

# L'ESPACE VTT COUSERANS-PYRÉNÉES C'EST :

- PLUS DE 475 KM DE CHEMINS BALISÉS ACCESSIBLES AUX VÉTÉTISTES DE TOUS NIVEAUX
- 3 CIRCUITS VTC - PASSAGE DE LA VIEUVENTE
- 1 CIRCUIT D'ITINÉRAIRE DE 122 KM - PASSAGE DE LA GRANDE TRAVERSÉE VTT DE L'ARIÈGE
- 2 DESCENTES EN DURO
- 2 CIRCUITS BALISÉS POUR LA PRATIQUE DU VTT À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

## 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 VTT et prévoyez régulièrement et accessoirement de réparation
  - Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
  - Le port du casque est fortement recommandé (obligatoire pour les moins de 12 ans)
  - Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
  - Attention aux engins agricoles et forestiers
  - Réformez les barrières
  - Entretenez 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.

## BALISAGE DES CIRCUITS

LES DIFFÉRENTS CIRCUITS SONT REPÉRÉS PAR DES NUMÉROS. ILS SONT CLASSÉS EN FONCTION DE LEUR DIFFICULTÉ PAR LA COULEUR DES NUMÉROS.



LES PARCOURS D'ENDURO ONT UN BALISAGE SPÉCIFIQUE : Le coloris indique la difficulté de la piste

**TRÈS FACILE**

**FACILE**

**DIFFICILE**

**TRÈS DIFFICILE**

# 475 KM DE CHEMINS LABELISÉS FFC

<b>13.7 KM</b> <b>11</b> <b>CIRCUIT DE SAINT-LIZIER</b> DÉPART : TAURIGNAN-VIEUX CHEMIN 25% ROUTE 75% D+ 50 M	<b>15.5 KM</b> <b>13</b> <b>SENTIER VEL'EAU</b> DÉPART : OT SAINT-GIRONS CHEMIN 68% ROUTE 48% D+ 100 M	<b>8.5 KM</b> <b>20</b> <b>BALADE HISTORIQUE</b> DÉPART : SEIX CHEMIN 8% ROUTE 100% D+ 100 M
<b>5.5 KM</b> <b>21</b> <b>TOUR DE L'ALET</b> DÉPART : SAINT-LIZIER D'USTOU CHEMIN 51% ROUTE 49% D+ 125 M	<b>5.5 KM</b> <b>1</b> <b>SENTIER DE PAOUET</b> DÉPART : SAINTE-CROIX-VOLVESTRE CHEMIN 46% ROUTE 54% D+ 120 M	<b>13.5 KM</b> <b>2</b> <b>SENTIER DE MAHARAGE</b> DÉPART : SAINTE-CROIX-VOLVESTRE CHEMIN 58% ROUTE 42% D+ 200 M
<b>17 KM</b> <b>3</b> <b>CIRCUIT DE TOURTOUSE</b> DÉPART : TOURTOUSE CHEMIN 64% ROUTE 36% D+ 310 M	<b>17 KM</b> <b>10</b> <b>CIRCUIT DE CAUMONT</b> DÉPART : CAUMONT CHEMIN 68% ROUTE 48% D+ 330 M	<b>24.5 KM</b> <b>12</b> <b>CIRCUIT DE LA PLAINE</b> DÉPART : TAURIGNAN-VIEUX CHEMIN 37% ROUTE 63% D+ 85 M
<b>6.5 KM</b> <b>16</b> <b>BOUCLE DES LANNES</b> DÉPART : SEIX CHEMIN 68% ROUTE 32% D+ 300 M	<b>2.4 KM</b> <b>23</b> <b>ENDURO DE LA TRAPE</b> DÉPART : PRAT-MATAOU CHEMIN 100% ROUTE 0% D- 450 M	<b>8.3 KM</b> <b>4</b> <b>SENTIER DU BOUT DE LA FORET</b> DÉPART : CONTRAZY CHEMIN 83% ROUTE 17% D+ 340 M
<b>6.4 KM</b> <b>5</b> <b>SENTIER DE BERGÈS</b> DÉPART : BAGERT CHEMIN 64% ROUTE 36% D+ 260 M	<b>19.4 KM</b> <b>6</b> <b>SENTIER DE BONREPAUX</b> DÉPART : AIRE DE BETCHAT CHEMIN 84% ROUTE 16% D+ 470 M	<b>4.8 KM</b> <b>8</b> <b>ENDURO DE CAZAUX</b> DÉPART : PISTE DE L'ESTELAS CHEMIN 88% ROUTE 28% D+ 42 M D- 435 M
<b>26.4 KM</b> <b>9</b> <b>CIRCUIT DE L'ESTELAS</b> DÉPART : CAZAVET CHEMIN 77% ROUTE 23% D+ 760 M	<b>15.5 KM</b> <b>14</b> <b>ENDURO DE SOURROQUE</b> DÉPART : PISTE DE SOURROQUE CHEMIN 95% ROUTE 5% D+ 355 M D- 805 M	<b>17.2 KM</b> <b>19</b> <b>BOUCLE DE RAPHEU</b> DÉPART : SEIX CHEMIN 64% ROUTE 36% D+ 1450 M
<b>15.2 KM</b> <b>7</b> <b>SENTIER DU BAUS</b> DÉPART : CAZAVET CHEMIN 65% ROUTE 36% D+ 303 M	<b>22.5 KM</b> <b>15</b> <b>TOUR DE SOURROQUE</b> DÉPART : OUERDES CHEMIN 91% ROUTE 9% D+ 950 M	<b>30 KM</b> <b>17</b> <b>LE GRAND HUIT</b> DÉPART : SEIX CHEMIN 89% ROUTE 11% D+ 1450 M
<b>30 KM</b> <b>18</b> <b>LA GRANDE BOUCLE</b> DÉPART : SEIX CHEMIN 78% ROUTE 22% D+ 1550 M	<b>5.3 KM</b> <b>22</b> <b>ENDURO D'AULUS</b> DÉPART : PRAT-MATAOU CHEMIN 92% ROUTE 8% D- 850 M	<b>122 KM</b> <b>T</b> <b>TOUR DES PORTES DU COUSERANS</b> DÉPART : SAINTE-CROIX-VOLVESTRE CHEMIN 80% ROUTE 20% D+ 3000 M
<b>20 KM</b> <b>TRONÇON GT VTT DE L'ARIÈGE</b> ÉTAPE : CLERMONT - SAINT-LIZIER CHEMIN 65% ROUTE 35% D+ 500 M		

### INFORMATIONS PRATIQUES

- POINT D'ACCUEIL**  
 Office de tourisme Couserans-Pyrénées  
 05 61 96 26 60 - contact@tourisme-couserans.com  
 www.destination-couserans.fr
- POINTS D'INFORMATIONS**  
 Bureau St-Girons - 05 61 96 26 60  
 saint-girons@tourisme-couserans-pyrenees.com  
 www.tourisme-stgirons.com  
 Bureau Seix - 05 61 96 00 01  
 seix@tourisme-couserans-pyrenees.com  
 www.tourisme-couserans-pyrenees.com  
 Bureau Aulus - 05 61 96 00 01  
 aulus@tourisme-couserans-pyrenees.com  
 Bureau Guzet - 05 61 96 00 01  
 guzet@tourisme-couserans-pyrenees.com  
 Bureau Ste-Croix Volvestre - 05 61 96 48 55  
 sainte-croix@tourisme-couserans-pyrenees.com
- REPARATION/LOCATION VÉLO**  
 Maxi-Sports - 05 61 96 47 35  
 Cycles et voas - 05 61 01 54 72  
 Sport 2000 Guzet - 05 61 04 42 81  
 Ski et Co - 05 61 96 01 37
- NUMÉROS UTILES**  
 Médo - 05 92 68 82 09  
 N° d'urgence - 112
- CLUBS LOCAUX FFC**  
 Couserans Cycliste - 05 29 79 74 54 - www.couseranscycliste.fr  
 L'Oréalther VTT - 06 84 08 84 32 - oréalther-vtt.com  
 Alternative VTT - 05 72 88 66 11 - alternative-vtt.lesite.com
- BIKE PARK COL D'AYENS**  
 Alternative VTT - 06 72 08 66 11  
 alternative-vtt.lesite.com
- TERRAIN VTT D'INITIATION ET DE PERFECTIONNEMENT : ZONE 2 RIDES**  
 Renseignements pour les horaires d'ouvertures - 06 72 08 66 11
- ÉCOLE VTT DE GUZET**  
 05 61 64 42 81
- ORGANISATION ESPACE VTT**  
 Service des sports de la Communauté de Communes Couserans-Pyrénées  
 05 61 62 05 33  
 sstevtt@couserans-pyrenees.fr

Espace VTT - FFC Couserans-Pyrénées

## GUIDE DES ITINÉRAIRES VTT

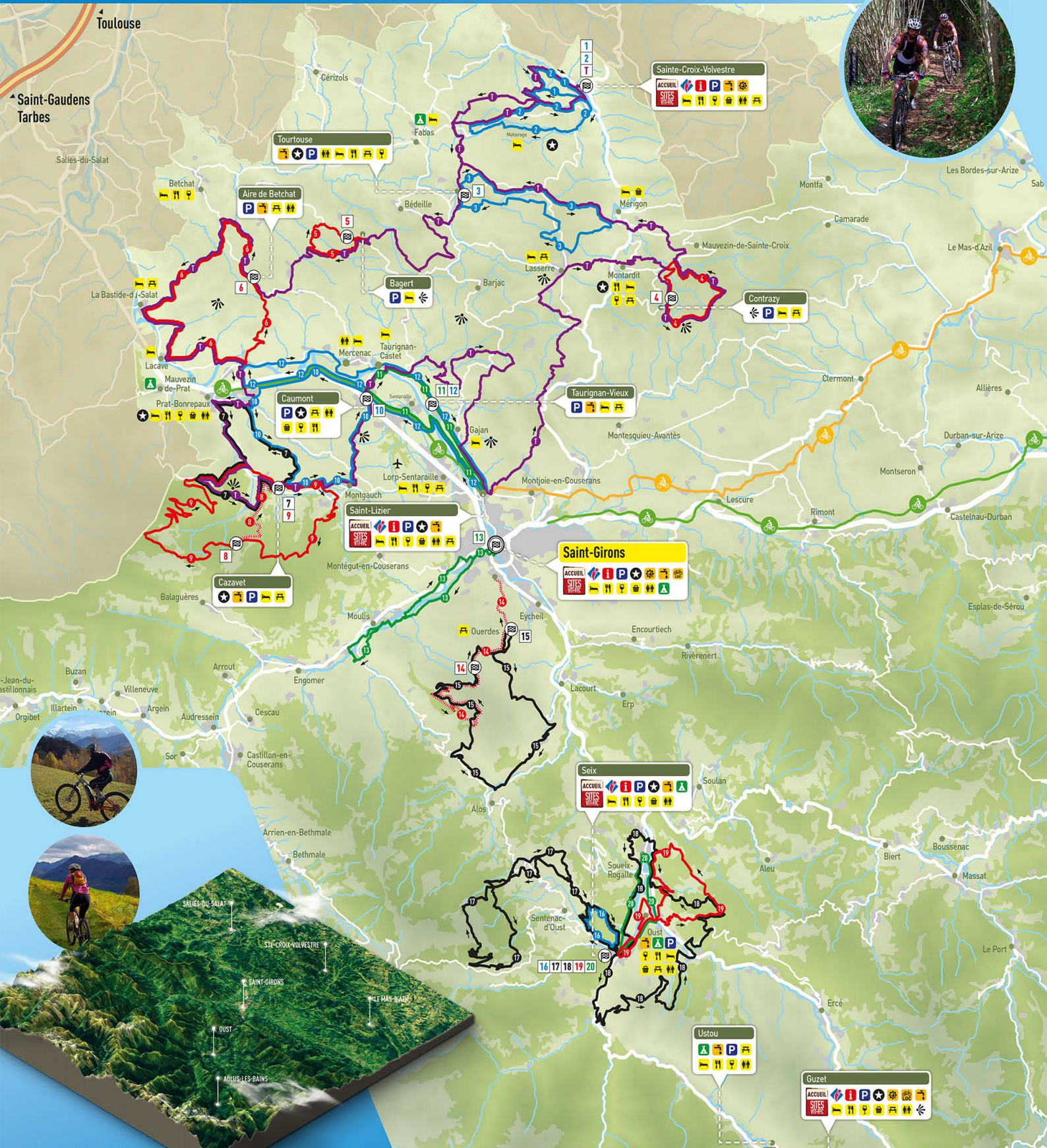
CIRCUITS VTT LABELISÉS FFC EN COUSERANS

Espace VTT - FFC Couserans-Pyrénées

**RECOMMANDATIONS**  
 Aucune responsabilité n'est prise en l'absence des parcours. Ils sont réservés aux randonneurs pédestres. Suggérer, trail et sans VTT. Tous les itinéraires sont réservés à l'usage personnel. Il est interdit de louer les parcours sans être membre des clubs de la région. Attention à la signalisation et à l'entretien.



# LES CIRCUITS VTT LABELLISÉS FFC EN COUSERANS



## CLASSEMENT DES CIRCUITS VTT ET KILOMÉTRAGE

1	SENTIER DE PAUQUET	5.5 Km	10	CIRCUIT DE CAUMONT	17 Km	
2	SENTIER DE MAHARAGE	13.5 Km	11	CIRCUIT DE SAINT-LIZIER	13.7 Km	
3	CIRCUIT DE TOURTOUSE	17 Km	12	CIRCUIT DE LA PLAINE	24.5 Km	
4	SENTIER DU BOUT DE LA FORÊT	8.3 Km	13	SENTIER VEL'EAU	15.5 Km	
5	SENTIER DE BERGÈS	6.4 Km	14	ENDURO DE SOURROQUE	15.5 Km	
6	SENTIER DE BONREPAUX	19.4 Km	15	TOUR DE SOURROQUE	22.5 Km	
7	SENTIER DU BAUS	15.2 Km	16	BOUCLE DES LANNES	6.5 Km	
8	ENDURO DE CAZAUX	4.8 Km	17	LE GRAND HUIT	30 Km	
9	CIRCUIT DE L'ESTELAS	26.4 Km	18	LA GRANDE BOUCLE	30 Km	
			19	BOUCLE DE RAPHEU	17.2 Km	
			20	BALADE HISTORIQUE	8.5 Km	
			21	TOUR DE L'ALET	5.5 Km	
			22	ENDURO D'AULUS	5.3 Km	
			23	ENDURO DE LA TRAPE	2.4 Km	
				T	TOUR DES PORTES DU COUSERANS	122 Km
					TRONÇON GT VTT DE L'ARIÈGE	20 Km
					VOIE VERTE	

## LÉGENDE

- Office de tourisme
- Point de départ
- Circuit au départ
- Point de vue
- Site remarquable
- Point d'information
- Point d'eau / Zone de lavage
- Réparation
- Location
- Parking
- Aire de Pique-nique
- Sanitaires
- Épicerie
- Bar
- Restaurant
- Hébergement
- Camping
- Enduro