

Les circuits VTT



Naturelle... Pays d'Olmes COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



Office de Tourisme du Pays d'Olmes
3 place Albert Gabarrou - 09300 Lavelanet
05 61 01 22 20 - tourisme@paysdolmes.org
www.ariège-pyrenees-cathares.com et sur Facebook

Le Pays d'Olmes est un véritable « spot » pour la pratique du VTT. Les itinéraires de l'espace VTT-FFC des Pyrénées Cathares sont tous prétextes à la découverte d'une richesse naturelle et culturelle exceptionnelle. Ici, chacun trouvera un circuit adapté à son niveau.

Alors n'hésitez pas à varier les plaisirs !

Autour de la vallée du Douctouyre et du Lac de Montbel, la famille profitera d'itinéraires agréables en toute saison. Ces paysages de piémont pyrénéen sont particulièrement adaptés à la balade dans un environnement naturel remarquable et préservé.

À l'approche du Massif de Tabé et de la magnifique forêt de sapins de Bélesta, c'est l'ambiance « montagne » qui commence. De grandes pistes forestières, aux descentes escarpées, c'est le grand frisson qui vous attend. Émotions garanties dans ces paysages grandioses.



9 LES RIVES DE L'HERS

Départ : Parking de l'aire de pique-nique - L'Aiguillon
Distance : 20,2 km - Dénivelé : + 300 m
Longue randonnée mais sûrement la plus belle ! Sans grande difficulté, ce circuit roulant le long des passages ombragés longeant l'Hers sur plusieurs kilomètres vous permet de continuer sur les crêtes ou vous terminerez à votre retour par un superbe tronçon le long des rives de l'Hers.

10 LE LONG DE L'HERS

Départ : Parking de l'aire de pique-nique - L'Aiguillon
Distance : 9,4 km - Dénivelé : + 250 m
C'est sûrement l'une de ces petites boucles sans difficultés que l'on aime partager le long de l'Hers. Ces passages ombragés et bucoliques permettent de s'aérer l'esprit sans trop d'effort tout en profitant de ces beaux paysages. À la fois roulant sans trop de technique particulière en gardant toutefois un œil sur les berges de l'Hers, il est idéal pour les amoureux de balade en VTT.

11 LA FÔRET DE BÉLESTA

Départ : Fontaine de Fontestorbes - Bélesta
Distance : 21 km - Dénivelé : + 800 m
Belle, très belle, randonnée au milieu des sapins séculaires de Bélesta. Mais aussi dure, très dure, randonnée. À ne pas mettre en toute les roues.

12 FONTESTORBES

Départ : Fontaine de Fontestorbes
Distance : 9,4 km - Dénivelé : + 400 m
Au départ de la fontaine intermittente de Fontestorbes vous traverserez un joli sous-bois qui vous mènera à la première difficulté de cette sortie avant de rejoindre une belle piste forestière aux paysages magnifiques. Cet itinéraire pour les baroudeurs vous donnera du plaisir mais à quel prix. Le retour plus en descente vous ne vous fera pas oublier les dénivelés que vous avez parcourus.

Descriptions des boucles VTT-FFC



Très facile Facile Difficile Très difficile

1 LE PLANTAUREL

Départ : Parking de la Voie verte - Lavelanet
Distance : 23,6 km - Dénivelé : + 816 m
C'est un circuit agréable mais sportif et technique par endroit avec le Plantaurel en vedette. Vous découvrirez les deux versants de cette petite montagne. La difficulté se fera sentir sur la montée rude à l'hat avant de prendre une belle descente en sous-bois petit plus du circuit.

2 LES GORGES DE PÉREILLE

Départ : Parking de la Voie verte - Lavelanet
Distance : 13,6 km - Dénivelé : + 250 m
Pour les amoureux de belles balades c'est un circuit pour Vététiste à la recherche d'un itinéraire rapide sans grande difficulté avec en point de d'orgue les magnifiques gorges de Péreille.

3 LES MONGES

Départ : Parking de la salle des fêtes - Leychert
Distance : 14,6 km - Dénivelé : + 700 m
Un véritable concentré de VTT dans ce circuit ! Ce n'est qu'au prix d'un gros effort dans la première partie du circuit que vous pourrez ensuite profiter des magnifiques paysages en crêtes et avoir de grosses sensations dans la longue descente en sous-bois sur Roquefort les Cascades avant de reprendre la dernière difficulté en fin de parcours.

4 LES CASCADES

Départ : Parking des cascades - Roquefort-les-Cascades
Distance : 10,1 km - Dénivelé : + 300 m
Au prix d'un bel effort en début de parcours avec la montée très rude de l'hat, la haute vallée du Douctouyre propose un VTT sportif où les descentes en sous-bois donnent un charme particulier à la randonnée avant de repartir sur les dernières difficultés point d'orgue à cette randonnée particulière.

13 LES TISSERANDS

Départ : Parking de la mairie - Villeneuve d'Olmes
Distance : 17 km - Dénivelé : + 700 m
C'est l'un des parcours VTT des plus sportifs. Vous êtes sur les sentiers de l'histoire Cathare et cela se mérite. De Villeneuve d'Olmes vous longerez le Touyre avec quelques difficultés avant d'arriver à Montferrier. À partir de là le dénivelé se fait sentir vous êtes sur le G 107 et le GRP du massif de Tabé menant au pied du château de Montségur. Le retour très technique se fait en sous-bois toute la descente et vous demandera une grande attention

14 AU FIL DU TOUYRE

Départ : Parking face au cimetière - Montferrier
Distance : 13,5 km - Dénivelé : + 430 m
À la fois rugueuse par son dénivelé et roulante par moment, cette boucle sportive mais courte garantie une bonne dose d'adrénaline et un bon coup de braquet sur les passages en sous-bois.

15 LES RIVES DU LAC

Départ : Parking du Castellans - Laroque d'Olmes
Distance : 21,6 km - Dénivelé : + 300 m
C'est une belle balade sans grande difficulté majeure qui se profile en direction des rives du lac de Montbel. Véritable destination pour les passionnés de grands espaces et aux points de vues imprenables le long des crêtes, ce parcours roulant vous mènera sur bords des rives du lac de Montbel.

16 LAC DE MONTBEL

Départ : Base de loisir de la Régate - Lérans
Distance : 15,3 km - Dénivelé : + 430 m
Ce circuit en majorité ombragé vous donnera la possibilité d'exercer votre technique le long des berges et votre rapidité si le cœur vous en dit. À la fois sportive pour les amoureux de sensations et tranquille pour les flâneurs, cette boucle vous offre une vue à 360 sur le lac de Montbel. Aussi beau que ludique ce tour du lac est un « spot » pour le VTT

5 LE DOUCTOUYRE

Départ : Place de l'église - Carla-de-Roquefort
Distance : 6,5 km - Dénivelé : + 80 m
Un parcours bucolique, sans aucune difficulté juste pour le plaisir de prendre un grand bol d'air.

6 LE MOULIN DE NEYLIS

Départ : Place de l'église - Carla-de-Roquefort
Distance : 9,6 km - Dénivelé : + 200 m
Une randonnée très sympa qui propose tous les ingrédients de ce que l'on aime en VTT. Une belle montée, un passage en crête pour le paysage, une descente technique et une fin de parcours en sous-bois très roulant ... tout simplement l'essentiel.

7 SAINT-ROC

Départ : Parking du Castellans - Laroque d'Olmes
Distance : 9,3 km - Dénivelé : + 172 m
Un itinéraire assez roulant où le profil est sans grandes difficultés mais qui nécessite toutefois un peu de technique quand vous êtes sur les crêtes qui dominent Campredon et La bastide l'Hers. Le retour plus roulant vous permettra de suivre une partie de la Voie Verte des Pyrénées Cathares et d'être sur le tracé de la grande traversée VTT.

8 LA VOIE VERTE

Départ : Parking du Castellans - Laroque d'Olmes
Distance : 15,5 km - Dénivelé : + 350 m
Très belle sortie le long des berges du Touyre dans un premier temps avant de rejoindre une partie de la voie verte des Pyrénées Cathares. Une première montée en sous-bois vous permettra de rejoindre un magnifique passage ombragé le long de l'Hers. Un parcours aussi beau que ludique.

17 LA GROTTE DE L'ENTOUNADOU

Départ : Parking de la Voie verte - Lavelanet
Distance : 6 km - Dénivelé : + 90 m
C'est le plus petit parcours tout en douceur, tout cool sur la voie verte. Ombragé en majeure partie, cette sortie est juste pour le plaisir de pédaler au grand air en toute sécurité.

18 MOULZOUNE

Départ : Parking de la piste forestière D909 - Montferrier
Distance : 9,4 km - Dénivelé : + 400 m
C'est un itinéraire très particulier aux paysages magnifiques. Le long de la piste forestière qui monte progressivement profitez d'observer ce panorama qui s'offre à vous avant d'arriver à la maison forestière de l'Orris. Là, vous traverserez une magnifique sapinière avec un dénivelé qui se fait sentir avant d'atteindre le col de la Portelle. La descente passe par les mines du fangas qui surplombe l'étang de Moulzoune avant de reprendre une piste forestière.

19 LE TAULAT

Départ : Parking de l'étang de Moulzoune - Montferrier
Distance : 7,3 km - Dénivelé : + 400 m
Rugueux et sportif à la fois, cet itinéraire vous mène par la piste forestière sur les crêtes du Taulat. Difficile d'accès, ce parcours vous réservera un magnifique paysage avant de rejoindre les anciennes carrières de la Portelle. Le retour se fait tout en descente technique sur l'étang de Moulzoune.

La Voie Verte en Pyrénées Cathares

Pour profiter d'un itinéraire très doux et particulièrement adapté à une sortie en famille, vous pouvez emprunter la Voie Verte de Lavelanet à Mirepoix sur 36 km de long.



