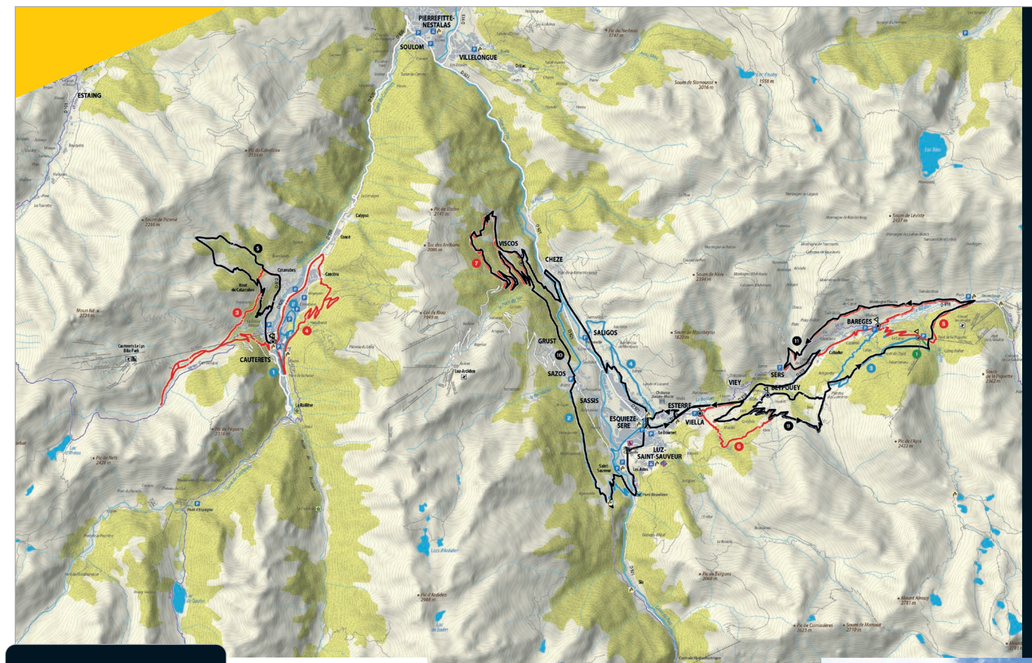


Retrouvez 6 circuits ENDURO sur la zone Gedre-Gavarnie (carte Enduro)

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

CHARTE DE BALISAGE DES SENTIERS

VERT Très facile
BLEU Facile
ROUGE Difficile
NOIR Très difficile

Direction
Circuits sur ce parcours 1 5

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

ALTAMONTA MOUNTAIN BIKE Enduro CIRCUITS VTT

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 850 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

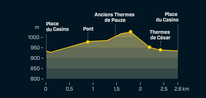
1. La Raillère

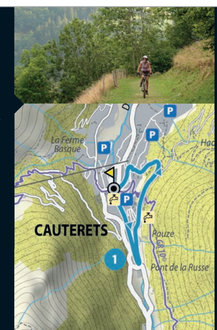
Cauterets, place du casino — de mai à novembre — 1647OT
2,8 km | 150 m | 0h45
difficulté

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 — de mai à novembre — 1647OT
2,9 km | 130 m | 0h50
difficulté

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

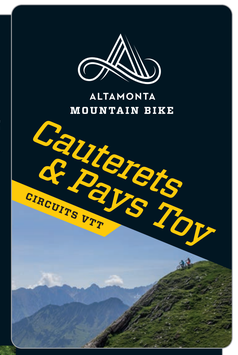
La météo
www.meteofrance.com
Prévisions pour le département des Hautes-Pyrénées et prévision montagne à 5 jours :
+33 (0) 899 710 265

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

ALTAMONTA MOUNTAIN BIKE

Cauterets & Pays Toy

CIRCUITS VTT



3. Cattarabes

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

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 — de mai à novembre — 1647OT
10,5 km | 550 m | 3h00
difficulté

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 point, 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 — de mai à novembre — 1647OT
11 km | 760 m | 4h30
difficulté

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 212) en direction du Marmiton Vert et suivez la route sur environ 1 km. Cette petite « balade » en ville dans le quartier du Marmiton Vert vous permettre 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.

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 — *12 VERTS, 19 BLEUS, 21 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 2877 M D'ALTITUDE*

PYRENEES BIKE HOTEL

HÔTEL ALBA LOURDES
27 Av du Paradis
65100 Lourdes
Tel : 05 62 42 70 70
WWW.PYRENEESBIKEHOTEL.COM

TOURMALET EXPERIENCE
l'étape des Pyrénées
LOCATION, VENTE, RÉPARATION
ORGANISATION STAGE, SEJOURS VTT
SHOP - BIKE RENTAL - REPAIR - MOUNTAIN BIKE CAMP
www.pyrenees-bike.com
65 400 ARGELÈS-GAZOST
+33(0)5.62.92.29.91

Ardiden Vélos
Location Reparation Ventes
3 Place du 8 Mai
LUZ-SAINT-SAUVEUR
+33 (0) 609553102
English Français Espagnol

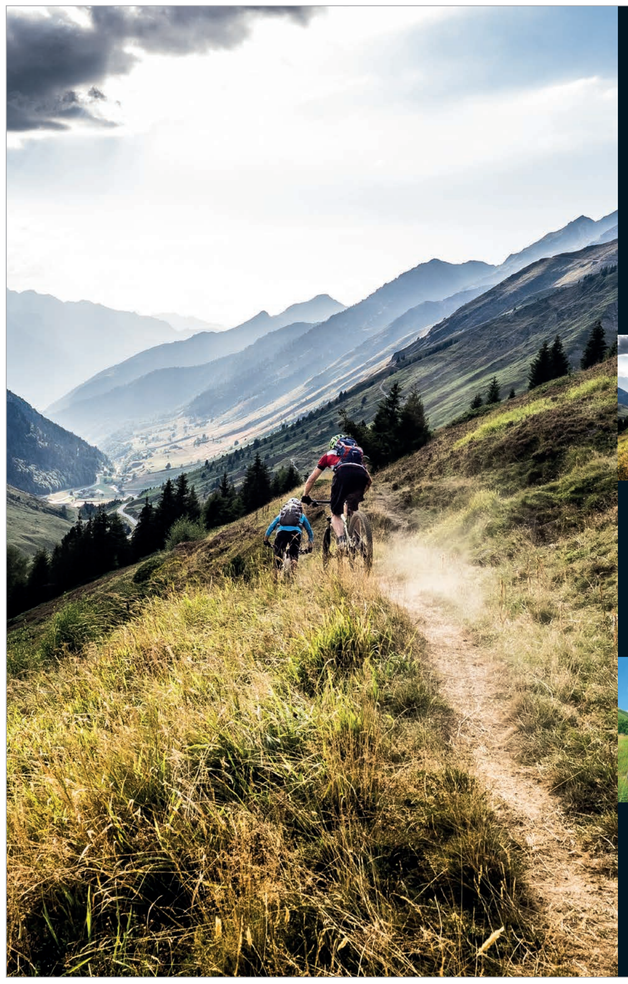
LÉGENDE

- point de départ
- période conseillée
- distance
- dénivelée cumulée
- temps moyen
- carte IGN
- difficulté
- 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 sentinelles des sports de nature :
SUIRCATE http://sentinelles.sportsdenature.fr



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 téléskiage de la Laquette.

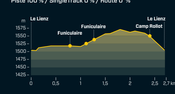
1. Le lienz

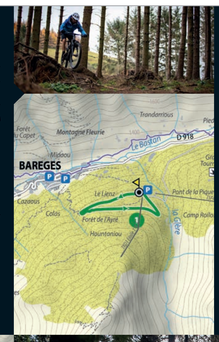
Barèges - Plateau du Lienz — de mai à novembre — 1748 OT
2,7 km | 80 m | 45 min
difficulté

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 %





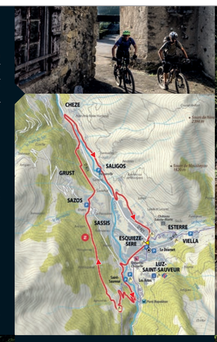
2. Le Bassin de Luz

Luz Saint-Sauveur (Place du 8 mai) — d'avril à novembre — 1748 OT
18 km | 450 m | 2h45
difficulté

Ce parcours est une invitation à la découverte des villages du Bassin de Luz-Saint-Sauveur, célèbre station thermale pyrénéenne. Très peu technique et plutôt 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'Agnoulède, montée sur route sur 3 km.

Piste 30 % / SingleTrack 30 % / Route 40 %



4. Les Granges de Larbèze

Luz Saint-Sauveur (Place du 8 mai) — d'avril à novembre — 1748 OT
8,6 km | 190 m | 1h30
difficulté

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 Esquieze-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

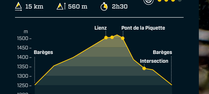
Magnifique circuit en vallée de Barèges. Après une mise en jambe en forêt du Lienz, vous découvrirez le sentier en balcon des plateaux de Souriche et Transarious. Boucle plus courte possible une fois passé la station de Barèges (Tournaboup - retour par la route jusqu'au village de Barèges).
Petite boucle : 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.

Barèges (Office de tourisme) — de mai à novembre — 1748 OT
15 km | 560 m | 2h30
difficulté



7. La Boucle de Viscos

Viscos (parking à l'entrée du village) — de mai à novembre — 1748 OT
5 km | 270 m | 1h30
difficulté

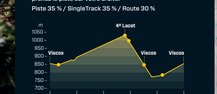
Choisir la boucle de Viscos, c'est s'offrir un belvédère de 1er choix sur le Bassin de Luz-Saint-Sauveur et le Pays Toy.

Ce circuit sportif vous promet une descente raide et technique et vous ne serez pas près 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 Barbirolèse) et passez 3 lacets puis prenez la piste sur votre droite.

Piste 35 % / SingleTrack 35 % / Route 30 %



8. La Boucle d'Ayrues

Gèdre — de mai à novembre — 1748 OT
11 km | 400 m | 1h20
difficulté

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 progresserez 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. Av partir du pont, la montée est soutenue. Laissez une route à gauche et poursuivez vers Ayrues.

Piste 0 % / SingleTrack 35 % / Route 65 %

Code du vététiste

Emprunter 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.

9. Le Chemin de Bergers

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 gilets 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 %

Betpouey — de mai à novembre — 1748 OT
7 km | 450 m | 2h30
difficulté

10. Le Bois de Viscos

Luz Saint-Sauveur (Place du 8 mai) — de mai à novembre — 1748 OT
27 km | 1200 m | 4h15
difficulté

Ce parcours sportif engagé vous réserve ascension soutenue et descente musclée avec des passages très techniques comme le célèbre passage de « l'Assommoir ». Ce circuit est plus accessible 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'Agnoulède. 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 %

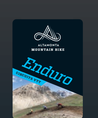
11. Grand Tour de Labatsus

Cet itinéraire sportif vous permettra de rouler sur les deux versants de la vallée de Barèges, direction les pentes du Tourmalet. Montée par la bois de Viella puis vers la Lienz, vous redescendrez par l'autre rive du Gave de Pau sur de petits single ludique (chemins essentiellement terraux). 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 %

Luz Saint-Sauveur (place du 8 mai) — de mai à novembre — 1748 OT
28 km | 900 m | 4h30
difficulté

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



création graphique : **David Toiser** — *Gizmo*
crédit photos : **Patrick Kunkel, Christophe Ciesiar, Loic Arnould, Unsplash, Bruno Valcke, Jean Nogrady, Ilike N'PY, Matthieu Pinaud, Pierre Gabaud**

BookE products are produced under license and under the supervision of the publication director : © Rando Media Solutions BV www.bookE.com tel: +31 (0)20 7163151 **NO 9333630**