BALADES À VÉLO

18 CIRCUITS ACCESSIBLES EN TRAIN

à Toulouse et en Haute-Garonne



Toulouse Team Office de Tourisme

HAUTE GARONNE TOURISME L'Accent nature



Besoin d'un conseil, d'un vélo à louer ou d'un hébergement ?

L'office de tourisme de Toulouse et Haute-Garonne Tourisme vous donnent un coup de pédale pour organiser votre sortie !

→ Contactez l'**Office de tourisme de Toulouse**

- Par téléphone +33 (0)5 17 42 31 31
- Par tchat sur notre site internet tourisme.toulouse-team.com
- Par mail **infos@toulouse-team.com**
- Sur les réseaux
  Toulouse tourisme @visiteztoulouse

Et retrouvez toute l'offre vélo à Toulouse sur toulouse-tourisme.com/cyclotourisme

---

→ **Haute-Garonne Tourisme**
vous accompagne dans la préparation de votre escapade ! Nos conseillers en séjour vous proposent une sélection d'hébergements pour faire de chaque étape une belle découverte : gîtes et chambres d'hôtes labellisés Gîtes de France, petits hôtels de charme et adresses authentiques au cœur de nos campagnes.

- Par téléphone +33 (0)5 61 99 44 11
- Par mail **sla@tourismehg.com**
- Sur le site internet resa.hautegaronnetourisme.com



BALADES À VÉLO

à Toulouse et en Haute-Garonne



Que vous soyez un cycliste débutant qui aime avant tout visiter, un aventurier amateur d'émotions ou un passionné de plein air à la recherche de nouveaux horizons, les 18 parcours proposés dans ce guide touristique répondront à toutes vos envies.

De Toulouse aux cols mythiques des Pyrénées, chacun trouvera des idées de sorties en fonction de son niveau et de ses envies d'aventure. Choisissez votre parcours, et en selle !





La check-list indispensable

Parce qu'une sortie réussie se planifie, avant le départ, il vous faudra :

- ❑ **Choisir un itinéraire adapté** aux capacités physiques et techniques du ou des cyclistes
- ❑ **Tester le tracé GPX** du parcours sur votre application
- ❑ **Consulter la météo**
- ❑ **Préparer le déplacement,** le billet de train et la réservation de la place pour le vélo

- ❑ **Vérifier l'état du vélo** (pneus gonflés, chaîne graissée, lumières avant et arrière fonctionnelles, batterie chargée)
- ❑ **Choisir des chaussures adaptées,** fermées et lacées
- ❑ **Prévoir un casque** (fortement recommandé et obligatoire pour les moins de 12 ans)
- ❑ **Prévenir quelqu'un** de son itinéraire détaillé, en cas de sortie en solo

- ❑ **Bien remplir son sac à dos ou ses sacoches avec :**
  - un smartphone chargé
  - ses papiers d'identité
  - des espèces ou une carte bancaire
  - une trousse de secours
  - un kit de réparation (pompe, rustines, multitools)
  - un antivol
  - de l'eau
  - un encas, même pour quelques heures
  - un sac hermétique pour les déchets
  - un vêtement rétroréfléchissant pour le soir ou en cas de temps maussade
  - éventuellement un GPS de vélo, un support fixé sur le vélo pour consulter l'itinéraire en chemin, un appareil photo, une batterie externe et le câble pour charger
  - **Il fait chaud :** crème solaire, lunettes de soleil, casquette ou chapeau
  - **Il fait froid/il risque de pleuvoir :** un vêtement chaud, un tour de cou et un imperméable
  - **La boucle dure plusieurs jours :** le nécessaire pour faire sa toilette et se changer.

© Lez Broz

La charte du cyclotouriste



Le voyage à vélo se pratique en veillant au respect et à la sécurité de tous. Quelques bons réflexes à adopter :

- → Jeter tous ses déchets, même biodégradables, dans une poubelle.
- → Respecter la nature en suivant les pistes balisées, en roulant discrètement, en se tenant à distance de la faune et en évitant de cueillir fleurs et plantes.
- → Respecter le Code de la route et les consignes affichées, par exemple devant l'entrée d'une forêt.
- → Respecter les propriétés privées.
- → Faire ses besoins dans un endroit approprié, éloigné des habitations.
- → Ralentir près des randonneurs pédestres et équestres, ils sont toujours prioritaires.
- → En cas d'accident, protéger la victime de tout danger et alerter immédiatement les secours (15 ou 112).

Bon à savoir

Type de vélo

La plupart des itinéraires sont accessibles à tout type de vélo. Les éventuelles difficultés sont indiquées au début de chaque circuit (type de vélo, météo à éviter, précautions sur la route, etc.).

Tracé GPX

Chaque parcours est proposé avec un tracé GPX à télécharger à partir d'un QR code et à ouvrir dans une application dédiée, de type Komoot, Cirkwi, Decathlon Outdoor ou Geovelo.

Durée

Les temps de parcours sont calculés à partir d'une vitesse moyenne de référence de 15 km/h. Elle correspond à une pratique contemplative : le cycliste prend le temps avec un vélo tout chemin ou à assistance électrique. Cependant, les temps de pause ne sont pas comptés.

☆☆☆ Difficulté

Le niveau de difficulté attribué à chaque circuit tient compte de la distance, du dénivelé et d'autres caractéristiques générales, indépendamment du vélo utilisé.
Il existe 3 niveaux de difficulté.

1. **Le premier niveau : facile**
   Le parcours est considéré comme facile, adapté aux cyclistes occasionnels et aux familles, avec peu ou pas de dénivelé.
2. **Le niveau intermédiaire : moyen**
   Le parcours reste accessible à tous les publics, mais la distance à parcourir est plus longue. Certains passages peuvent présenter du dénivelé ou des difficultés techniques.
3. **Le troisième niveau : difficile**
   La distance du parcours est élevée ou celui-ci possède un fort dénivelé. Voire les deux !

Lexique

VAE : vélo à assistance électrique

VTC : vélo tout chemin

VTT : vélo tout terrain

Gravel : vélo polyvalent entre le vélo de route et le VTT

Vélô'Toulouse : vélo en libre service. Pour consulter les bornes et disponibilités →

Prendre le train avec son vélo

Les vélos sont acceptés gratuitement à bord des trains liO, sous réserve de places disponibles (jusqu'à 6 vélos par rame). En plus du billet de train, la réservation de la place de vélo est obligatoire, quel que soit le jour du voyage entre le 1er juillet et le 31 août, et uniquement les samedis, dimanches et jours fériés le reste de l'année.

Le vélo est entreposé dans l'espace réservé à cet effet. Il doit être étiqueté avec nom et prénom et il reste sous la responsabilité de son propriétaire pendant toute la durée du voyage.

Plus d'infos sur **l'accès vélo serein** →

OCCITANIE Rail Tour

Pour voyager de 2 à 6 jours, optez pour **le pass Occitanie Rail Tour.**

Le label « accueil vélo »

Des équipements et des services adaptés pour les cyclotouristes : abri ou parc à vélo sécurisé, service de bagagerie, information détaillée...

Plus d'infos ici →





Autour de TOULOUSE

1 Exploration urbaine 08

2 La Garonne et le canal par le téléphérique 12

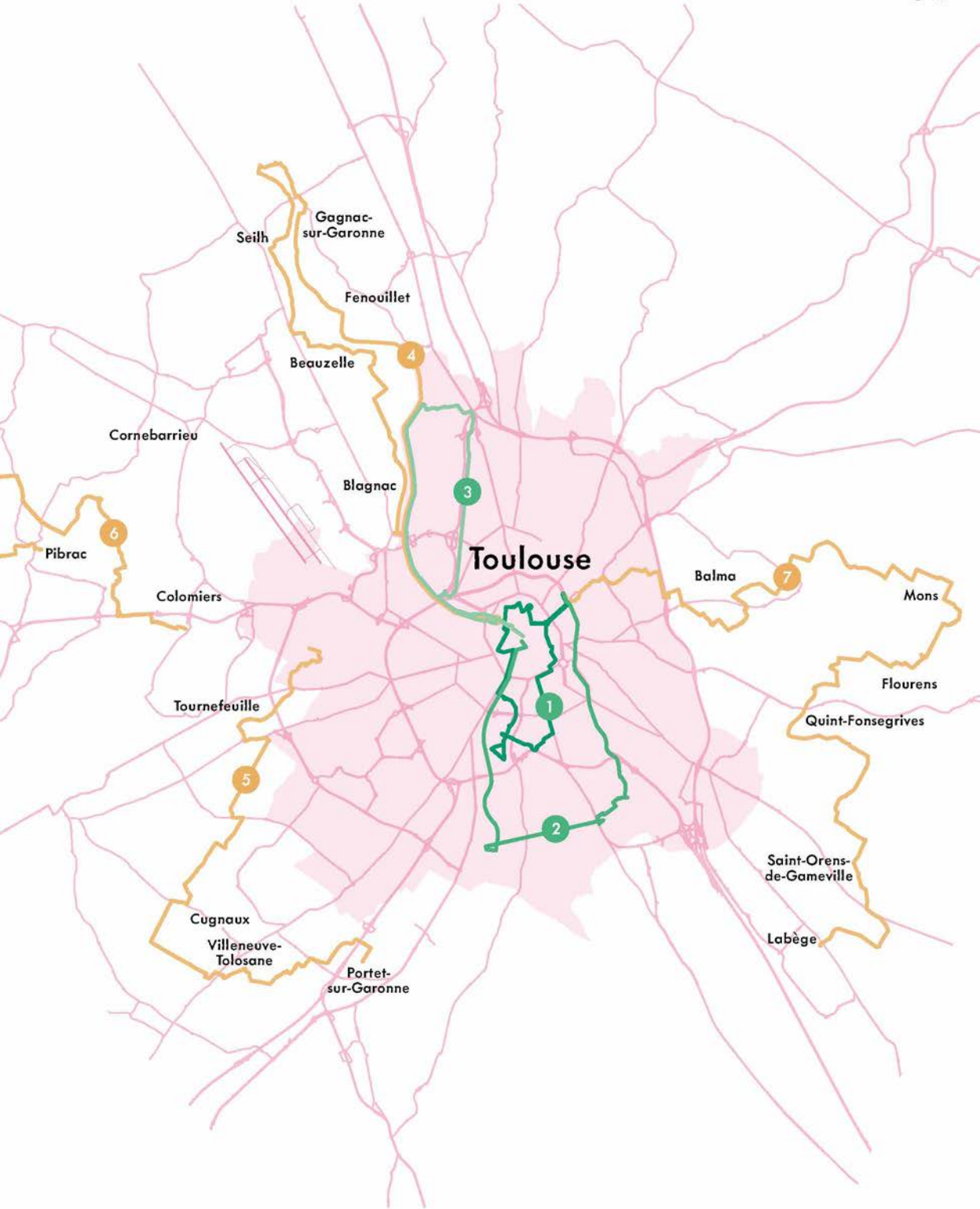
3 Histoires d'eau 16

4 La Garonne, d'une rive à l'autre 20

5 Le Sud-Ouest toulousain 24

6 Tours et détours à Pibrac et Colomiers 28

7 Sur les coteaux 32


Seilh
Gagnac-sur-Garonne
Fenouillet
Beauzelle
Cornebarrieu
Blagnac
Pibrac
Colomiers
Toulouse
Balma
Mons
Flourens
Quint-Fonsegrives
Tournefeuille
Saint-Orens-de-Gameville
Labège
Cugnaux
Villeneuve-Tolosane
Portet-sur-Garonne
1
2
3
4
5
6
7

Exploration urbaine

Une échappée belle au cœur de la Ville rose



Du Capitole à la place Saint-Étienne, en passant par l'île du Ramier et le quartier Saint-Michel, vous concentrez en un tour le patrimoine du centre toulousain. Ruelles discrètes, rues animées, passerelles ouvertes, monuments et berges s'enchaînent, un tour de pédale après l'autre. Des sites plus singuliers pourraient même en surprendre plus d'un.



Le petit +

Profitez du pass tourisme ou Toulouse+ pour visiter à tarif réduit.



Informations pratiques

DÉPART
Gare de Toulouse Matabiau

ARRIVÉE
Gare de Toulouse Matabiau

DISTANCE
15 km

DURÉE
1 heure

TYPE
Vélo de ville, Vélô'Toulouse

DIFFICULTÉ
★☆☆
Facile

DÉNIVELÉ : 81 mètres

TYPE DE ROUTE : Pistes cyclables et routes partagées avec les voitures.

Attention au trafic en circulant sur les tronçons de route partagée.
Les traversées des parcs de la Poudrerie et Niel doivent se faire à pied.

1 Le Capitole →

La façade de brique et de pierre abrite le siège du pouvoir municipal depuis le XIIe siècle. Ses colonnes en marbre rappellent les huit capitouls qui administraient la ville. À l'intérieur, une cour rend hommage à Henri IV (sa statue domine en hauteur) et des salles richement décorées à l'histoire locale. La place multiplie elle aussi les symboles avec, au sol, une immense croix occitane et, sous les arcades, 29 tableaux dépeignant les épisodes et personnages liés à la Ville rose.



2 La basilique Saint-Sernin →

Ce chef-d'œuvre roman, inscrit au patrimoine mondial, se dresse en l'honneur du premier évêque martyr de Toulouse. Achevée vers 1220, la basilique s'impose au regard des passants : vaste plan en croix latine, clocher octogonal de six étages, personnages et animaux finement sculptés sur un tympan… Passée l'entrée, la déambulation sous les nefs voûtées et dans les cryptes confirmera l'impression : grandiose, non ?





3 Le canal de Brienne

L'édifice contemporain de la *Toulouse School of Economics* s'intègre harmonieusement aux bâtiments anciens. Juste à côté se trouve le canal de Brienne, creusé pour assurer la navigation commerciale de la Garonne au canal du Midi en contournant le dénivelé de la chaussée du Bazacle. Le passage des bateaux dans l'écluse ovale de Saint-Pierre est aujourd'hui assuré de manière automatisée.

4 Rive gauche

Saint-Cyprien est un quartier convivial qui ne manque pas de curiosités patrimoniales à voir en passant. La Grave et l'hôtel-Dieu Saint-Jacques sont deux anciens hôpitaux majeurs de l'histoire toulousaine ; la Prairie des filtres est un parc, mais l'espace servait à l'origine à décanter naturellement l'eau de la Garonne ; celle-ci était ensuite collectée dans le château d'eau, aujourd'hui galerie photo.





5 Île du Ramier

← Lovée entre deux bras de la Garonne, l'île du Ramier attire les amateurs de grand air, de course à pied, et de loisirs. D'une passerelle à une autre, vous découvrez le parc Picot de Lapeyrouse et son terrain de jeux surnommé la Volière, ainsi que le parc de la Poudrerie, autrefois usine d'explosifs dont l'histoire est retracée dans les panneaux du jardin.

6 Le Castelet

Des centaines de femmes et d'hommes ont été incarcérés derrière les murs de la prison Saint-Michel, aujourd'hui désaffectée. Le Castelet fait revivre le passé du site aux visiteurs, mais aussi son architecture originale, l'ambiance carcérale et l'histoire des figures de la Résistance emprisonnées durant la Seconde Guerre mondiale.

7 Cathédrale Saint-Étienne →

La physionomie asymétrique de la cathédrale est à l'image des phases en dents de scie de sa construction, au cours des huit siècles passés : projets ambitieux ralentis à la mort de leurs commanditaires, manque de financements, incendie, Révolution française… L'édifice n'en demeure pas moins captivant, avec une nef unique, un chœur gothique rayonnant, un orgue suspendu et la sépulture de Pierre-Paul Riquet.



8 Place Saint-Georges

Derrière ses terrasses animées et ses façades à pans de bois se cache un passé sombre. Sur la place Saint-Georges étaient exécutées publiquement les personnes condamnées par la justice. Ce fut le cas de Jean Calas. Accusé injustement, son procès et son décès ont inspiré à Voltaire son *Traité sur la tolérance*.

9 Un canal signé Riquet

Au bout des allées Jean-Jaurès, une statue en marbre blanc rend hommage à Riquet, concepteur à l'origine du canal du Midi. Démarrés en 1667 sous l'aval de Louis XIV, les travaux ont mobilisé plusieurs milliers d'ouvriers et donné lieu à des prouesses techniques pour parvenir à acheminer l'eau de la Montagne noire et assurer la navigation de Toulouse à la mer Méditerranée.

La Garonne et le canal par le téléphérique

Avec votre vélo, suivez le fil de l'eau et les cables du Téléo

Le parcours, facile et relativement ombragé, se compose presque exclusivement de pistes aménagées.
Il vous emmène le long de la Garonne, puis du canal du Midi, avec un passage insolite et scénique à bord du téléphérique urbain Téléo. En chemin, œuvres, ouvrages et monuments complètent le tableau et racontent la ville d'hier et d'aujourd'hui.



Le petit +

Vous prendre en photo dans la cabine du téléphérique, posant à côté de votre vélo, et en arrière-plan, une vue panoramique de la Ville rose.



Informations pratiques

DÉPART
Place de la Daurade

ARRIVÉE
La Maison du vélo

DISTANCE
18 km

DURÉE
1 h 30,
traversée en téléphérique incluse

TYPE
Vélo de ville,
Vélô'Toulouse

DIFFICULTÉ
★☆☆
Facile

DÉNIVELÉ : 50 mètres

TYPE DE ROUTE : Pistes cyclables et routes partagées avec les voitures.

À noter : avant le départ, vérifier que le Téléo est en service sur tisseo.fr.
Un seul vélo autorisé par cabine, sauf dans le cas d'un parent accompagnant son enfant. Les cyclistes ne sont pas prioritaires en cas d'affluence.



❶ Île du Ramier

En remontant le cours du fleuve Garonne, les ornithologues en herbe ouvriront grand les yeux : goélands, palombes, hérons cendrés et autre espèce d'oiseaux nichent et pêchent dans les coins de nature de l'île du Ramier.



↑

❷ Mémorial AZF

La piste sinue plus au sud avec, en point de repère à l'horizon, le mouvement des cabines du téléphérique. Sur l'emplacement de l'ancienne usine AZF, l'œuvre de Gilles Conan témoigne de l'explosion du 21 septembre 2001. Accrochez votre vélo avant d'entrer sur le lieu et de tendre l'oreille un instant vers les tubes, où des sons entrent en résonance les uns avec les autres.

❸ Pech-David vue d'en haut

Pour poursuivre, il vous faudra traverser la Garonne en empruntant la voie des airs. Le téléphérique monte jusqu'au point culminant de la ville, Pech-David, avant de redescendre de l'autre côté de la colline. La vue est imprenable sur la Garonne et ses alentours. Une halte au belvédère de Pech-David est possible en descendant à l'arrêt Hôpital de Rangueil. Sinon poursuivez jusqu'à Université de Paul-Sabatier.



❹ Le canal du Midi

← Pierre-Paul Riquet a consacré sa vie à la conception et au creusement du canal du Midi, une prouesse technique qui relie Toulouse à la mer Méditerranée depuis plus de trois cents ans. Inscrit au patrimoine mondial par l'Unesco, son paysage bucolique se prête volontiers à la promenade à pied, à vélo ou en bateau.

❺ Le pont-canal des Herbettes

Le flux de voitures en contrebas ne semble pas le moins du monde troublé par le flot de l'eau qui s'écoule tranquillement sur ce pont-canal étonnant.

6 Art urbain

Le paysage se teinte de couleurs au gré des péniches amarrées sur le canal et des fresques artistiques sur les murs en béton. *L'Oasis des tempêtes* de Mademoiselle Kat jouxte *Invitation au voyage de la lecture* de Jace. Puis, ce sont les personnages d'Aryz dans *L'Attente* qui guettent votre passage sur le pont des Demoiselles.



7 Cales de radoub

← Vous pouvez apercevoir les cales et le bassin grâce au point de vue installé en bord de bassin. Sinon, profitez des Journées européennes du patrimoine pour admirer le site plus en détails, en particulier le bassin couvert d'une belle charpente voûtée. Toujours en activité, les cales servent à radouber les bateaux, autrement dit, à assurer leur entretien. Piétons et cyclistes sont parfois stoppés devant le petit ponton de la passe-marinière, lorsque celui-ci s'écarte pour laisser une embarcation requinquée rejoindre le canal du Midi.

8 Le port Saint-Sauveur

La capitainerie héberge un port de plaisance tranquille. À l'origine, l'entrepôt facilitait le chargement et déchargement des marchandises circulant sur le canal du Midi. Le port était également rythmé par les allées et venues de la barque de poste, tractée par des chevaux sur les berges et embarquant les voyageurs de Toulouse jusqu'à Sète. La capitainerie propose aux cyclotouristes, une borne et des kits de réparation, des sanitaires et de l'eau fraîche. →



9 La Maison de la violette

La violette de Toulouse est une fleur emblématique cultivée jusque dans les années 1950 par des centaines de maraîchers au nord de la ville. La Maison de la violette perpétue la tradition, tout en proposant dans sa boutique un bouquet de produits cosmétiques ou gourmands.

10 Arrivée à la Maison du vélo

Location ou vente, atelier ou cours de vélo, boutique ou restauration : à l'ombre du tilleul ou à l'intérieur de l'ancienne écluse, les multiples activités de la Maison du vélo en font une étape idéale pour finir le parcours sans coup de pompe !

Histoires d'eau

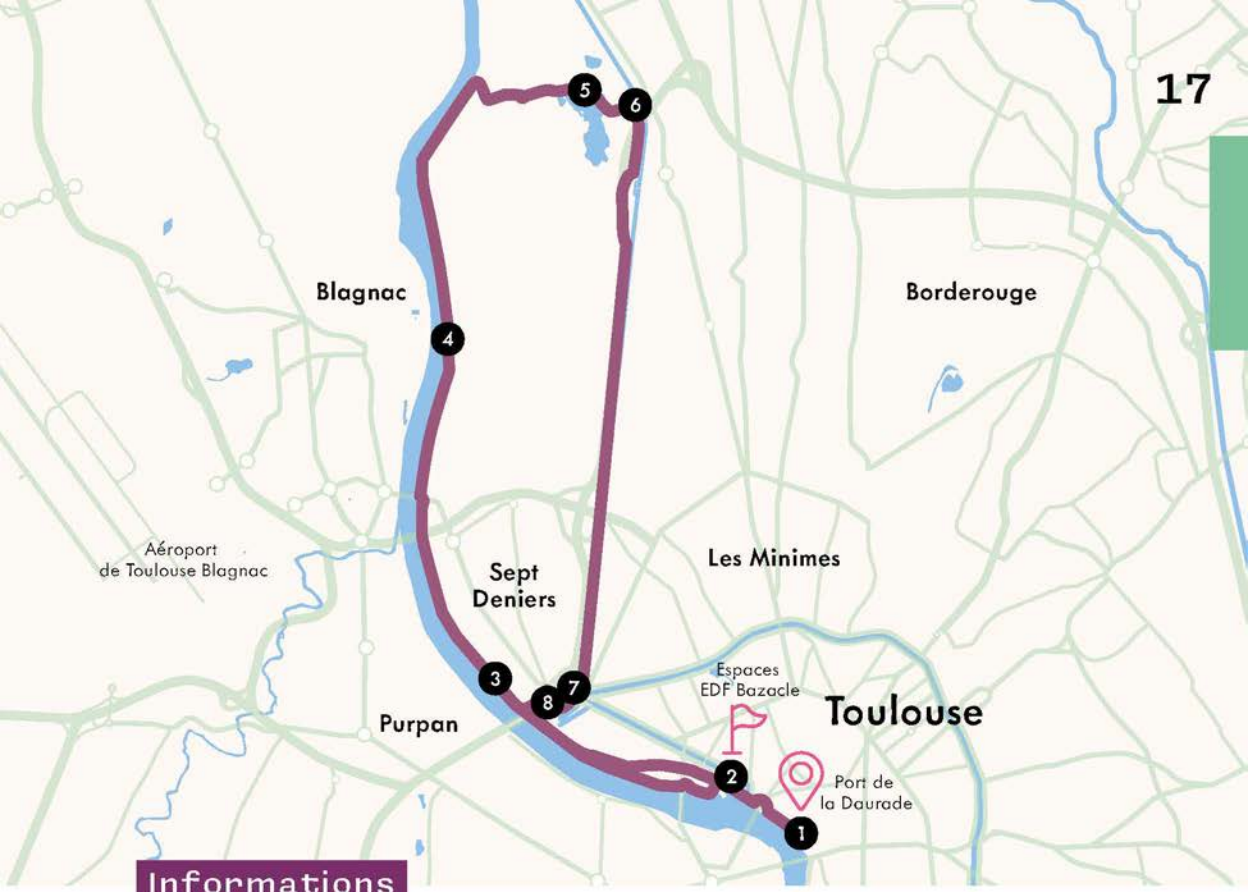
Fleuve, canal, lac et bassin... le vélo en mode slow rando

Au départ de la Daurade, vous enchaînez les voies d'eau de la ville : la Garonne, puis son canal latéral et, entre les deux, une halte à l'ombre des arbres, au bord du lac de Sesquières. De berges sauvages en espaces verts aménagés, cette sortie en roue libre, aussi plaisante qu'accessible, est idéale en famille.



Le petit +

Ski nautique et toboggans aquatiques : en été, la session au Wam Park de Sesquières est fun et sportive.



Informations pratiques

DÉPART
Port de la Daurade

DISTANCE
18 km

TYPE
Vélo de ville,
Vélô'Toulouse

ARRIVÉE
Espaces EDF Bazacle

DURÉE
1 h 20

DIFFICULTÉ
Facile

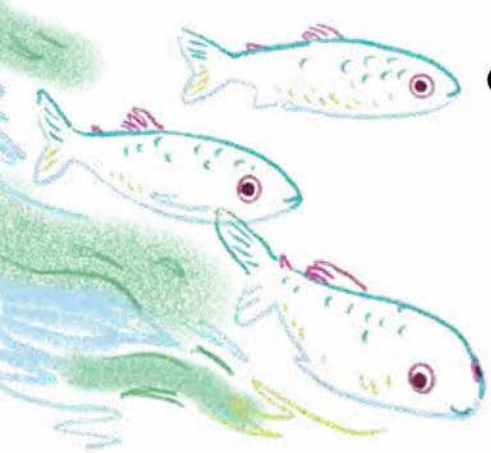
DÉNIVELÉ : 50 mètres

TYPE DE ROUTE : Pistes cyclables urbaines (asphalte) et chemins (gravier compact).

Attention aux chemins partagés avec les piétons. Ils restent prioritaires sur les cyclistes. Redoublez de prudence les jours de pluie sur les zones glissantes ou boueuses.

1 Le port de la Daurade

La Daurade possède un joli panorama sur la Garonne et les monuments. Depuis le XVIIIe siècle, le port est bordé d'un mur-digue qui se dresse en rempart contre les crues du fleuve. De nos jours, il est particulièrement apprécié pour son cadre. Au siècle dernier, il fonctionnait autour de métiers tournés vers le fleuve. Des pêcheurs de sable y déchargeaient leur récolte et des femmes y étendaient du linge préalablement lessivé dans les bateaux-lavoirs.



2 Les Espaces EDF Bazacle

Sur la Garonne, la chute d'eau, appelée chaussée du Bazacle, est un emplacement stratégique. Par le passé, des moulins y exploitaient la force motrice de l'eau. Ils ont cédé la place à une centrale hydroélectrique toujours en fonction. À l'intérieur, les visiteurs explorent l'histoire du lieu et son activité industrielle. La terrasse est idéale pour observer le panorama et les oiseaux pêchant dans la Garonne.

3 Vue sur le château de Casselardit

Le château de Casselardit est une élégante bâtisse de brique flanquée de quatre échauguettes, visible sur l'autre rive. Sa construction actuelle est à l'initiative de Richard Déjean, un notable faisant partie de l'assemblée des Capitouls, qui dirigeaient alors la ville. Rachetée en 1905, la demeure a depuis été convertie en maison de retraite.

4 La Garonne

Le fleuve prend sa source en Espagne. Après avoir passé la frontière et les Pyrénées, il s'écoule vers le nord, jusqu'à Toulouse, bifurque à l'ouest avant de se jeter dans l'océan Atlantique. Sa hauteur varie au cours des saisons et, au printemps, la fonte des neiges en provenance de la montagne peut générer un débit impressionnant. Tout au long de la première partie de votre périple, ses méandres, les reflets sur l'eau, le bal des oiseaux, contribuent à en faire un axe de respiration.



5 Le lac de Sesquières

← Le lac, ses abords et son paysage invitent à poser le pied à terre. D'avril à octobre, lorsque la météo s'y prête, il s'anime des cris et des rires des petits et des plus grands s'essayant aux jeux d'eau et au téléski nautique. Mouillerez-vous à votre tour le maillot ? Juste après, cinq kilomètres de ligne droite vous attendent, sur le canal latéral à la Garonne.

6 Canal latéral à la Garonne

Cinq kilomètres de ligne droite vous attendent, sur la berge du canal latéral à la Garonne. La voie d'eau a été creusée en 1856, dans le prolongement du canal du Midi pour relier la mer Méditerranée à l'océan Atlantique. Longtemps utilisée pour le transport des marchandises, aujourd'hui, seuls les plaisanciers naviguent sur ses flots.

7 Les Ponts Jumeaux

Jetez un œil au bas-relief allégorique en marbre de Carrare de 1775, exposé dans le bassin principal : au centre de la sculpture, la province du Languedoc, le doigt tendu, ordonne à des génies d'unir les eaux du canal et de la Garonne. Les Ponts-Jumeaux et le port de l'Embouchure réalisent effectivement une jonction avec le fleuve, en reliant initialement deux et par la suite trois voies d'eau : le canal du Midi, le canal de Brienne et le canal latéral.

8 Le bassin des filtres

Plus discret, cet ouvrage hydraulique a décanté l'eau limoneuse de la Garonne du canal de Brienne pour alimenter le canal latéral, des années 1840 à 1960. La nature qui s'y est développée, en retrait de l'agitation urbaine, vous invite à souffler un instant, peut-être au pied du cèdre du Liban, qui pousse haut depuis plus de deux cents ans.

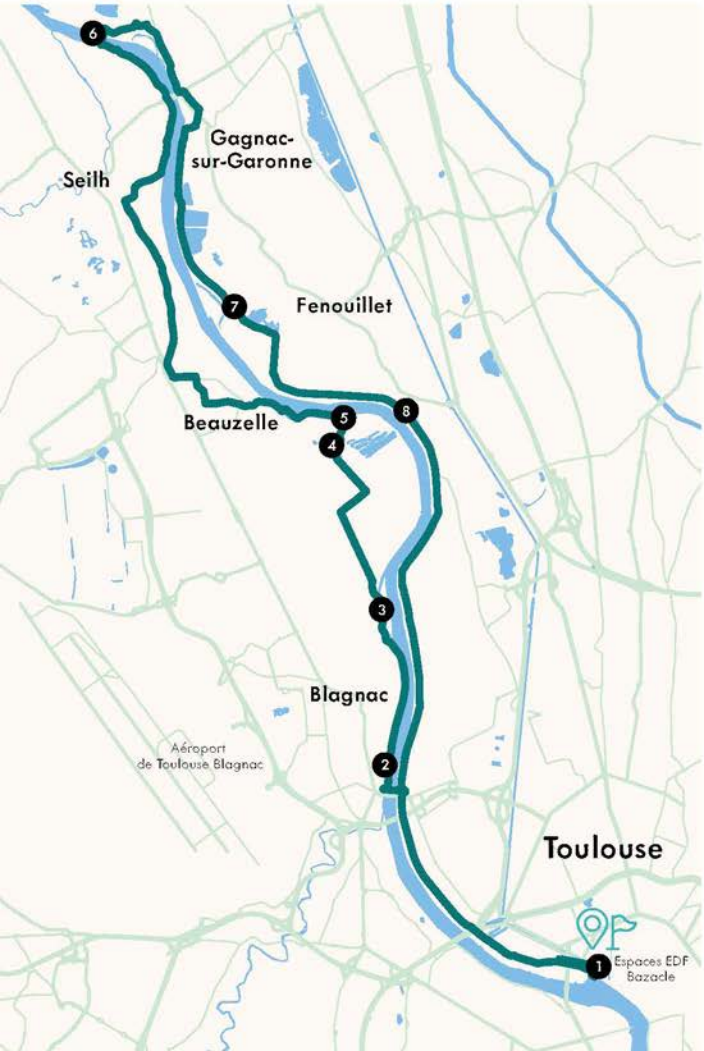
↓



La Garonne, d'une rive à l'autre

Un parcours nature, au plus près du fleuve





Dépaysement et évasion sur la partie nord de la Garonne toulousaine. Laissant le tumulte de la ville derrière vous, vous roulez jusqu'à la passerelle de Gagnac-sur-Garonne en parcourant les zones vertes de la rive gauche, comme les Quinze Sols et les Ramiers de Blagnac, où la nature est reine. Le retour se fait par la rive droite, en passant dans les sous-bois et près de zones humides du fleuve.

Le petit +

Prendre les jumelles pour observer les oiseaux et pourquoi pas un kit d'aquarelle pour faire quelques croquis. Le fleuve attire fauvette à tête noire, héron, aigrette...



Informations pratiques

DÉPART
Espaces EDF Bazacle

DISTANCE
33,4 km

TYPE
VTT ou VTC

ARRIVÉE
Espaces EDF Bazacle

DURÉE
2 h 30

DIFFICULTÉ
Moyen

DÉNIVELÉ : 145 mètres

TYPE DE ROUTE : Pistes cyclables et routes partagées avec les voitures.

Attention aux chemins partagés avec les piétons. Ils restent prioritaires sur les cyclistes. Évitez les jours de pluie, certaines zones peuvent être glissantes ou boueuses. Attention, bien que tentante les jours d'été, la baignade dans la Garonne est dangereuse et interdite.

❶ Les Espaces EDF Bazacle

La centrale accueille le public autour du thème de l'énergie hydroélectrique qu'elle produit et s'attache à faire connaître le fleuve, sa faune et sa flore. Pendant la visite, on s'attarde volontiers à la passe à poissons, le regard rivé au hublot du sous-sol, pour tenter d'apercevoir les espèces qui remontent la Garonne.

❷ Blagnac

Si l'essor de Blagnac est étroitement lié à son industrie aéronautique, la ville a su préserver des sites intéressants à parcourir. Citons l'église Saint-Pierre, édifice de brique du XIe siècle ; la chapelle Saint-Exupère, ornée de peintures murales du XVIe et du XIXe siècle ; un monastère, anciennement château, puis hôpital militaire ; sans oublier un vieux four préservé qui servait à fabriquer des briques. →


© Fabien Ferrer, Ville de Blagnac


© Nathalie Casado

❸ Île de Pécette

← C'est un espace naturel préservé, niché entre la Garonne et son bras secondaire. Peupliers, robiniers, joncs et herbes hautes y poussent allègrement, baignant dans les berges humides, parfois perturbés par le courant vif de la Garonne qui submerge l'île. Celle-ci est le lieu de vie d'une faune riche. On peut observer différents oiseaux faire leur nid, perchés en haut des arbres.

❹ La base de loisirs des Quinze Sols

Son nom interpelle : c'est une référence aux parcelles vendues en 1791 par la commune de Blagnac pour la modique somme de quinze sols chacune. Des maraîchers ont longtemps cultivé ces terres fertiles, tandis qu'une gravière dans la partie nord exploitait le lit de la Garonne. L'ensemble est aujourd'hui converti en un cadre verdoyant pour les parties de campagne : jeux, pique-niques, promenades et même pratique de la pêche, sur les espaces anciennement creusés transformés en plans d'eau.




© Nathalie Casado

5 Le moulin de Naudin

← Le moulin à blé voulu par le docteur Naudin au XIXe siècle a subi à la fois les épreuves du temps et les crues du tumultueux fleuve. L'édifice était situé à l'origine sur la rive droite et alimenté par un canal de fuite. Mais la Garonne a tracé son chemin tant et si bien que son lit s'est déplacé : le moulin se dresse dorénavant en bordure de rive gauche.



6 La passerelle de Gagnac-sur-Garonne

Ici transitaient le gravier et le sable extraits de la Garonne, dans des petits wagons aujourd'hui disparus. Depuis 2010, la passerelle est accessible aux piétons et aux cyclistes qui profitent au passage de sa jolie vue. Le parc aménagé à côté est une occasion toute trouvée de faire la pause, à mi-chemin de la balade.

7 La roselière des Gourgues

Ce milieu humide réhabilité sur un ancien bras de la Garonne présente un intérêt tant pour la biodiversité du fleuve que pour son épuration naturelle. Son nom est tiré de l'occitan *gorga* signifiant « mare » et sa végétation luxuriante a inspiré un tableau au peintre Matisse. Si vous effectuez un léger crochet par les jardins du Ricotier à Fenouillet, vous vous procurerez de bons légumes cultivés dans le respect de l'agriculture biologique.


© Mairie de Fenouillet

8 La Garonne

Le fil conducteur de la balade est sans conteste la Garonne. Son nom est issu des termes indo-européens *kar*, pour pierre, et *onna*, pour eau, autrement dit la « rivière caillouteuse ». Depuis l'Antiquité, elle a participé au développement de la ville, la pourvoyant en eau, en nourriture et en matériaux (argile, sable, galets), et servant à la fois de voie de navigation, de force motrice pour produire de l'énergie et d'espace de nature pour les êtres vivants.

Le Sud-Ouest toulousain

Tracez votre route, droit devant par-delà le Touch et la Ramée

Par un chemin accessible et ombragé, vous longez agréablement la coulée verte du Touch. Vient ensuite le lac de la Ramée, aménagé pour les loisirs, puis le fonctionnel canal de Saint-Martory qui irrigue les champs. Vous croiserez aussi quelques îlots verts, au gré de cette zone urbaine située au sud-ouest de Toulouse.



Le petit +

Baignade, boulodrome, ping-pong, accrobranche... de multiples activités vous attendent à la base de loisirs de La Ramée.



Informations pratiques

DÉPART
Gare de
Saint-Martin-du-Touch

ARRIVÉE
Gare de
Portet-sur-Garonne

DISTANCE
20 km

DURÉE
1 h 30

TYPE
VTC

DIFFICULTÉ
Moyen

DÉNIVELÉ : 40 mètres

TYPE DE ROUTE : Pistes cyclables urbaines (asphalte), sentiers et routes partagées avec les voitures.

Attention : les bords du Touch deviennent impraticables durant les mois pluvieux, car très boueux.



❶ Saint-Martin-du-Touch

Cet ancien village est désormais intégré à la commune de Toulouse en tant que faubourg. Des vestiges, tels que le moulin à vent de Saint-Martin ou encore un pigeonnier se dressant au cœur du parc du quartier, rappellent son passé de campagne.



❷ La coulée verte du Touch

Depuis la gare de Saint-Martin, les cyclistes rejoignent la rivière du Touch sur un sentier aménagé et balisé d'environ six kilomètres. Le cours d'eau s'écoule dans le sens opposé. Après avoir pris naissance à Lilhac, dans le Comminges, il se jette dans la Garonne plus au nord. En pleine nature et au bord de l'eau, la balade s'annonce agréable aux beaux jours.

❸ Le lac de la Ramée

La Ramée est une base de loisirs installée sur une ancienne parcelle arboricole. Elle est très populaire en raison de ses multiples activités : sports collectifs, pêche, canotage… La baignade est surveillée en juillet et en août sur le grand lac principal. La zone d'accrobranche est ouverte de février à novembre.

↓

❹ Canal de Saint-Martory

Le canal de Saint-Martory est une dérivation de la Garonne au départ de Saint-Martory, construit il y a plus de cent cinquante ans. Son canal principal et les centaines de kilomètres de canaux secondaires irriguent les champs agricoles tout en alimentant en eau potable environ deux cent mille habitants.





5 Le Majorat et son parc

Édifié vers 1750, le Majorat est une ancienne maison de maître, qui accueille aujourd'hui plusieurs espaces, dont une galerie d'exposition d'art contemporain. Sur le parvis, c'est la sculpture équine de Ruudt Wackers en premier qui reçoit le visiteur. Le jardin se prête à une pause, des tables et un échiquier y sont installés. L'*Onagre*, de l'artiste Rico, attire le regard : cette sculpture a été réalisée sur place dans la souche d'un pin frappé par la foudre.



6 La maison Leyrisse

Construite sous la Restauration, la maison Leyrisse fait partie des bâtiments emblématiques de Villeneuve-Tolosane. Longtemps occupée par des services municipaux, elle accueille désormais un tiers-lieu réunissant services municipaux, espace de coworking et café associatif. Le jardin est une nouvelle halte agréable dans le centre-bourg.

7 Les mares du Blanquet

La source du Blanquet a fait l'objet de travaux de renaturation : plusieurs bras d'écoulement ont été aménagés pour former un réseau de mares où nénuphars et plantes de berges s'épanouissent, servant de refuge à la biodiversité, sous le regard contemplatif des petits et des grands.

8 Le passage malin

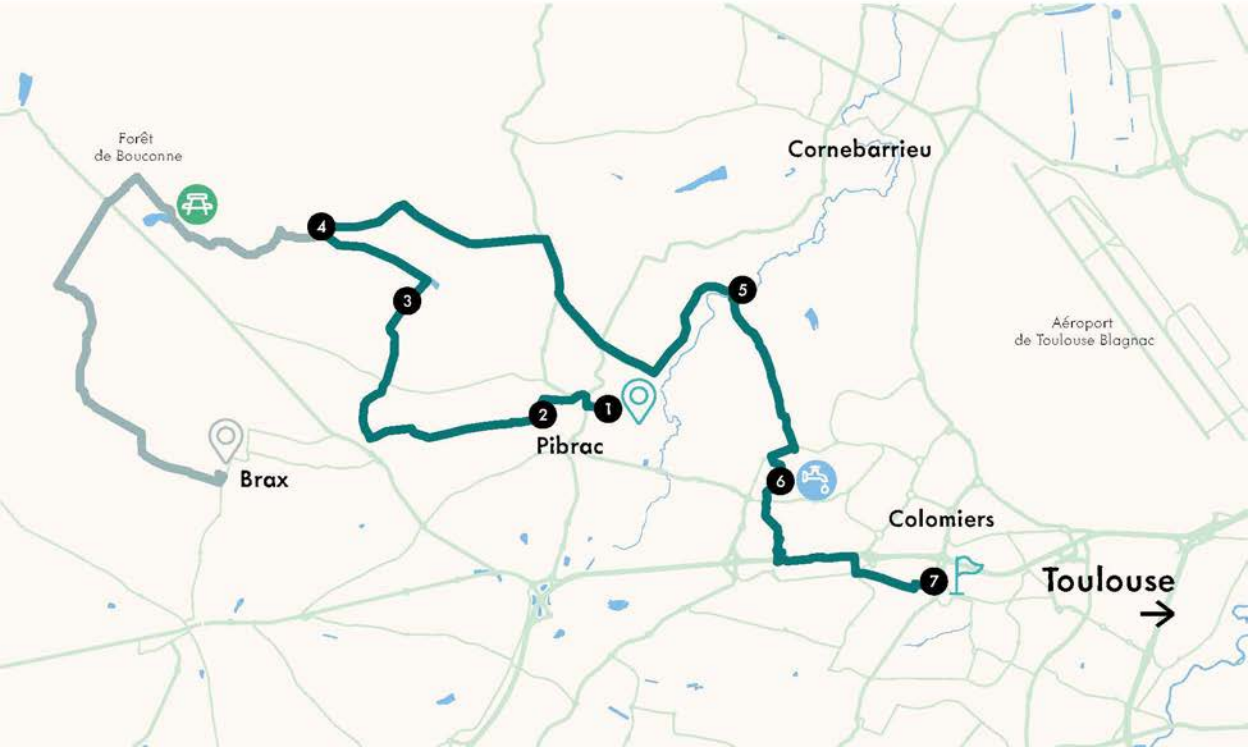
Par endroits à Villeneuve-Tolosane, des passages servent de raccourcis aux cyclistes avertis. Celui de l'impasse du Bourrouil traverse un espace arboré et paisible. Les amateurs de nature et de ripisylves prolongeront leur route à Portet-sur-Garonne, dans la réserve naturelle située à la confluence de la Garonne avec l'Ariège. Quand le niveau de la Garonne le permet, l'accès à la réserve se fait sur un bac traversant le fleuve d'une rive à l'autre.

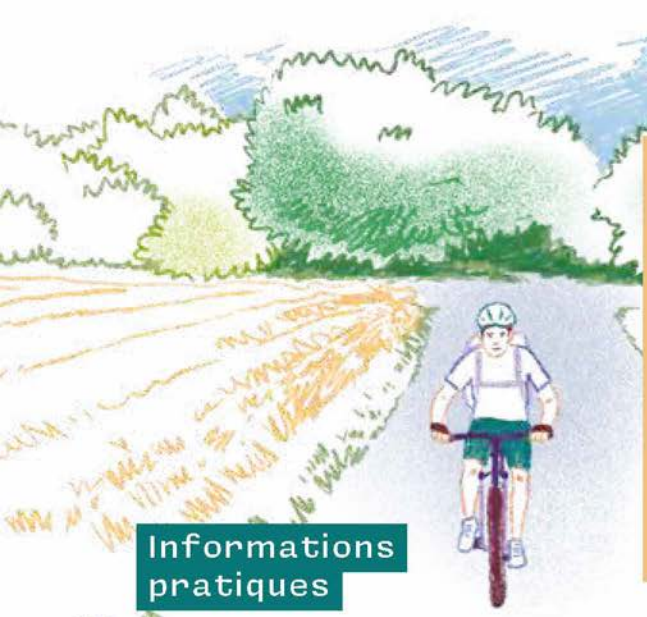


Tours et détours à Pibrac et Colomiers

Bienvenue dans les rues et la campagne de l'Ouest toulousain

Les curiosités patrimoniales et historiques vous inciteront à déambuler d'une rue à l'autre, quitte à vous écarter légèrement du tracé. L'histoire de sainte Germaine accompagne le voyage, tandis que la forêt de Bouconne offre une respiration naturelle. Une variante propose aux plus sportifs de plonger dans ses sentiers boisés.





Le petit +

Une variante vous propose d'explorer plus avant Bouconne, au départ de la gare de Brax, en passant par la halte de l'ancienne voie ferrée et le lac de la Bordette. Ce beau paysage forestier est peuplé de nombreux animaux qui pourraient montrer le bout de leur nez.

Informations pratiques

DÉPART
Gare de Pibrac

DISTANCE
18,4 km

TYPE
VTT

ARRIVÉE
Gare de Colomiers

DURÉE
1 h 15

DIFFICULTÉ
Moyen

DÉNIVELÉ : 90 m

TYPE DE ROUTE : Chemins, sentiers et routes partagées avec les voitures.

Attention : la moitié de l'itinéraire s'effectue sur des chemins agricoles, avec bosses et reliefs. Ils deviennent impraticables durant les mois pluvieux, car très boueux, notamment dans la forêt de Bouconne.

Variante Circuit sportif

DÉPART
Gare de Brax

DISTANCE
19,7 km

DURÉE
1 h 30

DÉNIVELÉ : 100 m


© Manuel Huynh

❶ Église Sainte-Marie-Madeleine-de-Pibrac

← L'itinéraire se dirige vers le jardin des Tambourrettes, mais rien n'empêche le détour par les rues proches de la ville. L'église Sainte-Marie-Madeleine conserve un clocher-mur d'origine du XIIIe siècle. À l'intérieur, une châsse sert d'écrin aux reliques de sainte Germaine. À l'extérieur, l'arrière du jardin laisse deviner les contours du château de style Renaissance de Pibrac. Celui-ci est privé, mais il ouvre ses portes à l'occasion des Journées européennes du patrimoine.


© Manuel Huynh

❷ Basilique Sainte-Germaine

La construction de l'édifice est liée à l'histoire de Germaine Cousin. La bergère née en 1579 est aujourd'hui la sainte patronne des exclus et des malades. Sa vie (et au-delà) est émaillée de récits de miracles, dont celui des roses, qui ont nourri sa popularité. Construite au début du XXe siècle, la basilique attire de nombreux pèlerins, en particulier lors de la fête de sainte Germaine pour assister à la procession des reliques entre l'église et la basilique. Ne manquez pas la fontaine qui lui est dédiée, ← près du jardin des Tambourrettes.

❸ Maison de sainte Germaine

La vie de Germaine Cousin se précise davantage après une virée d'environ quatre kilomètres à travers la campagne. Vous pouvez pénétrer dans la bergerie où la jeune bergère a vécu jusqu'en 1601. À proximité se trouve aussi un petit oratoire avec une statue à son effigie.




© Manuel Huynh

4 La forêt de Bouconne

← Le parcours suit agréablement la lisière de la forêt sans vraiment la traverser. Ses espaces boisés de 2 500 hectares méritent plusieurs sorties à part entière pour explorer les sentiers de randonnée, à pied, en VTT ou à cheval. Il y a aussi une tour du télégraphe Chappe, une stèle dédiée à François Verdier et une base de loisirs (à Montaigut-sur-Save). Plus discrets, chevreuils, lièvres et oiseaux migrateurs vivent ou font étape dans cette réserve de biodiversité.

5 Les berges de l'Aussonnelle et de Bassac

L'Aussonnelle sillonne les champs de tournesols et de vergers. En chemin, arrêtez-vous pour prendre une photo du pont Saint-Jean ou méditer devant la nature qui s'épanouit autour. La promenade de campagne le long du Bassac, ruisseau affluent de l'Aussonnelle, donne sur le parc du Pigeonnier à Colomiers.

6 Le lac du Perget

Il est assurément le lieu de rendez-vous des Columérines et Columérins, en particulier en juin, lors de la traditionnelle soirée célébrant la Saint-Jean. Le parc, le lac, le pigeonnier du XVIIIe siècle et l'ancienne ferme rénovée complètent le décor et invitent à la détente, y compris la cabine téléphonique reconvertie en boîte à livres. Quand vient le moment de reprendre le vélo, quittez l'espace vert par la butte du Perget.

7 Colomiers

← Avant de rejoindre la gare, pourquoi ne pas vadrouiller un peu plus dans les rues de Colomiers ? Vous trouverez l'hôtel de ville sur la place Alex-Raymond, des commerces et des cafés-restaurants. L'architecture contemporaine du Pavillon blanc Henri-Molina a été conçue par Rudy Ricciotti pour réunir une médiathèque et un centre d'art contemporain. Et chaque année durant un week-end du mois de novembre, un festival réunit tous les fans de bande dessinée dans plusieurs sites culturels de la ville.

Sur les coteaux

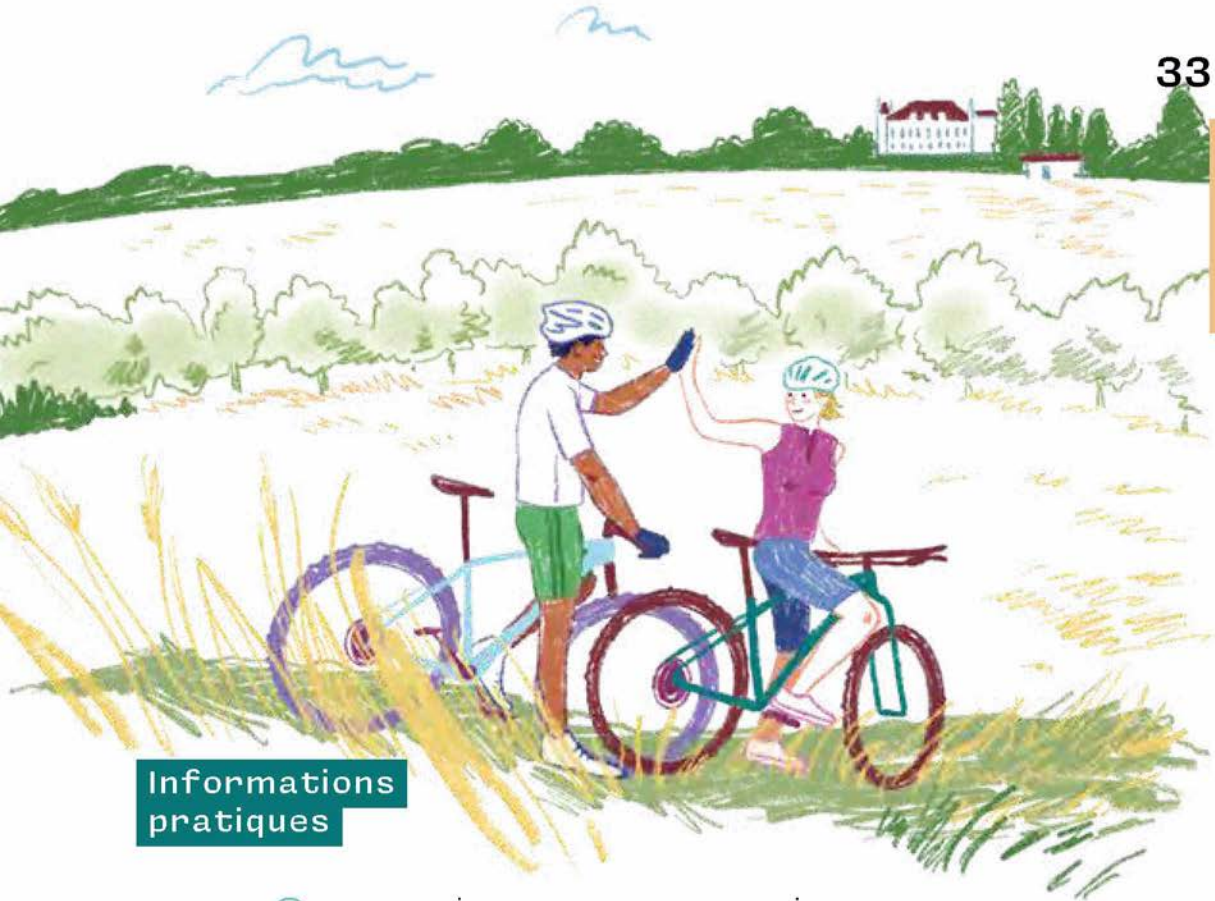
Une virée nature qui ondule à travers champs, sous-bois et prairies

Cette sortie dans les coteaux de l'Est toulousain est à la fois exigeante et exaltante : avec votre VTT ou un Gravel, vous avalez les kilomètres au cœur d'un cadre vallonné, alternant des montées et des descentes, serpentant le long de champs cultivés, mais aussi de ruisseaux et de bosquets d'arbres qui apportent un peu de fraîcheur durant la belle saison.



Le petit +

Vous prendrez bien une glace ou une gaufre sur la terrasse du Kabestan avec sa jolie vue sur le lac de Flourens.



Informations pratiques

DÉPART
Gare de Toulouse Matabiau

DISTANCE
35 km

TYPE
VTT, Gravel

ARRIVÉE
Gare de Labège-Village

DURÉE
2 h 40

DIFFICULTÉ
Moyen

DÉNIVELÉ : 451 mètres

TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures, chemins de terre et pistes aménagées parfois partagées avec les piétons.

Période idéale : d'avril à novembre. Attention, par temps humide, les chemins peuvent s'avérer très boueux. Le tracé recommandé sur le QR code permet de repérer plus facilement les chemins situés dans les zones pavillonnaires de la première partie de l'itinéraire.


© Ville de Balma

❶ Direction Balma

← La piste cyclable dans le quartier de Jolimont permet très vite de prendre de la hauteur avant de quitter Toulouse par un passage sous le périphérique et sur la rivière de l'Hers. Le Théâtre de verdure de Balma porte bien son nom : le jardin en amphithéâtre offre une vue panoramique sur le flanc est de la Ville rose.

❷ La nature en ville

Vous pouvez faire une halte au parc de Lagarde ou bien tracer votre chemin. Ne ratez pas le Passage du Loup, et surtout la piste du ruisseau du Loup, qui sillonnent au vert parmi les pavillons urbains. Ils mènent au lac Saint-Clair, au cœur de Balma, alimenté par La Linasse et propice à la contemplation. →


© Ville de Balma

❸ Mons et le lac de Trinchant

Les rues puis la route cèdent leur tour à un chemin de terre coupant à travers les champs. Non loin s'écoulent la Seillonne et son affluent Fonts-Valette. Vous laissez momentanément le ruisseau sur votre gauche pour défier une montée plutôt soutenue. L'occasion d'admirer un paysage champêtre et les collines qui défilent des deux côtés. Enfin, les chemins de traverse dans le bourg de Mons débouchent sur le lac de Trinchant, un plan d'eau sauvage, rythmé par les cloches de l'église Saint-Saturnin surplombant la colline.

↓


© Ville de Mons

4 Le lac de Flourens

Ce lac de sept hectares, qui tire son eau de la pluie, de la Garbose et de la Petite Coupette, fait le bonheur des Flourensoises et Flourensois. À l'instar de Trinchant, la baignade n'y est pas autorisée. Mais ses berges tranquilles se prêtent à un pique-nique mérité après ces efforts. Cornouiller sanguin, prunellier ou chêne pédonculé : il est possible de potasser sa botanique avec les panneaux décrivant la flore locale sur la rive.

5 Péchauriolle et Magaran

Les tourelles du château de Péchauriolle se dressent au sommet d'une colline à la sortie de Flourens. Dans cette propriété, les eaux ferrugineuses de la fontaine Sainte-Madeleine, désormais taries, étaient réputées pour ses propriétés curatives. Le chemin de Magaran fait ensuite la part belle à la nature. Après une belle descente, le ou la cycliste chevronné·e plonge brièvement dans une forêt ombragée en fond de vallon avec, en prime, une notable baisse de température.



6 La Saune

Le poète occitan Goudouli a chanté la beauté du ruisseau du Grand Port de mer. En effet, le cheminement suivant ce cours d'eau puis celui de la Saune est la plus belle partie de l'itinéraire. La Saune, un affluent de l'Hers-Mort, lui-même un affluent de la Garonne, constitue une source de biodiversité. Le parcours éveille les sens en toute saison : la lumière s'infiltrant entre les branches, les massifs fleuris, ou encore les feuilles mortes crissant sous les pneus. Peut-être croiserez-vous un lièvre ou un chevreuil ?

7 Saint-Orens-de-Gameville

Prenez garde au trafic sur la route de Quint, au sortir du chemin de la Saune. En quelques coups de pédale bien dosés, vous rejoignez un chemin roulant le long de la Marcaissonne et d'une ripisylve qui ravira les amateurs de faune et de flore. Une fois à Saint-Orens, un bref crochet permet d'admirer le clocher-mur en brique foraine de l'église et de remplir sa gourde dans le robinet du cimetière ancien.

8 La piscine du Sicoval

Avec sa coupole et ses hublots, la piscine Les Tournesols est emblématique de l'architecture des années 70. À l'image de la fleur dont elle tire le nom, elle s'ouvre aux beaux jours pour faire entrer le soleil et constitue l'étape délassante et rafraîchissante qui arrive à pic pour la fin de cet itinéraire.



En balade dans la HAUTE-GARONNE

8 **Save et coteaux, par monts et par vaux** 38

9 **Vignobles frontonnais** 42

10 **Sur la route de Saint-Ferréol** 46

11 **Les coteaux du Lauragais** 50

12 **Balade en Volvestre** 54

13 **Deux jours dans les coteaux du Comminges** 58

14 **À l'assaut du col de Menté** 62

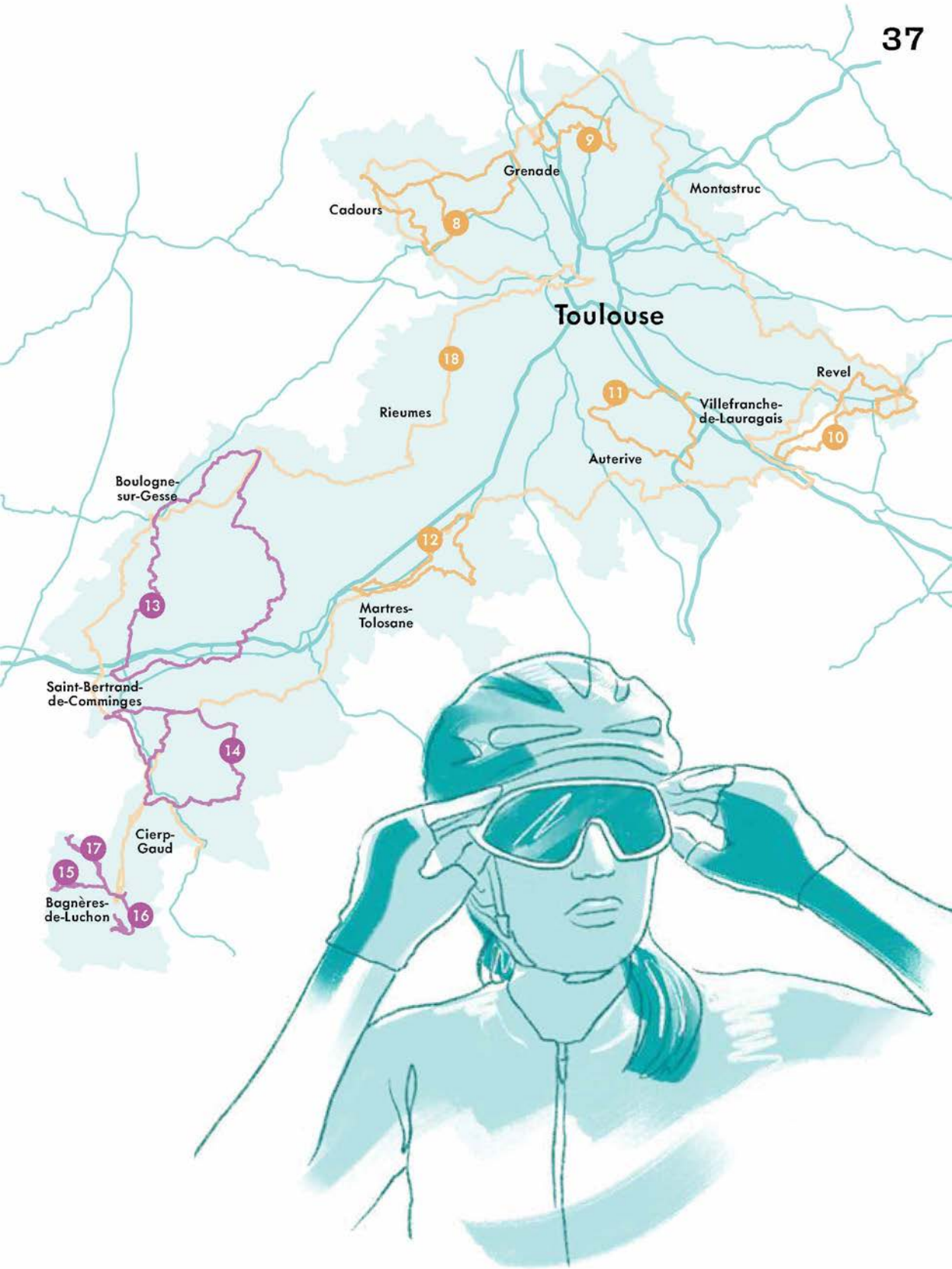
1, 2, 3, Luchon

15 Sur les traces des grands champions 66

16 De la ville thermale au balcon des Pyrénées 68

17 La montagne dans ce qu'elle a de plus sauvage 70

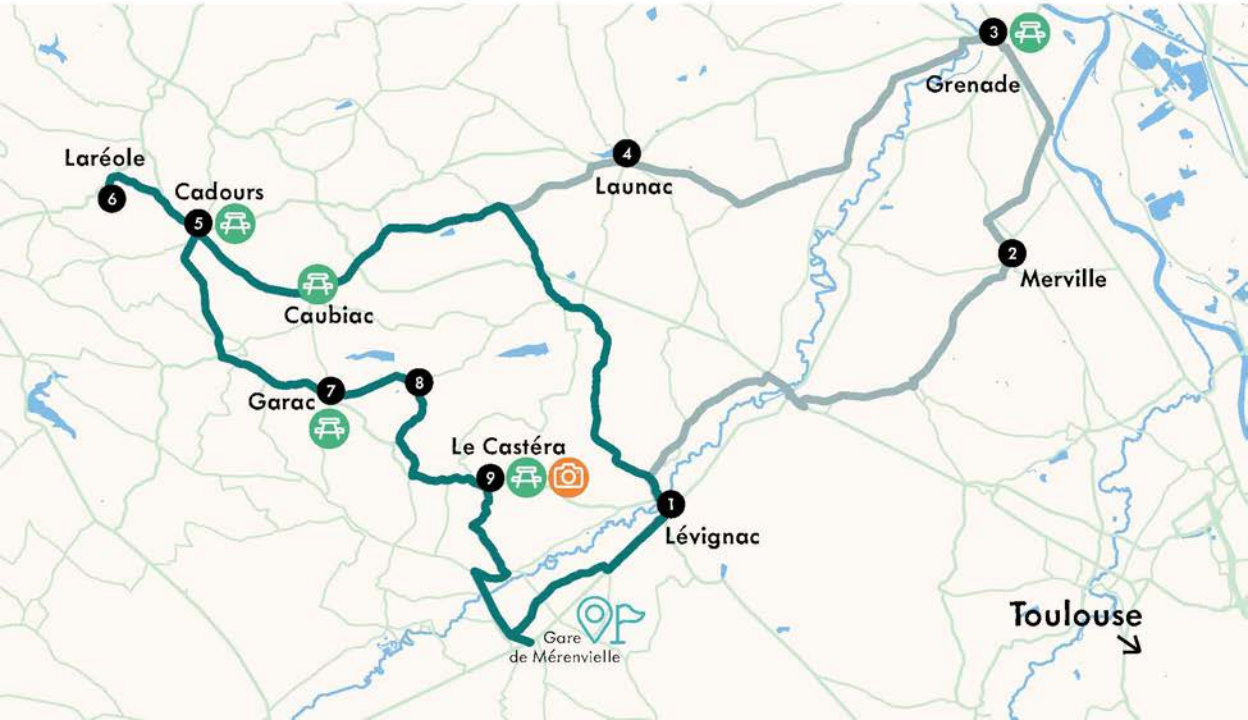
18 **Tour de la Haute-Garonne** 72


9
Grenade
Montastruc
Cadours
8
Toulouse
18
Revel
11
Villefranche-
de-Lauragais
Rieumes
10
Auterive
Boulogne-
sur-Gesse
12
13
Martres-
Tolosane
Saint-Bertrand-
de-Comminges
14
Cierp-
Gaud
17
15
Bagnères-
de-Luchon
16

Save et coteaux, par monts et par vaux

D'un village à un autre, châteaux, bastides et paysages champêtres à perte de vue

L'échappée belle sillonne le nord-ouest de Toulouse. Se déroulent sous vos yeux la vallée de la Save, bordée de terrasses et de coteaux, des cités médiévales créées de toutes pièces, avec des halles animées et des châteaux élégants. Sans oublier de nombreux points de vue sur la mosaïque colorée des terres cultivées.





Le petit +

Pain ou crudités, saucisse sèche ou tartinade végétale à l'ail, jus de pomme ou bière locale : repérez un marché du coin en vue de votre futur pique-nique. Les spots pour faire la pause ne manquent pas. Les plus motivés patienteront jusqu'à la vue remarquable du Castéra.

Informations pratiques

DÉPART & ARRIVÉE
Gare de Mérenvielle

DISTANCE
51 km

DURÉE
3 h 30

TYPE
Vélo de route ou VTC

DIFFICULTÉ
Moyen

DÉNIVELÉ : 607 m



TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures.

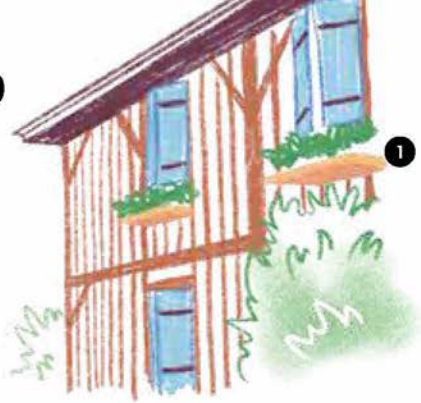
Variante Circuit long

DISTANCE
76 km

DURÉE
5 heures

DÉNIVELÉ : 660 m





1 Lévignac

Au détour de votre déambulation dans le village situé aux portes de la forêt de Bouconne, vous découvrez une église gothique, des maisons à colombages, d'anciennes rues médiévales et une halle de marché où se croisent toutes les générations le vendredi.

2 Le château de Merville →

La construction de cette bâtisse de brique rose débute en 1743 par le marquis de Chalvet, sénéchal royal de Louis XV, autrement dit, son représentant officiel. Il est possible de visiter le château, qui a conservé son décor d'origine, ainsi que le parc paysager, labellisé « Jardin remarquable ». À la fois ludique et secret, le plus grand labyrinthe de buis d'Europe attire des visiteurs de tous les âges.


© Loïc Bel - CDT31

3 Grenade

Au XIIIe siècle, le représentant de l'abbaye de Grandselve et le roi Philippe le Bel ont fondé Grenade pour asseoir leur autorité et y développer le commerce. La cité aux rues en damier s'organise autour d'une halle centrale avec un marché le samedi matin. Le clocher octogonal de l'église ne vous rappelle-t-il pas celui de la basilique Saint-Sernin de Toulouse ? La Save et la Garonne traversent toutes deux la ville : un déjeuner sur l'herbe s'impose au bord de l'eau, près du pont médiéval.

↓

4 Launac

Nouvelle étape, nouvelle bastide : le château de Launac a conservé une de ses quatre tours d'angles du XIIIe siècle, le clocher effilé de l'église Saint-Étienne est de style néo-gothique et une grande halle date des années 1850. Sous son grand arc et ses arcades latérales se déroule un marché local chaque dimanche matin.


© Manuel Huynh


© Spapi

5 La halle de Cadours

Sur le trajet, à l'aller ou au retour, faites une pause devant la jolie petite halle couverte, dont l'architecture s'inspire d'un temple grec. Des tresses d'ail violet de Cadours, d'appellation d'origine contrôlée (AOP) sont vendues sur les étals le mercredi matin. Insolite : une petite maison à colonnes a été construite à côté, à l'image de la halle.

6 Le château de Laréole

Pierre de Cheverry, enrichi par le commerce du pastel à Toulouse, a fait construire durant la Renaissance un château majestueux de brique et de pierre pour en faire sa résidence de campagne. Aujourd'hui propriété du Conseil départemental de la Haute-Garonne, les salles intérieures et le jardin à la française ouvrent gratuitement au public chaque été autour de spectacles et d'expositions.

↓





7 Point de vue depuis Garac

← La place Georges-Gouzy domine toute la campagne vallonnée environnante. À la sortie du village, des pigeonniers en brique rappellent la tradition de l'élevage de ces oiseaux, en particulier pour sa fiente, la colombine, qui servait d'engrais. On retrouve ces tours un peu partout dans le territoire, avec une architecture variée et élaborée.

8 Bellegarde-Sainte-Marie

L'abbaye Sainte-Marie du Désert est un ancien monastère. Aujourd'hui investie par la communauté du Village de François, c'est un havre d'histoire et de tranquillité, entouré par la nature. Son café-boutique est ouvert toute la journée et une visite guidée du site est possible le samedi.

9 Le Castéra

Table en bois, parasol en fibre végétale, vue imprenable sur la vallée, voire sur les Pyrénées : l'expérience se termine en toute beauté. Le village niché sur les hauteurs faisait partie des terres du seigneur Étienne de Vignolles, dit *La Hire*. Compagnon d'armes de Jeanne d'Arc, on retrouve désormais son nom sur le valet de cœur de notre traditionnel jeu de cartes.

Vignobles frontonnais

À la rencontre de passionnés qui racontent la terre et le métier de vigneron

Enfourchez votre vélo pour un périple sous le signe de l'œnotourisme, à la découverte de Fronton, appellation d'origine protégée, et terroir distingué par le label Vignobles & Découvertes. Rencontre également avec la star locale : la négrette, un cépage aussi unique qu'exigeant, mais qui apporte au vin sa touche de caractère. À consommer avec modération, pour garder l'équilibre jusqu'à destination !



Le petit +

Couchez par écrit votre expérience œnologique : cuvées, cépages, arômes ressentis, conseils du vigneron, plats à associer... photos et étiquettes de bouteilles complèteront ce carnet de souvenirs et de saveurs.



Informations pratiques

DÉPART & ARRIVÉE
Gare de Castelnau-d'Estrétefonds

DISTANCE
41 km

DURÉE
2 h 45

TYPE
Vélo de route ou VTC

DIFFICULTÉ
Moyen

DÉNIVELÉ : 350 m

TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures.


© Loic Bel

↑

1 Castelnau-d'Estrétefonds

Le parcours commence dans le centre de Castelnau-d'Estrétefonds. Jetez un œil à l'église, au calvaire, au château et au parc du Terroir avant de rejoindre le chemin des Bordes, puis de Saint-Guilhem. La côte douce vous fait prendre de la hauteur, la route s'ouvre et donne un bel aperçu du paysage environnant.

2 Domaine de Saint-Guilhem

Installé dans un décor de prés et de bois, le domaine possède une vue imprenable sur la plaine. Après la visite des vignes, des chais et des caves, si vous dégustez le rosé ou les vins rouges de garde, gardez-en sous la pédale, la suite vous attend.


© Manuel Huynh

3 Château Joliet

Traversez l'allée bordée d'oliviers pour découvrir le vin de tradition produit par le château. Il fait lui aussi la part belle à la négrette, un cépage rare de raisin noir. La légende raconte qu'il fut rapporté de Chypre par l'ordre des Chevaliers de Jérusalem, au retour des croisades. Les vignerons en tirent un vin aux notes de violette, de réglisse et de fruits rouges.

4 Château Binest

Ce domaine familial raconte le terroir frontonnais autrement, en associant la viticulture à d'autres productions fruitières. Pommes, abricots et pêches sont vendus au marché ou transformés en jus et confitures, tandis que le raisin est vendangé dans le respect de la tradition.

5 Domaine Plaisance Penavayre

Les vignes se cultivent ici aussi en famille, en agriculture biologique et en harmonie avec la terre. Le domaine accueille les visiteurs pour une dégustation de leurs vins qui permet d'échanger sur ses pratiques. Vous apprécierez le bref détour par le Village-Haut de Vacquiers pour admirer le clocher en brique de l'église et le point de vue panoramique.


© Manuel Huynh

6 Domaine des Pradelles

Sur la commune de Vacquiers, la transmission familiale accompagne depuis six générations le travail de la vigne. L'accueil se fait en toute convivialité, avec plusieurs manifestations annuelles et rouges, rosés ou blancs sont proposés à la vente.

7 Domaine Roumagnac

Le vélo circule au milieu des paysages viticoles, des bois et des prés. L'automne, le spectacle des arbres et des raisins mûrs sur les vignes y est grandiose. Durant votre halte au Domaine Roumagnac, vous pouvez visiter les caves et les chais et même troquer momentanément la petite reine pour découvrir les vignes à moto électrique (sur réservation).

8 Villaudric

Deux domaines prolongent l'expérience. L'histoire du Château Caze remonte deux cent cinquante ans en arrière, dans un chai du XVIIIe siècle creusé en sous-sol. Quant au Château La Colombière, il est à l'origine de la redécouverte du bouysselet, un cépage blanc endémique de la région. Rue de la Négrette se profile la façade élégante du château de Villaudric.

9 Fronton

Faites étape en compagnie des vignerons paysans du Domaine Le Roc, cultivant négrette, syrah et bouysselet en agriculture biologique. L'hiver, leurs terres enherbées sont même pâturées par les brebis. Le château de Capdeville est une découverte agréable et gourmande, en particulier à la Maison des vins et du tourisme.

10 Domaine Bois de Devès

Le Domaine Bois de Devès a été repris par un musicien anglais reconverti au métier de vigneron et œuvrant dans les dix hectares de vieilles vignes bordées de chênes. Les visiteurs profitent de la programmation conviviale de son hôte, par exemple, au cours d'une soirée *afterwork* où la musique côtoie la dégustation de vins du domaine.

Sur la route de Saint-Ferréol

Découverte du Lauragais et du canal du Midi

Tout au long des kilomètres séparant Avignonet-Lauragais de Revel, dans un sens comme dans l'autre, zéro lassitude : villages perchés, paysages agricoles, histoire locale… Quelques côtes pimentent la balade. Et, en toile de fond, le canal du Midi dont les nombreux ouvrages illustrent l'ingéniosité de Pierre-Paul Riquet.



Le petit +

Retenez que Saint-Ferréol ne peut se résumer brièvement. Mais que son petit plus, en été, tient en peu de mots : maillot et pédalo.



Informations pratiques

DÉPART & ARRIVÉE
Gare d'Avignonet-Lauragais

DISTANCE
61,7 km

DURÉE
4 heures

TYPE
VTC

DIFFICULTÉ
Moyen



DÉNIVELÉ : 350 m

TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures et sentier le long de la rigole.

Variante Circuit long

DISTANCE
64 km

DURÉE
4 h 30



DÉNIVELÉ : 550 m



1 Avignonet-Lauragais

Cité édifiée sur un promontoire, le patrimoine médiéval et cathare se découvre en grimpant les petites rues du centre : l'église Notre-Dame-des-Miracles, les vestiges des remparts, la tour en poivrière, et en bonus, une belle vue sur la campagne alentour. Au pied du village, le canal du Midi, les écluses d'Encassan et d'Emborrel, ainsi que Port-Lauragais où une halte s'impose pour faire le plein de produits locaux. Plus tard, après deux kilomètres de montée vous trouverez une table d'orientation, près des éoliennes plantées dans les champs.

3 La rigole du canal du Midi

L'itinéraire emprunte à présent une section de la Véloccitanie, aménagée le long d'une rigole et débouchant à l'écluse du Laudot. Le sentier de terre ocre et ombragé, dépourvu de véhicules motorisés, remonte doucement le cours de l'eau tout en serpentant à travers les paysages agricoles. La rigole fait partie du vaste réseau technique imaginé pour alimenter le canal du Midi.





2 Lac de Lenclas

Petite halte sur les rives d'un lac en pleine nature. La baignade y est interdite, la pêche autorisée. Laissez de côté Saint-Félix-de-Lauragais, la ville ne manque pas d'atouts, vous la traverserez au retour. Peut-être apprécierez-vous de partager en famille ou entre amis l'effort conjoint qu'implique l'activité du vélorail : l'engin ludique suit l'ancienne voie ferrée au départ du lac de Lenclas.

4 Écluse et épanchoir du Laudot

Ici se situe le carrefour entre la rigole d'alimentation du canal du Midi et le ruisseau Laudot. Construit en 1761, l'ouvrage est constitué d'un déversoir et d'un épanchoir pour alimenter et réguler les eaux. Depuis l'écluse de Laudot, continuez à vélo sur la voie de la rigole de la Plaine qui arrive directement à Revel. Si vous envisagez de vous rendre ensuite au lac de Saint-Ferréol, sachez que la montée s'annonce raide et qu'elle est empruntée par les voitures.

4' Si vous optez pour le tracé plus long, rebroussez chemin pour rejoindre la route menant à Vaudreuille. La montée vers Saint-Ferréol est moins exigeante par ce côté.





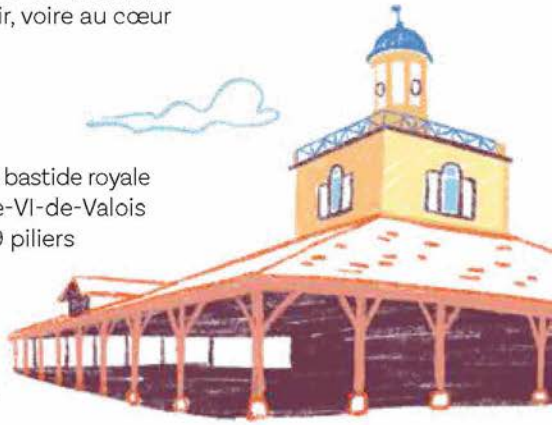


5 Lac de Saint-Ferréol

Le lac aménagé au XVIIe siècle par l'ingénieux Pierre-Paul Riquet, bordé par les cimes boisées de la Montagne noire, récompense vos derniers efforts. C'est un lieu de détente, de baignade et de loisirs nautiques, plus particulièrement de juin à septembre. Le volet historique du site se révèle au Réservoir, voire au cœur du barrage, dans la galerie des robinets.

6 Revel

Pas besoin de beaucoup pédaler pour rejoindre la bastide royale fondée en 1342. En son centre, la place Philippe-VI-de-Valois et une grande halle médiévale, soutenue par 79 piliers et surmontée d'un beffroi. Les « garlandes », ces galeries couvertes qui entourent la place, accentuent l'architecture régulière de la ville. Le samedi matin, producteurs et commerçants se rassemblent pour le marché hebdomadaire.





7 Saint-Félix-Lauragais

← Une ultime grimpette est nécessaire pour découvrir les ruelles médiévales, la halle en bois et le château de Saint-Félix-Lauragais. Le village se nommait Bellevue du temps de la Révolution. Et pour cause : depuis l'ancien rempart, le panorama embrasse du regard les paysages alentours et même, par temps clair, la Montagne noire et les Pyrénées. Peut-être que le vent d'autan vous soufflera à l'oreille que, du haut d'une proche colline au nord, les anciens moulins du village font eux aussi partie de l'histoire du Lauragais.

Les coteaux du Lauragais

Ou comment patrimoine et panoramas donnent à voir l'histoire des terres lauragaises

Au départ de Baziège, direction les coteaux : des moulins à vent, des clochers imposants et des fermes agricoles donnent du relief à la boucle. À moins d'être poussé par le vent, il vous faudra compter sur la force des mollets pour gravir les montées. Une fois en hauteur, le trajet, agréable et roulant, domine les paysages de plaines, avec parfois en arrière-plan, une partie de la chaîne des Pyrénées.



Le petit +

Pendant les vacances scolaires, la visite guidée du moulin de Nailloux se termine par un atelier de fabrication de pain.



Informations pratiques

DÉPART & ARRIVÉE
Gare de Baziège

DISTANCE
55 km

DURÉE
3 h 40

TYPE
Vélo de route ou VTC

DIFFICULTÉ
Moyen

DÉNIVELÉ : 530 m



TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures et berges du canal du Midi.

❶ Écluse du Sanglier

L'écluse double, le pont du début du XIXe siècle et la maison éclusière de 1752 forment un joli ensemble sur le canal du Midi. Les deux bassins, creusés dès 1669, sont au cœur de l'histoire intrigante d'un sanglier piégé dans le sas de l'écluse lors de sa construction. Quelques kilomètres plus loin, la côte d'En Serni vous conduit au sommet de la colline, à Montesquieu-Lauragais.

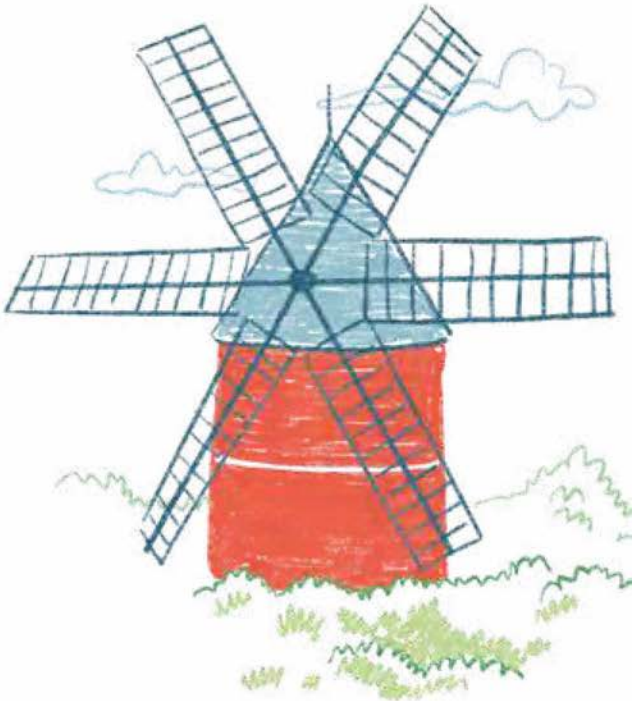


❷ Montesquieu-Lauragais

← Le passé de la cité est particulièrement riche. Elle s'est développée autour d'un ancien château féodal. Elle a été au centre de l'épopée cathare du XIIe et XIIIe siècle. Également détruite par les troupes catholiques durant les guerres de religion. Le regard s'attarde sur le clocher-mur de l'église Saint-Jacques, reconstruite dès 1600. En contrebas, l'écluse de Négra servait d'étape aux barques de poste. Celles-ci ont transporté des voyageurs sur le canal du Midi jusque dans les années 1900.

❸ Le moulin rouge de Nailloux

Que ce soit le cers ou l'autan, qu'il soit en provenance des terres ou de la mer, qu'il souffle faiblement ou joue les turbulents, le vent n'a pas son pareil pour souffler dans le Lauragais. Les ancêtres l'ont bien compris, ils se sont servis de sa force naturelle en construisant pléthore de moulins pour moudre le grain issu de leurs cultures agricoles. Le moulin de Nailloux est la copie conforme de l'édifice d'origine démoli en 1950. Il surprend par sa couleur, mais aussi par son nombre d'ailes. À ses pieds se trouve l'Office de tourisme du Lauragais.




© Manuel Huynh

4 Nailloux

← L'histoire et le patrimoine de Nailloux en font une étape à part entière du parcours. La vieille ville garde des traces anciennes du castrum du XIIIe siècle, avec son fort, le château et l'église Saint-Martin, mais aussi des rues bâties selon le plan de bastide. Un détour est possible au lac de la Thésauque pour profiter de toutes sortes d'activités sportives et nautiques.



5 Auragne

Après le kilomètre vingt, une montée soutenue rejoint le chemin des Crêtes pour un double régal. Vous circulez en hauteur avec vue sur le paysage vallonné de prés et de champs, sur votre gauche comme sur votre droite. Et dans le petit village d'Auragne, un stop à la ferme des P'tits Laitiers vous permet de déguster la glace artisanale fabriquée à base du lait de leurs vaches.

6 Venerque

La pause pique-nique se fait naturellement depuis un carré d'herbe, un banc ou une table de pique-nique en bord de l'Ariège, d'autant plus que les commerces de Venerque permettent de se ravitailler. L'église Saint-Pierre-et-Saint-Phébade conserve des parties remontant jusqu'au XIe siècle, auxquelles s'ajoute une tour crénelée plus tardive lui donnant une allure fortifiée.



7 Montbrun-Lauragais

La route reprend de la hauteur. Avant la descente, jetez un œil au moulin de Montbrun-Lauragais daté de 1680. L'édifice a été patiemment restauré par des bénévoles, ainsi que le mécanisme permettant de faire tourner les ailes et les meules. L'intérieur du moulin et son histoire se découvrent lors de visites guidées organisées ponctuellement.

8 Montgiscard

Le centre de Montgiscard s'organise autour d'une place animée et d'une église au clocher-mur caractéristique du pays lauragais. La dernière partie de l'itinéraire marque votre retour vers les chemins de halage du canal du Midi, un classique à vélo, en direction des écluses de Montgiscard et d'Ayguesvives.

Balade en Volvestre

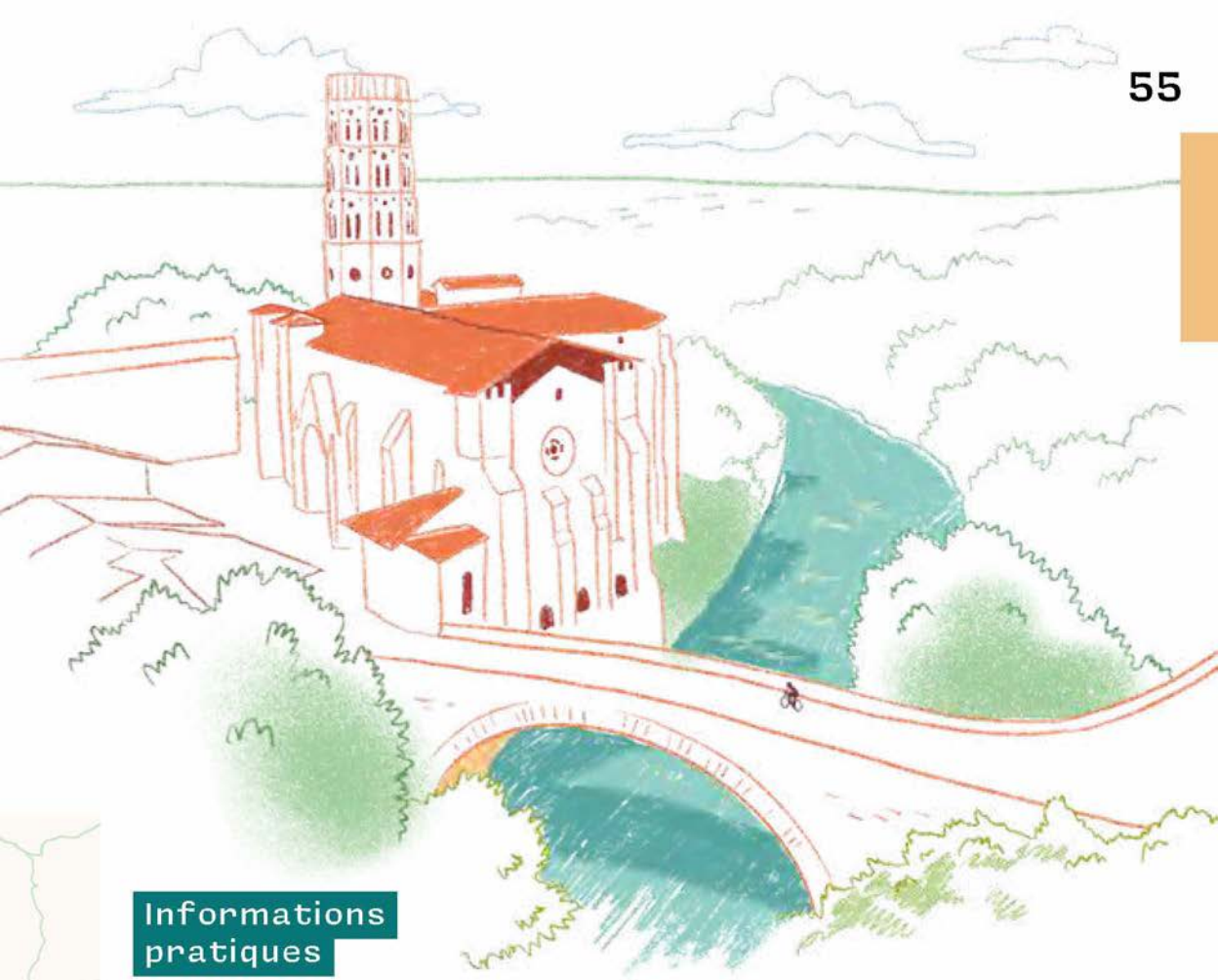
Une escapade champêtre dans la plaine de la Garonne et ses coteaux

Vous roulez tantôt du côté de la rive droite, tantôt de la rive gauche du fleuve Garonne. À l'horizon, la chaîne des Pyrénées agrémente le paysage. Bastides médiévales, bâtisses de caractère, églises et halles raviront également les amateurs de patrimoine et de vieilles pierres.

Le petit +

Si la vie de nos lointains ancêtres vous fascine, rendez-vous au Village gaulois où des bâtiments reconstitués et des artisans travaillent le bois, l'argile, les métaux ou le tissu avec les gestes et techniques d'antan.





Informations pratiques

DÉPART & ARRIVÉE
Gare de Carbonne

DISTANCE
63 km

DURÉE
4 h 10

TYPE
Vélo de route ou VTC

DIFFICULTÉ
Moyen

DÉNIVELÉ : 338 m

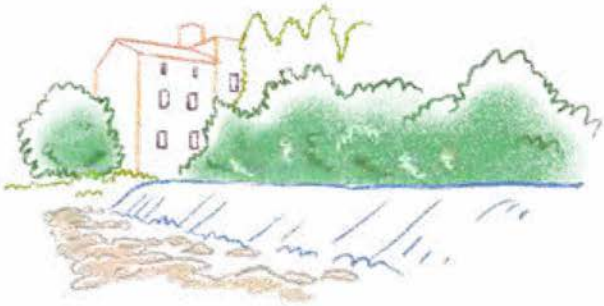
TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures et V83 (Trans-Garona).

À noter : Les gares de Martres-Tolosane (37 km) ou de Cazères (45 km) constituent des options pour moduler la distance du parcours selon votre envie.

1 Rieux-Volvestre →

Rieux-Volvestre, ancienne cité épiscopale, est un joyau niché dans un méandre de l'Arize. La ville séduit par ses ruelles médiévales et le clocher octogonal de la cathédrale Sainte-Marie. Quant au musée du Papogay, au nom intrigant, il apporte un éclairage à la fête locale se déroulant le premier week-end de mai et à la tradition ancestrale du tir d'archer. Vous enjambez ensuite la rivière Arize via le bucolique pont de Lajous avant de prendre de la hauteur et profiter d'une vue sur la campagne et les Pyrénées.


© Manuel Huynh



2 Montesquieu-Volvestre

Légèrement en retrait de la bastide, le moulin de Barrau, édifié en 1450, se dresse au bord de l'Arize. Les rues disposées en damier de Montesquieu-Volvestre datent de sa fondation en 1246, tout comme la halle et l'église Saint-Victor, celle-ci abritant œuvres remarquables, reliquaires et objets sacrés. À la sortie du village, le vélo roule agréablement à travers champs : c'est le moment d'augmenter la cadence !

3 Gensac-sur-Garonne

Gensac-sur-Garonne conserve un patrimoine charmant et discret, en particulier le lavoir, alimenté par une source descendant de la colline. Plus loin après avoir quitté le village, un petit arc recouvert par la végétation enjambe la rivière Le Volp. Vous ne pouvez pas traverser le pont du Diable de Saint-Christaud, mais ses origines nourriront sûrement la conversation sur le reste de l'itinéraire.

↓


© Blog De Beaux Lents Demains

4 Couladère

Vous rejoignez le cours de la Garonne dominé par le village de Couladère. À côté de l'église, un petit château privé, en pierre et bien conservé, date des XVe et XVIe siècles. De l'autre côté de la rive, vous apercevez déjà Cazères.




© Marc Barbaresco - CDT31

5 Martres-Tolosane

← Martres-Tolosane se distingue par son plan circulaire, également appelé « circulade ». À l'intérieur des remparts du XIIIe siècle, dans le dédale de ruelles, une tour seigneuriale abrite un musée archéologique consacré à la villa gallo-romaine de Chiragan, découverte plus en amont de la Garonne. Le parcours change à présent de rive pour revenir vers Carbonne. Il peut aussi prendre fin en rejoignant la gare à proximité.

6 Cazères

Cazères est une ancienne bastide, elle a préservé la Case de Montserrat, l'une des plus vieilles demeures de la cité, bâtie en 1547. Une base nautique, installée sur un plan d'eau formé par la confluence de la Garonne avec Le Volp, propose entre autres des balades en canoë, en pédalo ou en bateau sans permis. La gare de Cazères constitue une deuxième option pour organiser la fin du parcours. →


© Arnaud Spani

7 Piste cyclable du canal de Saint-Julien

Le trajet est ici plus linéaire, sur une piste cyclable aménagée le long du canal de Saint-Julien, en retrait de la circulation et donnant sur une centrale hydroélectrique. De l'autre côté de la Garonne se trouve le Village gaulois, que vous pouvez rejoindre simplement en traversant par le pont Saint-Julien.

8 Salles-sur-Garonne

Voici Salles-sur-Garonne, traversée par la Garonne et nichée dans un écrin de verdure. La construction du barrage de Carbonne a donné lieu à la création de la retenue d'eau de Manciés qui jouxte la commune. La place des Pêcheurs, en plus d'être un coin idéal pour ferrer le poisson, offre une vue carte postale. Le temps semble suspendu sur le paisible lac, la végétation dense et les bateaux à voile amarrés.

Deux jours dans les coteaux du Comminges

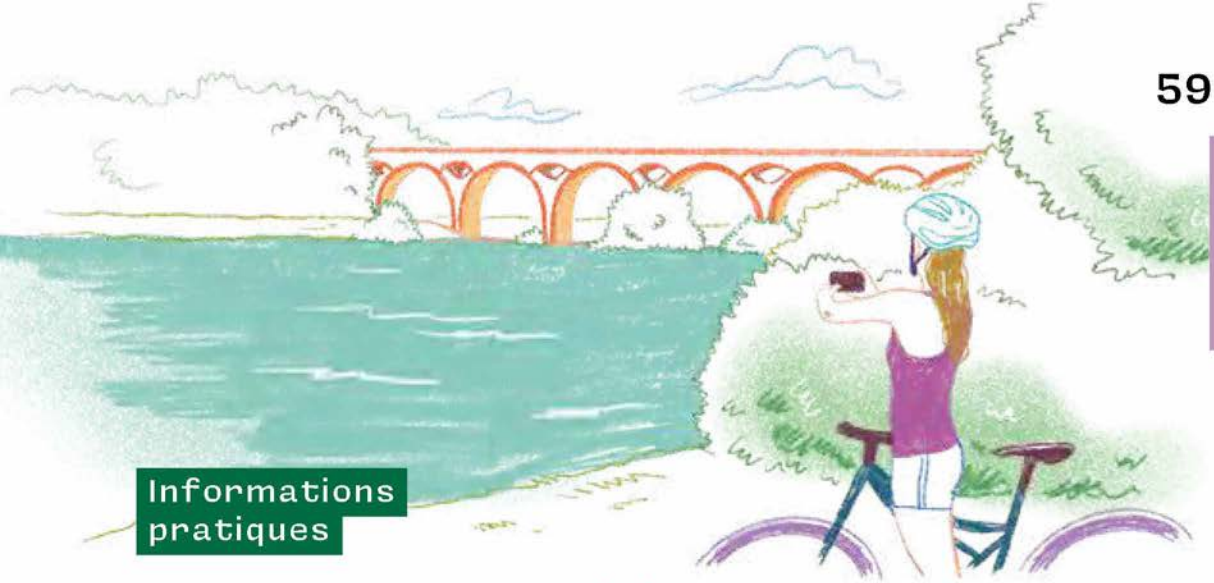
Un parcours de longue haleine à la découverte de nos origines

La boucle à vélo traverse le Comminges en passant par des petites routes, des espaces verts, des villages de caractère et des sites plusieurs fois millénaires. Forêt de Cardeilhac, vestiges de Montmaurin, abri d'Aurignac, chocolaterie Dardenne... les efforts à vélo sont récompensés par ces belles découvertes, qu'elles soient historiques, naturelles ou sucrées.



Le petit +

Prendre de quoi faire durer la gourmandise après la visite de l'atelier Dardenne : pourquoi pas du chocolat en poudre, histoire de démarrer du bon pied au petit déjeuner le lendemain ?



Informations pratiques

DÉPART & ARRIVÉE
Gare de Montréjeau

DISTANCE
127 km
(JOUR 1 : 56 km, JOUR 2 : 71 km)

DURÉE
2 jours
(JOUR 1 : 3 h 45, JOUR 2 : 4 h 45)

TYPE
Vélo de route, VTC ou VAE

DIFFICULTÉ
Difficile

DÉNIVELÉ : 1 680 m



TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures, V81 (Vélosud) et V83 (Trans-Garona).

Soirée-étape à L'Isle-en-Dodon ou dans les alentours

Domaine Cap de Coste, Cugno, 31230 Saint-Frajou
Maillas d'En Haut, 34 chem. de Maillas, 31230 L'Isle-en-Dodon
Le Petit Couvent chambres d'hôtes, 8 rue des Écoles, 31230 L'Isle-en-Dodon
Chez Christian, 21 rue du Pré Commun, 31230 L'Isle-en-Dodon
Gîte La Roulotte, 2209 chemin du Castéra, 31230 Puymaurin
Gîte Le Marques, Lieu-dit Le Marques, 31230 Saint-Frajou

1 Montréjeau

Entre le XIe et le XIVe siècle, le sud-ouest de la France a connu une période intense de création de bastides, des villes neuves souvent fondées avec un plan régulier et une place centrale pourvue d'une halle de marché. Ainsi, Montréjeau est une ancienne bastide royale, créée en 1272. Elle se visite librement grâce aux panneaux installés dans le centre-bourg. Ne manquez pas la base de loisirs estivale sur le lac, le château de Valmirande surnommé le « petit Chambord des Pyrénées », mais aussi la fabrique de chocolat éthique et bio Dardenne.

→



© Marc Barbaresco - CDT31

2 Maison de l'arboretum

Cyprès de Lawson, mélèze d'Europe ou épicéa de Sitka : depuis 1913, l'arboretum de Cardeilhac s'étend au sein d'un massif forestier. Plus d'une centaine d'essences d'arbres y poussent, dont une cinquantaine de chênes issus de différents continents et deux séquoias plantés à l'entrée du site il y a cent ans.

3 Villa gallo-romaine de la Hillère

Sur le bord de la Save, un peu avant l'entrée des gorges du même nom, le vaste ensemble archéologique de Montmaurin englobe deux sites gallo-romains et le musée du village. La villa de la Hillère a été construite autour d'une source. Chapelle et cimetière recouvrent en partie le site, mais ses mosaïques sont exposées à l'intérieur de l'édifice. La collection du musée et la villa Lassalles remontent aussi à la période antique. La demeure aristocratique possède des thermes privés qui ont remarquablement traversé le temps.

4 Montmaurin

Le cheminement vers ce petit village est entouré par la belle campagne. C'est ici que débute le sentier des gorges de la Save, voué aux piétons et aux vélos désireux de découvrir le site naturel et géologique. Il a rouvert partiellement au public, après des travaux pour assurer la stabilité des parois rocheuses.



© Léo Arcangeli

5 Boulogne-sur-Gesse

← Boulogne-sur-Gesse est elle aussi une bastide, organisée autour d'une halle et de l'église Notre-Dame de l'Assomption. Le viaduc des Coucuts rappelle l'existence de l'ancienne ligne de chemin de fer en partance pour Toulouse. À proximité, le milieu naturel de Côte de Bieil et Montoussé abrite des espèces protégées, telles que l'*orchis fragrans*, une orchidée sauvage au doux parfum de vanille. Tout près, le lac de la Gimone est consacré aux activités de loisirs et à la baignade en été.



6 L'Isle-en-Dodon

L'Isle-en-Dodon est la halte recommandée pour la nuit. La place centrale, les ruelles et les maisons à colombages donnent du caractère au centre historique. L'église Saint-Adrien conserve des vitraux aux couleurs vives et la salle du Conseil de la mairie est décorée elle aussi de fresques expressives. Le village se découvre également le long de la Save et au foirail du Pré-Commun.



7 Aurignac

Perché sur un éperon rocheux, le bourg donne à voir les traces de ses fortifications médiévales, l'église Saint-Pierre et le château médiéval. Il a surtout donné son nom à une culture préhistorique, l'Aurignacien. Les objets archéologiques exposés au musée apportent un point de vue éclairant sur notre ancêtre d'il y a environ 35 000 ans. Tout comme la grotte préhistorique, qui a servi tour à tour de campement pour des chasseurs *Homo sapiens*, d'abri pour des animaux comme la hyène des cavernes, et de sépulture.

→





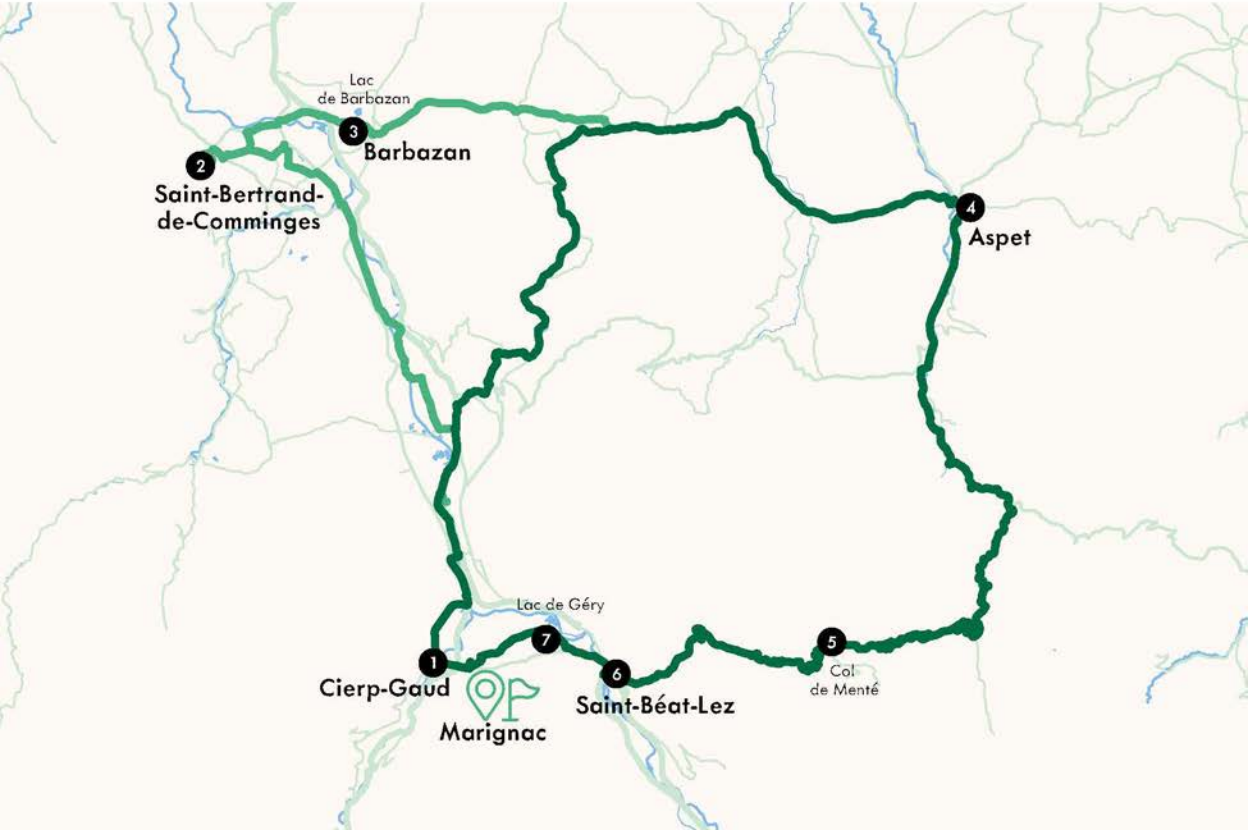
8 Saint-Gaudens

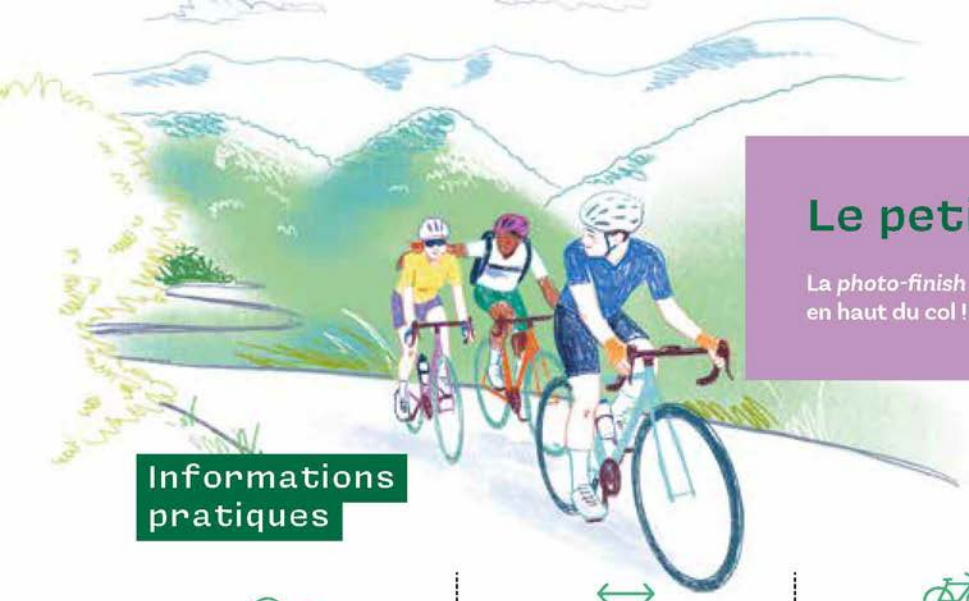
← Saint-Gaudens sera votre dernière escale patrimoniale. À la collégiale de Saint-Pierre, un bijou de l'art roman des XIe et XIIe siècles, vous y admirerez un clocher haut de 45 mètres avec pas moins de 36 cloches, des chapiteaux sculptés très bien conservés dans le cloître et des tapisseries tissées par la manufacture royale d'Aubusson. Une visite du musée Arts et Figures des Pyrénées centrales complètera la visite pour découvrir la plus importante collection au monde de porcelaine de Saint-Gaudens-Valentine, appelée bleu de Valentine.

À l'assaut du col de Menté

Une aventure tout en émotion et en performance

Cierp-Gaud, Saint-Bertrand-de-Comminges, Aspet : patrimoine et paysages de montagne se découvrent en douceur avant l'ascension du col de Menté. Et vous allez mouiller le maillot ! Après la longue montée vers les 1 349 mètres d'altitude vient la descente en zigzag sur le versant ouest. Elle file droit jusqu'à Saint-Béat-Lez que vous apprécierez comme étape pour relâcher les muscles, mais pas que.





Le petit +

La *photo-finish* en haut du col !

Informations pratiques

DÉPART & ARRIVÉE
Gare de Marignac-Saint-Béat

DISTANCE
66,5 km

DURÉE
4 h 30

TYPE
Vélo de route ou VAE

DIFFICULTÉ
Difficile



DÉNIVELÉ : 1 260 m

TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures, V83 (Trans-Garona).

Variante Circuit long

DISTANCE
80 km

DURÉE
5 h 20



DÉNIVELÉ : 1 293 m

À noter : Pour tenir toute la balade avec un vélo à assistance électrique, passez en mode éco et pensez à recharger pleinement la batterie avant le départ.



❶ Cierp-Gaud

Le village est situé à l'entrée de la vallée de la Pique. Face à vous, plusieurs sommets, dont le pic du Gar. Et plusieurs sentiers menant à des sites d'intérêt : la tour Montclar, la grotte Sarrasine ou encore le sanctuaire Notre-Dame de Souesté. Un séquoia géant, reconnu arbre remarquable de France, pousse à Cierp-Gaud, non loin de l'avenue de la Gare.



❷ Saint-Bertrand-de-Comminges

← Perché au-dessus de la plaine, Saint-Bertrand-de-Comminges fait partie des Plus Beaux Villages de France. Le site médiéval est entouré de remparts avec, en son cœur, des ruelles étroites menant à la cathédrale Sainte-Marie, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco au titre des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Elle abrite le mausolée de saint Bertrand où se recueillent de nombreux pèlerins. Elle jouxte un cloître ouvert sur une vue des Pyrénées à couper le souffle.



❸ Lac de Barbazan

À environ 450 mètres d'altitude, le lac de Barbazan est une halte agréable du parcours. La baignade y est toutefois interdite. L'alimentation de ce lac naturel d'origine glaciaire n'est pas encore élucidée, entretenant plusieurs légendes à son sujet. La pause pique-nique est la bienvenue avant de reprendre la route à vélo.



❹ Aspet

Ancienne baronnie médiévale du Comminges, Aspet (à prononcer avec le « t » final) s'organise autour d'une place centrale où trône une rafraîchissante fontaine circulaire. Un ancien donjon est devenu le clocher de l'église Saint-Martin. Un carillon doté de seize cloches est sonné manuellement le midi les mercredis et samedis, quand se tient le marché. Un sentier mène en hauteur, à la chapelle de Miègecoste et à la tour du Chucaou pour un point de vue à 180° sur la vallée et les sommets pyrénéens. Enfin, le pic du Cagire se dresse à 1 912 mètres d'altitude. Il accompagne toute votre balade dans le village jusqu'à votre passage sur le pont de l'Oule.



↑

5 Col de Menté

Le pont de l'Oule marque le début de la montée du col de Menté. Votre défi sportif consiste à avaler onze kilomètres pour un dénivelé positif de sept cent quarante mètres. À chacun son rythme : les pauses sont l'occasion d'admirer le paysage de ce point de passage qui relie la vallée de la Garonne à la vallée du Ger.

6 Saint-Béat-Lez

Situé à la confluence de la Pique et de la Garonne, proche du Val d'Aran et du massif du Mourtis, Saint-Béat-Lez est un point de chute idéal pour toutes les activités de pleine nature. L'ancienne cité romaine était connue sous le nom de Passus Lupi. Le marbre était la pierre angulaire de l'économie locale dès l'Antiquité, qu'on extrayait pour de grands chantiers, comme les bassins du château de Versailles, les bâtiments du Louvre, et plus proche géographiquement, la basilique Saint-Sernin à Toulouse.



7 Lac de Géry

Au pied du pic du Gar, le lac de Géry est un espace vert de détente, sur la commune de Saint-Béat-Lez. Facile d'accès, il offre une halte reposante avant le retour vers la gare de Marignac-Saint-Béat. Les amateurs de pêche viennent régulièrement y taquiner le poisson.



1, 2, 3, Luchon

Trois parcours, autant de bonnes raisons de découvrir Bagnères-de-Luchon



Chaque circuit propose sa propre expérience touristique à vélo. Arpenter la route vers Peyresourde, c'est aller à la rencontre du mythe cycliste. Monter à Superbagnères, c'est s'offrir un panorama à couper le souffle et l'occasion d'en explorer tous les recoins en famille ; se rendre à Balès, c'est opter pour la montagne à l'état sauvage. Votre choix est fait ? Trois, deux, un... partez !

Parcours 15 Luchon - Col de Peyresourde

Sur les traces des grands champions

DÉPART & ARRIVÉE
Gare de Bagnères-de-Luchon

DISTANCE
30 km

TYPE
Vélo de route ou VAE

COL
1 569 m

DURÉE
2 heures

DIFFICULTÉ
Difficile



DÉNIVELÉ : 970 m

TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures.

Le petit +

Gravir le col le matin, profiter du panorama, puis redescendre se détendre aux thermes.





Amateurs de cols mythiques, place à l'ascension du col de Peyresourde, un classique du Tour de France ! Au-delà du défi sportif, le vélo est une belle façon de découvrir progressivement les paysages qui entourent Luchon.

Une ascension qui se mérite

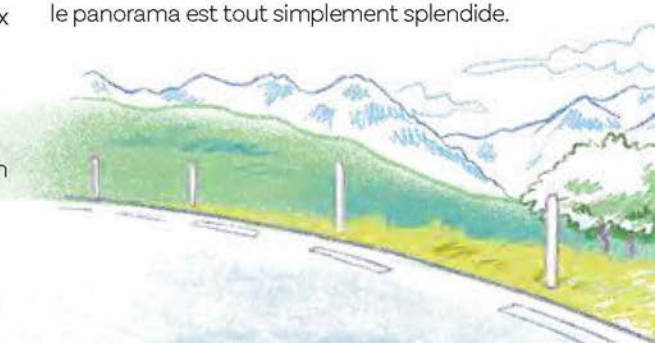
Après quelques kilomètres pour trouver son rythme, la route prend de la hauteur dans la vallée du Larboust. Elle offre de nombreux points de vue sur les villages accrochés à flanc de montagne et sur les sommets environnants. Les prairies et les estives prennent le relais, jusqu'à 1 569 mètres d'altitude, où vous ressentirez la satisfaction d'avoir gravi ce col emblématique.

Un col chargé d'histoire

Peyresourde fait régulièrement partie du Tour de France. Chacun peut, à son rythme, se mesurer à cette route parcourue par les champions cyclistes, grâce au vélo à assistance électrique, à condition d'avoir une bonne maîtrise du vélo et de la route de montagne.

À découvrir autour du circuit

Le lac de Badech, situé à proximité du départ du parcours, est propice à la promenade tranquille comme aux loisirs récréatifs. La vallée du Larboust et les villages traversés se composent d'habitats traditionnels et de prairies. Avec les sommets en toile de fond, le panorama est tout simplement splendide.



Parcours 16 Luchon - Superbagnères

De la ville thermale au balcon des Pyrénées

DÉPART & ARRIVÉE
Gare de Bagnères-de-Luchon

DISTANCE
36 km

TYPE
Vélo de route ou VAE

COL
1 800 m

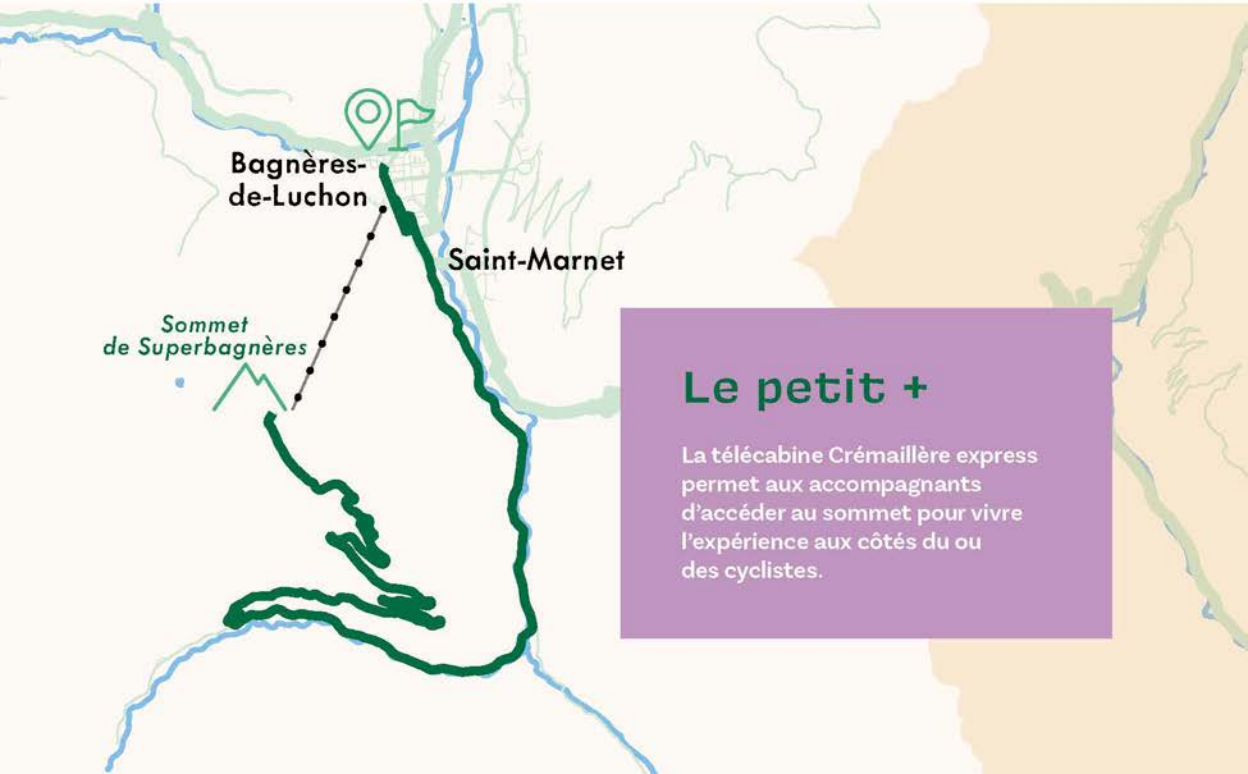
DURÉE
2 h 20

DIFFICULTÉ
Difficile

DÉNIVELÉ : 1 190 m



TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures.



Le petit +

La télécabine Crémaillère express permet aux accompagnants d'accéder au sommet pour vivre l'expérience aux côtés du ou des cyclistes.



Le parcours associe idéalement défi sportif et sortie familiale. La montée à vélo est exigeante et continue, avec une succession de lacets sur les derniers kilomètres. Mais le contraste n'en est que plus saisissant, à près de 1 800 mètres d'altitude, face aux grands sommets pyrénéens.

Une véritable ascension de montagne

L'itinéraire longe d'abord les thermes de Luchon avant de prendre la direction de Superbagnères. L'ambiance devient rapidement plus montagneuse et sauvage. Puis viennent les grands lacets de fin du parcours. La forêt s'efface progressivement, le regard porte de plus en plus loin et la route elle-même se transforme en spectacle.

Superbagnères, le balcon sur les 3 000

Un immense panorama englobe la vallée de Luchon et la chaîne pyrénéenne. Le regard se porte vers le massif de la Maladeta, jusqu'à l'Aneto, point culminant des Pyrénées à 3 404 mètres. Prenez le temps de reprendre votre souffle, de respirer l'air de la montagne et de mettre des noms sur les sommets visibles à l'horizon en scrutant la table d'orientation.



Une destination pour toute la famille

Les accompagnants peuvent retrouver les cyclistes sportifs en empruntant la télécabine Crémaillère express, qui relie Luchon au plateau de Superbagnères en seulement huit minutes. Une fois au sommet, pique-nique et promenade prolongent la journée en famille. Pourquoi pas sur le chemin des Crêtes, une boucle de quatre kilomètres qui offre peu de dénivelé et des vues sur le cirque des Crabioules et le pic d'Aneto.

Parcours 17 Luchon - Port de Balès

La montagne dans ce qu'elle a de plus sauvage

DÉPART & ARRIVÉE
Gare de Bagnères-de-Luchon

DISTANCE
38 km

TYPE
Vélo de route ou VAE

COL
1755 m

DURÉE
2 h 30

DIFFICULTÉ
Difficile



DÉNIVELÉ : 1140 m

TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures.

Attention : la route entre Bourg-d'Oueil et le port de Balès est fermée de novembre à avril, ou plus tard, selon les conditions météorologiques. Le parcours est accessible aux cyclistes avec un vélo à assistance électrique, mais la partie finale reste une route de haute montagne.



Le petit +

Une fois au sommet, posez votre vélo et profitez aussi bien du silence que de l'immensité du paysage.

Les cyclistes à la recherche à la fois d'une ascension exigeante et d'une expérience contemplative apprécieront de quitter progressivement l'animation urbaine de Luchon pour une vallée plus secrète, ponctuée de petits villages et d'estives.

Une vallée avant un col

Après les premières pentes au départ de Luchon, le cycliste rejoint la vallée d'Oueil. La route traverse successivement de petits villages pyrénéens, dans une atmosphère plus confidentielle que les grands axes de montagne. La montée reste régulière, généralement entre 5 et 7 % de pente. À Bourg-d'Oueil, elle devient franchement soutenue, notamment les cinq derniers kilomètres. L'effort est conséquent, mais tout est si beau quand on prend de la hauteur. À l'arrivée au col de Balès, situé à 1 755 mètres d'altitude, un panorama sauvage s'ouvre à 360° sur les sommets pyrénéens.


© Manuel Huynh


© Arnaud Späni

Dans le sillage du Tour de France

Longtemps méconnu des grands rendez-vous cyclistes, le port de Balès a acquis une solide réputation sportive depuis son intégration aux parcours du Tour de France. L'expérience se trouve ici être une véritable immersion dans la montagne pyrénéenne.

On n'oublie pas de prendre le temps

À environ 1 350 mètres d'altitude, Bourg-d'Oueil est une excellente étape pour déjeuner ou faire un stop à vélo pour une randonnée pédestre de moyenne montagne, pendant que les plus aguerris s'élancent dans l'ascension du col.



Tour de la Haute-Garonne

Un *road trip* au grand air conçu pour être réalisé à son rythme

Vallées fluviales, vignobles, montagne pyrénéenne, villages pittoresques, sites emblématiques : ce tour a été imaginé pour permettre au plus grand nombre d'admirer la diversité des paysages et du patrimoine haut-garonnais. Il se compose de treize étapes de 31 à 64 kilomètres **qui peuvent se faire de manière indépendante**. La plupart sont desservies par une gare, au départ ou à l'arrivée. Vous modulez ainsi votre sortie à votre rythme. Harnachez vos sacoches et fixez votre casque : la balade peut commencer.

Informations pratiques

DÉPART & ARRIVÉE
Place du Capitole

DISTANCE TOTALE
665,3 km

DURÉE TOTALE
13 jours

TYPE
VTC

DIFFICULTÉ
Moyen



DÉNIVELÉ TOTAL : 4 646 m

TYPE DE ROUTE : Routes partagées avec les voitures.

Conseil : en réalisant l'itinéraire dans le sens proposé (de 1 à 13), vous profiterez d'une circulation plus sereine et d'une signalétique adaptée.





Les petits +

Tracés de l'itinéraire, hébergements, informations touristiques, spots photo : Haute-Garonne Tourisme fournit une mine de conseils pour vous accompagner dans votre voyage au grand air.
www.hautegaronnetourisme.com/tour-de-haute-garonne-a-velo

❶ Toulouse › Rieumes

Le départ est amorcé dans la Ville rose, chaleureuse et animée. Les pistes urbaines cèdent rapidement leur tour aux petites routes secondaires des plaines du Midi toulousain. Elles traversent des villages propices à la pause, pour croquer son pique-nique, recharger les batteries ou admirer les monuments. Citons le château de La Salvetat-Saint-Gilles, le clocher-pignon de l'église de Fontenilles, la halle octogonale de Saint-Lys et la bastide royale de Rieumes.


© Rémi Deligeon


© Loic Bel

❷ Rieumes › Boulogne-sur-Gesse

Le changement de relief (et donc de rythme) s'opère dès la sortie de Rieumes. Place aux voies vallonnées qui montent et qui descendent ! De larges panoramas s'ouvrent peu à peu sur la campagne environnante et la chaîne des Pyrénées. D'étape en étape, on découvre de charmantes bastides en damier et leur halle centrale édifiées au Moyen Âge.

❸ Boulogne-sur-Gesse › Saint-Bertrand-de-Comminges

L'itinéraire se poursuit entre vallons et forêts. Les passages boisés créent une atmosphère fraîche et paisible, entrecoupés de chapelles isolées et de petits villages tranquilles. Au détour d'un virage, apparaît enfin votre point d'arrivée, dressé sur un promontoire au pied des montagnes : la cité médiévale de Saint-Bertrand-de-Comminges.


© Marc Barbaresco - CDT31



4 Saint-Bertrand-de-Comminges › Luchon

← Les sommets de montagne se dessinent de plus en plus près, en particulier les 3 000 du Luchonnais. Les routes traversent des vallées verdoyantes et des petits villages typiquement pyrénéens, aux maisons de pierre et d'ardoise. La station de Bagnères-de-Luchon, nichée dans les montagnes, possède des villas Belle-Époque et des thermes réputés, une combinaison agréable de patrimoine, de bien-être et de dépaysement.

5 Luchon › Cierp-Gaud

Depuis Luchon, vous roulez le long de la vallée de la Pique, en suivant le cours de la rivière. Cette dernière se déverse dans la Garonne, tandis que vous posez le pied à Cierp-Gaud. Quelques curiosités naturelles et historiques vous attendent dans le village, entouré par les pics de Gar, de Burat et le cap de Pouy de Hourmigué, notamment un château et un remarquable séquoia géant.

6 Cierp-Gaud › Martres-Tolosane

Les contreforts pyrénéens dominent la vue, de part et d'autre du chemin. Cette section, sportive et nature, demande un peu d'endurance, mais le paysage et les villages typiques du Comminges offrent de beaux instants d'évasion et des haltes bienvenues. Comme dans la ville circulaire de Martres-Tolosane, où vous profitez du musée de la Faïence et des ateliers de nombreux artisans d'art.

7 Martres-Tolosane › Auterive

Vous suivez un temps le cours de la Garonne, en profitant des rives du fleuve et des petites villes implantées au gré de ses méandres, à l'instar de Carbonne, une bastide du XIIe siècle. La bifurcation vers la vallée de la Lèze mène à Auterive. L'Ariège fait naturellement partie du décor de cette commune qui a conservé les remparts et des maisons de son époque médiévale.

8 Auterive › Villefranche-de-Lauragais

Place aux paysages lumineux du Lauragais, aux collines douces et aux champs de tournesols et de blé. Vous êtes au pays du pastel, du vent et des moulins. En approchant de Villefranche-de-Lauragais, vous croiserez des cyclotouristes qui, comme vous, roulent sur les chemins de halage de l'emblématique canal du Midi et admirent en passant le port du Ségala ou l'écluse double d'Encassan.


© Manuel Huynh





9 Villefranche-de-Lauragais › Revel

L'itinéraire dans les coteaux du Lauragais jusqu'aux contreforts de la Montagne noire a tout pour plaire : il passe par le charmant village de Saint-Félix-Lauragais, longe le bucolique sentier en terre ocre de la rigole de la Plaine, opère un détour stratégique par le lac de Saint-Ferréol avant de filer droit vers la halle médiévale de la bastide de Revel.

10 Revel › Montastruc

À partir de Revel, la route grimpe, les collines s'enchaînent, et le panorama s'étend sur le pays du Girou : au sud, on distingue la chaîne des Pyrénées, tandis qu'au nord, la campagne ondule à perte de vue. L'été, les tournesols égayent le trajet, le lac de l'Orme blanc invite à la baignade et le château de Bonrepos-Riquet, ancienne demeure du concepteur du canal du Midi, ouvre ses portes aux visiteurs.


© Lez Broz



⓫ Montastruc › Grenade

← Le nord de la Haute-Garonne s'affirme d'abord dans une parenthèse ombragée au sein de la forêt de Buzet. Viennent ensuite les vignobles de l'appellation Fronton, réputés pour leurs cépages locaux, puis la commune de Castelnau-d'Estrétefonds et son étonnant parc du Terroir. Le périple se termine à Grenade-sur-Garonne, dans le cœur historique de la bastide, édifiée autour d'une halle et de rues symétriques.

⓬ Grenade › Cadours

Cap à l'ouest, sur des petits axes qui sillonnent des paysages vallonnés. Les villages défilent dans la jolie mosaïque champêtre, comme Cox, jadis réputée pour sa poterie. Le château de Laréole, bijou de la Renaissance, est une halte à ne pas manquer, avant l'arrivée à Cadours, terre de l'ail violet, d'appellation d'origine protégée (AOP). Le marché se déroule sous une halle en brique à l'allure de temple antique.

↓





⓭ Cadours › Toulouse

Le tour de la Haute-Garonne se rapproche doucement de son terme, non sans offrir encore une succession de montées et descentes, un point de vue panoramique, depuis le village de Garac, et une plongée nature dans la forêt de Bouconne. Après avoir admiré la basilique Sainte-Germaine de Pibrac et le centre de Colomiers, vous filez vers la place du Capitole, le cœur vibrant de la Ville rose, qui marquera en beauté la conclusion de votre voyage.





© Manuel Huynh

Cette brochure a été réalisée par Toulouse Team Office de tourisme et Haute-Garonne Tourisme avec l'aide du Petit Cyclo et du service « Modes doux et accessibilité » de Toulouse Métropole.

Elle est disponible à l'Office de tourisme de Toulouse et au Comité départemental du tourisme de la Haute-Garonne 14 rue Bayard.

Rédaction : Lucie de Azevedo
Création graphique et illustrations : Atelier Agiteo
Impression : imprimerie Messages (Toulouse) sur du papier certifié PEFC
Photographie de couverture : © Loïc Bel



Un tour en ville. Une virée au bord de l'eau.
Une traversée des vignobles.
Une ascension dans les Pyrénées.
Et pourquoi pas un voyage à vélo
sur plusieurs jours ?

18 circuits
pour se mettre en selle,
que l'on soit cycliste du dimanche
ou grimpeur chevronné.

Toulouse Team Office de Tourisme

HAUTE GARONNE TOURISME L'Accent nature