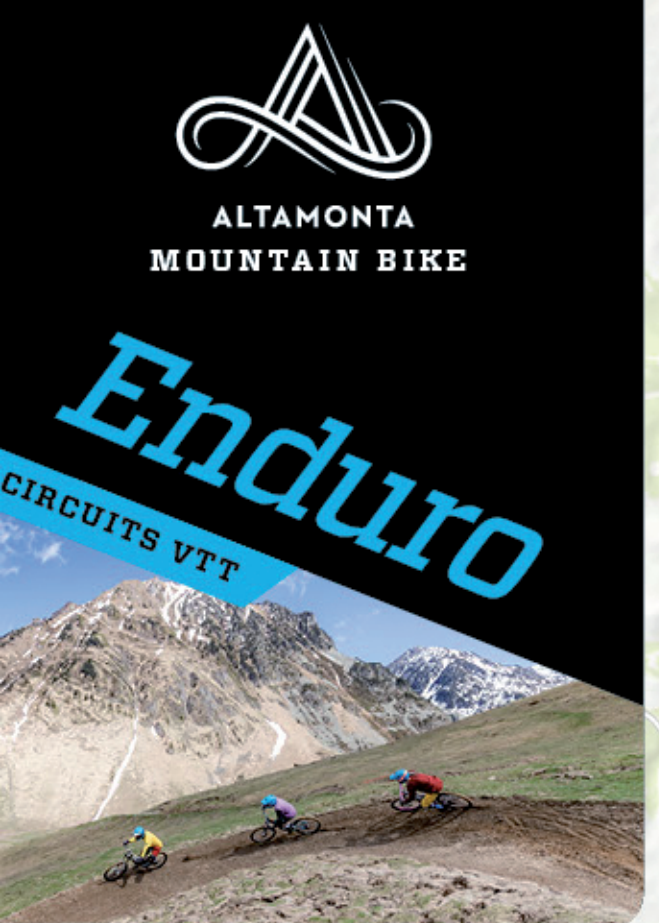




CARTE D'IDENTITÉ DE LA ZONE

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 12 VERTS
19 BLEUS
31 ROUGES
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



Enduro

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

- Vert**
Chemin facile.
Demande toutefois d'être
vététiste car les flancs
des vallées et les ravins
locaux sont relativement
abrupts et parfois cassants
en raison de la nature
rocheuse du sol.
- Rouge**
Chemin difficile.
Itinéraire plus technique,
pouvant comporter
quelques passages
« brillants » et des
marches plus hautes.
Épingles pouvant être très
serres et revêtement
ponctuellement très
cassant.
- 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.
- Noir**
Chemin très technique.
Forte pente et passages
quasi DH.

ATTENTION

Afin de ne pas dénaturer le milieu montagnard par le balisage, les itinéraires 107 et 109 sont des itinéraires « wild » uniquement disponibles en trace GPS (www.pyrenees-mtb.com) et non soumis au contrôle VTT.

LÉGENDE

- point de départ
- période conseillée
- distance
- dénivelée cumulée
- temps moyen
- carte IGN
- difficulté
- physique
- technique

INFO

Le PLVNG 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 : sentinelles.sportsdenature.fr

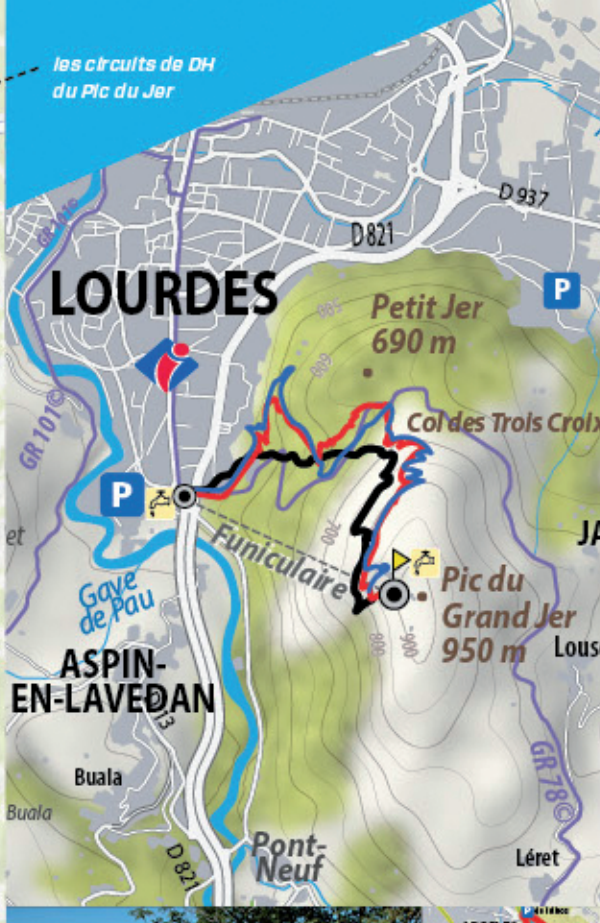
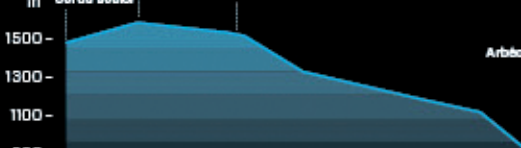
106 La Maxi Donf

Col du Soulor
avril à novembre
(selon chutes de neige)
8 km
-790 +130 m
1h20

Les descendeurs vont trouver leur plaisir sur ce circuit varié entre estives et forêt. Un itinéraire original pour rejoindre le beau village d'Arbeost blotti en fond de vallée de l'Ouzoum. Six kilomètres de descente à partir du petit Lac de Soum : bons trains sur le vif et de jolies épingles ! Départ : Du parking du Col du Soulor, prenez la piste qui monte raide en face sur environ 500m (5m de portage éventuellement) pour rejoindre un plateau au pied du Cap d'Aout.

Conseils :
Modérez votre allure à l'approche du village d'Arbeost, le sentier débouche sur la route fréquentée du col du Soulor.

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



100 Black Session

Lourdes - Gare supérieure
Pic du Jer
toute l'année
6 km
-700 m +220 m

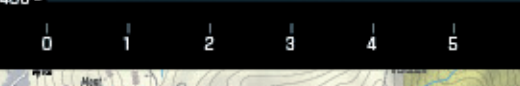
Un itinéraire enduro vous faisant découvrir les coins sauvages du Pic du Jer. Les petites perles des rivières locales, longtempes roulines en toute discrétion, parsément aujourd'hui cette descente Enduro.

Ce tracé plutôt technique est réservé aux experts, empruntant le sommet du Pic du Jer il plonge vers la cité mariale jusqu'à la gare de départ du funiculaire en passant par différents singles techniques et raides.

La partie sommitale est parfois caillouteuse mais la partie intermédiaire réserve quelques flows ludiques en forêt.

Possibilité de rejoindre le haut du circuit par le funiculaire ou par le tracé VTT FFC N° 14 depuis le village d'Anclades (6km de montée par la piste).

Piste : 11 % Single track : 89 % Route : 0 %



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, passages panoramiques sur chemins et pistes, terrains découverts et sous-bois ludique, sentiers 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 %



104 La MTR

Hautacam - Tramassel
mai à novembre
(selon chutes de neige)
20 km
-1200 m
2h00

Sur un sol terreux, dans un environnement forestier en majorité, vous commencerez ce parcours depuis les hauteurs du Val d'Azun pour rejoindre le col de Lier et descendre dans la forêt d'Arras. L'itinéraire vous fera remonter au mont de Gez pour une descente plus technique mais fluide.

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



101 Envers du pic du jer

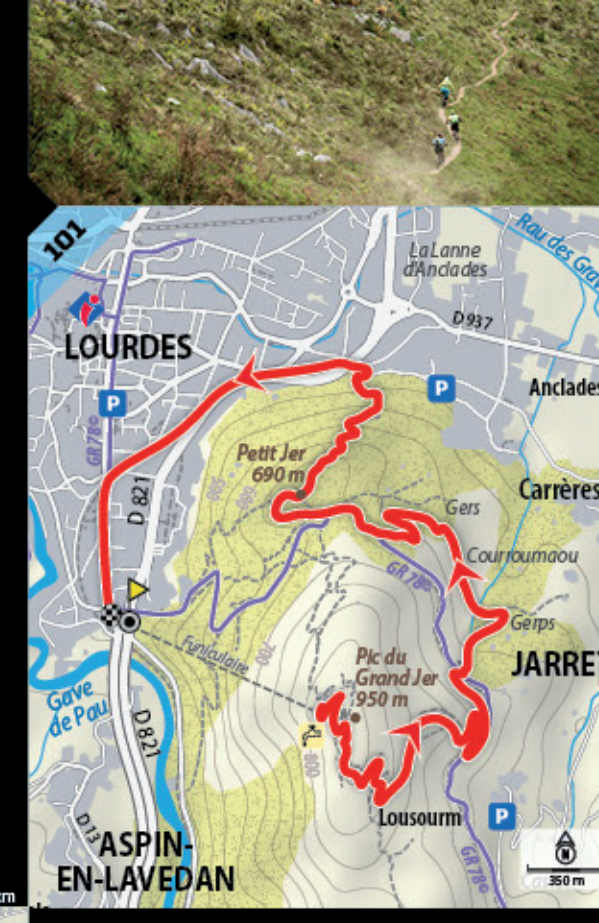
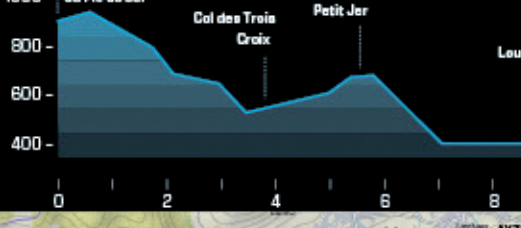
Lourdes - Gare supérieure
Pic du Jer
toute l'année
9,4 km
-690 m
2h30

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 marches de Coup du Monde UCI. Versant estival, la descente un peu technique sur les premiers mètres, devient ludique et très roulante sur les lacs descendants. De nouveau, un passage plus technique des l'arrivée dans les 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 en haut (gare d'arrivée du Pic du Jer) en suivant l'itinéraire VTT FFC N° 14 rouge depuis le village d'Anclades (6 km de montée par la piste 4x4). Possibilité de monter par le funiculaire en période d'ouverture.

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



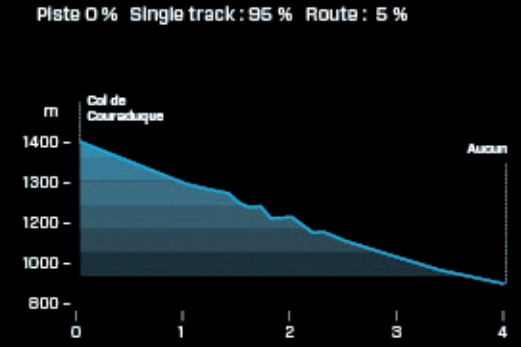
105 L'Adonif

Col de Couraduc
avril à novembre
(selon chutes de neige)
4 km
-525 m
1h30

Elle est la plus célèbre et la plus appréciée des descentes en Val d'Azun. Depuis le col de Couraduc, cet itinéraire au milieu des fourgères rejoint le village d'Auzun à toute vitesse.

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

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



102 Le Béout

Lourdes - Esplanade du Paradis
toute l'année
10 km
-427 m + 427 m
3h1

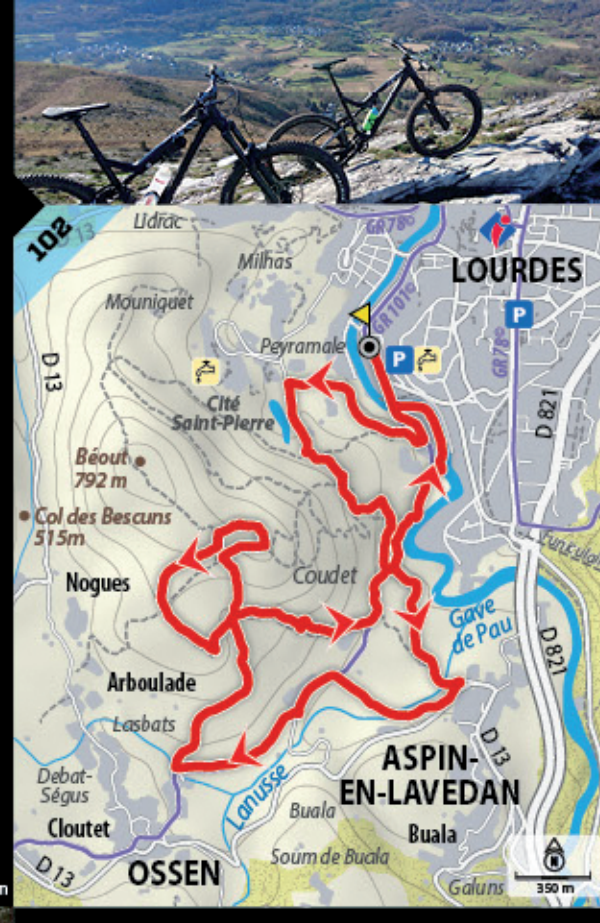
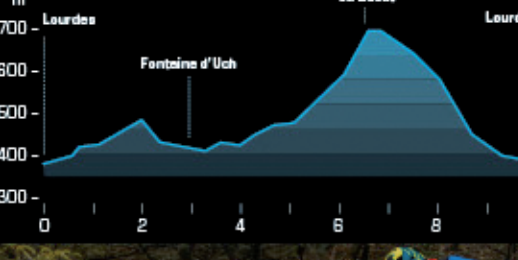
Le Béout surplombe la cité mariale tout comme le Pic du Jer. Ces deux sommets se répondent.

Single tracks au milieu des pâturages et des fourgères, 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 la Gave est roulant (sauf la première partie sur quelques dizaines de mètres).

Les chemins sont en terre sauf sur la partie sommitale plus caillouteuse. Une portion assez raide vous fera mettre pied à terre juste avant le sommet.

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



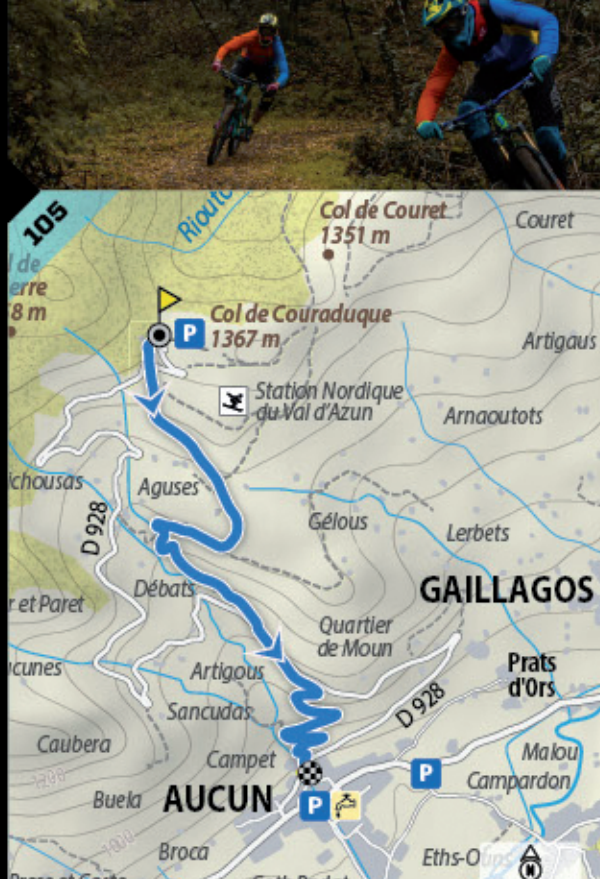
QUELQUES RECOMMANDATIONS

- 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, coupez 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 à 5 jours :
+33 (0) 5 62 92 41 41
Secours en montagne :
+33 (0) 999 710 265

Les secours :
Numéro d'appel d'urgence :
112
Secours en montagne :
+33 (0) 5 62 92 41 41
+33 (0) 999 710 265

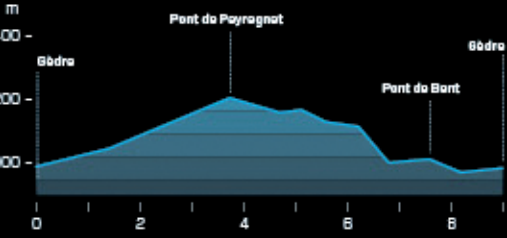


110 Gèdre Découverte

Gèdre - parking Office de tourisme difficulté ●
de mai à octobre 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9 km ▲ +/-275m 1h30

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 ont la part belle aux sentiers de proximité. Seul l'accès au pont de Peyrignat 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 Troumouss » 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 %



111 Les Buis de Cestrède

Gèdre - parking Office de Tourisme difficulté ●
mai à octobre 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9,5 km ▲ +/-430m 1h45

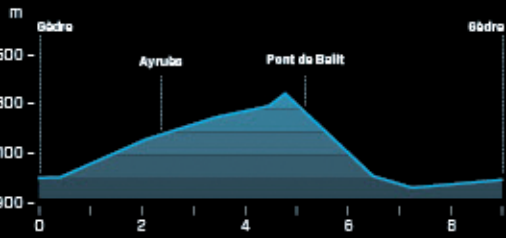
Un circuit aux allures de spéciale d'enduro, par le dynamisme des sentiers parcourus et l'alternance montées et descentes. On commence par prendre de l'altitude par la route du quartier d'Ayruès, puis par une piste ombragée dans le vallon de Cestrède.

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 Saugau (pont).

En partie basse de la descente, prudence à hauteur d'un bloc coïncidant 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 %



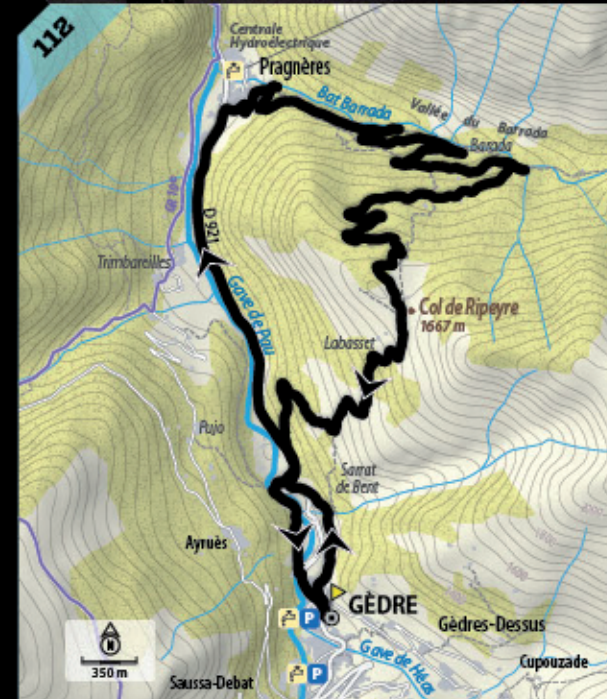
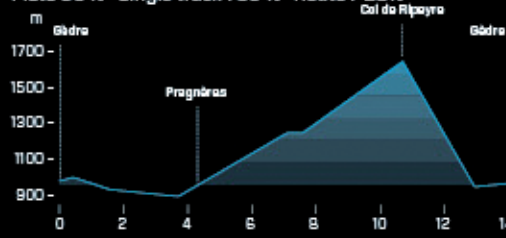
112 Col de Ripeyre

Gèdre - Parking office de tourisme difficulté ○
juin à octobre 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
14,7 km ▲ +/-780 m 2h30

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 avertis 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 ruants. La trace entre dans un bois par des épingles serrées, et toujours une pente soutenue.

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



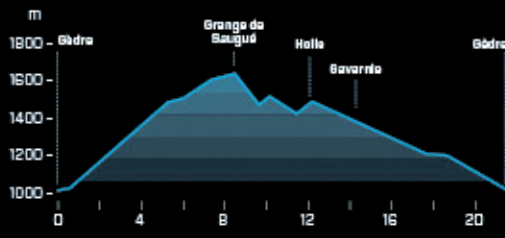
113 De Saugau à Gavarnie

Gèdre - Parking office de tourisme difficulté ●
juin à octobre 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
21,8 km ▲ +/-769 m 3h

Certes, l'ascension sur la petite route du plateau de Saugau n'a rien d'une promenade de santé tellement les lacs dominant Saugau offrent de redoutables pourcentages, mais l'effort est grandement récompensé depuis les actives de Saugau : 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 rouillantes et marches délicates. Plus bas, coupez la route d'Ossoue et gardez en face le sentier balisé GR. Après une passerelle sur le gava, veillez à bien diriger 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 %



Stations & bike park



CAUTERETS - Cirque du lys

Cauterets propose un bike park desservi par la télécabine du Lys et le télésiège du Grand Barbat. Plusieurs parcours de descente : 1 parcours vert, 2 parcours bleus, 3 parcours rouges, 1 parcours noir, 1 bike park.
LE BEST : la descente depuis le haut de la station jusqu'au village de Cauterets. 1500 m de dénivellation. CIRCUIT ENDOURO N° 108
www.cauterets.com +33(0)5 62 92 50 50

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 un ravitaillement et des outils de réparation.

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

Le port du casque est fortement recommandé.

114 Gloriettes et Coumély

Gèdre - Parking Office de tourisme difficulté ○
juin à octobre 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
16,4 km ▲ +/-753 m 2h

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 bécasse dans le bois, une mise en bouche savoureuse au sentier technique, suivi de virales défilés 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 entente forestière raisonnable, le sentier décrit des lacets serrés parfois ponctués de marches rocheuses surprenantes.

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



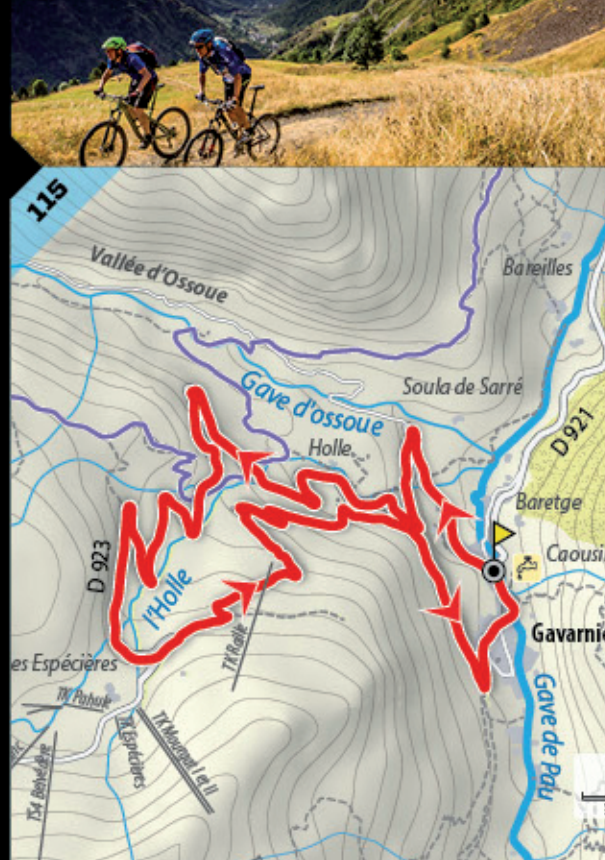
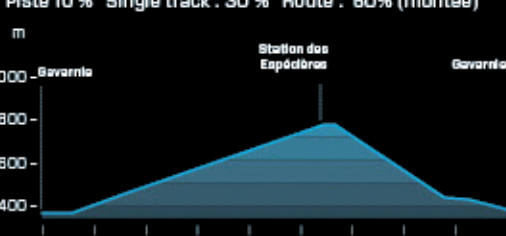
115 Le shuss du Mourgat

Gavarnie - Office de tourisme difficulté ●
juin à octobre 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
9,4 km ▲ +/-430 m 1h30

Une descente qui reprend la liaison « hors-piste » entre le bas de la station de ski des Espéclères 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 jouer sur un magnifique sentier en balcon qui dépose directement dans le village le plus visité des Pyrénées.

Départ : depuis l'office de tourisme de Gavarnie, laissez le cœur de village à gauche et prenez à droite la route de la station des Espéclères. Après les longs parkings, ignorez en face la route de la vallée d'Ossoue et montez à gauche vers les Espéclères et le col des Tantes. Passez à hauteur du refuge de la Grange d'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)



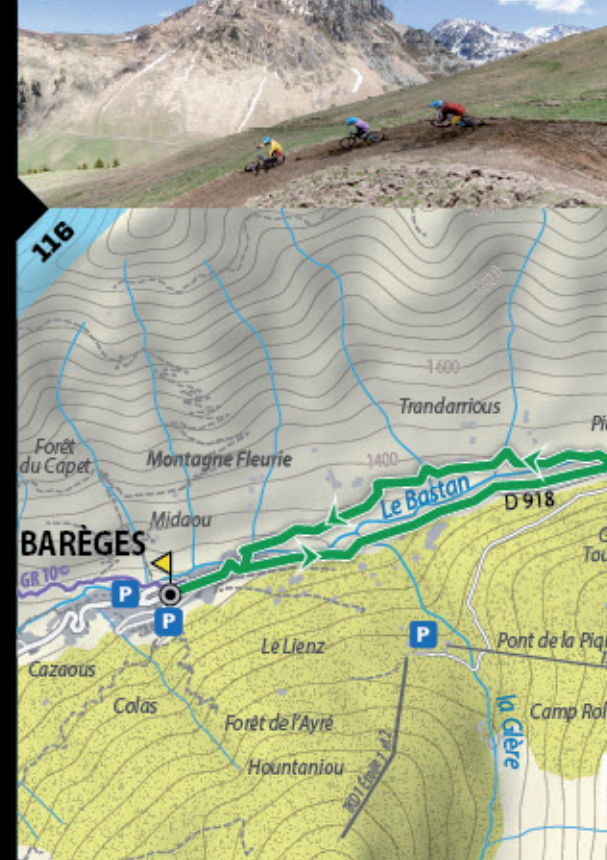
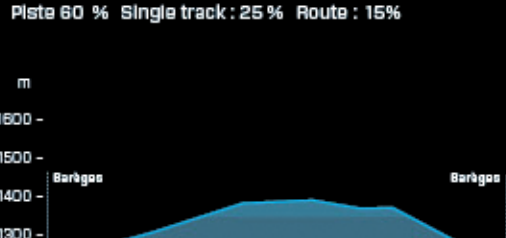
116 - Souriche

Barèges - Office de Tourisme difficulté ●
mai à octobre 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
4,8 km ▲ +/-176 m 1h15

Un circuit facile tout particulièrement dédié aux débutants, sur pistes rouillantes et un sentier sans difficulté technique. Parmi les belles granges de Plets 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 la gava (à gauche) et la D918 (à droite). A la première intersection rencontrée (2,4 km), tournez à gauche (point) pour monter vers les granges de Plets Dérat. La descente commence sur la bonne piste au-delà des granges.

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



PIC DU JER - Lourdes Site de coupe du monde

Situé à 1000 mètres d'altitude, ce sommet dominant la cité mariale est un spot connu de VTT de descente. Equipé d'un funiculaire, le Pic du Jer offre aux vététistes cinq pistes de descente et d'enduro, d'initiation à la plus engagée et technique, piste de la coupe du monde de descente en 2015 à 2017.

L'accès vététistes au funiculaire s'effectue toutes les trente minutes. Le site propose des forfaits demi-journée et journée.

Possibilité de monter en vélo (circuit FFC N°14)
www.picdujer.fr Tel +33(0)5 62 940 041



BAREGES - Fun and Family

Voici la station et le Bike Park pour tout public, pensés pour tous les pratiquants, à partir de 5 ans, du débutant au confirmé.

Les pistes ont été imaginées pour être avant tout ludiques et les mouvements de terrain permettant au pilote de choisir ses trajectoires et les sauts en fonction du niveau.

- 1 zone débutant Bike Park
- 1 vert - 2,8 km - 270 m de déniv. négatif - terrain : terre et pierre
- 1 bleu - 2,5 km 270 m de déniv. négatif - terrain : terre et pierre
- 1 rouge - 1,5 km 270 m de déniv. négatif - terrain : terre, racines, pierres et bois - parcours trépassant - pas serrés.

www.valleesdegavarnie.com

Enduro

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 !



117. Le bois de Colas

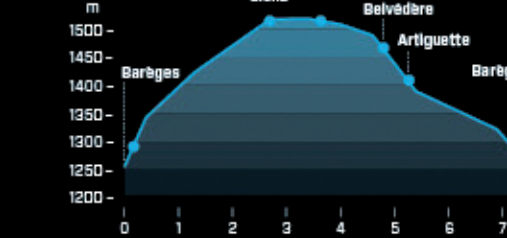
Barèges difficulté ●
d'avril à novembre 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
1647OT 9 km ▲ 280 m 2h

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 Lienz vous réserve des panoramiques sur la Vallée du Bastan et le Massif de l'Ardenon 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 redescende 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'Hôpital qui domine le village à l'ouest 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 %



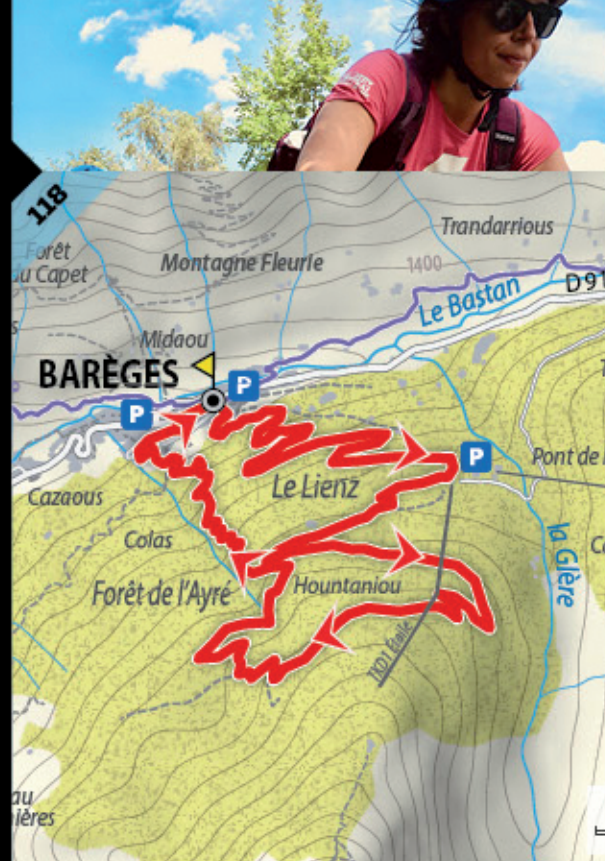
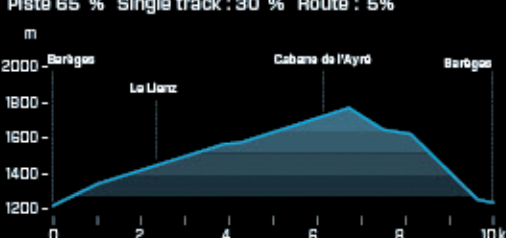
118 La forêt de l'Ayré

Barèges - Office de Tourisme difficulté ●
mai à octobre 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
10 km ▲ +/-550 m 2h

Une boucle exclusivement forestière dans le bois de l'Ayré, via le plateau du Lienz. La montée s'opère sur de bons chemins rouillants jusqu'à la cabane de l'Ayré, puis la descente s'opère sur deux petites lacets à la Vieux sentier ouïlé du Rail, redoublé 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 %



119 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 grimpe vers la Laspette a un caractère montagnard mais, avec l'ouverture du TS de Tourneboup Vite, elle devient accessible à tous. Il ne restera qu'à dégringoler 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 séduisants 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 %



PIC DU MIDI Freeride au sommet - 2877 m

Zone de freeride l'hiver, l'été le Pic du Midi de Bigorre est un spot de luxe pour les descendeurs et alpinistes. Plus de 1 800 mètres de dénivellation à avaler !

Accès au sommet du Pic du Midi par le téléphérique au départ de la Mongie. Deux montées en téléphérique sont réservées chaque jour aux vététistes, du 1er juillet au 30 septembre soit 15 dates au départ de la cabine de 450 m à 2877 m. Les tarifs applicables sont ceux en vigueur pour la visite du Pic du Midi. Aucune réservation n'est nécessaire, veillez seulement à vous présenter un peu avant l'horail qui vous intéresse.

www.picdumidi.com +33(0) 825 00 2877

Retrouvez tous les circuits de la Zone Altamonta sur les cartes par secteurs et la carte spéciale Enduro sur les sites www.pyrenees-mtb.com et www.randovalleesdegavarnie.com



creation graphique : David Tolser - *Asma*
credit photos : Patrick Kunkel, Christophe Clésar, Loïc Arnold, Unsplash, Bruno Valcke, Jean Nogrady, Bike N'Py, Matthieu Pinaud, Pierre Gabaud - Luz Blkes Pyrénées, Paul Humbert - Volo Mag, Couverture : Matthieu Pinaud - Bike Park de Barèges.
Cartographie : Latitude Cartogène

App et site web : <http://rando.valleesdegavarnie.com>

