. Une plongée directe par les villages d'Artalens et de Beaucens.
 Départ : Depuis le bar de Tramassel, prenez le chemin qui monte légèrement à droite du bâtiment. Aux deux prochaines intersections, tournez à gauche. Quittez ensuite ce chemin pour descendre à droite dans les pelouses jusqu'à une plantation de résineux.

Piste 15 % Single track : 75 % Route : 10 %

Hautacam - Tramassel

20 km

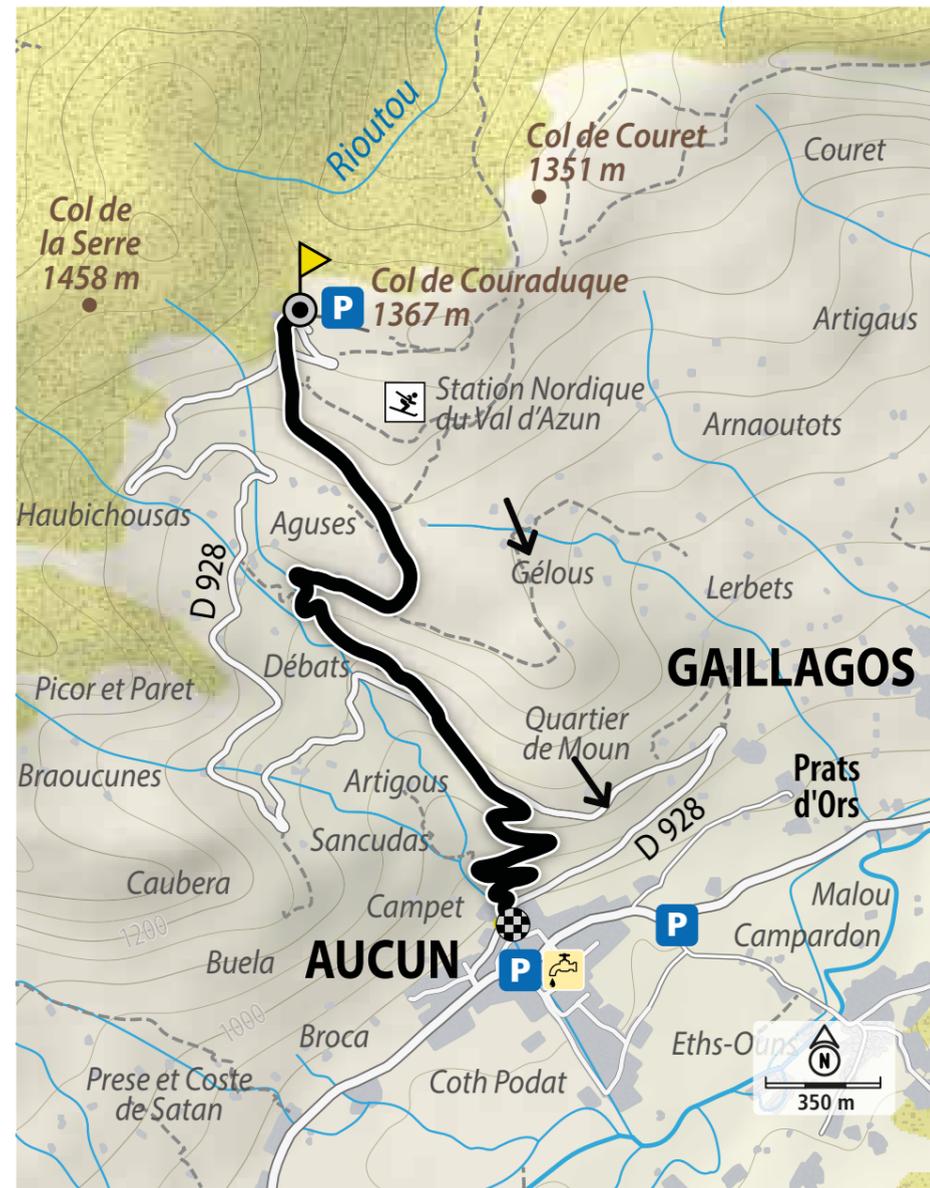
-1200 m

2h00

Période conseillée : mai à nov
 (selon chutes de neige)

Difficulté technique :

Difficulté Physique :



105 - L'Adonf



Elle est la plus célèbre et la plus appréciée des descentes en Val d'Azun. Depuis le col de Couraduque, cet itinéraire au milieu des fougères rejoint le village d'Aucion à toute vitesse. Cette descente très technique sera appréciée des vététistes avertis...

Départ : Contournez le restaurant par la gauche, passez sous la terrasse puis descendez à gauche pour rejoindre la route.

Vous traversez par deux fois la route du col de Couraduque, n'hésitez pas à vous arrêter lors des traversées.

Piste 0 % Single track : 95 % Route : 5 %

Col de Couraduque

4 km

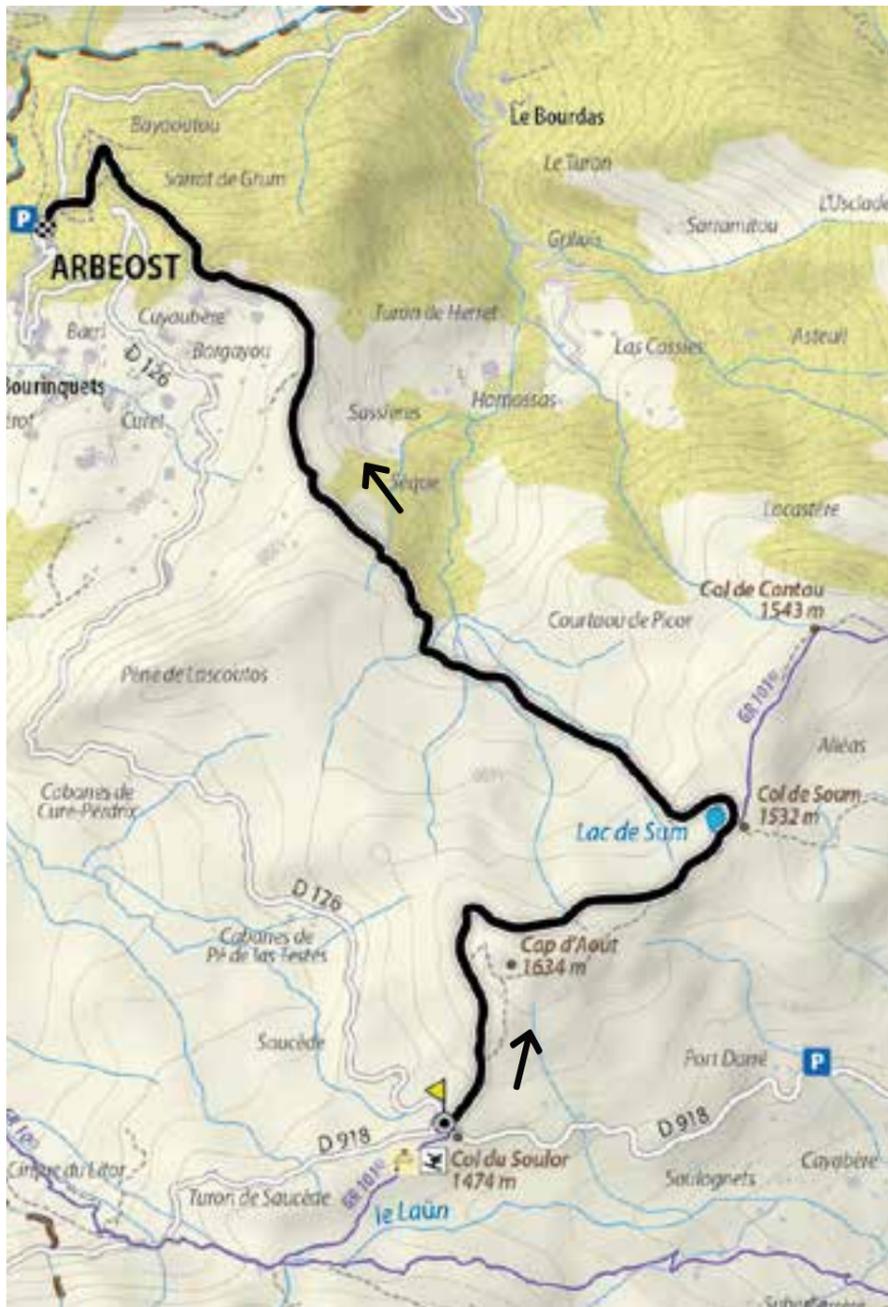
-525 m

2h30

Période conseillée : avril à nov
 (selon chutes de neige)

Difficulté technique :

Difficulté Physique :



106 - La Maxi Donf



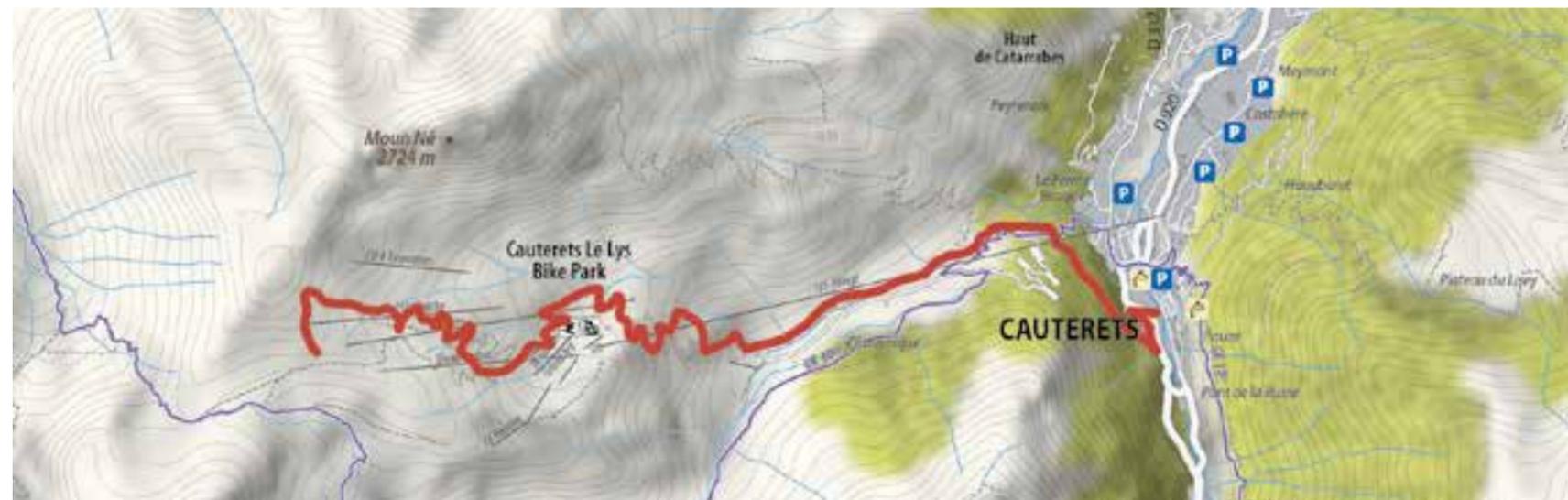
Les descendeurs vont trouver leur plaisir sur ce circuit varié entre estives et forêt. Un itinéraire original pour rejoindre le beau village d'Arbéost blotti en fond de vallée de l'Ouzoum. Six kilomètres de descente à partir du petit Lac de Soum : bons freins sur le vélo sont de rigueur !

Départ : Du parking du Col du Soulor, prenez la piste qui monte raide en face sur environ 500m (5mn de portage éventuellement) pour rejoindre un plateau au pied du Cap d'Aout. Conseils : Modérez votre allure à l'approche du village d'Arbéost, le sentier débouche sur la route fréquentée du col du Soulor.

Piste 15 % Single track : 85% Route : 0%

-  Col du Soulor
-  8 km
-  -790 +130 m
-  1h20

Période conseillée : avril à nov
(selon chutes de neige)
Difficulté technique : 
Difficulté Physique : 



108 - Descente du Lys



Chaque été, le Cirque du Lys ouvre son domaine aux amateurs de VTT. Au départ de Cauterets (930m), la télécabine du Lys permet à chaque passionné d'accéder au site VTT aménagé autour de plusieurs pistes (bleue à rouge). Le Bike Park et ses modules, permet aux débutants de s'initier au et aux bikers de se régaler.

Avis aux amateurs de descente qui pourront dévaler près de 1500 m de dénivellée depuis le télésiège du Gand Barbat et de rejoindre Cauterets et la gare de départ des télécabines pour une nouvelle descente. Sensations garanties !
Descente depuis le haut des pistes jusqu'au village de Cauterets !!

Piste : 15 % Single track : 80 % Route : 5 %

-  Cauterets - Station du Lys
-  15 km
-  -1400 m
-  2h00

Période conseillée : de juillet à sept
(selon chutes de neige)
Difficulté technique : 
Difficulté Physique : 



110 - Gèdre Découverte



Le circuit idéal pour se familiariser avec le VTT de montagne, ou pour compléter la découverte des autres boucles du secteur. Les ascensions se font tranquillement sur le bitume, les descentes font la part belle aux sentiers de proximité. Seul l'accès au pont de Peyregnet est vraiment chaotique, comme l'arrivée dans le village de Gèdre, le reste est assez fluide et permet au passage de découvrir les moulins de Gèdre-Dessus.

Départ : depuis l'office de tourisme de Gèdre, remontez la route de Gavarnie (D 921) sur 1,7 km. A la sortie de Gèdre, tournez à gauche à l'intersection en direction de « Héas », « cirque de Troumouse » et du « barrage des Gloriettes ». Gagnez de l'altitude par cette route panoramique qui sillonne dans les quartiers dominant Gèdre.

Piste 65 % Single track : 35 % Route : 0%

- Gèdre - parking Office de tourisme
- 9 km
- +/- 275 m
- 1h30

Période conseillée : juin à oct
 Difficulté technique :
 Difficulté Physique :



111 - Les Buis de Cestrède

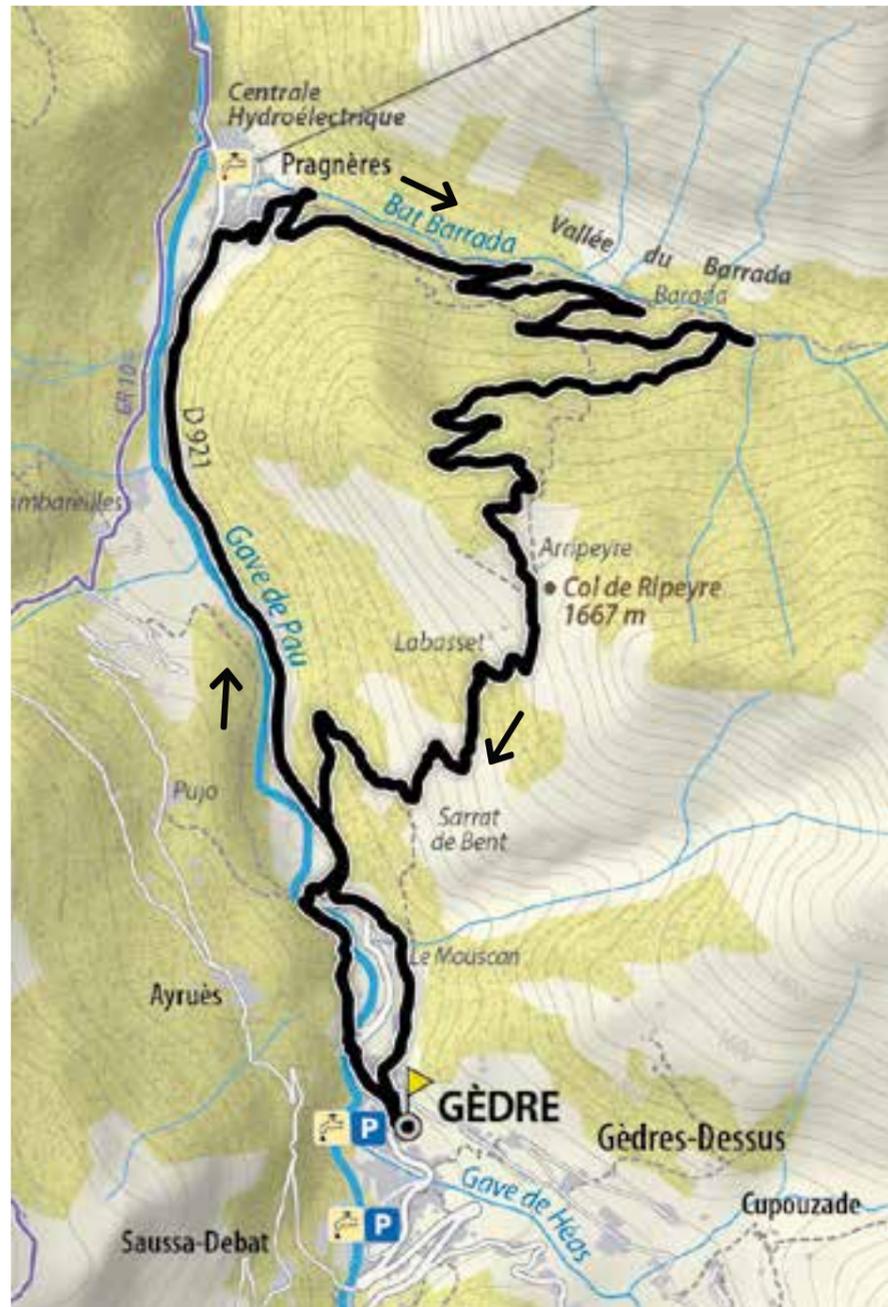


Un circuit aux allures de spéciale d'enduro, par le dynamisme des sentiers parcourus et l'alternance montées et descentes. On commence par prendre de l'altitude par la route du quartier d'Ayruès, puis par une piste ombragée dans le vallon de Cestrède. Départ : depuis l'office de tourisme de Gèdre, remontez la route de Gavarnie (D 921) sur 800 m. Dans la première épingle, tournez à droite sur la route d'Ayruès et du plateau de Saugué (pont). En partie basse de la descente, prudence à hauteur d'un bloc coincé pour la traversée d'une section pavée. Du flow entre les buis, tout juste ralenti par deux épingles serrées. En bas (pré clôture), continuez bien à droite sur un sentier en balcon .. profitez !

Piste 20 % Single track : 45 % Route : 35%

- Gèdre parking Office de Tourisme
- 9.5 km
- +/- 400 m
- 1h45

Période conseillée : juin à oct
 Difficulté technique :
 Difficulté Physique :



112 - Col de Ripeyre

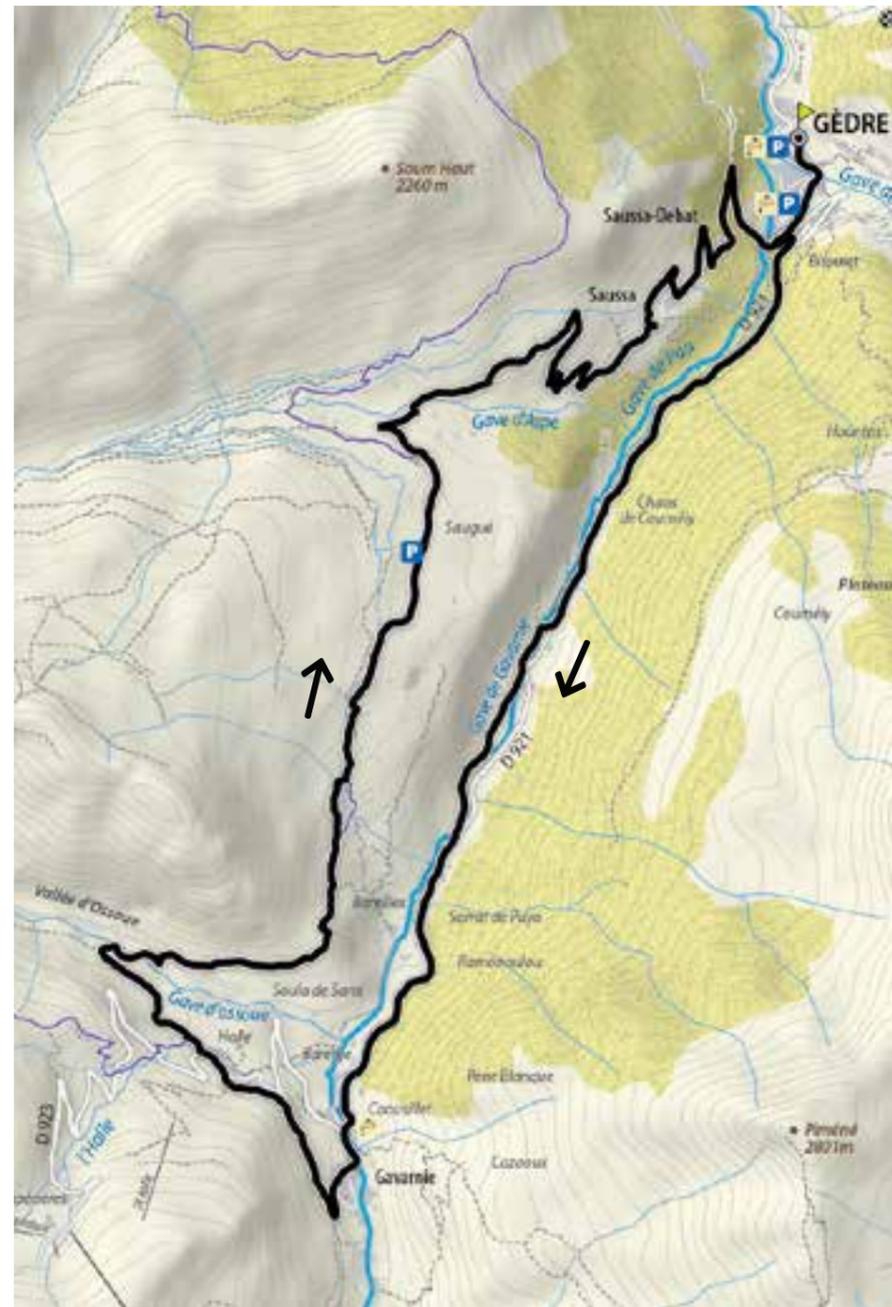
Un beau concentré de vélo de montagne, assorti d'un point de vue remarquable sur la vallée de Gèdre et Gavarnie. Après une mise en jambe ludique vers le quartier de Bent, la longue ascension vers le col de Ripeyre emprunte une piste dans la sauvage forêt de Barrada. La descente ? Un régal pour pilotes émérites dans la première partie, où l'expertise dans le placement de roue avant et l'engagement dans les courbes serrées sont de précieux avantages. Sur le final, plus de fluidité sur un sentier labyrinthique dans un couloir de buis, un grand moment !

La descente débute par un sentier étroit sur l'autre versant, parfois sur blocs fuyants. La trace entre dans un bois clair par des épingles serrées, et toujours une pente soutenue.

Piste 50 % Single track : 30 % Route : 20%

-  Gèdre - Parking office de tourisme
-  14.7 km
-  +/- 780 m
-  2h30

Période conseillée : juin à oct
 Difficulté technique : 
 Difficulté Physique : 



114 - De Saugué à Gavarnie

Certes, l'ascension sur la petite route du plateau de Saugué n'a rien d'une promenade de santé tellement les lacets dominant Saussa affichent de redoutables pourcentages, mais l'effort est grandement récompensé depuis les estives de Saugué : le cirque de Gavarnie en mode panoramique. Quelques petits portages plus loin, les sentiers de montagne s'enchaînent jusqu'au cœur de Gavarnie/

La descente alterne portions roulantes et marches délicates. Plus bas, coupez la route d'Ossoue et gardez en face le sentier balisé GR. Après une passerelle sur le gave, veillez à bien bifurquer à gauche pour entrer dans le bois de Saint-Savin. Nouveau petit portage (à l'ombre) puis on accède à la tourbière de Holle. Un bon sentier descend jusqu'aux abords de la grange-refuge (sur votre droite).

Piste 5 % Single track : 40 % Route : 55%

-  Gèdre - Parking office de tourisme
-  21.8 km
-  +/- 750 m
-  3h

Période conseillée : juin à oct
 Difficulté technique : 
 Difficulté Physique : 



114 - Gloriettes et Coumély



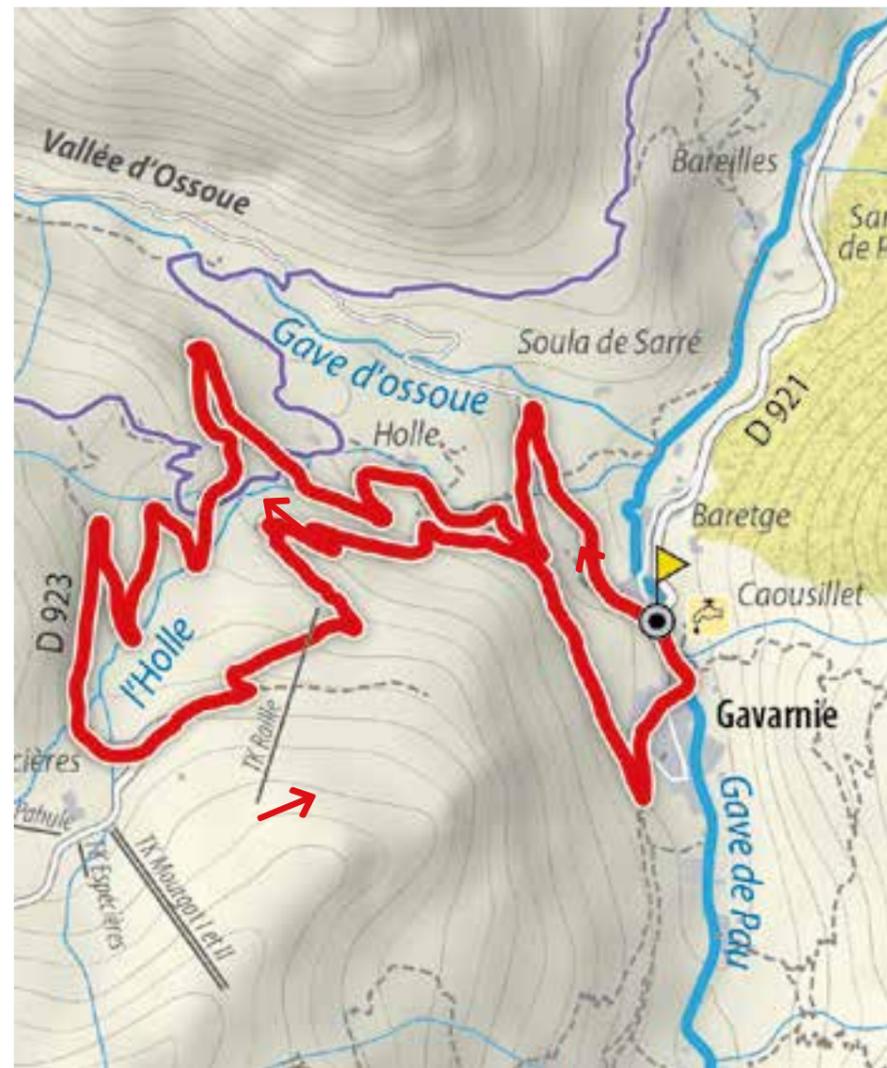
Après une ascension progressive par la route et une balade en bordure de lac, le retour sur Gèdre emprunte tout d'abord le plateau des granges de Coumély. Puis, vient le temps de la bascule dans le bois, à une mise en bouche savoureuse sur sentier technique, suivie de vrais défis de franchissement (ressauts rocheux et sentier pavé) que seuls les pilotes les plus audacieux oseront relever. L'approche finale sur Gèdre reste technique mais retrouve le domaine du raisonnable.

En haut, le sentier traverse un plateau pastoral puis commence à descendre vers la forêt ; gardez le bon sentier en face aux intersections. Après une entame forestière raisonnable, le sentier décrit des lacets serrés parfois ponctués de marches rocheuses surprenantes.

Piste 10 % Single track : 35 % Route : 55% (remontée)

-  Gèdre - Office de tourisme
-  9.4 km
-  +/- 6740 m
-  2h

Période conseillée : juin à oct
 Difficulté technique : 
 Difficulté Physique : 



115 - Le shuss du Mourgat



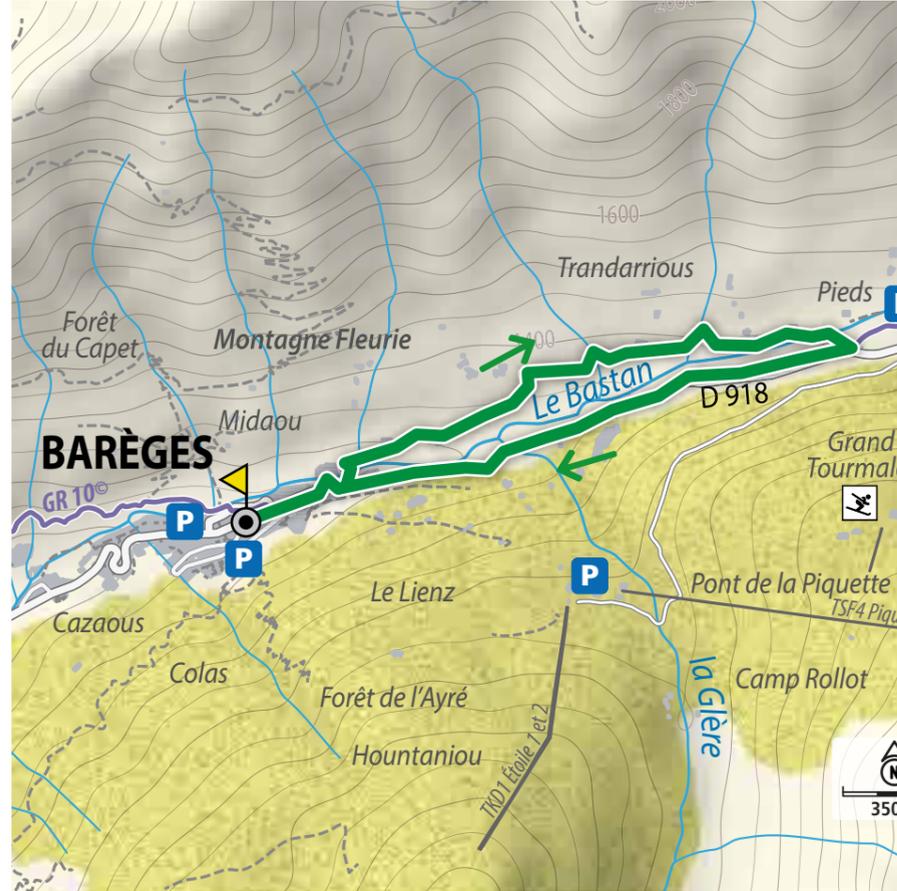
Une descente qui reprend la liaison « hors-piste » entre le bas de la station de ski des Espézières et le village de Gavarnie, en version estivale au guidon d'un VTT. Une première partie rapide faite de traversées dans les estives, entre vaches et marmottes, puis un final plus joueur sur un magnifique sentier en balcon qui dépose directement dans le village le plus visité des Pyrénées.

Départ : devant l'office de tourisme de Gavarnie, laissez le cœur de village à gauche et prenez à droite la route de la station des Espézières. Après les longs parkings, ignorez en face la route de la vallée d'Ossoue et montez à gauche vers les Espézières et le col des Tentés. Passez à hauteur du refuge de la Grange de Holle et prolongez la montée méthodique en lacets, jusqu'à atteindre un virage en épingle à droite qui précède le parking de la station de ski (5,6 km).

Piste 10 % Single track : 30 % Route : 60% (montée)

-  Gavarnie - Office de tourisme
-  9.4 km
-  +/- 6420 m
-  1h30

Période conseillée : juin à oct
 Difficulté technique : 
 Difficulté Physique : 



116 - Souriche

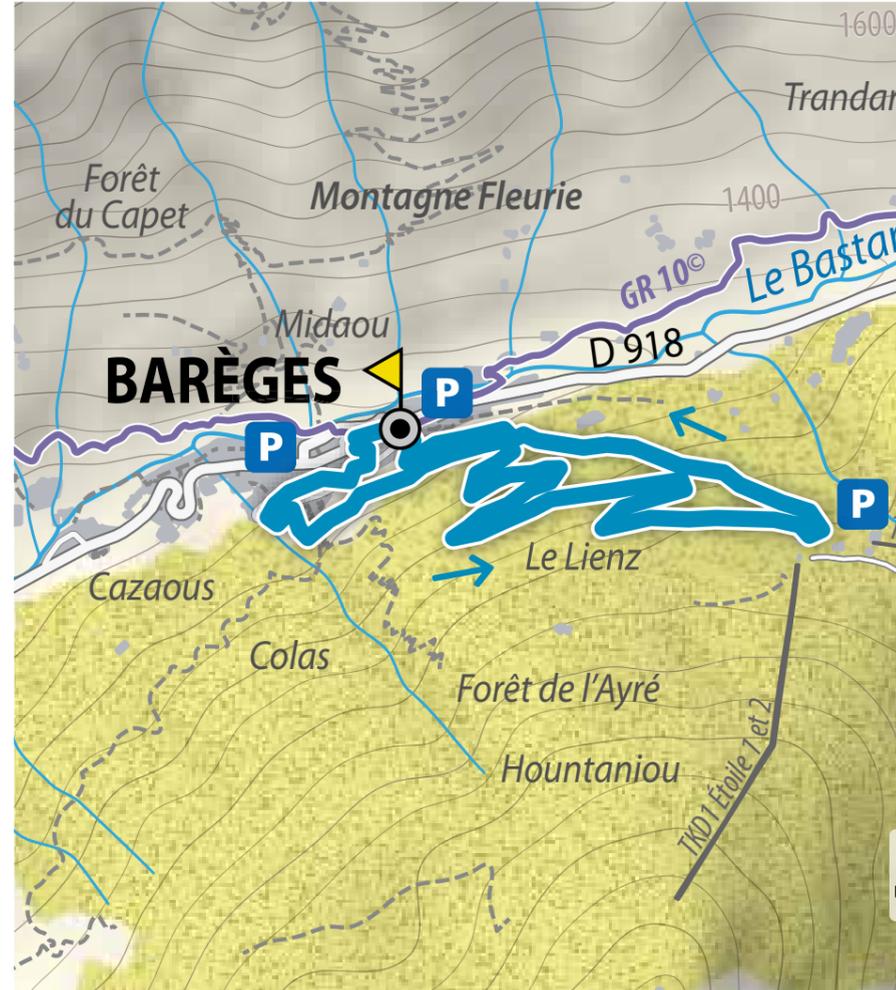
Un circuit facile tout particulièrement dédié aux débutants, sur pistes roulantes et un sentier sans difficulté technique. Parmi les belles granges de Piets Dérat et Souriche, l'occasion de faire des découvertes de façon ludique.

Départ : depuis l'office de tourisme de Barèges, sortez du village en montant la route du col du Tourmalet (D 918) sur 850 m. Dans une légère courbe, quittez la route pour une voie secondaire à gauche (ancienne route), qui continue à monter entre le gave (à gauche) et la D918 (à droite). A la première intersection rencontrée (2,4 km), tourner à gauche (pont) pour monter vers les granges de Piets Dérat. La descente commence sur la bonne piste au-delà des granges.

Piste 60 % Single track : 25 % Route : 15%

-  Barèges - Office de Tourisme
-  4.6 km
-  +/- 215 m
-  1h15

Période conseillée : mai à oct
 Difficulté technique : 
 Difficulté Physique : 



117 - Garboure

Une montée ombragée de Barèges au plateau du Lienz, sur un bon chemin aux lacets confortables, puis une descente directe sur le village par le vieux sentier pastoral de la Garboure, restauré pour permettre le passage des VTT et des piétons.

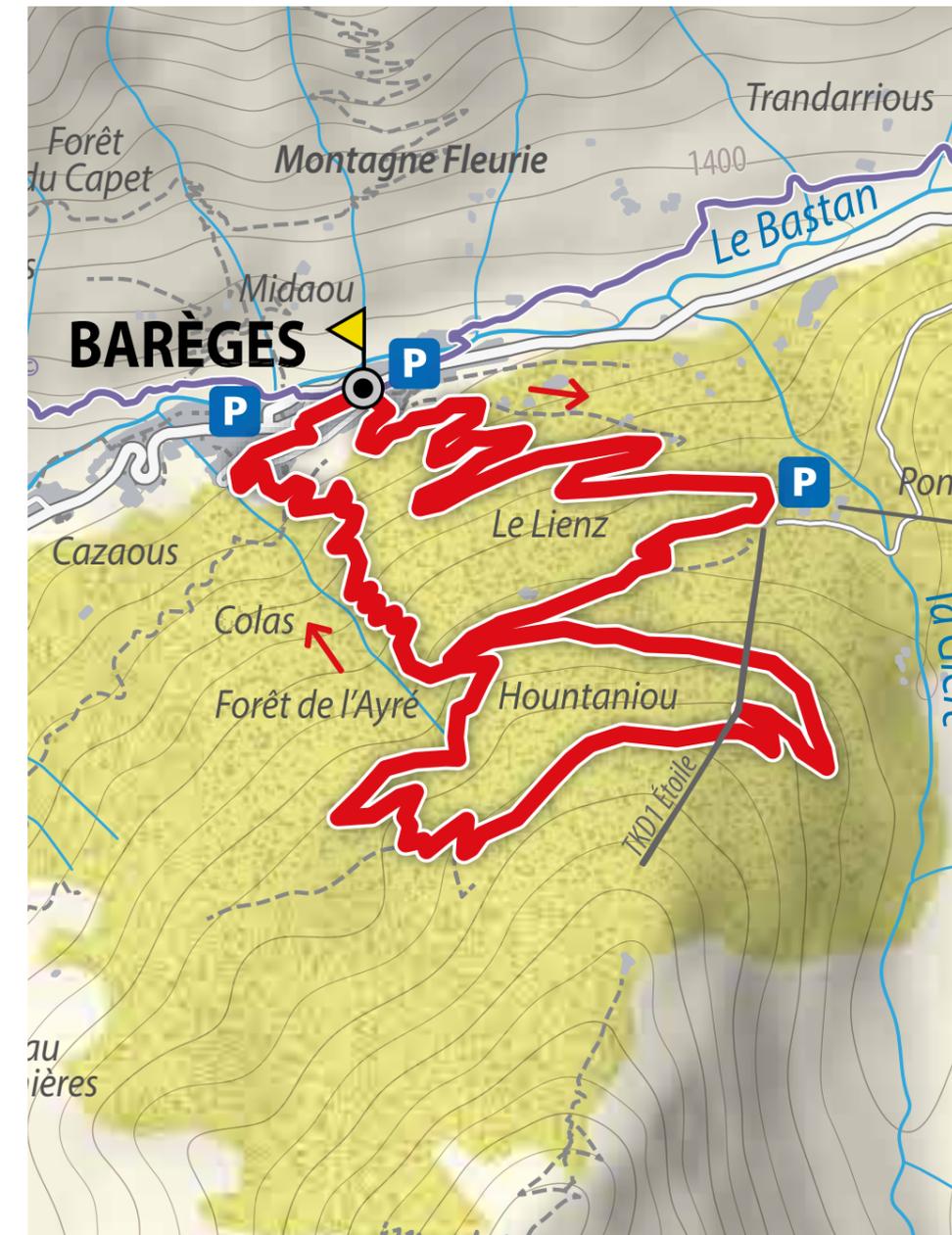
Départ : depuis l'office de tourisme de Barèges, montez vers les thermes puis à droite vers l'entrée de la forêt du Lienz. Après un premier passage sous l'ancien funiculaire, tournez à gauche à l'intersection (0,350 km) pour monter par un bon chemin forestier. Il parcourt la forêt en six larges lacets.

Piste : 55 % Single track : 30 % Route : 15%

-  Barèges - Office de Tourisme
-  9.4 km
-  +/- 315 m
-  1h15

Période conseillée : mai à oct
 Difficulté technique : 
 Difficulté Physique : 





116 - La forêt de l'Ayré

Une boucle exclusivement forestière dans le bois de l'Ayré, via le plateau du Lienz. La montée s'opère sur de bons chemins roulants jusqu'à la cabane de l'Ayré, puis la descente s'appuie sur deux pépites locales : le vieux sentier oublié du Rail, réouvert pour l'occasion, et les mythiques lacets de la pierre Polonaise, une référence de pilotage version flow !

Départ : depuis l'office de tourisme de Barèges, montez vers les thermes puis à droite vers l'entrée de la forêt du Lienz. Après un premier passage sous l'ancien funiculaire, tournez à gauche à l'intersection (0,350 km) pour monter par un bon chemin forestier. Il parcourt la forêt en six larges lacets.

Piste 65 % Single track : 30 % Route : 5%

-  Barèges - Office de Tourisme
-  9.9 km
-  +/- 550 m
-  2h

Période conseillée : mai à oct
 Difficulté technique : 
 Difficulté Physique : 



117 - De Barèges à Luz

Des hauteurs de Barèges (1700 m) à Luz-Saint-Sauveur (700 m), ce circuit est une référence bien connue des bikers locaux, même si chacun a ses variantes favorites. La grimpette vers la Laquette a un caractère montagnard mais, avec l'ouverture du TS de Tournabou l'été, elle devient accessible à tous. Il ne restera qu'à dégingoler la vallée, via quelques portions inédites du secteur Piquette, le mythique sentier de la Pierre Polonaise, la remontée bucolique du sentier Colas et quelques enchaînements par rocs et jumps sur les singles séculaires qui unissent les villages de cette rive gauche de la vallée du Bastan. A n'en pas douter, l'une des pistes les plus envoûtantes des Pyrénées.

Piste 40 % Single track : 45 %
 Route : 15%

-  Barèges - Office de Tourisme
-  9.9 km
-  +/- 550 m
-  2h

Période conseillée : mai à oct
 Difficulté technique : 
 Difficulté Physique : 