

## 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  
16 NOIRS

5 terrains de jeux

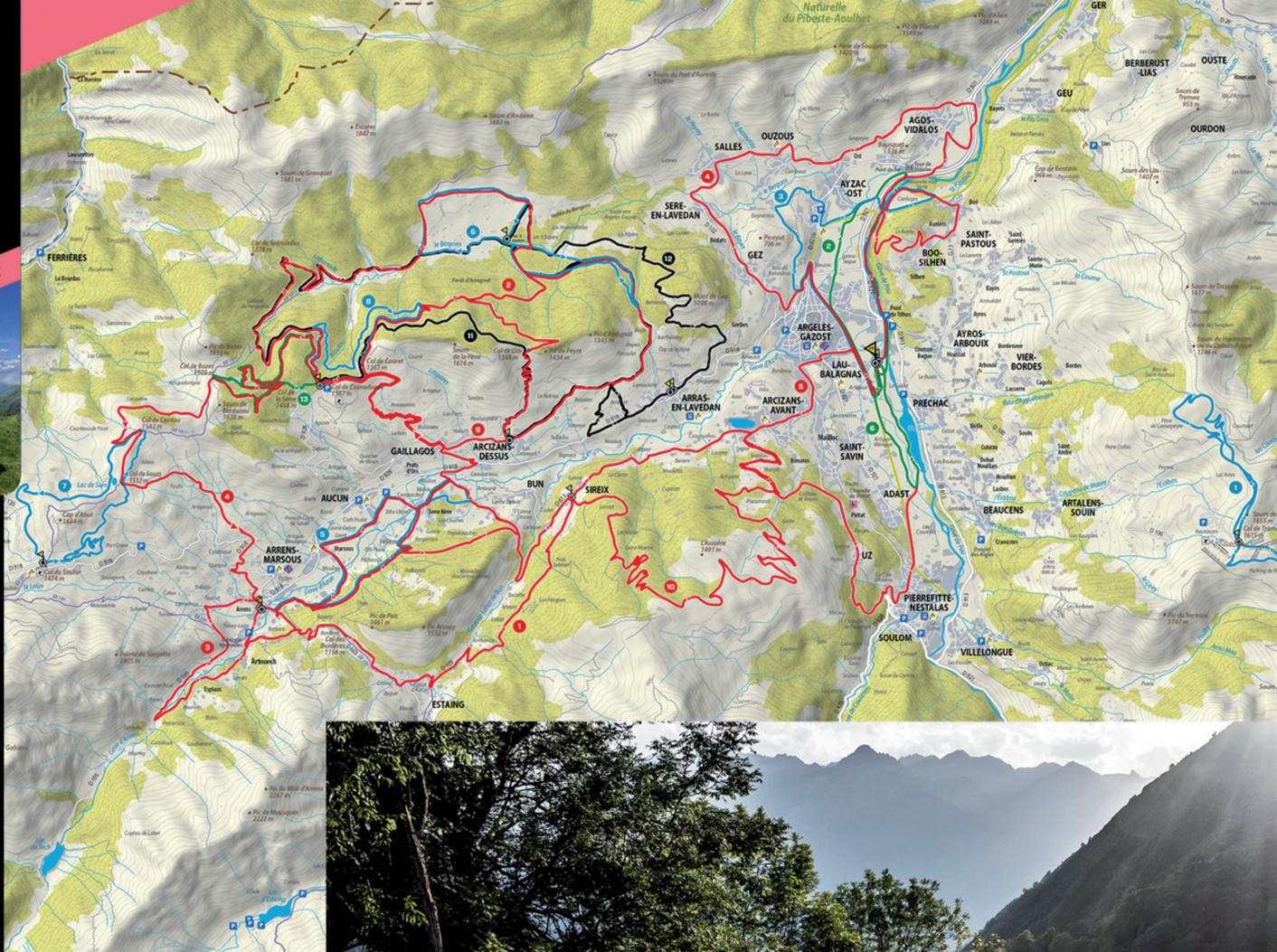
VAL D'AZUN / CAUTERETS  
PAYS TOY / PAYS DE LOURDES  
VALLÉES D'ARGELÈS-GAZOST

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 2877 M D'ALTITUDE



## CHARTRE DE BALISAGE DES SENTIERS

**VERT** Très facile  
**BLEU** Facile  
**ROUGE** Difficile  
**NOIR** Très difficile

Direction →

Circuits sur ce parcours 1 5

**NEBULEUX** 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 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 flanc dénivellés en bordure du gave de Pau ou sur les rives aménagées 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, trouvera 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 aguerris et adeptes de dénivellés. 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) 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, station forestière 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 Soulor.

Piste 80 % / Single track 30 % / Route 10 %

Conseil : soyez vigilant en traversant les routes départementales



## 1. Hautacam

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

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

Départ : depuis le bar de Tramassel, descendez 250 m par la route vers le col de Tramassel (téléskis). 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.



## 2. Bôo et Tranquilou

Lau-Balagnas (Piscine) 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 la 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 %



## 4. L'Extrem de Salles

Lau-Balagnas (Piscine) toutes saisons 28,5 km Δ 550 m 2h15

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

Départ : prenez le chemin sur votre droite et longer 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 Soulor.

Piste 15 % / Single track 70 % / Route 15 %

Conseil : soyez vigilant en traversant les routes départementales



## 5. Autour de Saint-Savin

Lau-Balagnas (Piscine) toutes saisons 19 km Δ 870 m 4h30

Ce circuit peut s'effectuer seul ou bien à la suite du n°4 pour effectuer un tour de la vallée en deux boucles bien distinctes. Ce beau circuit, exigeant, physique et technique est destiné aux pratiquants chevronnés. Vous monterez sur les hauteurs de St-Savin avant d'attaquer une jolie descente technique et physique pour redescendre sur Argelès.

Départ : prenez le chemin sur votre droite et longer 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.



## 6. Le Lac des Gaves

Lau-Balagnas (Piscine) toutes saisons 8 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 piélu 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



## 5. Autour de Saint-Savin

Lau-Balagnas (Piscine) toutes saisons 19 km Δ 870 m 4h30

Ce circuit peut s'effectuer seul ou bien à la suite du n°4 pour effectuer un tour de la vallée en deux boucles bien distinctes. Ce beau circuit, exigeant, physique et technique est destiné aux pratiquants chevronnés. Vous monterez sur les hauteurs de St-Savin avant d'attaquer une jolie descente technique et physique pour redescendre sur Argelès.

Départ : prenez le chemin sur votre droite et longer 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.



**LEGENDE**

- 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://sentinelles.sportsdenature.fr>

**PYRENEES BIKE HOTEL**

TOURMALET EXPERIENCE

**HÔTEL ALBA** LOURDES

27 Av du Paradis 65100 Lourdes  
Tel : 05 62 42 70 70  
[WWW.PYRENEESBIKEHOTEL.COM](http://WWW.PYRENEESBIKEHOTEL.COM)

**l'étape des Pyrénées**

LOCATION VENTE REPARATION  
ORGANISATION STAGE SEJOURS VTT  
SHOP - BIKE REPAIR - REPAIR  
MOUNTAIN BIKE CAMP  
[www.pyrenees-bike.com](http://www.pyrenees-bike.com)  
65 400 ARGELÈS-GAZOST  
+33 (0) 5 62 92 29 31

**TOURMALET EXPERIENCE**

**l'étape des Pyrénées**

LOCATION VENTE REPARATION  
ORGANISATION STAGE SEJOURS VTT  
SHOP - BIKE REPAIR - REPAIR  
MOUNTAIN BIKE CAMP  
[www.pyrenees-bike.com](http://www.pyrenees-bike.com)  
65 400 ARGELÈS-GAZOST  
+33 (0) 5 62 92 29 31

**TOURMALET EXPERIENCE**

**l'étape des Pyrénées**

LOCATION VENTE REPARATION  
ORGANISATION STAGE SEJOURS VTT  
SHOP - BIKE REPAIR - REPAIR  
MOUNTAIN BIKE CAMP  
[www.pyrenees-bike.com](http://www.pyrenees-bike.com)  
65 400 ARGELÈS-GAZOST  
+33 (0) 5 62 92 29 31

**TOURMALET EXPERIENCE**

**l'étape des Pyrénées**

LOCATION VENTE REPARATION  
ORGANISATION STAGE SEJOURS VTT  
SHOP - BIKE REPAIR - REPAIR  
MOUNTAIN BIKE CAMP  
[www.pyrenees-bike.com](http://www.pyrenees-bike.com)  
65 400 ARGELÈS-GAZOST  
+33 (0) 5 62 92 29 31

## 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, et d'autres usagers.
- En période de chasse, respectez la signalisation spécifique notamment lors des battues.
- A l'automne, soyez vigilants à l'approche des postes de tira à la palombe.
- En montagne, le temps change très vite (rennaissez-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](http://www.meteofrance.com)  
Prévisions pour le département des Hautes-Pyrénées et prévision montagne à 5 jours : +33 (0) 999 710 265

**Les secours**  
Numéro d'appel d'urgence : 112  
Secours en montagne : +33 (0) 5 62 82 41 41

## 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 pierre 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.

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 Couraduque difficulté ●  
toutes saisons 1647 ET  
20 km 614 m 3h00

Partez à la découverte de la vallée du Burgons, une vallée mystérieuse au milieu des prairies, granges pastorales et forêts de hêtres, cette vallée calme est dominée par la belle crête calcaire du Pibasto 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 Courat. Au col de Courat, suivez la piste en légère montée puis celle de gauche. Franchissez une barrière pastorale et poursuivez la piste descendante.

Conseils : après la ferme aérestre, vous pouvez ne pas arrêter les animaux.



### 3. Les Trois villages

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

L'échauffement s'effectue par une bonne mise en jambes au dessus du village d'Arrens-Marsous pour rejoindre la vallée du Tech. L'itinéraire devient ensuite plus roulant dans le bas de vallée entre les villages de Marsous et Aucun.

Départ : rejoignez la Maison du Val d'Azun et partez sur sa gauche pour retrouver la Makie. 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 « Peyrariou », le franchir pour entamer la descente vive droite du gava d'Arrens avec quelques passages techniques.

Conseils : après la ferme aérestre, vous pouvez ne pas arrêter les animaux.



### 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 traverse des villages, des forêts, des prairies et des granges pastorales. Cet itinéraire est accompagné d'un caractère sportif en montée et en descente, la vététiste aguerrie 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 stada puis prenez à gauche le « chemin de Bayens ». Après un oratoire, entrez dans le bois par un sentier raide, un portage s'avère nécessaire (5km). A l'intersection, poursuivez tout droit.

Conseils : après la ferme aérestre, vous pouvez ne pas arrêter les animaux.



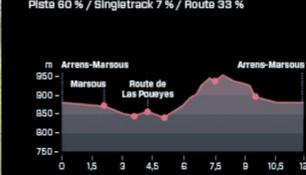
### 5. Le Fond de Vallée

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 avancé 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 le 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.

Conseils : après la ferme aérestre, vous pouvez ne pas arrêter les animaux.



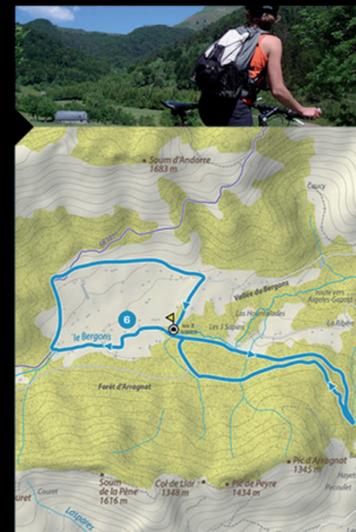
### 6. La Vallée Perdue

Carrefour des Trois Sapins ou Ferme équestre Bernicaze difficulté ●  
toutes saisons 1647 ET  
12 km 241 m 1h30

Partez dans la vallée du Burgons découvrir la fraîcheur des forêts de hêtres et de sapins. Une 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 Burgons. Quittez le sentier et prenez à gauche la route goudronnée. Celle-ci se transforme rapidement en piste.

Conseils : le carrefour des Trois Sapins est situé sur la route du col de Spandelles. Identifié par un panneau et 3 sapins... Vous pouvez aussi partir de la Ferme équestre Bernicaze.



### 7. Le Gabizos

Col du Soulor 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 Soulor, 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 lot de sapins pour rejoindre la piste qui s'enfoncé dans la forêt.

Conseils : après la ferme aérestre, vous pouvez ne pas arrêter les animaux.



### 8. La Forêt d'Arragnat

Col de Couraduque 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 rouliante au milieu des hêtres et des sapins et vous réserve un beau point de vue sur la vallée depuis le Col de Courat.

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

Conseils : après la ferme aérestre, vous pouvez ne pas arrêter les animaux.



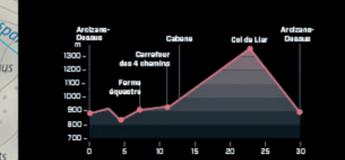
### 9. Les Moulins / Couraduque

Arcizans-Dessus 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 Dessus, le vététiste éclairé y trouvera un grand plaisir. Les paysages et la ribamballe de moulins sur Arcizans Dessus 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-Dessus ou même du Col de Couraduque en rejoignant le col de Courat.

Conseils : après la ferme aérestre, vous pouvez ne pas arrêter les animaux.



### 10. Le Cabalirou

Sireix 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 19km 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.

Conseils : après la ferme aérestre, vous pouvez ne pas arrêter les animaux.



### 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

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

Laissez la priorité aux piétons et randonneurs

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

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

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

Le port du casque est fortement recommandé.

## Argelès & Val d'Azun

### ZONE ALTAMONTA

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

Des hautes vallées au piémont, son relief permet une pratique du VTT route 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

### 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 vigie des Vallées des Gaves avec de magnifiques points de vue à 360° 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 Couraduque.

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 rancarder des cavaliers, arrêtez vous pour ne pas effrayer les animaux.

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



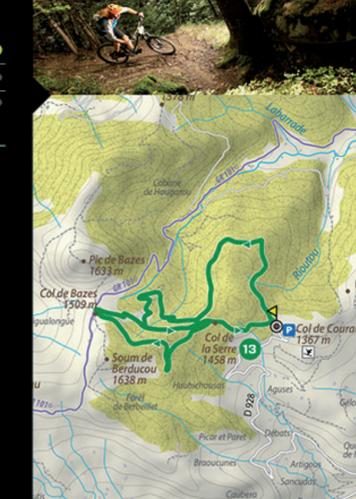
### 13. Le Col de Bazès

Col de Couraduque (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 de l'Ouzoum et du Burgons. 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.

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



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



création graphique : David Tolser - Gismo  
crédit photos : Patrick Kunkel, Christophe Cleslar, Loïc Arnould, Unsplash, Bruno Valcke, Jean Nogrady, Bike XPY, Matthieu Pinaud, Pierre Gabaud

