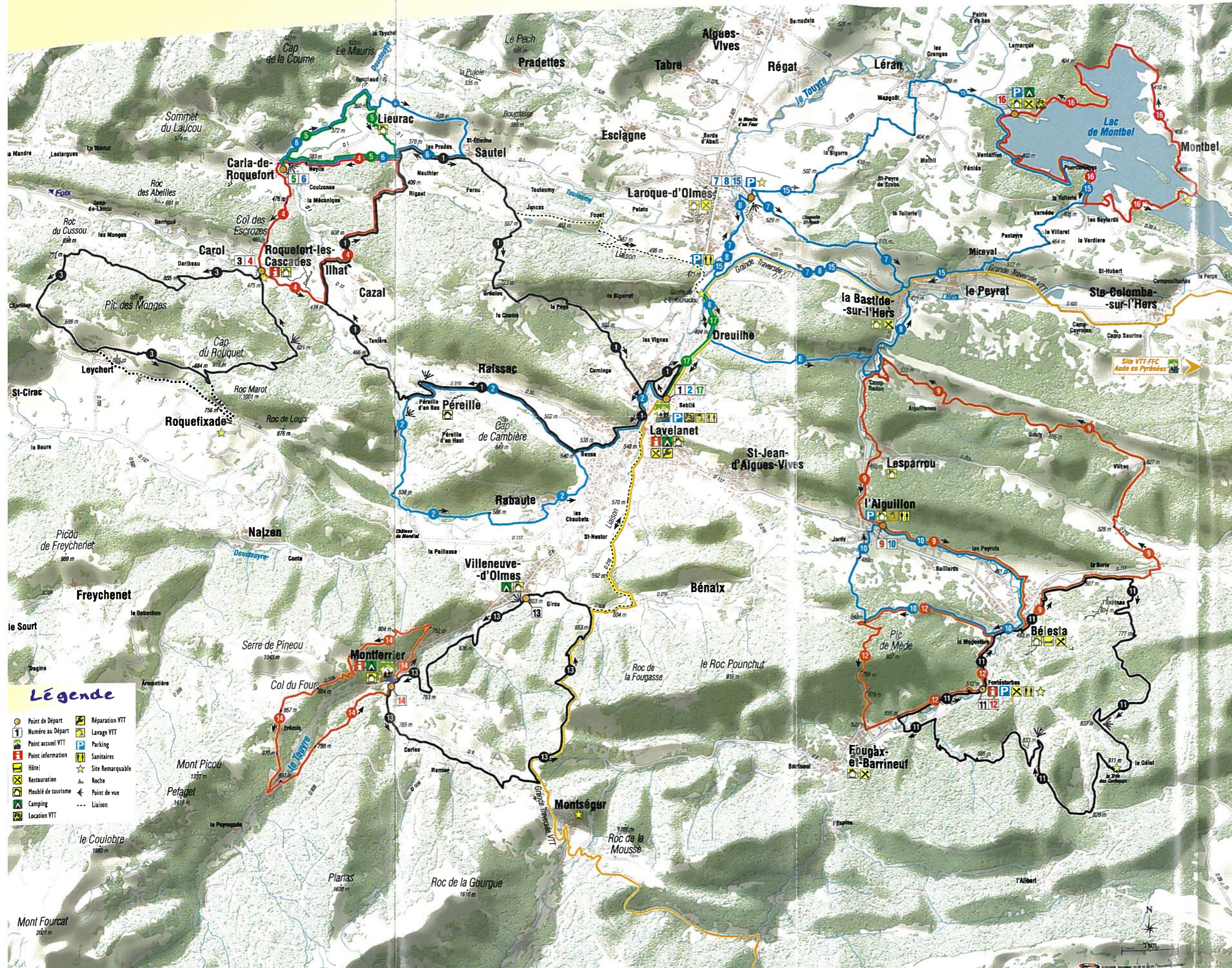




Espace VTT-FFC Pyrénées Cathares



Les Circuits VTT

N°	Nom	Départs	Distance Totale	Dénivelé Cumulé
1	Le Plantaurel	Lavelanet	23,6 km	+ 816 m
2	Les Gorges de Péréille	Lavelanet	13,6 km	+ 250 m
3	Les Cathares	Roquefort-les-Cascades	13,4 km	+ 700 m
4	Les Cascades	Roquefort-les-Cascades	10,1 km	+ 300 m
5	Le Douctouyre	Carla-de-Roquefort	6,5 km	+ 80 m
6	Dallons	Carla-de-Roquefort	9,6 km	+ 200 m
7	Pays d'Olmes	Laroque-d'Olmes	9,3 km	+ 172 m
8	La Voie Verte	Laroque-d'Olmes	15,5 km	+ 350 m
9	Les Rives de l'Hers	l'Aiguillon	20,2 km	+ 300 m
10	Pays d'Olmes Est	l'Aiguillon	9,4 km	+ 250 m
11	La Forêt de Bélesta	Fontestorbes	21,0 km	+ 800 m
12	La Fontaine Magique	Fontestorbes	9,4 km	+ 400 m
13	Les Tisserands	Villeneuve-d'Olmes	15,0 km	+ 700 m
14	Le Massif de Tabé	Montferrier	10,4 km	+ 430 m
15	Les Rives du Lac	Laroque-d'Olmes	21,6 km	+ 300 m
16	Le Lac de Montbel	Base de Loisirs	15,3 km	+ 150 m
17	La Grotte de l'Entouadon	Lavelanet	6,0 km	+ 90 m
La Grande Traversée VTT Ariège Pyrénées			223 km	

Code du Vététiste

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

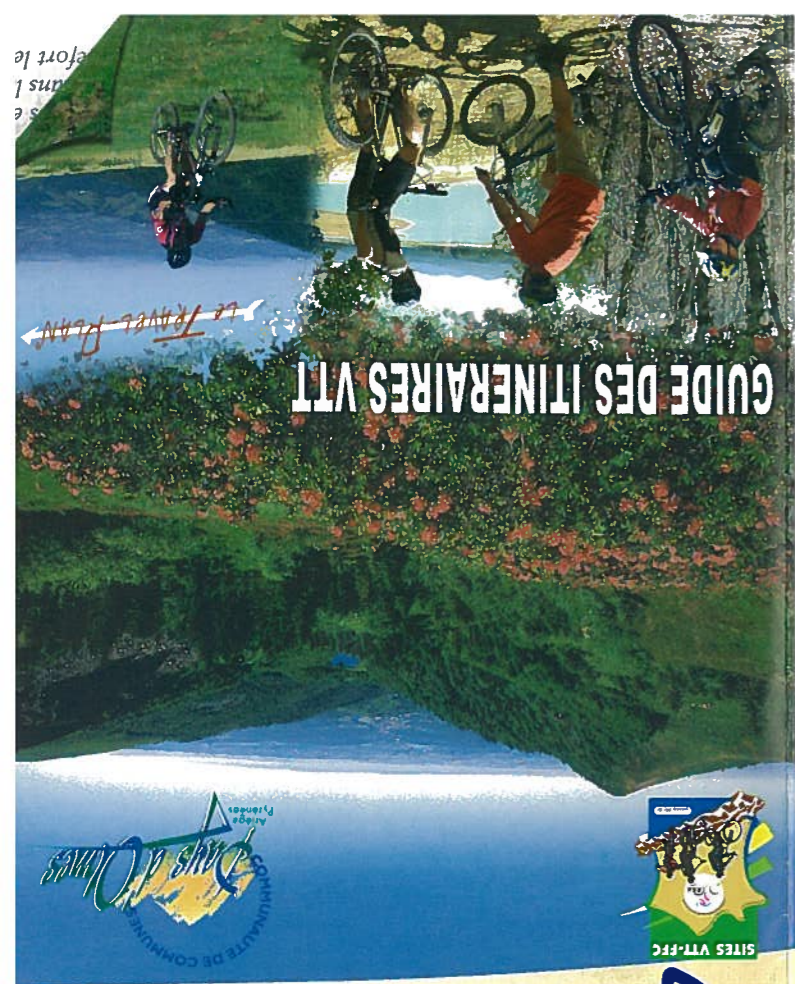
Le balisage des circuits

- Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.
- vert : très facile
 - bleu : facile
 - rouge : difficile
 - noir : très difficile
- Direction Circuits sur ce parcours
 Liaisons
 Points de vue
 Points de vue

La Grande Traversée VTT d'Ariège-Pyrénées

La grande Traversée VTT d'Ariège-Pyrénées longue de 223 km vous permet de découvrir le département Ariège Pyrénées dans toute sa splendeur. L'espace VTT des Pyrénées Cathares intègre une partie de l'itinéraire de la Grande Traversée depuis les Gorges de la Frau jusqu'à Laroque-d'Olmes, vous empruntez un tronçon de cette magnifique randonnée qui s'effectue en 6 étapes.

CDT Ariège Pyrénées
Tél. 05 61 02 30 70
www.ariègepyrenees.com



GUIDE DES ITINAIRES VTT

Espace VTT-FFC Pyrénées Cathares

Espace VTT-FFC Pyrénées Cathares



Informations

AGENCE INTERCOMMUNALE DU TOURISME

Maison de Lavelanet • 09300 LAVELANET
Tél. 05 61 01 22 20 • Fax 05 61 03 06 39
tourisme@paysdolmes.org
www.paysdolmes.org



Le Pays d'Olmes est un véritable « spot » pour la pratique du VTT ! Les itinéraires de l'espace VTT-FFC des Pyrénées Cathares sont tous prétextes à la découverte d'une richesse naturelle et culturelle exceptionnelle. Ici, chacun trouvera un circuit adapté à son niveau, alors n'hésitez pas à varier Les plaisirs !

Autour de la vallée du Douctouyre et du Lac de Montbel. La famille profitera d'itinéraires agréables en toute saison. Ces paysages de piémont pyrénéen sont particulièrement adaptés à la balade dans un environnement naturel remarquable et préservé.



Les collines du Plantaurel et leurs sentiers rocailloux offriront plus de sensations aux VTTistes plus chevronnés. De véritables « montagnes russes » qui favorisent la pratique d'un VTT sportif et très ludique.

L'approche du massif de Tabe et de la magnifique forêt de sapins séculaires de Bélesta, c'est l'ambiance « montagne » qui commence. Des grandes pistes forestières, aux descentes escarpées, c'est le grand frisson qui vous attend. Émotions garanties dans ces paysages grandioses.

1 Le Plantaurel

Départ : Lavelanet • Distance : 23,6 km
Dénivelé : + 816 m

Un circuit agréable avec le Plantaurel en vedette. Vous découvrirez les deux versants de cette « petite montagne » caractéristique du Pays d'Olmes ! Le petit plus du circuit, une belle descente en sous-bois après la courte mais (très) rude montée à Ilhat.



2 Les Gorges de Péreille

Départ : Lavelanet • Distance : 13,6 km
Dénivelé : + 250 m

Une belle balade pour VTTiste à la recherche d'un itinéraire sans grosse difficulté avec en point d'orgue les magnifiques gorges de Péreille.

3 Les Cathares

Départ : Roquefort-les-Cascades • Distance : 13,4 km
Dénivelé : + 700 m

Un véritable concentré de VTT dans ce circuit coup de cœur ! En VTT tout se mérite ! Ce n'est qu'au prix d'un gros effort dans la première partie du circuit que

vous pourrez ensuite profiter des magnifiques paysages des crêtes et avoir de grosses sensations dans la longue descente sur Roquefort les Cascades.



4 Les Cascades

Départ : Roquefort-les-Cascades
Distance : 10,1 km
Dénivelé : + 300 m

La haute vallée du Douctouyre propose un VTT sportif ou les parcours en sous-bois donnent un charme particulier à la randonnée.

5 Le Douctouyre

Départ : Carla-de-Roquefort • Distance : 6,5 km
Dénivelé : + 80 m

Un parcours bucolique, juste pour le plaisir de prendre un grand bol d'air pur à vélo !

6 Vallons

Départ : Carla-de-Roquefort • Distance : 9,6 km
Dénivelé : + 200 m

Une randonnée très sympa qui propose tous les ingrédients de ce que l'on aime en VTT. Une belle montée, un passage en crête pour le paysage, une descente technique et une fin de parcours en sous-bois très roulant... tout simplement l'essentiel.



7 Pays d'Olmes

Départ : Laroque-d'Olmes • Distance : 9,3 km
Dénivelé : + 172 m

Un itinéraire très roulant où le profil est sans grandes difficultés. Un passage plus technique entre Campredon et Labastide/Hers pour varier les plaisirs !

8 La Voie Verte

Départ : Laroque-d'Olmes • Distance : 15,5 km
Dénivelé : + 350 m

Un magnifique passage en crête pour contempler le massif de Tabe dans toute sa splendeur... à voir aussi la chapelle « Saint Roch » Un parcours aussi beau que ludique.

9 Les Rives de l'Hers

Départ : l'Aiguillon • Distance : 20,2 km • Dénivelé : + 300 m

Longue randonnée mais sans grande difficulté ! Vous terminez par un superbe tronçon en bordure de l'Hers.



10 Pays d'Olmes Est

Départ : l'Aiguillon • Distance : 9,4 km
Dénivelé : + 250 m

Une petite boucle pour s'aérer l'esprit sans trop d'effort. Idéal pour les amoureux de balade pas trop sportive.

11 La Forêt de Bélesta

Départ : Fontestorbes • Distance : 21,0 km • Dénivelé : + 800 m

Belle, très belle, randonnée au milieu des sapins séculaires de Bélesta. Mais aussi dure, très dure randonnée. A ne pas mettre en toute les roues !

12 La Fontaine Magique

Départ : Fontestorbes • Distance : 9,4 km • Dénivelé : + 400 m

Un parcours pour les amoureux de descente ! Attention sensations fortes garanties.



13 Les Tisserands

Départ : Villeneuve-d'Olmes
Distance : 15,0 km
Dénivelé : + 700 m

Le sentier cathare, le château cathare de Montségur, le sentier des tisserands. Vous êtes sur les sentiers de l'Histoire... et ça se mérite !

14 Le Massif de Tabe

Départ : Montferrier • Distance : 10,4 km • Dénivelé : + 430 m

Ambiance montagne garantie pour cette petite mais sportive boucle.



15 Les Rives du Lac

Départ : Laroque-d'Olmes
Distance : 21,6 km
Dénivelé : + 300 m

Une belle balade entre le lac de Montbel et la voie verte pour un parcours sans difficulté majeure.

16 Le Lac de Montbel

Départ : Base de Loisirs
Distance : 15,3 km
Dénivelé : + 430 m

Aussi beau que ludique ce tour du lac est un « spot » pour le VTT.



17 La Grotte de l'Entonnadon

Départ : Lavelanet • Distance : 6,0 km • Dénivelé : + 90 m

Tout doux, tout cool sur la voie verte. Juste pour le plaisir de pédaler au grand air en toute sécurité.

La Voie Verte en Pyrénées Cathares

Pour profiter d'un itinéraire très doux et particulièrement adapté à une sortie en famille, vous pouvez emprunter la Voie Verte sur 36 km de long.