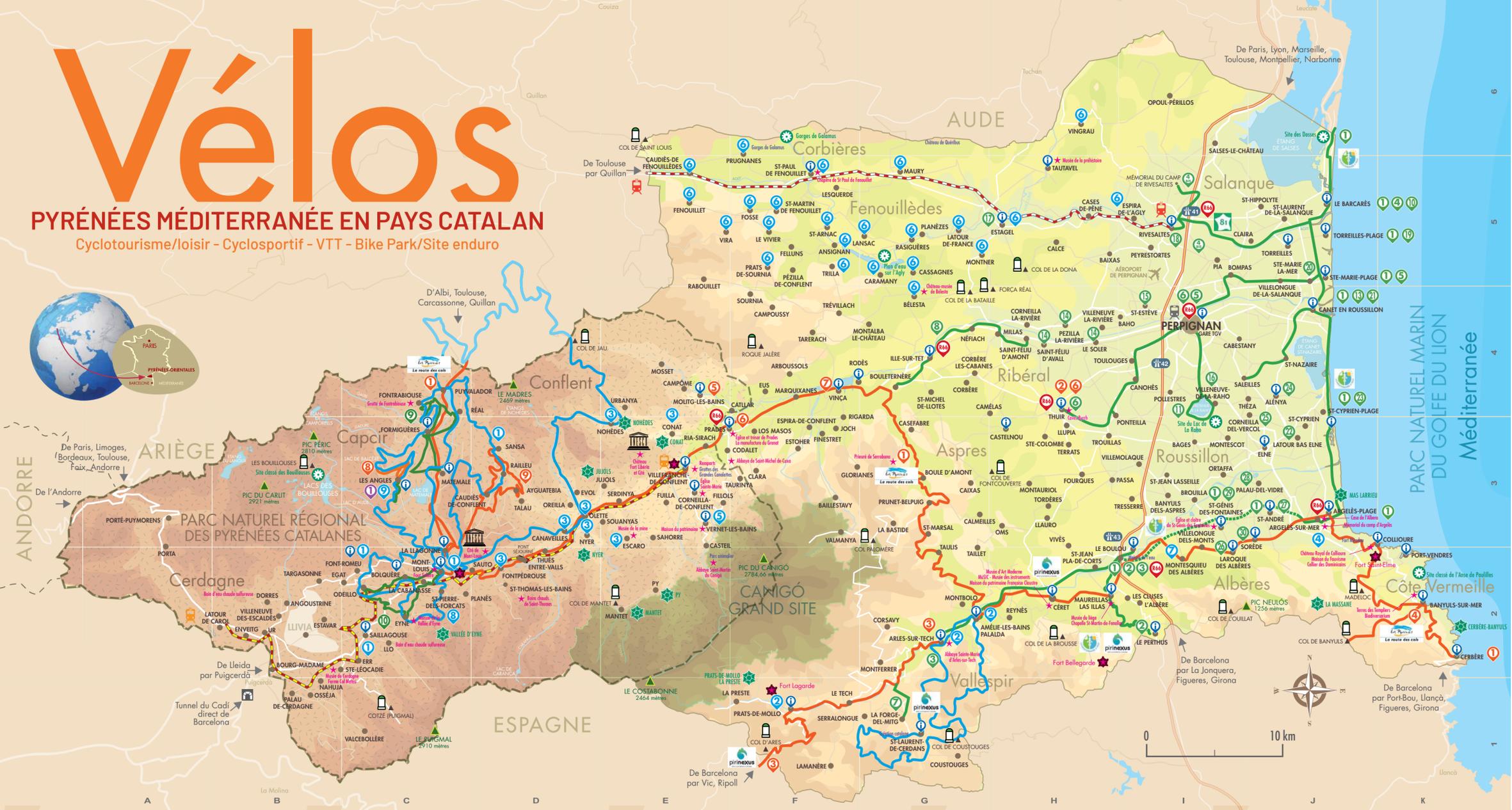


Vélos

PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE EN PAYS CATALAN

Cyclotourisme/loisir - Cycloportif - VTT - Bike Park/Site enduro



LÉGENDE

- INFORMATIONS TOURISTIQUES
- RÉSERVE NATURELLE
- SITE NATUREL PROTÉGÉ
- CANIGÓ GRAND SITE
- PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES
- AIRE MULTIMODALE
- BORNE COL
- TRAIN JAUNE
- TRAIN ROUGE
- GARÉ TGV
- ITINÉRAIRE CYCLOTOURISME/LOISIR
- ITINÉRAIRE PROVISOIRE EUROVELO 8 (Argelès-sur-Mer - Le Boulou)
- ITINÉRAIRE CYCLOSPORTIF
- ITINÉRAIRE VTT
- PUMP TRACK
- BOX VÉLOS LISTE À RETROUVER SUR : tourisme-pyreneesorientales.com
- TRAIN JAUNE
- TRAIN ROUGE DU PAYS CATHARE ET DU FENOUILLEDÈS
- AUTOROUTE A9

LE BALISAGE DES ITINÉRAIRES CYCLOTOURISME/LOISIR

Itinéraire EuroVelo 8 La Méditerranée à Vélo

Itinéraire provisoire EuroVelo 8 (Argelès-sur-Mer - Le Boulou)

Itinéraire bis
L'itinéraire bis est proposé en cas de fermeture du massif due à des risques majeurs d'incendie de forêt.

Voie verte
Une voie verte est un aménagement en site propre exclusivement réservée aux déplacements des véhicules non motorisés et des piétons. Interdite aux cavaliers. Les dérogations pour les cavaliers ou véhicules de service autorisés sont éventuellement rajoutés sous le mat.

SURIC@TE, TOUS SENTINELLES DES SPORTS DE NATURE !
Vous constatez un problème sur un parcours ? Merci de le signaler sur le www.sentinelles.sportsdenature.fr

LE BALISAGE DES CIRCUITS VTT

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

- VERT** très facile
- BLEU** facile
- ROUGE** difficile
- NOIR** très difficile

PRUDENCE RALENTIR, DOUBLE SENS, LIAISON, PARCOURS LOCAUX, PARCS NATURELS RÉGIONAUX, PARCOURS DE PLUS DE 80 KM, FAUSSE ROUTE, ITINÉRAIRES ENDURO

retrouvez la liste des activités & lieux de pratiques

dans la rubrique 'JE M'ORGANISE - ACTIVITÉS' sur : www.tourisme-pyreneesorientales.com

LE VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ...

MÉTÉO
Météo France : Tél. 3250* (*1,35€ TTC par appel + 0,34€ TTC par minute)
Tél. 0899 703 430* (*1,35€ TTC par appel + 0,34€ TTC par minute)
www.meteo-france.mobi sur smartphone ou tablette.

> Évitez de partir par mauvais temps et adaptez votre parcours en fonction des saisons (orages violents l'été, vent au printemps).
> En cas d'orage, évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques, ne vous abritez pas sous les arbres.
> En été, parlez tôt le matin, prévoyez crème solaire, eau et casque.

RISQUE INCENDIE
www.risque-incendie.com

SECOURS
> Tél. 112 pour tous les mobiles
> **Pompiers : 18 - Samu : 15 - Police : 17**
> **Secours en montagne** P.G.H.M. Osséja : Tél. +33 4 68 04 51 03
> **CRS 58** (section montagne) : Tél. +33 4 68 30 30 57

CONSEILS PRATIQUES
> Avant de partir : avertissez vos proches de votre itinéraire, munissez-vous d'une fiche portant vos coordonnées, vérifiez votre vélo sans oublier les accessoires indispensables : kit de dépannage, eau, pompe, antivol, trousse de premiers soins. Portez des vêtements visibles.
> Pendant votre randonnée : portez un casque, respectez le code de la route, réformez bien les pontillons et barrières destinés au bétail. Respectez la nature, ne dérangez pas les animaux et surtout pensez à ramener vos déchets.

HABITANTS, NOUVEAUX CATALANS, PRÊTS À ROULER TOUTE L'ANNÉE ?

CODEP 66
Dans les Pyrénées-Orientales 31 clubs locaux vous accueillent. Ils organisent au cours de l'année des manifestations et des randonnées cyclotouristiques. Un belle façon de découvrir le département et faire connaissance avec d'autres passionnés.
> Renseignements : <http://pyrenees-orientales.ffct.org>

LA CASA BICICLETA
L'association La Casa Bicicleta anime un atelier d'auto réparation de vélo situé à Perpignan. Elle propose également des cours de vélo pour adultes, des balades pour ses adhérents, des conseils sur l'utilisation du vélo, des sorties, des événements.
Adhésion annuelle de 10 €.
> Renseignements : Tél. + 33 9 83 50 23 11
<http://casabicicleta.org>

CAMINADE
Une entreprise locale qui fait partie des rares fabricants de cadres de vélos sur mesure en France, à deux pas de chez vous. Découvrez leurs fabrications et rendez-leur visite à Ille-sur-Têt !
> Renseignements : www.caminaade.eu

ACCUEIL VÉLO

> Ce logo est le signe d'un accueil attentionné et de conseils utiles donnés ou proposés par les offices de tourisme ou prestataires situés à moins de 5 km de votre itinéraire.
> Les offices de tourisme marqués 'Accueil Vélo' vous proposent des équipements (racks ou abri vélo) et des services d'informations (loueurs, réparateurs, transports, hébergements...) qui répondent à l'attente des cyclotouristes en itinérance.

CARNET DE ROUTE DES ITINÉRAIRES EUROVELO 8

L'EuroVelo 8 permet de relier Cadix à Athènes et Chypre à travers 11 pays et sur 5 888 km. Il fait partie d'un des 12 itinéraires transnationaux de plus de 70 000 km.
Retrouvez sur votre parcours des hébergements sur le site : www.lamediterraneaveelo.com
Carnet de route de l'itinéraire itinérance disponible dans les offices de tourisme des villes traversées (sous réserve de stock disponible).
RENSEIGNEMENTS : Le Barcarès, Torrelles, Sainte-Marie-La-Mer, Canet-en-Roussillon, Saint-Cyprien, Argelès-sur-Mer, Saint-André, Saint-Génès-des-Fontaines, Laroque-des-Albères, Sorède, Le Boulou, Maureillas-Las-Illas et Le Perthus.
www.lamediterraneaveelo.com

PIRINEXUS L'ITINÉRAIRE TRANSFRONTALIER EN BOUCLE

> 353 km - Sportifs
> **Point de départ principal** : Le Boulou (arrivée, départ)
Pirinexus est une route cyclo touristique transfrontalière en boucle qui relie les territoires situés de chaque côté des Pyrénées sur l'extrémité orientale, entre la France et l'Espagne. L'itinéraire principal de la route s'étend sur 353 km.
Guide détaillé en vente au prix de 5 €
DISPONIBLE : Site de Pailhès (Port-Vendres), Palais des Rois de Majorque (Perpignan), Maison de la Catalanité (Perpignan), Château Royal de Collioure, Prieuré de Serrabone ou par mail : cg66@cd66.fr
RENSEIGNEMENTS : Amélieles-Bains, Arles-sur-Tech, Cérét, Le Boulou, Le Perthus, Maureillas - Las Illas, Prats-de-Mollo La Preste, Serralongue.
<https://www.viesverdes.cat/fr>

VÉLOROUTE V81

Un itinéraire en projet de 600 km répartis sur six départements (Pyrénées-Orientales, Aude, Ariège, Haute-Garonne, Hautes-Pyrénées et Pyrénées-Atlantiques) reliant Le Barcarès à Bayonne sur les plateaux pyrénéens. Il est en partie réalisé en site propre dans les Pyrénées-Orientales de Port-Barcarès à Rivesaltes (Voie Verte de l'Agly) jusqu'au Mémorial de Rivesaltes (I 5), et se prolongera sur voies partagées de Rivesaltes à Saint-Paul-de-Fenouillet en traversant les villages de Cases-de-Pène, Tautavel, Maury et Lesquerde.
RENSEIGNEMENTS : Le Barcarès et Rivesaltes

INFORMATIONS TOURISTIQUES

- J4 ALÉNVA** Tél. +33 4 68 22 54 56 - www.alenya.fr
- G2 AMÉLIE-LES-BAINS (CAT. I)** Tél. +33 4 68 30 01 88 - www.amelie-les-bains.com
- J3 ARGÈLES-SUR-MER (CAT. II)** Tél. +33 4 68 81 15 85 - www.argelès-sur-mer.com
- G2 ARLES-SUR-TECH** Tél. +33 4 68 30 70 83 - www.arles-sur-tech.com
- K2 BANYULS-SUR-MER (CAT. I)** Tél. +33 4 68 81 58 - www.banyuls-sur-mer.com
- C2 BANYULS-SUR-MER (CAT. I)** Tél. +33 4 68 81 58 - www.banyuls-sur-mer.com
- C2 BANYULS-SUR-MER (CAT. I)** Tél. +33 4 68 81 58 - www.banyuls-sur-mer.com
- J4 CANET-EN-ROUSSILLON** Tél. +33 4 68 88 72 00 - www.ct-canet.fr
- H3 CASTELNUO (CAT. III)** Tél. +33 4 68 28 32 38 - www.aspres-thuir.com
- K2 CÉRÈRE** Tél. +33 4 68 00 08 - www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com
- H2 CÉRÉT (CAT. II)** Tél. +33 4 68 87 00 53 - www.vallespir-tourisme.fr
- J5 COLLIURE (CAT. I)** Tél. +33 4 68 88 72 00 - www.collioure.com
- J3 ELNE (CAT. II)** Tél. +33 4 68 00 08 - www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com
- H5 ESTAGEL** Tél. +33 4 68 29 10 42 - www.agly-tourisme.fr
- C2 FONT-ROMEU-ODELLO - VIA (CAT. I)** Tél. +33 4 68 30 69 30 - www.font-romeu.fr
- C3 FORMIGUÈRES** Tél. +33 4 68 04 47 35 - www.formigueres.fr
- G4 ILLE-SUR-TET** Tél. +33 4 68 57 99 00 - www.tourisme-roussillon-confient.fr
- C2 L'ALAGONNE** Tél. +33 4 68 04 49 86 - www.pyrenees-catalanes.com
- J5 LE BARCARÈS (CAT. I)** Tél. +33 4 68 80 85 80 - www.barcarès.com
- I2 LE BOULOU (CAT. I)** Tél. +33 4 68 87 50 95 - www.tourisme-leboulou.com
- I2 LE PERTHUS (CAT. I)** Tél. +33 4 68 54 27 53 - www.vallespir-tourisme.fr
- C3 LES ANGLÈS** Tél. +33 4 68 04 32 76 - www.lesangles.com
- C3 MATEJALE** Tél. +33 4 68 30 59 57 - www.matejale.com
- H2 MAUREILLAS-LAS ILLAS (CAT. II)** Tél. +33 4 68 21 61 27 - www.vallespir-tourisme.fr
- E4 MOLTO-LES-BAINS (CAT. I)** Tél. +33 4 68 05 41 02 - www.tourisme-canigou.com
- C2 MONT-LOUIS** Tél. +33 4 68 04 21 97 - www.mont-louis.net
- H4 PERPIGNAN** Tél. +33 4 68 30 30 30 - www.perpignan-tourisme.com
- K2 PORT-VENDRES (CAT. II)** Tél. +33 4 68 00 08 - www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com
- E3 PRADÈS (CAT. I)** Tél. +33 4 68 05 41 02 - www.tourisme-canigou.com
- F1 PRATS-DE-MOLLO-LA PRESTE** Tél. +33 4 68 30 70 83 - www.prats-de-mollo-la-preste.com
- H5 RIVESALTES** Tél. +33 4 68 04 04 - www.tourisme-rivesaltes.fr
- C2 SAILLAGOUE (CAT. II)** Tél. +33 4 68 04 15 47 - www.pyrenees-cerdagne.com
- J5 SAINT-ANDRÉ (CAT. II)** Tél. +33 4 68 00 08 - www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com
- J4 SAINT-CYPRIEN (CAT. I)** Tél. +33 4 68 21 01 33 - www.tourisme-saint-cyprien.com
- I3 SAINT-GÉNÈS-DES-FONTAINES (CAT. II)** Tél. +33 4 68 00 08 - www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com
- G1 SAINT-LAURENT-DE-CERDANS** Tél. +33 4 68 30 55 75 - www.saint-laurent-cerdans.fr
- F5 SAINT-PAUL-DE-FENOUILLET** Tél. +33 4 68 57 07 - www.tourisme-fenouilledes.com
- J5 SAINTE-MARIE-LA-MÈRE** Tél. +33 4 68 30 70 83 - www.sainte-marie-la-mer.com
- J3 SORÈDE** Tél. +33 4 68 00 08 - www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com
- H8 TAUTAVEL** Tél. +33 4 68 29 49 50 - www.tautavel.com
- H4 THUR (CAT. III)** Tél. +33 4 68 53 45 88 - www.aspres-thuir.com
- J5 TORRELLES** Tél. +33 4 68 29 41 10 - www.torrelles.com
- E3 VERNET-LES-BAINS (CAT. I)** Tél. +33 4 68 05 41 02 - www.tourisme-canigou.com
- E3 VILFRANCHE-DE-CONFLENT (CAT. I)** Tél. +33 4 68 05 41 02 - www.tourisme-canigou.com
- FA VINÇA (CAT. I)** Tél. +33 4 68 05 41 02 - www.tourisme-canigou.com

L'INTERMODALITÉ, LE DÉPLACEMENT DOUX EN PYRÉNÉES-ORIENTALES !

RESO 66
7 aires multimodales du département des Pyrénées-Orientales :
> **Ille-sur-Têt** : esplanade de la gare
> **Thuir** : giratoire des Espoisses
> **Le Boulou** : giratoire des pompiers
> **Argelès-sur-Mer** : giratoire Lycée Christian Bourquin
> **Perpignan** : Saint-Assisde
> **Rivesaltes** : A 9 sortie Perpignan Nord
> **Prades** : Espace multimodal Docteur Salies (devant gare SNCF).

RÉSEAU RÉGIONAL DE TRANSPORT ROUTIER IEO

Un réseau de bus à 1 euro, géré par la Région Occitanie, vous permet de voyager sur tout le territoire départemental ! Seuls les vélos dans leur housse sont transportables et doivent être entreposés en soute. Renseignez-vous au préalable en fonction de la ligne empruntée.
Renseignements : Itinéraires, fiches horaires, carte interactive, titres et tarifs : www.laregion.fr/transport-pyrenees-orientales
regulier, Téléphone Service régional des transports des Pyrénées-Orientales : 0 806 80 80 90

SANKEO

Réseau de bus SANKEO VÉLO ET TROTINETTE Communauté Urbaine Perpignan Méditerranée : pour des raisons de sécurité, les bus, y compris les vélos pliables, sont interdits dans les bus.
Renseignements : www.sankeo.com
Tél. n° vert gratuit + 33 800 800 370

VOYAGER EN TRAIN, avec son vélo :

Retrouvez toutes les formalités proposées par la SNCF pour rejoindre les Pyrénées-Orientales : Train & vélo - TGV & vélo - Intercité & vélo - TER et vélo
Renseignements : Tél. 3635 (0,40€ l'appel + surcoût suivant opérateur) www.velo.sncf.com
Le Train Rouge du Pays Cathare et du Fenouillèdes
De Rivesaltes à Axat. Arrêt possible dans les gares de : Espira-de-l'Agly, Cases-de-Pène, Estagel, Maury, Saint-Paul-de-Fenouillet, Caudières-Fenouillèdes. Transport de vélos gratuit : réservation conseillée. Circulation d'avril à octobre, réservation conseillée de juin à septembre et pour les groupes.
Renseignements : Tél. +33 4 68 20 04 00 - www.letrainrouge.fr
Le Train Jaune/TER
Les vélos sont acceptés dans la plupart des TER Occitanie gratuitement et sans réservation, dans la limite des places disponibles. Les vélos ne doivent en aucun cas entraver la circulation à bord du train et ne pas provoquer de risques pour les voyageurs. Le contrôleur se réserve le droit de refuser l'accès au vélo en cas de forte affluence. Pour garantir le confort de voyage et celui des autres voyageurs, nous vous conseillons : d'éviter les horaires d'affluence, d'arriver environ 20 minutes avant le départ pour vous préparer à charger votre vélo. Renseignements : Tél. +33 800 31 31 31 (service et appel gratuits), www.ter.sncf.com/occitanie/loisirs/patrimoine-culture/train-jaune
Pensez à prendre le Train Jaune pour partir randonner sur itinéraires vélo (Belvédère de Cerdagne et Tour VTT du Madres-Coronat)



SITE INTERNET RANDO66.FR
Retrouvez sur ce site des parcours VTT avec traces GPX/KML

CYCLOTURISME/LOISIR

Les itinéraires cyclables « vélos loisirs » présentés sur ce document sont composés en majorité de voies vertes mais aussi de routes à faible circulation, jalonnées. Les précisions sur les types d'itinéraires vous sont données dans chaque descriptif.

La Voie verte est réservée à la circulation non motorisée. Destinée aux piétons, cyclistes, rollers, personnes à mobilité réduite et quelquefois aux chevaux, elles sont matérialisées par un panneau spécifique du code de la route. Les voies vertes sont idéales pour vos promenades familiales.

Les routes à faible circulation ont été choisies pour la faible intensité du trafic routier, pour des dénivelés non excessifs (en général inférieur à 3 %). Elles peuvent être utilisées par tous les cyclistes et sont jalonnées le plus souvent par des panneaux et/ou des marquages au sol.

A SAVOIR: La traversée des villes se fait le plus souvent en voies partagées.

Pour plus d'informations sur les itinéraires, renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme des villes traversées. Quelques zones restent non jalonnées et non aménagées.

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - LE BARCARES - LE BOULOU
- **Le Barcarès - Argelès-sur-Mer : 40 km**
Facile, pas de dénivelé - Voie verte

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - PIRINEXUS
- **Le Boulou - Frontière : La Jonquera**
- **Le Boulou - Col de Panissars (frontière franco-espagnole) : 13,2 km**
Facile à difficile.

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - ARIES-SUR-TECH
- **Le Boulou - Frontière : La Jonquera**
- **Le Boulou - Col de Panissars (frontière franco-espagnole) : 13,2 km**
Facile à difficile.

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - CÉRET
- **Le Boulou - Cérêt (11,2 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - BANYULS-SUR-MER
- **Le Boulou - Banyuls-sur-Mer (12,5 km)**
Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique).

BOUCLES FACILES DES PYRÉNÉES CATALANES

> 2 itinéraires jalonnés en boucle, sur routes tranquilles, permettant de profiter des superbes paysages des Pyrénées Catalanes.

Les villages du Capcir, boucle facile (24 km) avec des liaisons de même niveau en aller-retour vers les Grottes de Fontfrabouise et le Parc Animalier des Angles.

Departs possibles directement depuis les villages traversés grâce à des liaisons faciles dont une voie verte entre Formigüeres et Puigaldor.

Boucle du Belvédère de Cardagne, facile (23,5 km) permettant de découvrir de beaux panoramas mais aussi de visiter certains sites emblématiques dont la cité de Mont-Louis (Patrimoine Mondial de l'UNESCO).

Accès possible depuis certains gares du Train Jaune : gare de Mont-Louis La Cabanasse, gare de Balquière et gare de Font-Romeu-Odeillo-Via.

LES BALADES À VÉLO

PARCOURS VÉLO LOISIR SITE DU LAC DE LA RAHO
2 parcours faciles autour du site du Lac de la Raho
- **Tour de la retenue touristique : 1,7 km.**
- **Tour complet : 6,7 km.**

Pistes en grève naturelle compactée.
> Usage : piétons, joggers, VTT et VTC. Plusieurs aires de pique-nique et une place à feuux sur site.

6 parkings sur le pourtour immédiat du site. Arceaux à vélo disponibles à la plage et à la base nautique.

Itinéraire de liaison : Villeneuve-de-la-Raho - Perpignan
> **Renseignements** : <http://www.ledepartement.fr/1586-site-du-lac-de-la-raho.html> - Brochure du site du Lac de la Raho disponible à l'ADT des Pyrénées-Orientales.

PARCOURS VÉLO PERPIGNAN MÉDITERRANÉE
Nouveaux faciles. Fiches à télécharger au préalable. Certains circuits ne sont pas balisés et doivent être pratiqués en VTC ou VTT.

> 5 boucles de 1 à 3 heures sont proposées avec les descriptifs des itinéraires et sites d'intérêt traversés.

Boucle : Le Barcarès - Saint-Laurent de la Salanque - Saint-Hippolyte (2,6 km).

Boucle : Canet-en-Roussillon - Perpignan - Bompas - Villelongue-de-la-Salanque - Sainte-Marie-la-Mer (3,6 km).

Boucle : Le Soler - Pezalla-la-Rivière - Saint-Félicu d'Avall (13 km).

Boucle : Saint-Estève - Peyrestortes - Baixos (14 km), option Calce, en VTC ou VTT uniquement (24 km au total).

Boucle : Villeneuve-de-la-Raho-Perpignan - Canohès - Pontella-Nyls - Pollestres, VTC, VTT uniquement (34 km).

Boucle : Estagel - Montmer (13 km).

Boucle : Rivesaltes - Espiro-del-Agly (14 km).

> **Téléchargez votre circuit sur** : <https://www.perpignanmediterranee.com/fr/single-post/2016/08/12/A-VÉLO>

NATURAVÉLO - TORREILLES
3 circuits VTT ou VTC
> de 9 à 20 km - Départ du Bureau d'Information Touristique à Torreilles plage.

> **Renseignements** : Guide gratuit disponible dans les Bureaux d'Information Touristique ou télécharger sur www.torreilles.com (rubrique + d'infos / téléchargement brochures).

BALADES VÉLO À SAINTE-MARIE-LA-MER
2 circuits balisés faciles.

> Appropriés à la pratique des loisirs en famille. Ils empruntent les pistes cyclables, routes et chemins de la commune.

> **Renseignements** : guide gratuit à l'Office de Tourisme et en téléchargement sur www.sainte-marie-la-mer.fr rubrique brochure « Après la plage ».

BALADES VÉLO À CANET-EN-ROUSSILLON
4 circuits balisés faciles, VTT-VTC

> Découverte du village et de son arboréum, le port de plaisance, le bord de mer et les cabanes de pêcheurs, le vignoble.

> **Renseignements** : guide gratuit à l'Office de Tourisme et en téléchargement sur www.ofcanet.fr rubrique brochure-loisirs.

BOUCLES LOISIR SUD ROUSSILLON
7 boucles balisées au fil desquelles les paysages confédéraux de la Plaine du Roussillon se dévoilent : zones naturelles préservées et richesses patrimoniales vous attendent

> Niveau facile, pas de dénivelé
Circuits de 2,7 à 31 km

> **Renseignements** : St-Cyprien, Alénya.
> **Guide téléchargeable sur** : www.sudroussillon.fr (bureaux publications et brochures)
> www.tourisme-saint-cyprien.com

BOUCLES DES ALBÈRES
5 circuits à vélo au pied des Pyrénées. Balisés et thématiques, ils sont à pratiquer en VTC. 5 fiches téléchargeables mentionnant de nombreux sites à visiter.

> Niveau : facile à sportif

Laroque-des-Albères - Saint-Génis-des-Fontaines - Saint-André - Sorède, moyen (14,4 km)

Saint-André - Palau-del-Vidre, facile (15,4 km)

Palau-del-Vidre - Sorède - Laroque-des-Albères, moyen (15,7 km)

Saint-Génis-des-Fontaines - Montesquieu-des-Albères - Villelongue-des-Monts, moyen (15,1 km)

Sorède - Laroque-des-Albères - Saint-Génis-des-Fontaines - Villelongue-des-Monts - Montesquieu-des-Albères - Palau-del-Vidre - Saint-André, difficile (31,3 km).

Plaquette disponible avec indications concernant les centres d'intérêt traversés et à proximité des parcours.

Points de départ avec stationnements gratuits : Laroque-des-Albères, Palau-del-Vidre, St André, Sorède et St-Génis-des-Fontaines.

> **Renseignements** : Plaquette gratuite, disponible dans les villages concernés, dans les Offices de Tourisme ou sur <https://rando.tourisme-pyrenees-mediterannee.fr/>

> **Téléchargez gratuitement** l'application Geotrek PyMed.

CYCLOSPORTIF

Des bornes jalonnent de nombreux cols des Pyrénées-Orientales. Sont mentionnés les kilométrages jusqu'au sommet, distance restant à parcourir, pente et altitude.

Jalonnement « Cols des P.O. »

Jalonnement « Cols des P.O. »
G4 > Col de la Bataille (265 m) : atteignable par la D612, depuis Estagel ou Millas, jalonné par les deux versants.

H5 > Col de Roque Jolère (991 m) : atteignable par la D619, depuis Caillar. H5 > Col de la Dona (194 m) : atteignable par la D1, depuis Estagel ou Pèzilla-de-la-Rivière.

D4 > Col de Jau (1506 m) : atteignable par la D14, depuis Mosset. F3 > Col de la Palomère (1034 m) : atteignable par la D13 depuis Valmayna la Bastide, jalonné par les deux versants.

G1 > Col de Coustouges (821 m) : atteignable par la D3 depuis Le Pas du Loup. E1 > Col d'Ares (1513 m) : atteignable par la D115 depuis Prats de Mollo la Preste. F4 > Col de Roque Jolère (991 m) : atteignable par la D619, depuis Caillar. E2 > Col de Mantet (1760 m) : atteignable par RD6 depuis Sahorre.

H3 > Col de Fontcouverte (605 m) : atteignable par RD2 depuis St Michel de Lotes. B3 > Accès au Lac des Bouillouses (2 007 m) : atteignable par la RD60 depuis le RD 118.

J2 > Accès à Madolès (453 m) : atteignable par la RD86 depuis Banyuls-sur-Mer. C1 > Accès à Cotré - Puigalm (1845 m) : atteignable par la RD 89 depuis Sainte Lucadotte.

E6 > Col de St Louis (699 m) : atteignable la RD 9 depuis Caudiès-de-Fenouillades. H2 > Col de la Brosse (849 m) : atteignable par la RD 13 F depuis Céret.

I2 > Col de l'Ouïlat (940 m) : atteignable par RD 71 et RD 71A depuis Le Perthus.

LA ROUTE DES COLS PUYVALADOR-CERBÈRE
Les cols sont toujours mythiques pour les cyclotouristes, passionnés de défis, et de beaux paysages. De l'Atlantique à la Méditerranée, la route des cols est un parcours routier complet avec une signalétique commune. Un itinéraire qui traverse les Pyrénées-Orientales de Puyvalador à Cerbère.

> Usage : sportif, itinéraire en voie partagée.
> **Renseignements** : www.lespyrenees.net

LES BOUCLES JALONNÉES ASPRES-THUIR
3 boucles à travers les vignes
- **Boucle du Monastir > 20,2 km** - Intermédiaire
- **Boucle des Ecreuils > 33 km** - Difficile
- **Boucle de Fontcouverte > 35,4 km** - Difficile

Point de départ possible avec stationnement : centre ville de Thuir, proche Office de tourisme
> **Renseignements** : Aspres-Thuir

PIRINEXUS - ARIES - PRATS-DE-MOLLO - FRONTIÈRE COL D'ARES
> 32 km - Usage : sportif. C'est un itinéraire en voie partagée sur la D115 permettant un dénivelé important.

Type de route : revêtu en bon état.
Point de départ possible avec stationnement : Arles-sur-Tech (centre la Baillie)
Achat guide : Cf. verso côté carte / guide Pirinexus

BANYULS-SUR-MER - COL DE BANYULS
> 9 km - Usage : sportifs. Voie partagée. Variante de la route des cols. Cet itinéraire suit la route de musée Maillol et continue jusqu'au col de Banyuls. Il permet de joindre le village d'Espolla (Espagne).

Points de départ avec stationnement : parking de la Baillaury, Carrer Espolla Rabós : stationnement gratuit. Parking du Musée Maillol à 4 km du centre-ville et à 5 km du Col de Banyuls.

BOUCLES JALONNÉES CONFLENT-CANIGOU
Trois itinéraires entre vallée et moyenne montagne, sous l'œil protecteur du Canigou.

10 km : Boucle de la Castellane - Niveau : facile - Usage : sportifs. Itinéraire en voie partagée.

56 km : Boucle de Roque Jalère - Niveau : difficile - Usage : sportifs. Itinéraire en voie partagée.

10,5 km : Boucle de la Baronnie - Niveau : facile - Usage : sportifs. Itinéraire en voie partagée.

Points de départ avec stationnement : Office de Tourisme Conflent Canigó, Bureau d'Information Touristique de Prades.

BOUCLES SPORTIVES DES PYRÉNÉES CATALANES
> 9,5 km : Boucle de Balçère, sportive : une boucle permettant une bonne remise en jambe en pleine nature avec une arrivée au Lac de Balçère (site de pêche et aire de pique-nique).

> 50 km : Boucle des villages des Garrotxes, sportive, difficile dénivelé positif de 1780 m, conseillé à des habitués. Belle découverte de villages de montagne, de beaux points de vue sur des routes peu circulées sont au rendez-vous de cette randonnée.

ESPACE CYCLO SPORT PYRÉNÉES-MÉDITERRANÉE
> 1420 km d'itinéraires répartis en 20 circuits (1 vert, 3 bleus, 11 rouges et 5 noirs) adaptés au niveau des pratiquants du débutant (itinéraire vert), au cycliste de haut niveau (itinéraires noirs).

Attention, pas de signalétique sur route, téléchargement des traces à faire ou utilisation de la carte détaillée disponible dans les bureaux et points d'informations de Prats-de-Mollo-la-Preste, Arles-sur-Tech, Saint-Laurent-de-Carcondas, Amélie-les-Bains, Céret, Mouriels, Le Boulou, Le Perthus, Laroque-des-Albères, Saint-Génis-des-Fontaines, Sorède, Saint-André, Argelès-sur-Mer, Collioure, Port-Vendres, Banyuls-sur-Mer, Cerbère, Elne, Thuir.

> **Itinéraires à télécharger sur** : <https://cyclospor.fr.fr/espaces/pyrenees-mediterannee/>

LES ANGLÈS - C3 - PUMP TRACK
> Pistes aménagées sur terrains naturels pour la pratique du vélo de façon ludique et en toute sécurité.

Pour draisiennes, BMX et VTT. Dès 3 ans. En famille ou entre amis, idéal pour améliorer sa technique VTT.

Possibilité de stage et de cours particuliers.
> **Renseignements** : Tél. +33 6 87 43 01 78 - pumptrack-ecole-velo.fr

VTT / SITE ENDURO BIKE PARKS

FFV Retrouvez les sites et itinéraires sur veloefrance.fr

ESPACE VTT - FFC® PYRÉNÉES CATALANES
> 40 circuits - 500 km d'itinéraires
> 6 circuits verts (très faciles) - 14 circuits bleus (faciles) - 17 circuits rouges (difficiles) - 3 circuits noirs (sportifs, très difficiles)

L'espace est complété par : 1 tour de village de 127 km (facile) - 7 liaisons de 27 km - 7 circuits enduro (62 km) - 2 circuits à Les Angles (1 bleu - 1 rouge) - 1 circuit à Font-Romeu (1 bleu) - 4 circuits à St Pierre-des-Forcats (station) / Cambre d'Azé (4 VTG).

Les Pyrénées Catalanes en route, un topoguide unique avec plan topographique en vente : 4 €

> Les circuits VTT sont téléchargeables sur www.pyrenees-catalanes.net
> **Renseignements** : La Lagonne, Les Angles, Formigüeres, Font-Romeu, Balquière-Pyrénées 2000, Mont-Louis, Saillagouse, Matemale.

ESPACE VTT - FFC® HAUT VALLESPIR
> 16 circuits - 454 km d'itinéraires
> 4 circuits vertes - 4 pistes bleues - 5 pistes rouges - 3 pistes noires
> 2 raiçs permanents - 2 raiçs à Catalunya's (transfrontalier 2-3 jours 95 km) et Raid des portes du Canigó (2-3 jours, 90 km)

> **Informations** : Location VTT, Roadbook en vente sur place ou disponible avec traces GPX sur www.vthautvallespir.com
> **Renseignements** : Centre de Plaine Nature Sud Canigó à Arles-sur-Tech Tél. +33 4 68 39 37 82 - www.centreducanigou.com - www.vthautvallespir.fr

ESPACE VTT - FFC® MADRES-CORONAT
> 10 circuits pour 140 km d'itinéraires
> 2 pistes bleues - 7 pistes rouges - 1 piste noire
> Un tour du Madres Coronat de 139 km

Accès possible depuis deux gares du Train Jaune : gare d'Olette et gare de Sauto
> **Renseignements** : Olette-Evol - www.tourismecanigou.com

ARGÈLES-SUR-MER - J3 - BASE VTT / VTC VALMY
> 10 circuits 100 km d'itinéraires
> 2 pistes noires - 3 pistes rouges - 4 pistes bleues - 1 piste verte. Différents parcours balisés dont le point de départ se situe au parking du site de Valmy (sortie 12 de la RD 914).

Point de départ possible avec stationnement : Centre ville de Thuir, proche Office de tourisme
> **Renseignements** : Olette-Evol - www.tourismecanigou.com

ESPACE VTT - LE CANIGOU
> 10 circuits pour 200 km d'itinéraires
> 3 pistes vertes - 3 pistes bleues - 4 pistes rouges
> **Renseignements** : Verne-les-Bains - www.tourismecanigou.com

BASE VTT - FFCT - VALLEE DE L'AGLY
> 16 randonnées VTT pour 268 km d'itinéraires
> 3 noires - 4 rouges - 6 bleues - 2 vertes

Fiches disponibles auprès du Pays d'accueil Agly Verdouable et de l'Office de Tourisme Intercommunal du Fenouillades.

Rando-guide « VTT en Fenouillades » en vente au Syndicat Touristique Agly-Verdouable : 8,38 € et traces GPX téléchargeables sur : www.agly-tourisme.fr/les-randonnees-et-sur

> **Retrouvez tous les circuits** : www.agly-tourisme.fr/les-randonnees-et-sur et sur www.tourismefenouillades.com

> **Un site permettant la pratique du VTT Enduro et DH pour toutes et tous**, du novice à l'expert, le tout dans un espace naturel et ludique. L'accès au site se fait par véhicule asséséoul, seul autorisé à circuler.

> **Renseignements** : Estagel, St-Paul-de-Fenouillet.

SITE ENDURO ET DESCENTE MONTESQUIEU-DES-ALBÈRES - I2
Site réservé aux adhérents uniquement et au public (voir conditions d'accès) accessible toute l'année, permettant de découvrir les Pyrénées-Orientales et de pratiquer la pratique du VTT de descente accessible pour toutes et tous, ce qui signifie pour les novices et les experts.

> **Conditions d'accès** : cotisation annuelle obligatoire : 10 €. Mineurs à partir de 6 ans, avec autorisation parentale. Inscription préalable à la pratique.

> **Renseignements** : Tél. +33 6 79 55 72 93 - facebook.com/teamAxuriti/

BIKE PARK NATURIDERS - EYNE - CAMBRE D'AZE - C2
Pistes réservées aux adhérents uniquement (voir conditions d'accès) accessibles de juin à octobre.

> 9 pistes : 5 vertes, 2 bleues, 2 rouges + 1 zone freeride. L'association NATURIDERS s'est créée pour développer la pratique du VTT de descente accessible pour toutes et tous, ce qui signifie pour les novices et les experts.

> **Conditions d'accès** : cotisation annuelle obligatoire : 10 €. Mineurs à partir de 6 ans, avec autorisation parentale. Inscription préalable à la pratique.

> **Renseignements** : Tél. +33 6 79 55 72 93 - facebook.com/naturidiers.vtdescente

BIKE PARK - LES ANGLÈS - C3
> Plus de 50 km de pistes - > Tous niveaux : 10 pistes DH
> Ouvert de fin juin à début septembre.

Point de lavage gratuit au départ de la télécabine. Patis et granis - déjeunets ou confiseries passeront des journées inoubliables. L'accès au Bike Park se fait avec la télécabine.

> **Renseignements** : Tél. +33 4 68 04 12 18 - Tél. +33 4 68 04 32 76 - www.lesangles.com

GUIDE VÉLOS PO
Passionné de vélo et des Pyrénées-Orientales où il réside, Yann Kerveno a rédigé deux guides vélos adaptés aux deux pratiques vtt et vélo de