

MOYEN

LES VALLÉES DU SALAT ET DE L'ARIZE

Pédaler entre les vallées Couserannaises, cité médiévale et passage dans une grotte préhistorique.



AU DÉPART DE
ST-GIRONS
(OFFICE DE TOURISME)



60 KM



D+ 790 M
D- 790 M



3H

Au départ de l'office de tourisme de Saint-Girons, cet itinéraire rejoint d'abord Saint-Lizier puis Audinac-les-Bains par une montée régulière permettant de quitter progressivement la vallée du Salat. Le parcours devient ensuite plus exigeant entre Montesquieu-Avantès et Clermont, avec une montée soutenue pouvant atteindre 6 %, au cœur de paysages vallonnés et boisés typiques du piémont ariégeois.

L'effort est suivi d'une longue descente roulante avant l'arrivée au Mas-d'Azil, où l'itinéraire traverse l'impressionnante grotte du Mas-d'Azil, site naturel emblématique creusé par la rivière Arize et véritable point fort du parcours.

Le retour vers Saint-Girons s'effectue ensuite par Lescure, sur des routes plus faciles et agréables, permettant de profiter des paysages de la vallée.

PYRÉNÉES
ARIÈGE
LIBRE D'AVENTURES

07

LES VALLÉES DU SALAT ET DE L'ARIZE



ACCÈS

Bus Lio Boussens - Foix
(porte vélo uniquement en été)

VTC Skycircuitvélo
06 70 62 62 48



S'INFORMER

Office de tourisme
Couserans Pyrénées
tourisme-couserans.pyrenees.com

Office de tourisme
Arize Lèze
tourisme-arize-leze.com

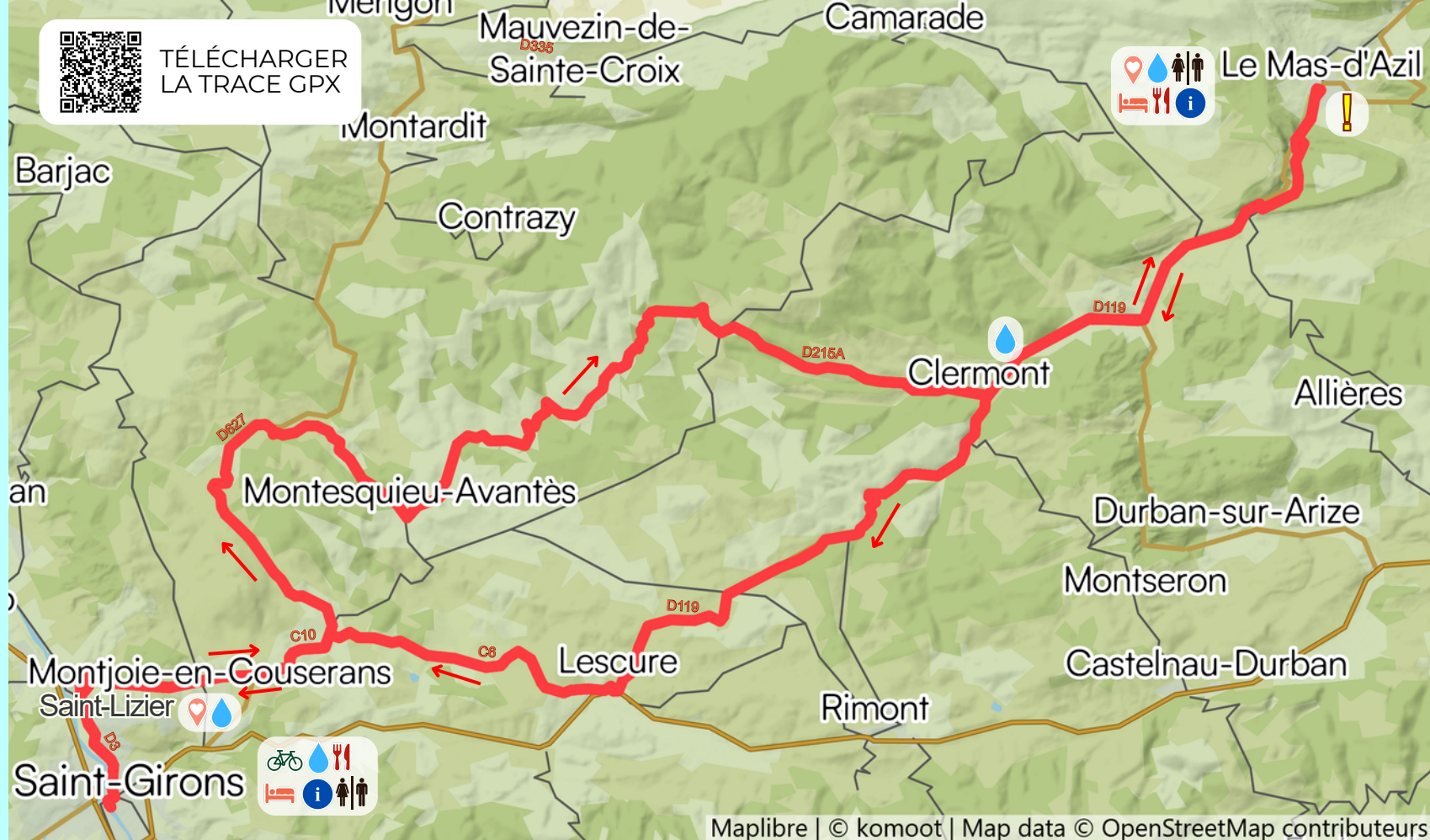


VIGILANCE

Eclairage obligatoire
pour la traversée de la
grotte du Mas d'Azil

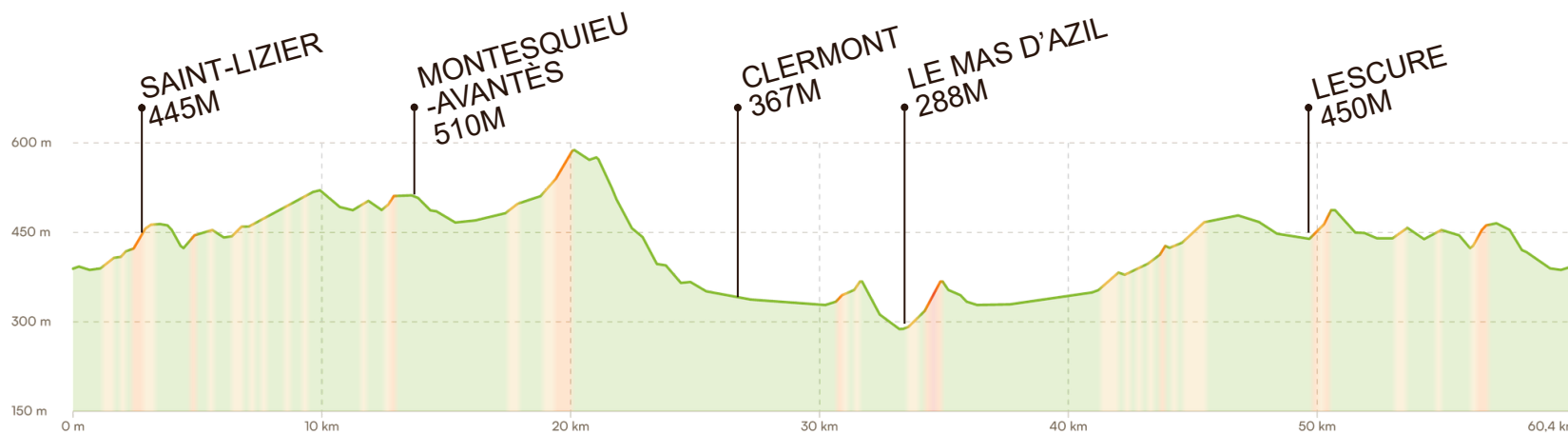


TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



Maplibre | © komoot | Map data © OpenStreetMap contributeurs

Carte et profil fourni par notre partenaire Komoot.





IDÉES DE PAUSES GOURMANDES

Le Jardin Bleu - 06 38 12 66 45
61 boulevard Frédéric Arnaud
09200 Saint-Girons

L'Auberge d'Antan - 05 61 64 11 02
Beauregard
09200 Saint-Girons

kiwi Street Food Café - 06 43 43 39 25
5, Place du bout de la ville
09290 Le Mas-d'Azil

La Maison de la Grotte - 05 61 67 26 98
Route de la Grotte
09290 Le Mas-d'Azil



SERVICES VÉLOS À PROXIMITÉ



LOUER UN VÉLO



RÉPARER SON VÉLO



A VOIR SUR LE PARCOURS



La Grotte du Mas d'Azil
Site naturel exceptionnel. Visite guidée des galeries supérieures.
sites-touristiques-ariège.fr



Musée-Parc Xploria
Au Mas d'Azil, vivez un voyage unique à travers l'histoire naturelle.
xploria.com



Le Palais des Evêques
Formidable lieu de mémoire et de patrimoine à Saint-Lizier.
sites-touristiques-ariège.fr