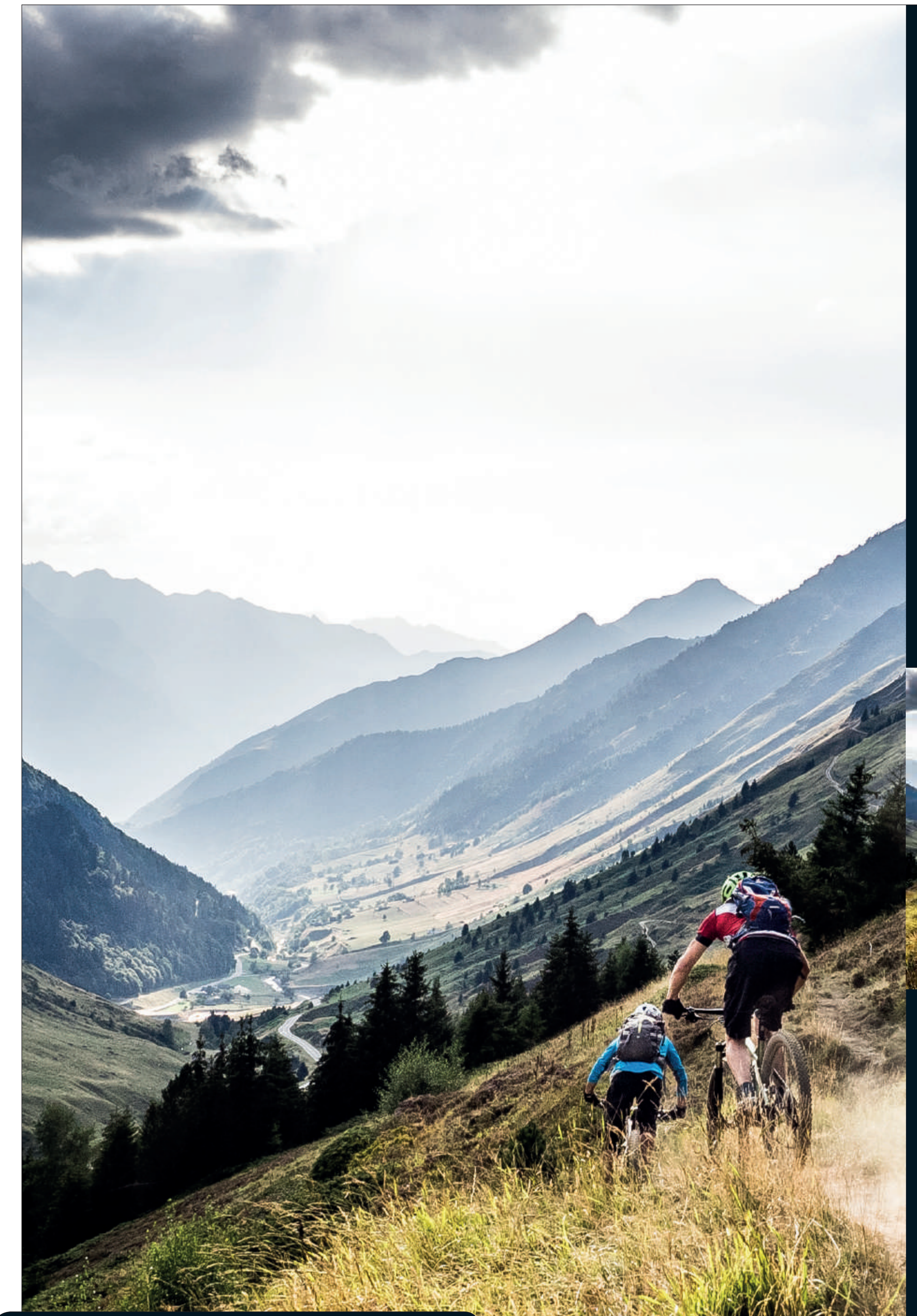


Secteur Pays Toy

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 sauvegardés 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 Viella, forêt de l'Ayré… et la formidable zone Enduro montagne de Gavarnie-Gedre 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.

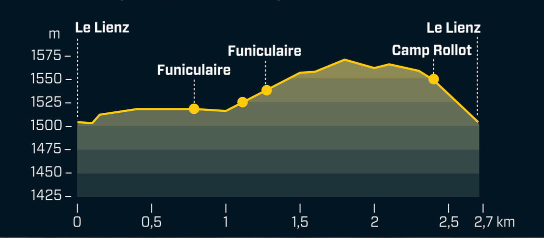
1. Le lienz

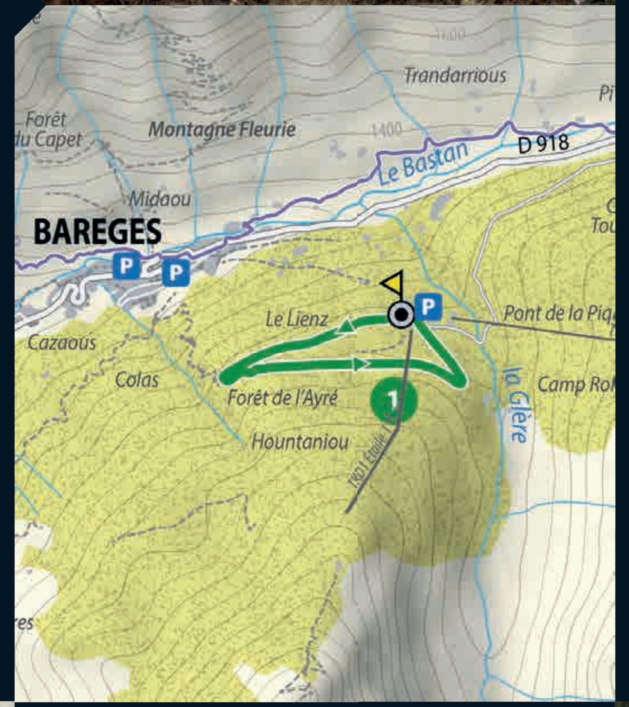
Barèges - Plateau du Lienz — difficulté
de mai à novembre
16470T
2,7 km — 80 m — 45 min

Sur le Plateau du Lienz, vous entrez dans l'histoire du ski pyrénéen. Barèges fut en effet une des 1ères stations de ski pyrénéenne de grande renommée; en atteste aujourd'hui la présence du tremplin à l'abandon au coeur 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 du Tourmalet. 2 km après Barèges, avant l'embranchement de Superbarèges et du parking de Tournaboup, 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 %





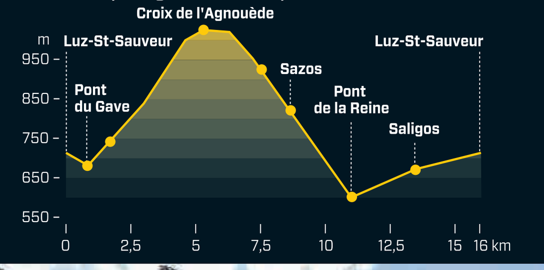
2. Le Bassin de Luz

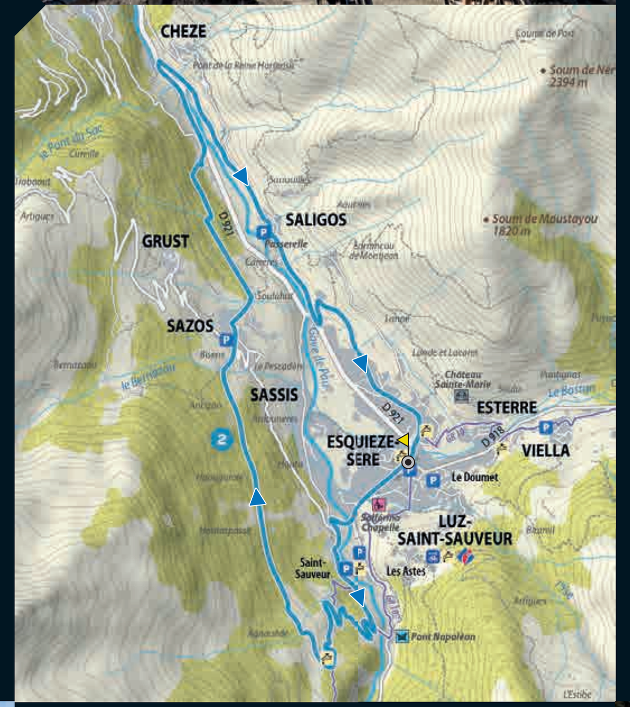
Luz Saint-Sauveur (Place du 8 mai) — difficulté
d'avril à novembre
16470T
16 km — 450 m — 2h45

Ce parcours est une invitation à la découverte des villages du Bassin de Luz-Saint-Sauveur, célèbre station thermale pyrénéenne. Très peu technique et plutot roulant, après la première grande montée, ce circuit vous séduira par la variété des paysages traversés (villes, 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

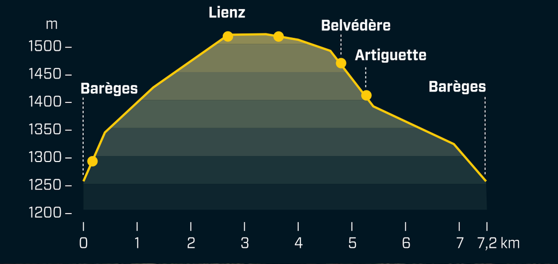
Barèges — difficulté
d'avril à novembre
16470T
7,2 km — 280 m — 2h

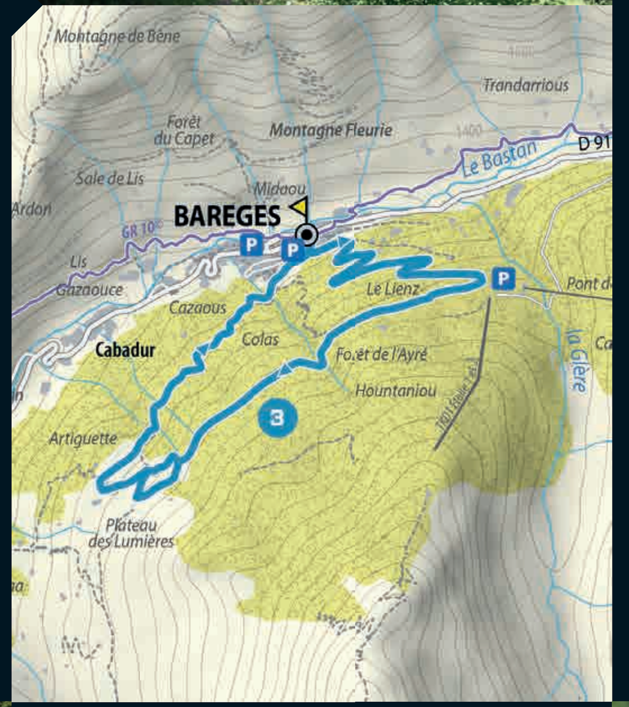
Au départ de Barèges, la plus haute station thermale de France à 1250 mètres d'altitude, cet itinéraire en Forêt de l'Ayré et du Lisey vous réserve des vues panoramiques sur la Vallée du Bastan et le Massif de l'Ardiden au dessus de Luz Saint Sauveur.

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 goudron 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 %





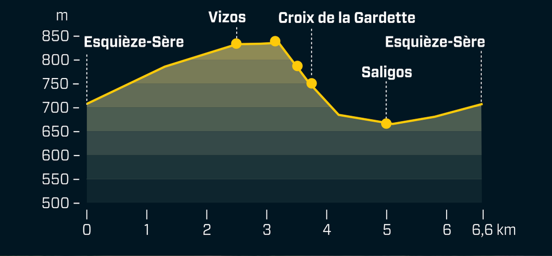
4. Les Granges de Larbèze

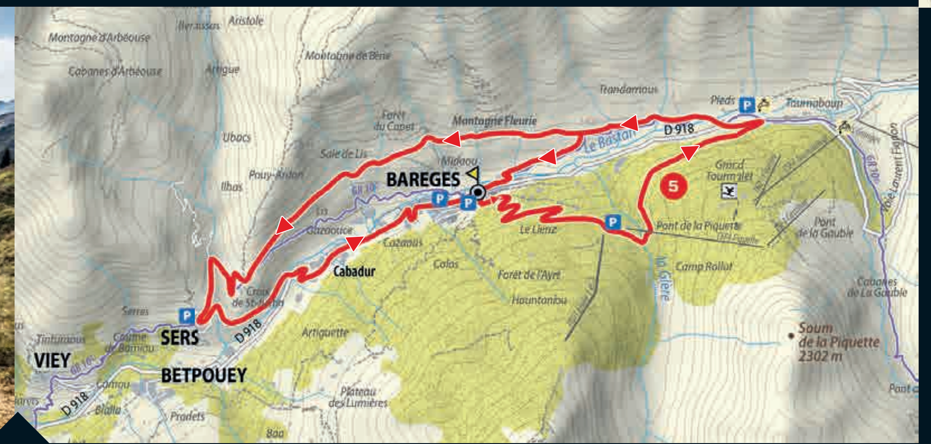
Luz Saint-Sauveur (Place du 8 mai) — difficulté
d'avril à novembre
16470T
6,6 km — 190 m — 1h30

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 Esquièze-Sere puis empruntez la route D 172 en direction de Vizos. Entrez dans le village de Vizos, 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

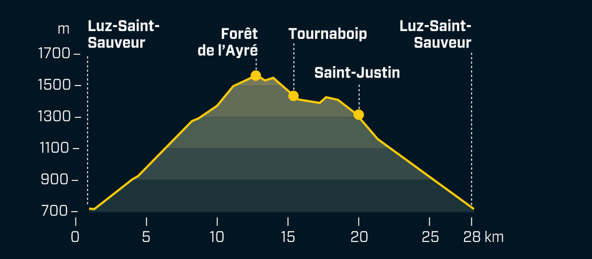
Barèges (Office de tourisme) — difficulté
de mai à novembre
16470T
15 km — 560 m — 2h30

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 Transarious. Boucle plus courte possible une fois passé la station de Barèges (Tournaboup - 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 goudron 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

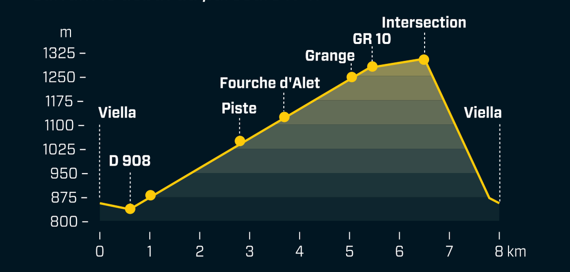
Viella — difficulté
d'avril à novembre
16470T
8 km — 500 m — 2h30

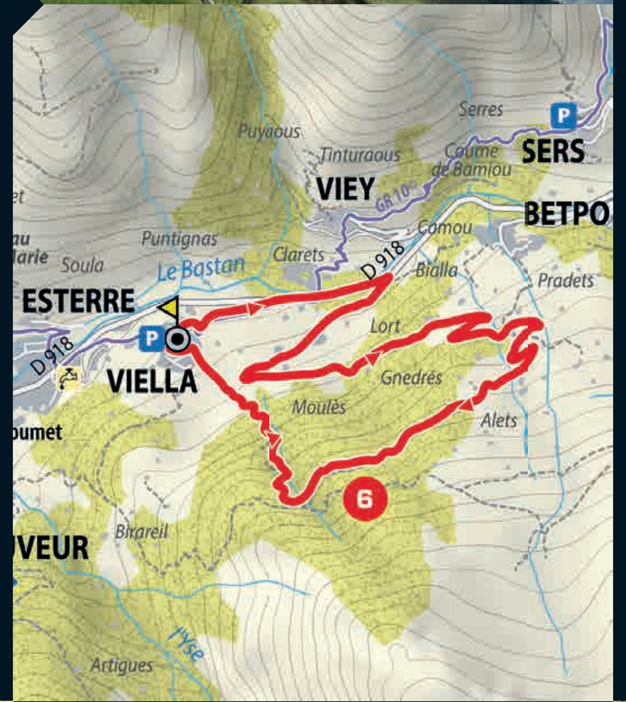
Ce parcours sportif au départ de Viella, petit village de montagne du Pays Toy, est le circuit VTT idéal pour les pilotes amateurs de virages : on ne compte pas moins de 50 virages successifs! Cet itinéraire varié, entre estives et bois, vous réserve des vues imprenables sur la station thermale de Luz-Saint-Sauveur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

Conseils : 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

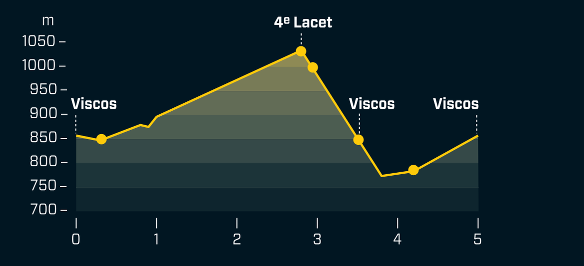
Choisir la boucle de Viscos, c'est s'offrir un belvédère de 1er choix sur le Bassin de Luz-Saint-Sauveur et le Pays Toy.

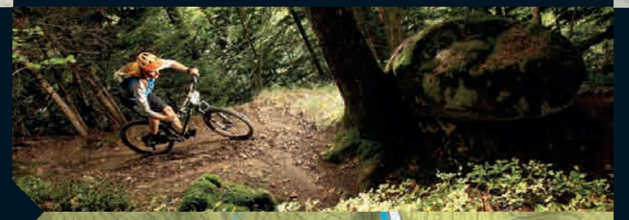
Ce circuit sportif vous promet une descente raide et technique et vous ne serez pas prêts d'oublier le passage de « l'Assommoir ».

Après l'effort, prenez le temps de visiter le village de Viscos et découvrir les charmes de l'architecture bigourdane. 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

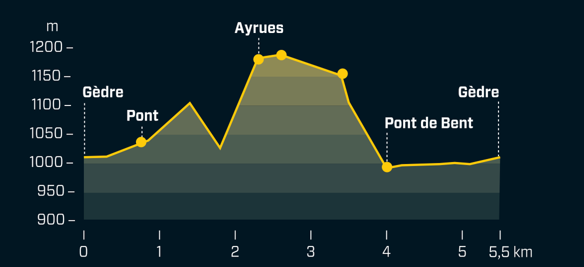
Gèdre — difficulté
de mai à novembre
16470T
5,5 km — 280 m — 1h20

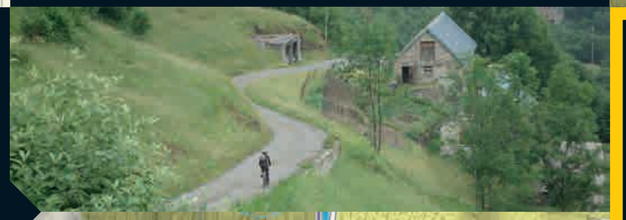
La boucle d'Ayrues, si elle est courte, elle n'en demeure pas moins très tonique ! Aux portes du Parc National des Pyrénées, dans un cadre de montagne exceptionnel, vous progressez avec une vue sur les massifs frontaliers et les « 3000 » du célèbre Cirque de Gavarnie !

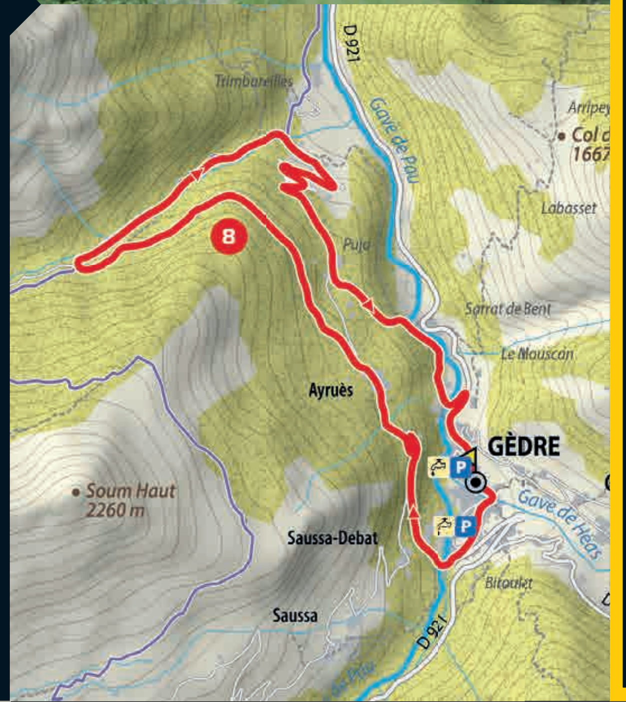
Un circuit VTT varié, un bol d'air pur assuré !

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. Àv partir du pont, la montée est soutenue. Laisser une route à gauche et poursuivez vers Ayrues.

Piste 0 % / SingleTrack 35 % / Route 65 %







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 courtois 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.

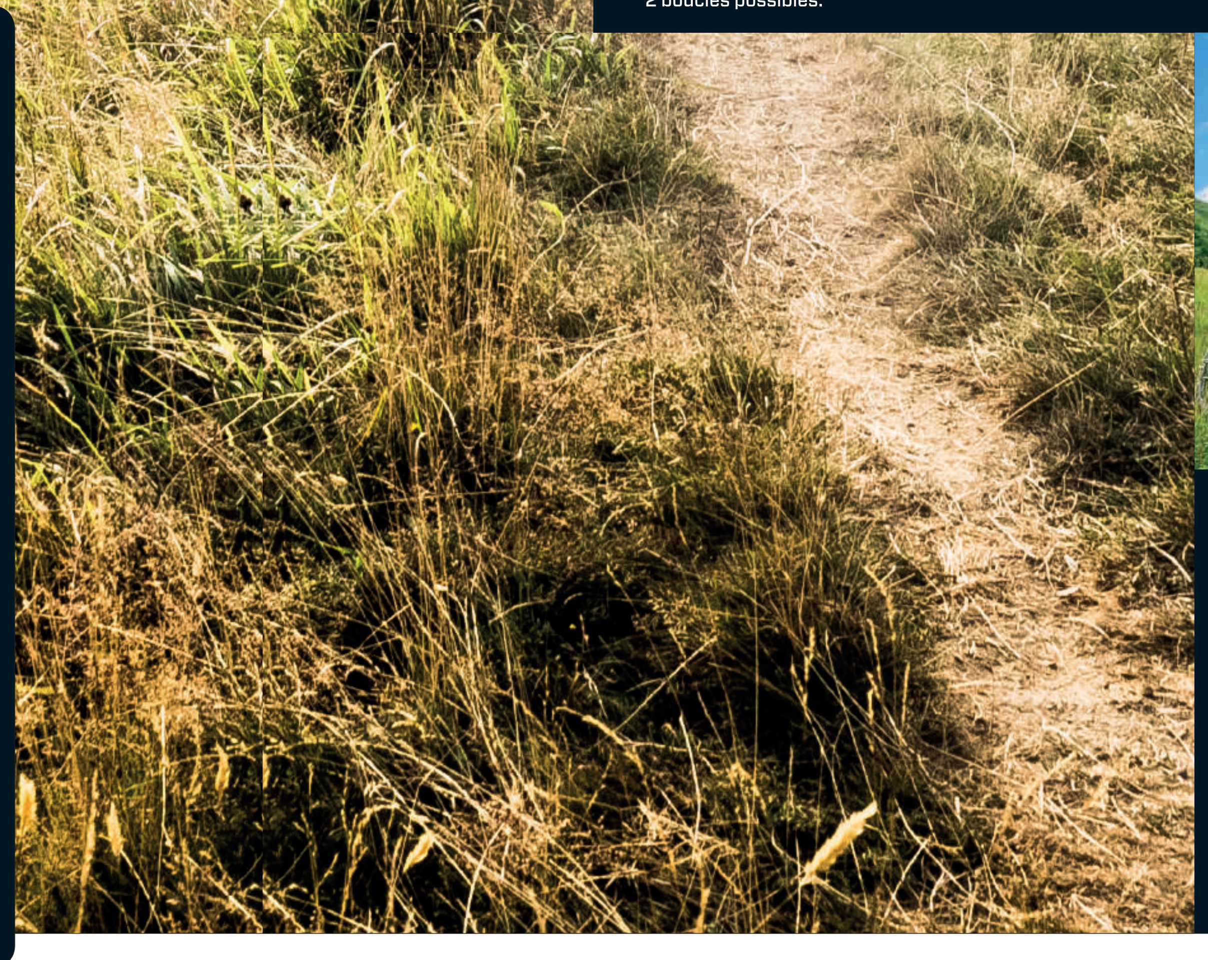
Attention aux engins agricoles et forestiers

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.



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 !

ALTAMONTA

www.pyrenees-mtb.com

9. Le Chemin de Bergers

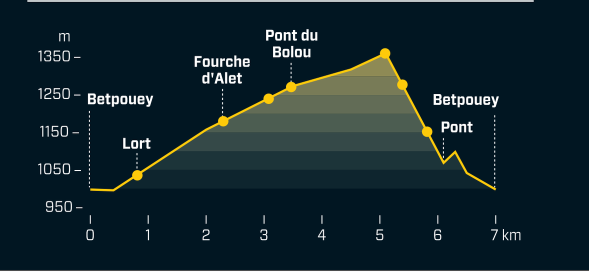
Betpouey — difficulté
de mai à novembre
16470T
7 km — 450 m — 2h20

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 galets 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

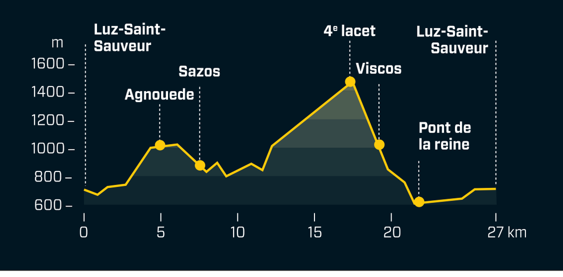
Luz Saint-Sauveur (Place du 8 mai) — difficulté
de mai à novembre
16470T
27 km — 1200 m — 4h15

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

Avec en toile 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 %

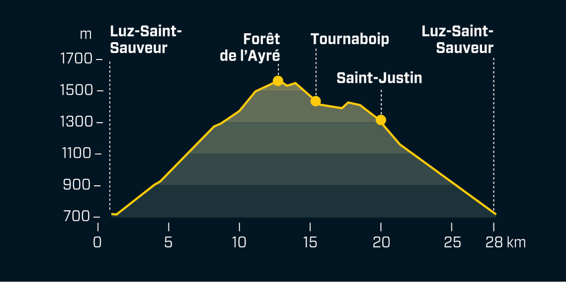


11. Grand Tour de Labatsus

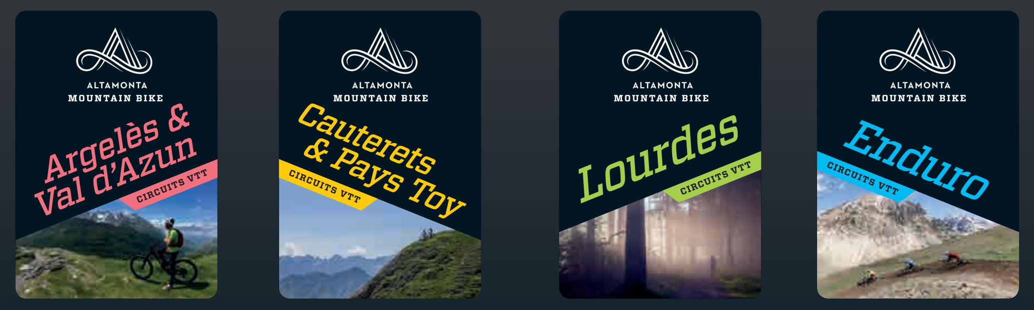
Luz Saint-Sauveur (place du 8 mai) — difficulté
de mai à novembre
16470T
28 km — 900 m — 4h30

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 (chemins 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 %



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



création graphique : **David Toiser** — Formo

crédit photos : **Patrick Kunkel, Christophe Cieslar, Loic Arnould, Unsplash, Bruno Valcke, Jean Nogrady, Bike N'PY, Matthieu Pinaud, Pierre Gabaud**

PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

Z-CARD
ZCARD®, PocketMedia® sont des marques sous licence. Ce produit est constitué de 2 cartes montées sur feuille pliée dans les deux sens. Ces produits et les machines et procédés associés bénéficient de brevets Français, européens et mondiaux, déposés et en cours de dépôt, de copyright, de marque de fabrique et autres droits de propriété intellectuelle, comme par exemple le Brevet européen numéro PCT /GB2013/052942. Produit sous licence par ZCARD Ltd, London W1W 8AH, Tel : +33 1 47 22 36 04 ©2019
www.zcard.fr No. 125945/12

CARTE D'IDENTITÉ DE LA ZONE

1100 km
de sentiers balisés

Altitude : de 400 m
à 2 877 m

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

77 itinéraires — *12 VERTS, 19 BLEUS, 31 ROUGES, 15 NOIRS*
dont **20** parcours enduro

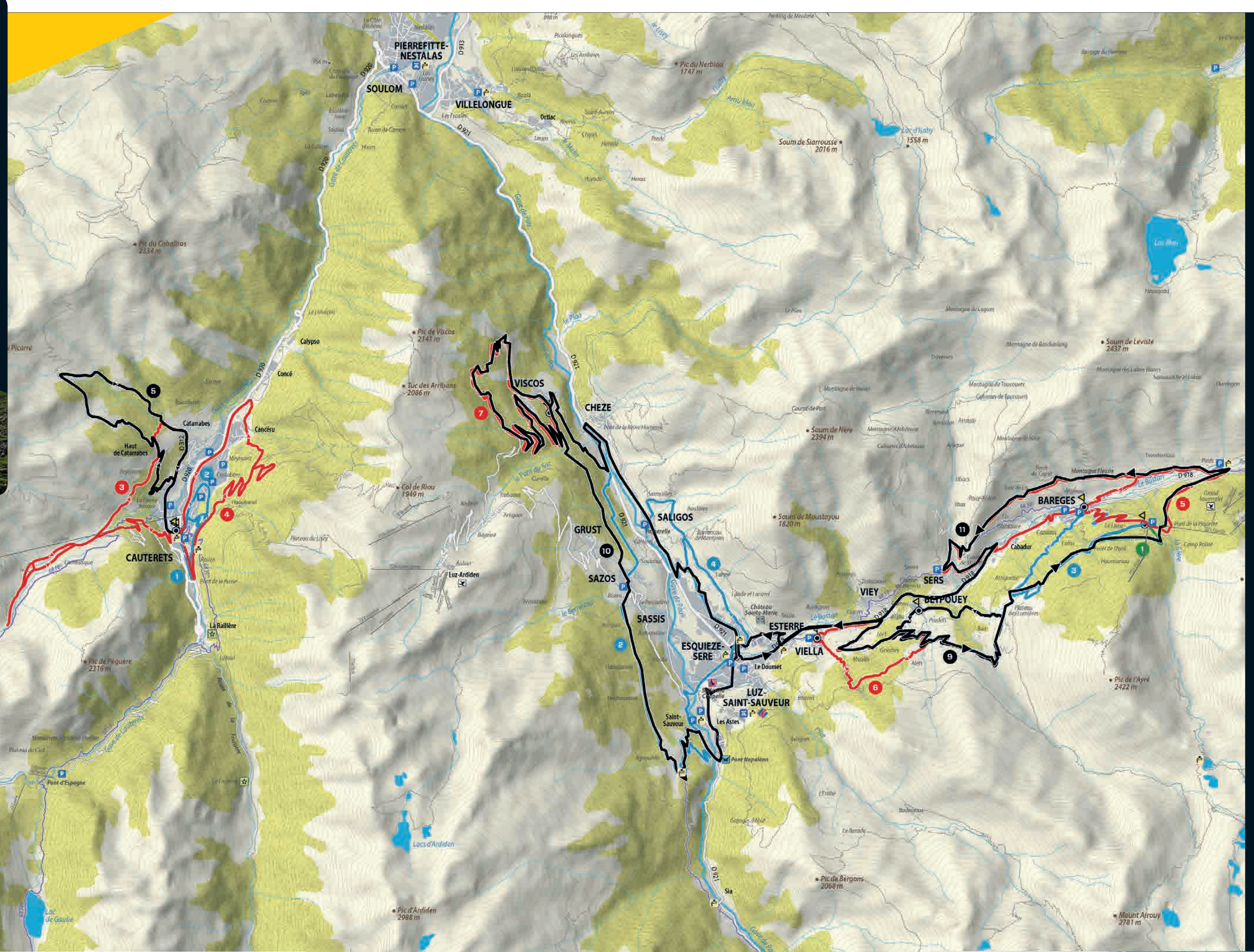
5 terrains de jeux
VAL D'AZUN / CAUTERETS
PAYS TOY / PAYS DE LOURDES
VALLÉES D'ARGELÈS-GAZOST

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 2 877 M D'ALTITUDE



CHARTE DE BALISAGE DES SENTIERS

VERT Très facile
BLEU Facile
ROUGE Difficile
NOIR Très difficile

Direction →
Circuits sur ce parcours → 1 5

LIAISON — 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

Secteur de Cauterets

Après la saison du blanc, Cauterets redevient un terrain de jeu idéal pour les amateurs de tout terrain, surtout pour les plus aguerris 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

1. La Raillère

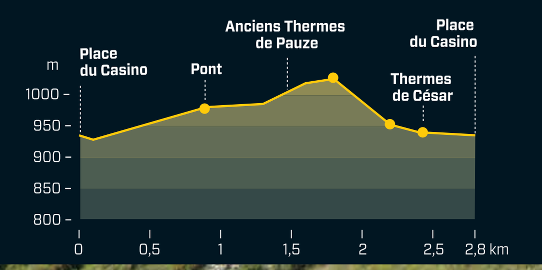
Cauterets, place du casino — difficulté (bleu)
de mai à novembre
1647OT
2,8 km — 150 m — 0h45

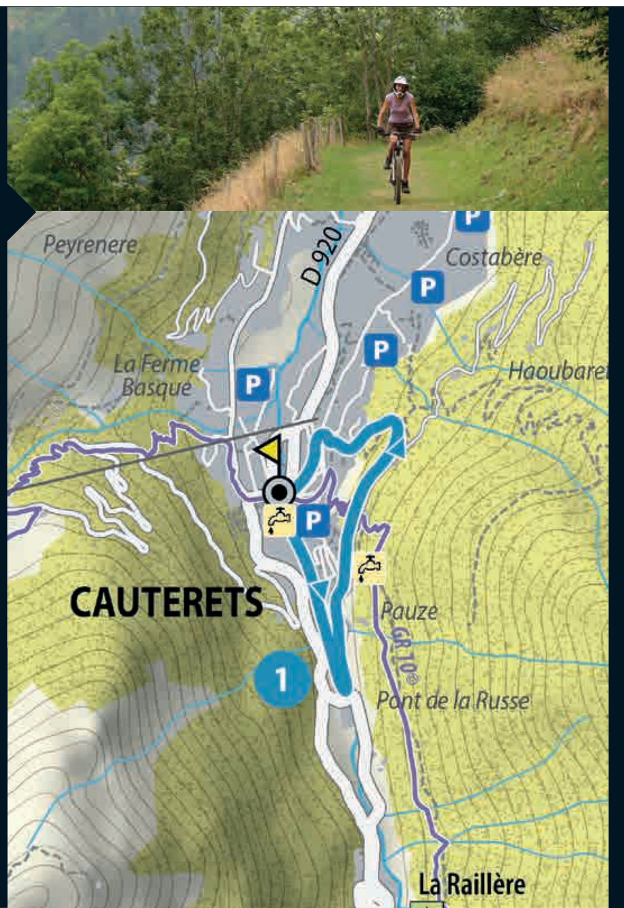
Ce circuit vous permettra de découvrir les quartiers hauts de la ville, ses anciens établissements thermaux juchés sur un promontoire exceptionnel avant d'emprunter un agréable sentier arboré rejoignant les Thermes de César.

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 %





2. Les Thermes du Rocher

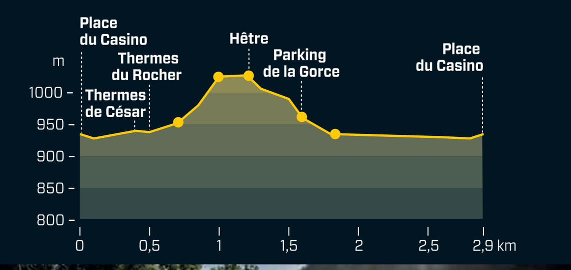
Cauterets, place du casino — difficulté (bleu)
de mai à novembre
1647OT
2,9 km — 120 m — 0h50

Balade en ville, découverte de l'architecture thermale, ascension agréable sur un sentier forestier et descente un tantinet décoiffante…

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 %



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'orages, 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 tirs 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
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

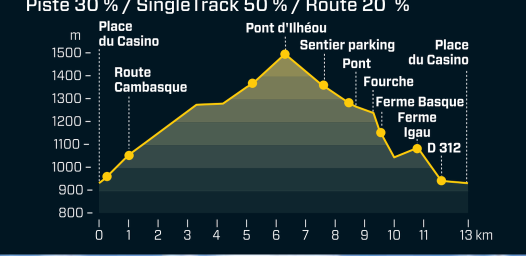
3. Cattarabes

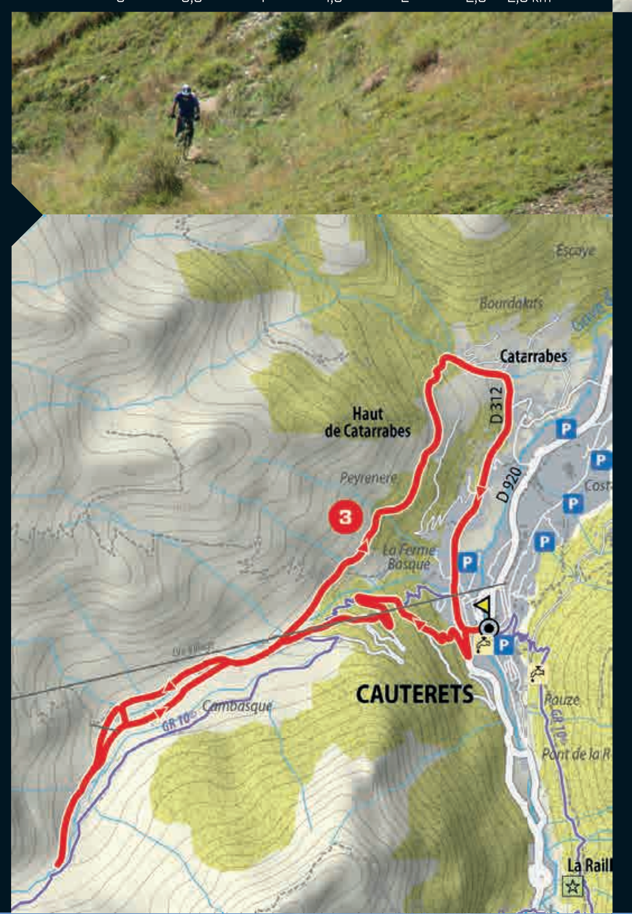
Cauterets, place du casino — difficulté (rouge)
de mai à novembre
1647OT
13 km — 600 m — 1h45

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 la 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 %





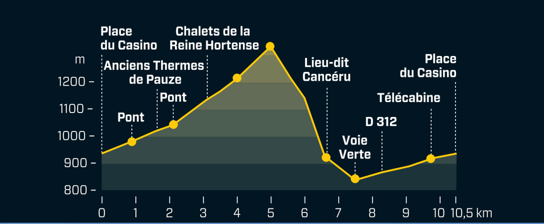
4. La Reine Hortense

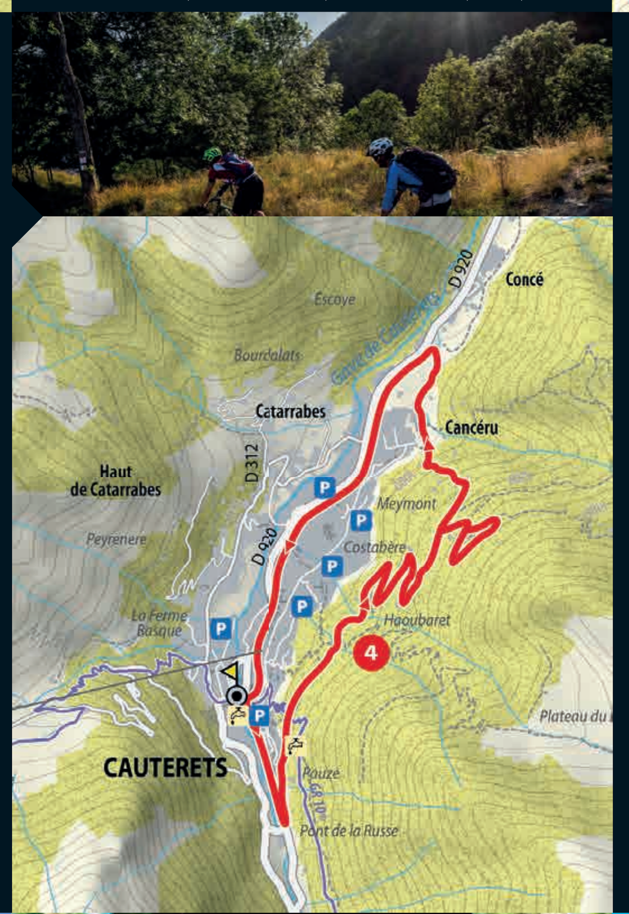
Cauterets, place du casino — difficulté (rouge)
de mai à novembre
1647OT
10,5 km — 550 m — 3h00

Ce circuit commence par une agréable montée de quelques kilomètres qui vous réserve une vue imprenable sur la ville de Cauterets. Après une descente décoiffante 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 %





5. Le Bois d'Aumède

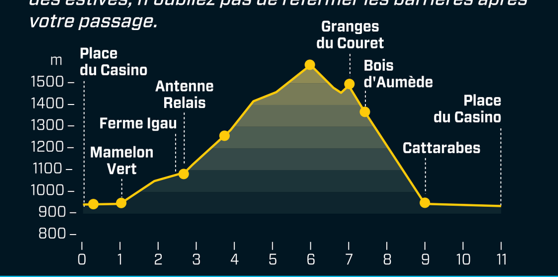
Cauterets, place du casino — difficulté (noir)
de mai à novembre
1647OT
11 km — 760 m — 4h30

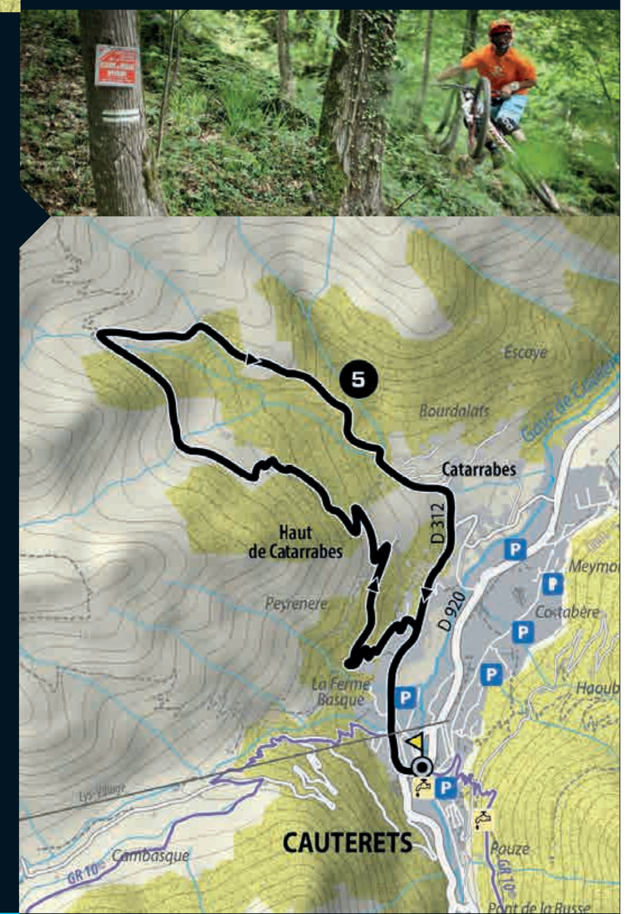
Ce circuit long et physique débute par une montée sans concession mais vite compensée par la beauté des paysages traversés. La descente vallonnée et ombragée, juste récompense après l'effort fourni, réservera aux plus vaillants des sensations garanties !

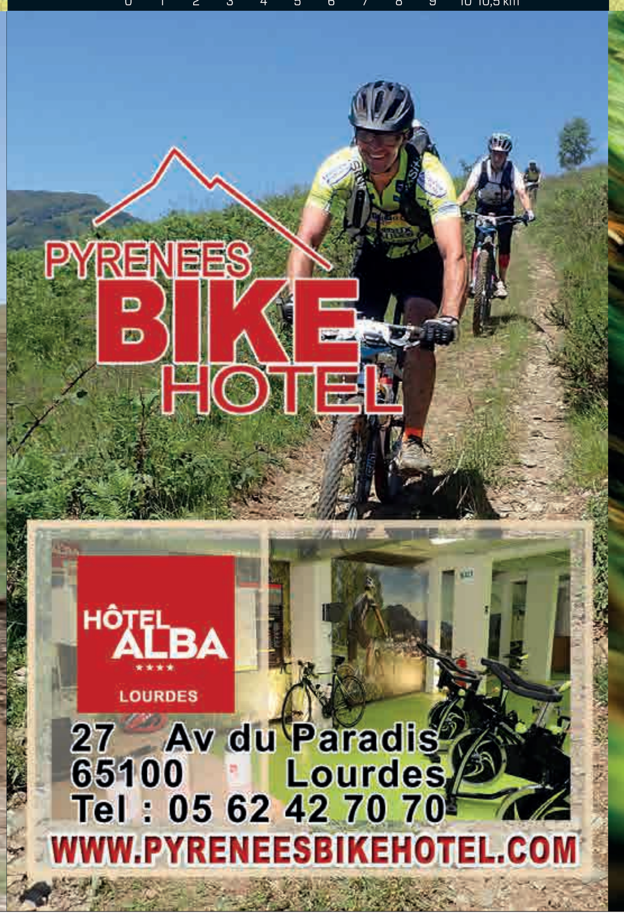
Départ : place du Casino, empruntez la route sur la gauche pendant 30 m, jusqu'à la première intersection. Bifurquez sur la droite (D 312) en direction du Mamelon Vert et suivez la route sur environ 1 km. Cette petite « balade » en ville dans le quartier du Mamelon Vert vous permettra de vous échauffer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







LÉGENDE

- point de départ
- période conseillée
- distance
- dénivelée cumulée
- temps moyen
- carte IGN
- difficulté (vert, bleu, rouge, noir)
- 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