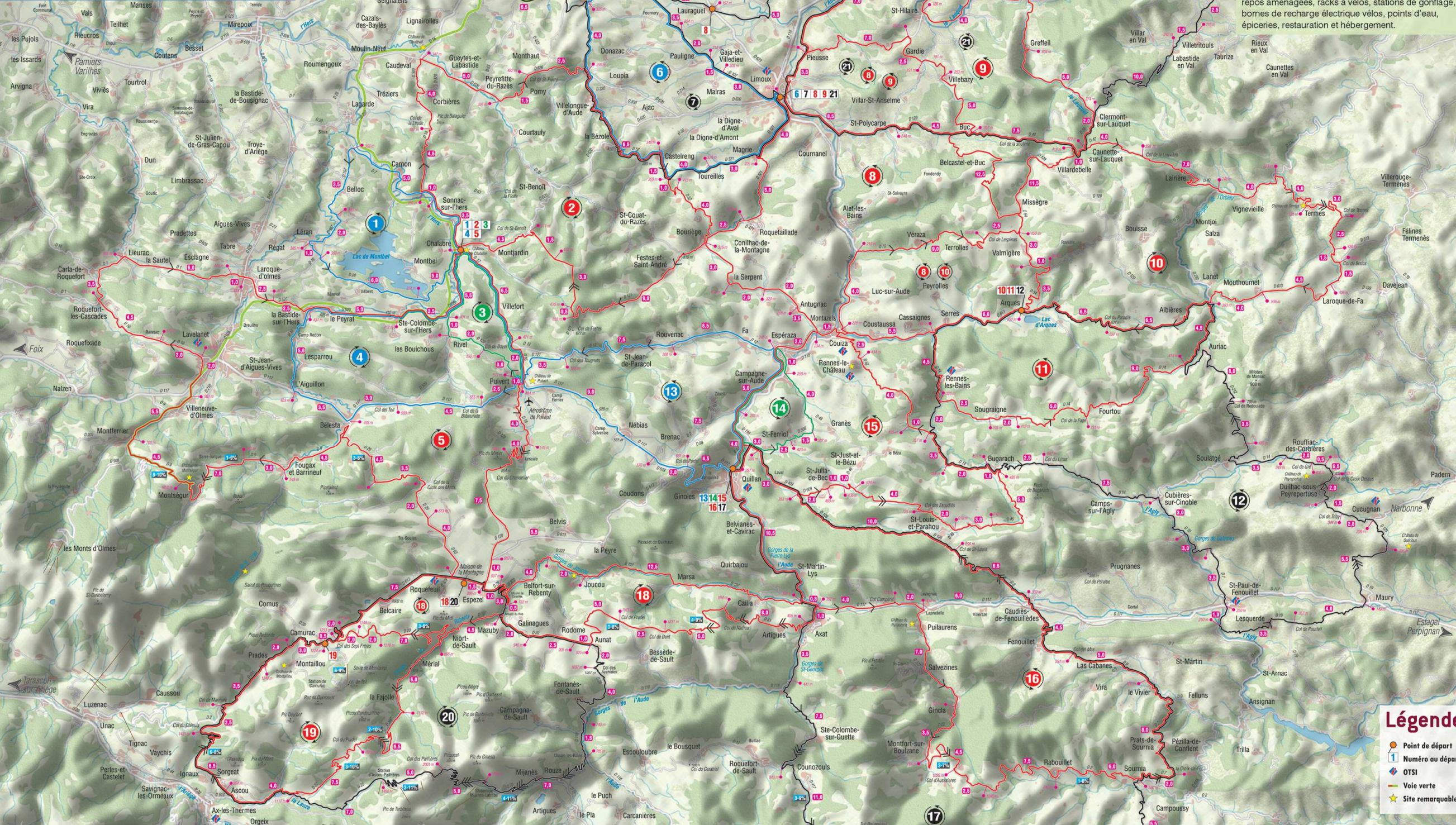


Les Recommandations pour bien vivre le Cyclo

Les circuits routiers comme on veut ! mais ...

- Respectez le code de la route;
- Portez un casque;
- Roulez bien à droite;
- Ne partez pas sans argent;
- Regardez derrière et tendez le bras pour changez de direction;
- Arrêtez-vous aux feux-rouges et aux stops;
- Soyez constamment vigilant;
- Partez avec un bidon d'eau, des barres énergétiques;
- Munissez-vous du nécessaire de réparation (pompe, 1 ou 2 chambres à air et 2 démonte-pneus);
- Ayez sur vous votre adresse et votre téléphone;
- Restez correct en toute circonstance;
- Assurez-vous en prenant la licence FFC cyclosporthe.



Voie Verte du Canal du Midi à Montségur

Départ: **Communes entre Bram et Lavelanet**
 Difficulté: facile • Distance: 70 km

L'ancienne voie ferrée entre Bram et Lavelanet est désormais devenue Voie Verte. L'itinéraire cyclable permet de découvrir le long du parcours toute la richesse des paysages audois et ariégeois, le patrimoine bâti et naturel grâce aux panneaux d'interprétation, les expositions sur le conservatoire fruitier et le passé ferroviaire du territoire. 70 ouvrages d'art (ponts, aqueducs et tunnels) et de charmants villages sont également à découvrir. Sont à votre service le long du parcours : des aires de repos aménagées, racks à vélos, stations de gonflage, bornes de recharge électrique vélos, points d'eau, épicerie, restauration et hébergement.



www.vtt-pyrenees.com/cyclo

22 idées de parcours pour découvrir la Haute Vallée de l'Aude

LES ESPACES NATURELS de l'Aude

ESPACE CYCLOSPORT AUDE EN PYRÉNÉES SUR LES ROUTES DU PAYS CATHARE

LES ESPACES NATURELS de l'Aude

ESPACE CYCLOSPORT AUDE EN PYRÉNÉES SUR LES ROUTES DU PAYS CATHARE

ESPACE CYCLOSPORT AUDE EN PYRÉNÉES

L'Espace Cycloport Aude en Pyrénées vous propose en détail 20 circuits sur les routes de la Haute Vallée de l'Aude, constituant plus de 1200 km à découvrir!

et aussi l'Espace VTT-FFC Info www.vtt-pyrenees.com

Espace Cycloport AUDE-EN-PYRÉNÉES

INFORMATIONS

- Office de Tourisme des Pyrénées Audoises
Square André Tricoire
11500 QUILLAN
Tél. 33 (0)4 68 20 07 78
- Office de Tourisme du Limouxin
7 avenue du Pont de France
11300 LIMOUX
Tél. 33 (0)4 68 31 11 82

Des Parcours Cyclo

N°	Départ	Distance (en Km)	Dénivelé+ (en m)	Difficulté	N°	Départ	Distance (en Km)	Dénivelé+ (en m)	Difficulté	N°	Départ	Distance (en Km)	Dénivelé+ (en m)	Difficulté
1	Chalabre	29,0	320	☆☆☆☆☆	8	Limoux	78,0	1300	★★★★☆	15	Quillan	55,0	820	☆☆☆☆☆
2	Chalabre	64,0	1080	★★★★☆	9	Limoux	58,0	600	★★★★☆	16	Quillan	92,0	1620	★★★★☆
3	Chalabre	20,0	200	☆☆☆☆☆	10	Arques	87,0	1500	★★★★☆	17	Quillan	119,0	2700	★★★★☆
4	Chalabre	40,0	370	☆☆☆☆☆	11	Arques	47,0	750	★★★★☆	18	Espezet	79,0	1650	★★★★☆
5	Chalabre	99,0	1460	★★★★☆	12	Arques	100,0	1780	★★★★☆	19	Camurac	50,0	1400	★★★★☆
6	Limoux	40,0	500	☆☆☆☆☆	13	Quillan	43,0	530	★★★★☆	20	Espezet	80,0	2150	★★★★☆
7	Limoux	80,0	1100	★★★★☆	14	Quillan	21,0	260	☆☆☆☆☆	21	Limoux	85,0	1200	★★★★☆

Difficultés des circuits

Facile Moyen Difficile Très difficile

altitude à la borne
distance en km entre 2 bornes
pourcentage des cols les plus difficiles

Déclivité remarquable (flèches dans le sens de la montée)
Pente douce Pente moyenne Pente forte

Intertracé 03/2022 Intertracé - 03/25/55/02/39
Tous droits réservés

Un Château Cathare, un village authentique, un musée, venez découvrir le patrimoine qui jalonne vos circuits. Le temps de pause s'impose sur votre parcours pour ne pas manquer les richesses de notre destination.



Découvrez les parcours de l'Espace Cycloport Aude en Pyrénées en cheminant sur les routes sinueuses dominées par des sommets pyrénéens et les Châteaux Cathares, « citadelles du vertige ».

Les itinéraires traversent vignobles, plateaux, gorges et belles forêts. Entre paysages méditerranéens et de montagne, la diversité des parcours est au rendez vous et réjouira les sportifs, baroudeurs et promeneurs.



en pays cathare

informations touristiques

parcours cyclotouristiques

Informations Touristiques

Parcours Cyclotouristiques en Pays Cathare

Les Châteaux

Château de Puilaurens
Château de Puivert
Rennes-le-château
Château de Peyrepertuse

Château de Quéribus
Château d'Arques
Château de Termes
Château de Montségur

Les Cols

Col de Pailhères 2001m
Col du Pradel 1673m

Col de Jau 1506m
Col de Chioula 1432m

Les Gorges

Gorges de Galamus
Gorges de la Frau
Gorges de St-Georges

Gorges de la Pierre Lys
Gorges du Rebenty

Les Manifestations Vélo

Quillan : le Tour des Hauts de l'Aude (mai), Critérium cycliste (15 août).

Limoux : Randonnée des terroirs (avril), Cyclotourisme Brevet Pyrénéen (juillet), Cyclo Montagnarde (juillet)

Axat : Figure of Hate (fin août).

Espéras : Ronde des Chapeliers (septembre).

Les Lacs

Lac d'Arques
Lac de Puivert
Lac de Quillan
Lac de Montbel
Lac de Belcaire

Le VTT

Espace VTT-FFC « Aude en Pyrénées »
Le plus grand site VTT des Pyrénées, 890 km de circuits balisés, pour tous niveaux de la piste verte à la piste noire.
www.vtt-pyrenees.com

Vignobles et AOC

Syndicat des vins AOC Limoux
La Blanquette, premier vin effervescent au monde, et la richesse des terroirs des vins blancs et rouges constituent la gamme variée de l'AOC Limoux.
Tél. 04 68 31 12 83
www.limoux-aoc.com

Syndicat du Cru Malepère
Les vins de ce terroir allient la souplesse à la puissance, la saveur des fruits rouges à celles des épices et à la douceur des notes vanillées.
Tél. 04 68 69 95 10
www.vins-malepere.com

Dépliants VTT disponibles

Locations - Réparations - Vente

CHALABRE : Chacha bicyclette - Tél. 04 68 69 35 15
COUIZA : Thomas Loisirs - Tél. 04 68 74 10 97
LÉRAN : Vélomondo - Tél. 06 31 94 24 91
LIMOUX : Mondovélo - Tél. 04 68 31 92 20

Circuit 1

Parcours sans grande difficulté, qui vous amène du village fortifié de Camon et son ancienne abbaye au château de Lérans. Il ménage de beaux panoramas sur les Pyrénées et le lac de Montbel.

Départ : Chalabre • Distance : 29 km
Dénivelé : 320 m • Difficulté : ★☆☆☆☆

Circuit 2

Un itinéraire « casse-pattes » qui enchaîne les montées et montre une extraordinaire variété des paysages avec des points de vue magnifiques.

Départ : Chalabre • Distance : 64 km
Dénivelé : 1080 m • Difficulté : ★★☆☆☆

Circuit 3

Une petite boucle facilement accessible et qui permet en passant par le col du Boyer d'apprécier le site de Puivert et le village de Rivel.

Départ : Chalabre • Distance : 20 km
Dénivelé : 200 m • Difficulté : ★☆☆☆☆

Circuit 4

Ce circuit relativement facile offre, en passant par le Col de la Babourade, des vues superbes sur les châteaux de Puivert et de Montségur. Le retour se fait le long de la vallée de l'Hers, rivière bien connue des pêcheurs.

Départ : Chalabre • Distance : 40 km
Dénivelé : 370 m • Difficulté : ★☆☆☆☆

Circuit 5

Ce parcours exigeant s'adresse aux plus « affûtés » car il enchaîne 2 montées redoutables. D'abord par le hameau de Lescale, bastion de la Résistance, puis après une escapade sur le magnifique Plateau de Sault, l'ascension vers le château de Montségur, haut lieu du Catharisme, vous laissera un souvenir mémorable.

Départ : Chalabre • Distance : 99 km
Dénivelé : 1460 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 6

Circuit vallonné à l'ouest de Limoux, sur le terroir Océanique de l'appellation, qui se caractérise par un climat humide tempéré ouvert aux flux d'ouest et par des périodes chaudes. Vous traverserez, ou passerez à proximité de villages construits en rond autour de leur église, appelés « circulades », tels que La Digne d'Avail,

Départ : Limoux • Distance : 40 km
Dénivelé : 500 m • Difficulté : ★☆☆☆☆

Circuit 7

Ce circuit permet de partir à la découverte du Razès et de la Malepère (Mala peira, « mauvaise pierre » en occitan, car elle souffre d'érosion et s'altère avec le temps). Le col de Marmagès, après Alaigne (village en « circulade »), la montée à Montréal (village médiéval) et

Départ : Limoux • Distance : 80 km
Dénivelé : 1100 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 8

Ce parcours, assez exigeant, traverse le terroir « Haute-Vallée » de l'appellation Limoux avec certaines vignes plantées à plus de 500 mètres d'altitude. Vous passerez à proximité d'Espéras, lieu historique de la Chapellerie, puis en remontant partiellement le cours de la Sals (rivière d'eau salée) vous passerez au pied de la colline du château de Coustaussa. Le château d'Arques se dressera ensuite face à vous et après

Départ : Limoux • Distance : 78 km
Dénivelé : 1300 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 9

A l'est de Limoux, le terroir Méditerranéen de l'appellation se caractérise par un climat chaud et tempéré par des vents venant de la mer (le « marin »). C'est sur ce terroir que chaque année sont cueillis les premiers raisins. Des rosiers rouges sont plantés en bordure des vignes.

Départ : Limoux • Distance : 58 km
Dénivelé : 600 m • Difficulté : ★★☆☆☆

Circuit 10

Un véritable circuit en dent de scie, les difficultés se cumulent. Rien d'étonnant, car vous allez découvrir les Corbières et pénétrer en son cœur. Le château de Termes et son histoire sont à découvrir.

Départ : Arques • Distance : 87 km
Dénivelé : 1500 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 11

Vous remonterez le cours de la Sals. L'approche du col de la Fage est assez longue mais de difficulté raisonnable. Vous balculerez dans la vallée de l'Orbieu. Encore un effort et vous serez au Paradis après une ascension un peu plus « musclée ».

Départ : Arques • Distance : 47 km
Dénivelé : 750 m • Difficulté : ★★☆☆☆

Circuit 12

Une traversée de gorges inoubliable et deux châteaux-forts de premiers plans lors de la Croisade contre les albigeois. L'environnement sauvage et méditerranéen vous fera oublier les efforts accumulés. A éviter la traversée des gorges par temps de grand vent.

Départ : Arques • Distance : 100 km
Dénivelé : 1780 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 13

Une petite boucle très agréable. Emprunter la petite route longeant la rive gauche de l'Aude, puis commencer la montée du col des Tournets. Vous pourrez admirer le Château de Puivert et apprécier ce plateau vert, autrefois un grand lac, avant d'entamer la descente assez plaisante du Col du Portel.

Départ : Quillan • Distance : 43 km
Dénivelé : 530 m • Difficulté : ★☆☆☆☆

Circuit 14

Une autre petite boucle possible au départ de Quillan. Attention la montée vers le village de St Fériel pourra vous surprendre si vous l'attaquez à froid. Ensuite vous pourrez admirer le plateau en terres rouges de Granès. Le retour se fait par la petite route en rive gauche de l'Aude.

Départ : Quillan • Distance : 21 km
Dénivelé : 260 m • Difficulté : ★☆☆☆☆

Circuit 15

Ce parcours bien qu'assez court vous réservera quelques surprises avec notamment le col des Escudiers qui n'est pas si facile. Après un passage au pied du majestueux Pic de Bugarach, vous ne pourrez apprécier que peu de temps la descente de la vallée de l'Orbieu car il vous faudra grimper un petit coup de nez pour atteindre le très beau et

Départ : Arques • Distance : 87 km
Dénivelé : 1500 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 16

Une boucle magnifique à tenter. La vallée de l'Aude et le col du Campérié passés, vous emprunterez la vallée resserrée de la Boulzane. Ses flancs boisés de grands hêtres annoncent le col. Changement de département (Pyrénées Orientales) en même temps que de décor : garrigue et vigne. Gardez-en sous la pédale pour la fin du parcours, ainsi vous

Départ : Quillan • Distance : 92 km
Dénivelé : 1620 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 17

Belle étape pyrénéenne avec en prime un col du Tour de France. Franchi le premier col, vous êtes en Pays Catalan avec un contraste marqué de la végétation. Posez le pied au sommet du col de Roque-

Départ : Quillan • Distance : 119 km
Dénivelé : 2700 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 18

Un circuit en pays de Sault, magnifique, sauvage, et exigeant, qui enchaîne, la vallée du Rébenty et ses gorges ombragées, les montées méconnues mais difficiles du Col de Dent et du col des 7 frères avec sa flore magnifique au printemps.

Départ : Espezel • Distance : 79 km
Dénivelé : 1650 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 19

Attention ! C'est d'un seigneur qu'il s'agit. Le col de Pailhères demande une condition physique optimale et une grande humilité. Ce parcours s'adresse aux plus expérimentés et additionne les difficultés, en montée mais aussi en descente.

Départ : Espezel • Distance : 80 km
Dénivelé : 2150 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 20

Enfin, il faudra garder des forces pour le Col de Chioula, station de ski de fond en hiver.

Départ : Camurac • Distance : 50 km
Dénivelé : 1400 m • Difficulté : ★★☆☆☆

Circuit 21

« Garouillère » (557 m) et celui du « Poteau » (413 m) sont au programme.

Départ : Limoux • Distance : 85 km
Dénivelé : 1200 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 16

Une traversée de gorges inoubliable et deux châteaux-forts de premiers plans lors de la Croisade contre les albigeois. L'environnement sauvage et méditerranéen vous fera oublier les efforts accumulés. A éviter la traversée des gorges par temps de grand vent.

Départ : Arques • Distance : 100 km
Dénivelé : 1780 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 17

Belle étape pyrénéenne avec en prime un col du Tour de France. Franchi le premier col, vous êtes en Pays Catalan avec un contraste marqué de la végétation. Posez le pied au sommet du col de Roque-

Départ : Quillan • Distance : 119 km
Dénivelé : 2700 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 18

Un circuit en pays de Sault, magnifique, sauvage, et exigeant, qui enchaîne, la vallée du Rébenty et ses gorges ombragées, les montées méconnues mais difficiles du Col de Dent et du col des 7 frères avec sa flore magnifique au printemps.

Départ : Espezel • Distance : 79 km
Dénivelé : 1650 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 19

Attention ! C'est d'un seigneur qu'il s'agit. Le col de Pailhères demande une condition physique optimale et une grande humilité. Ce parcours s'adresse aux plus expérimentés et additionne les difficultés, en montée mais aussi en descente.

Départ : Espezel • Distance : 80 km
Dénivelé : 2150 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 20

Enfin, il faudra garder des forces pour le Col de Chioula, station de ski de fond en hiver.

Départ : Camurac • Distance : 50 km
Dénivelé : 1400 m • Difficulté : ★★☆☆☆

Circuit 21

« Garouillère » (557 m) et celui du « Poteau » (413 m) sont au programme.

Départ : Limoux • Distance : 85 km
Dénivelé : 1200 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 11

Vous remonterez le cours de la Sals. L'approche du col de la Fage est assez longue mais de difficulté raisonnable. Vous balculerez dans la vallée de l'Orbieu. Encore un effort et vous serez au Paradis après une ascension un peu plus « musclée ».

Départ : Arques • Distance : 47 km
Dénivelé : 750 m • Difficulté : ★★☆☆☆

Circuit 12

Une traversée de gorges inoubliable et deux châteaux-forts de premiers plans lors de la Croisade contre les albigeois. L'environnement sauvage et méditerranéen vous fera oublier les efforts accumulés. A éviter la traversée des gorges par temps de grand vent.

Départ : Arques • Distance : 100 km
Dénivelé : 1780 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 13

Une petite boucle très agréable. Emprunter la petite route longeant la rive gauche de l'Aude, puis commencer la montée du col des Tournets. Vous pourrez admirer le Château de Puivert et apprécier ce plateau vert, autrefois un grand lac, avant d'entamer la descente assez plaisante du Col du Portel.

Départ : Quillan • Distance : 43 km
Dénivelé : 530 m • Difficulté : ★☆☆☆☆

Circuit 14

Une autre petite boucle possible au départ de Quillan. Attention la montée vers le village de St Fériel pourra vous surprendre si vous l'attaquez à froid. Ensuite vous pourrez admirer le plateau en terres rouges de Granès. Le retour se fait par la petite route en rive gauche de l'Aude.

Départ : Quillan • Distance : 21 km
Dénivelé : 260 m • Difficulté : ★☆☆☆☆

Circuit 15

Ce parcours bien qu'assez court vous réservera quelques surprises avec notamment le col des Escudiers qui n'est pas si facile. Après un passage au pied du majestueux Pic de Bugarach, vous ne pourrez apprécier que peu de temps la descente de la vallée de l'Orbieu car il vous faudra grimper un petit coup de nez pour atteindre le très beau et

Départ : Arques • Distance : 87 km
Dénivelé : 1500 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 16

Une boucle magnifique à tenter. La vallée de l'Aude et le col du Campérié passés, vous emprunterez la vallée resserrée de la Boulzane. Ses flancs boisés de grands hêtres annoncent le col. Changement de département (Pyrénées Orientales) en même temps que de décor : garrigue et vigne. Gardez-en sous la pédale pour la fin du parcours, ainsi vous

Départ : Quillan • Distance : 92 km
Dénivelé : 1620 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 17

Belle étape pyrénéenne avec en prime un col du Tour de France. Franchi le premier col, vous êtes en Pays Catalan avec un contraste marqué de la végétation. Posez le pied au sommet du col de Roque-

Départ : Quillan • Distance : 119 km
Dénivelé : 2700 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 18

Un circuit en pays de Sault, magnifique, sauvage, et exigeant, qui enchaîne, la vallée du Rébenty et ses gorges ombragées, les montées méconnues mais difficiles du Col de Dent et du col des 7 frères avec sa flore magnifique au printemps.

Départ : Espezel • Distance : 79 km
Dénivelé : 1650 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 19

Attention ! C'est d'un seigneur qu'il s'agit. Le col de Pailhères demande une condition physique optimale et une grande humilité. Ce parcours s'adresse aux plus expérimentés et additionne les difficultés, en montée mais aussi en descente.

Départ : Espezel • Distance : 80 km
Dénivelé : 2150 m • Difficulté : ★★★★★

Circuit 20

Enfin, il faudra garder des forces pour le Col de Chioula, station de ski de fond en hiver.

Départ : Camurac • Distance : 50 km
Dénivelé : 1400 m • Difficulté : ★★☆☆☆

Circuit 21

« Garouillère » (557 m) et celui du « Poteau » (413 m) sont au programme.

Départ : Limoux • Distance : 85 km
Dénivelé : 1200 m • Difficulté : ★★★★★