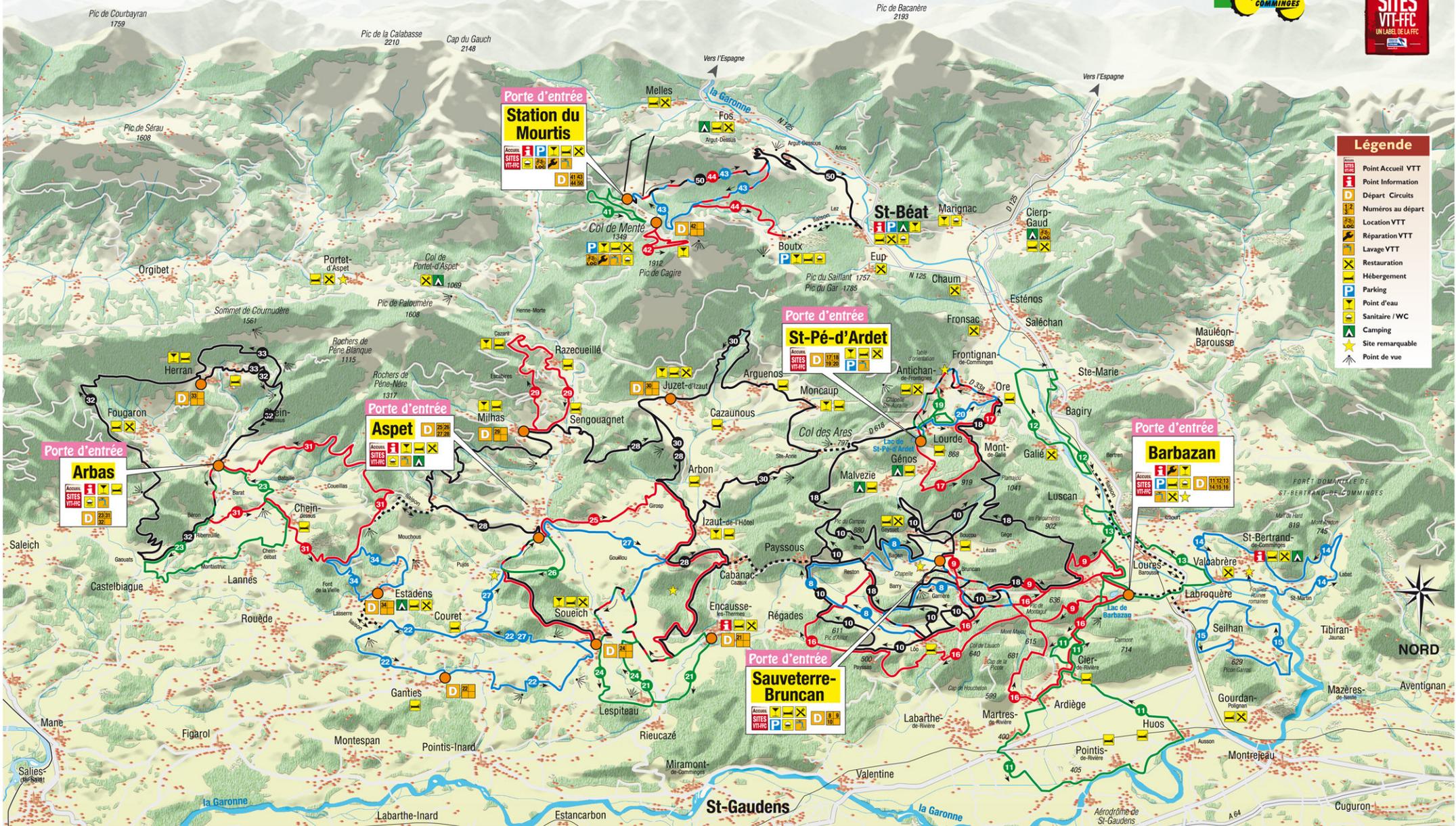


Espace VTT-FFC Pyrénées Comminges



Circuits VTT du canton de Barbazan

N°	Nom	Distance	Dénivelé	Départ	N°	Nom	Distance	Dénivelé	Départ
8	Le Tour du Barry	16 km	195 m	Stade Sauveterre	15	Labroquère - Seihan	11 km	250 m	Lac de Barbazan
9	Cap d'Aristou	20 km	350 m	Stade Sauveterre	16	Les Collines du Comminges	31 km	450 m	Lac de Barbazan
10	Autour de Sauveterre	36 km	700 m	Stade Sauveterre	17	Les Frontignes	17 km	480 m	Lac de St Pé d'Ardet
11	La Plaine de Rivière	25 km	50 m	Lac de Barbazan	18	Le Haut Comminges	42 km	950 m	Lac de St Pé d'Ardet
12	Galié-Ore-Bagiry-Bertren	12 km	50 m	Lac de Barbazan	19	Au pied du Massif du Gar	7 km	80 m	Lac de St Pé d'Ardet
13	Les Sites Touristiques	13 km	60 m	Lac de Barbazan	20	Le Balcon des Frontignes	10 km	125 m	Lac de St Pé d'Ardet
14	La Vallée de Labat	13 km	180 m	Lac de Barbazan					

Circuits VTT du canton d'Aspet

N°	Nom	Distance	Dénivelé	Départ	N°	Nom	Distance	Dénivelé	Départ
21	Balade Encausse	9 km	20 m	Encausse	28	Les Montagnes Aspétoises	53 km	1140 m	Aspet
22	Ombres et Lumières autour de Ganties	16,2 km	280 m	Ganties	29	Le Balcon de Cagire	12,7 km	400 m	Milhas
23	Les Hameaux de la Vallée de l'Arbas	16 km	190 m	Arbas	30	Le Tour du Thou	30,7 km	750 m	Juzet-d'Izaud
24	Promenade dans la Plaine de Soueich	12,9 km	100 m	Soueich	31	Le Col de Larrieu	22,4 km	570 m	Arbas
25	Du Job au Ger	31,6 km	600 m	Aspet	32	Le Tour du Haut Arbas	28,5 km	850 m	Arbas
26	Le Tour du Bois Perché	6 km	50 m	Aspet	33	La Croix de Guéret	13,5 km	500 m	Herran
27	Decouverte autour d'Aspet	17,5 km	300 m	Aspet	34	Le Bois du Thouas	9,7 km	320 m	Estadens

Circuits VTT du canton de Saint-Béat

N°	Nom	Distance	Dénivelé	Départ	N°	Nom	Distance	Dénivelé	Départ
41	Piste de Fond	6 km	100 m	Station	44	Boutx	12 km	731 m	Station
42	Escalette	3,5 km	249 m	Col de Menté	50	Cul de Vin	12 km	850 m	Station
43	Seube	9,5 km	250 m	Station					

Bienvenue dans l'Espace VTT / FFC Pyrénées Comminges

Au pied des grands cols des Pyrénées centrales, à une heure de Toulouse, l'Espace VTT Pyrénées Comminges vous offre des sentiers aux paysages et aux reliefs très variés. De Saint Bertrand de Comminges au pic du Cagire, en passant par la plaine de la Garonne, la verdure et la fraîcheur des forêts sont omniprésentes.

Cet environnement exceptionnel se découvre au long des 600 kilomètres de sentiers balisés. Vous trouverez, quels que soient vos goûts et vos capacités, le parcours qui vous convient : balade familiale ou randonnée engagée. Vous pourrez enfin apprécier la convivialité de notre accueil et de nos prestations.



Des parcours pour tous

A la découverte du « grand Vert »...



Le Pic du Cagire

Aux confins des Pyrénées centrales, ce petit territoire illustre bien l'authenticité et la nature sauvage des Pyrénées.

Les montagnes du Gar (1785 mètres), du Cagire (1912 mètres) et de Paloumère (1608 mètres) sont recouvertes de forêts denses : la hêtraie sapinière peuplée de cerfs, biches et sangliers... sans oublier l'ours réintroduit récemment.

Ces massifs verdoyants offrent la fraîcheur des rivières, torrents et ruisseaux qui ont creusé le vaste réseau souterrain de la Coume Ouarnède à Arbas, bien connu des spéléologues du monde entier.



Traversée de ruisseau

... et de ses richesses cachées.



Au détour des sentiers, les petits villages typiques de piémont, dans les Frontignes et autour d'Aspet, dévoilent des maisons traditionnelles de pierre et des greniers à foin. Un peu plus haut, le village de Portet d'Aspet témoigne d'une architecture montagnarde.

Le patrimoine culturel révèle aussi une histoire ancienne et riche à Saint Bertrand de Comminges, ancienne cité gallo-romaine et moyenâgeuse, dominée par sa cathédrale du 13ème siècle. D'autres témoignages de cette histoire sont parsemés sur le territoire, églises romanes, autels votifs gallo-romains, carrières de marbre et vestiges de fortification à Saint Béat, aux portes de l'Espagne.



Village de Saint Bertrand

Code du VTTiste

Les recommandations pour bien vivre à VTT

Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais ...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse en toutes circonstances
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs
- Le vététiste sait que le piéton est prioritaire, et il respecte le code de la route
- Si lors de votre parcours vous constatez la moindre anomalie, faites-en part à l'un des points d'informations touristiques
- Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement, boissons et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, communiquez votre itinéraire à votre entourage
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures, refermez les barrières
- Attention aux engins agricoles et forestiers, n'entrez pas leur circulation
- En période de chasse attention aux battues
- Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos débris, soyez discret et respectueux de l'environnement
- **Pour votre sécurité n'oubliez pas votre casque**
- Pour agrémenter vos sorties, n'hésitez pas à contacter les professionnels du VTT
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisir

Le Balisage des circuits

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

vert : très facile
rouge : difficile
bleu : facile
noir : très difficile



Quand une partie du circuit reprend un G.R., le balisage est allégé. Suivre dans ce cas les marques du G.R. Ponctuellement, un tracé peut évoluer sur le terrain, fiez-vous aux balises. Certains parcours présentent une variante, celle-ci est indiquée sur le terrain à la séparation du tracé principal.

Cartes IGN : 1/25 000 Série Bleue 1847 OT St Bertrand-de-Comminges 1947 OT Aspet

Les « plus » de l'Espace VTT Pyrénées Comminges

Des parcours pour tous

- ♦ 600 kilomètres d'itinéraires en monotrace, piste et route
- ♦ 6 portes d'entrées
- ♦ un itinéraire descendant de 850 mètres de dénivelé à Boutx le Mourtis
- ♦ location VTT
- à Cierp-Gaud : Cadaou VTT 05 61 79 56 72 + descente arapaho
- au Mourtis : Concept Loisir - Le Tuc de l'étang 05 61 79 60 93

Topos sur chaque parcours disponibles dans les offices de tourisme du territoire



La Transpyrénées Comminges :

- ♦ un évènement sportif de portée régionale, chaque année en septembre
- ♦ des parcours de niveaux différents, du randonneur au compétiteur

La Transpyrénées Comminges

Des prestations individualisées



- ♦ un chalet d'accueil au lac de Barbazan, ouvert de juillet à août : lavage VTT, point de réparation, wc et douches, informations et rafraîchissements
- ♦ Pour un encadrement qualifié, consulter les Offices de Tourisme ci-dessous.

Chalet d'accueil au lac de Barbazan

Informations Pratiques

Informations touristiques

- office de tourisme du canton d'Aspet 05 61 94 86 51
- contact@tourisme-asp.com
- office de tourisme de Barbazan 05 61 88 35 64
- office-tourisme-barbazan@wanadoo.fr
- office de tourisme du canton de St-Béat 05 61 79 45 98
- office-tourisme-saint-beat@wanadoo.fr

Portes d'entrée et points d'accueil

- | | | |
|-------------------------|--|----------------|
| 1 Stade de Sauveterre | Café de la mairie | 05 61 88 32 06 |
| 2 Lac de Barbazan | Chalet d'accueil | 06 33 04 05 92 |
| 3 Lac de St-Pé d'Ardet | Le Bistrot de St-Pé | 05 61 88 19 79 |
| 4 Bois perché à Aspet | Bois perché | 05 61 94 86 00 |
| 5 Place village d'Arbas | Syndicat d'Initiative de la Vallée d'Arbas | 05 61 90 62 05 |
| 6 Point info du Mourtis | | 05 61 79 45 98 |

Météo France : 08 92 68 02 31

Secours : • Pompiers 18 • SAMU 15 • Gendarmerie 17

Infos VTT : <http://capvertvtt.free.fr>

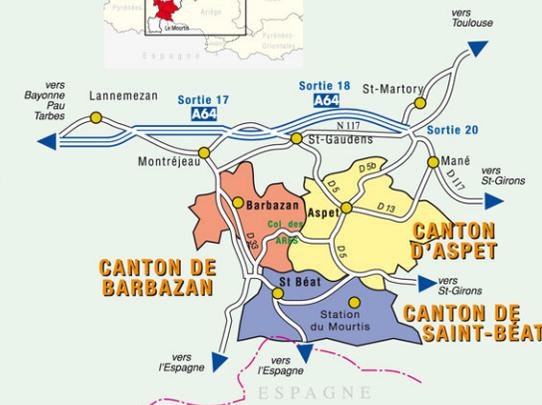
ESPACE VTT FFC PYRÉNÉES COMMINGES



LE TRAVEL PLAN GUIDE DES ITINÉRAIRES VTT

Espace VTT-FFC PYRÉNÉES COMMINGES

Edition 2014



Les partenaires de l'espace VTT-FFC :

- Communauté de Communes des Trois Vallées • Communauté de Communes Haut Comminges
- Communauté de Communes du canton de Saint-Béat • Cap Vert VTT