

Située au cœur des Pyrénées, au pied des plus hauts sommets de cette chaîne authentique, l'Espace VTT du Pays de Luchon bénéficie d'une situation géographique remarquable et d'une concentration exceptionnelle de pics de plus de 3000 mètres.

Il vous offre un panel de circuits balisés permettant de découvrir un territoire d'exception.

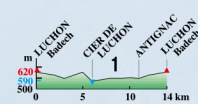
La Télécabine qui relie Luchon à Superbagnères permet d'accéder à 1800m d'altitude et de dévaler des itinéraires d'enduro de 1200m de dénivelé.

Du parcours enduro, du single track à la simple promenade familiale, en passant par les circuits techniques de haute montagne nécessitant de solides bases sportives, le site offre toutes les sensations et le plaisir de découvrir des paysages naturels variés: vallées, sommets, cascades, torrents... et un patrimoine très riche: églises, chapelles, cabanes, villages typiques...

À Luchon dépensez-vous!

1 Vallée de la Pique

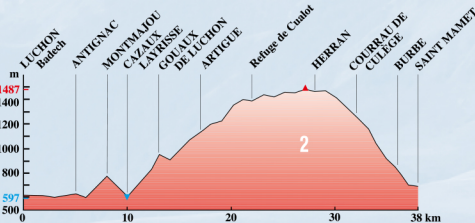
Distance: 14 km
Dénivelé: +124 m/-124 m
Difficulté Physique: **
Difficulté Technique: *
Durée: 1h30



Au départ du **Lac de Bادهch «Guinguette»** le balisage vous guide vers **Antignac** par un chemin qui longe la RD 125. Après le passage sous le tunnel, tournez à droite après le passage à niveau. «**Le Chemin des Cavaliers**» vous conduit à **Cier de Luchon**. Le retour se faisant par la partie basse du circuit. Tournez à droite après le passage à niveau, jusqu'à **Antignac**, vous rentrez à Luchon soit par **Moustajou** RD 125c soit par la piste utilisée à l'aller (après le tunnel) qui longe la RD 125.

2 Hournet

Distance: 38 km
Dénivelé: +1662 m/-1613 m
Difficulté Physique: ****
Difficulté Technique: ***
Durée: 5h00



Au départ du **Lac de Bادهch «Guinguette»** le balisage vous guide vers le village de **Antignac** par un chemin qui longe la RD 125. Après le passage sous le tunnel, tournez à droite après le passage à niveau.

Le «**Chemin des cavaliers**» vous conduit vers **Cier de Luchon**. Au **km 6** prenez la piste montante à gauche qui rejoint le hameau de Montmajou et suivez le balisage qui mène à **Cier de Luchon, Luret et Cazaux-Layrisse**. Au milieu du village prenez la rue à droite qui passe sous la RD125 en direction de **Baren**, puis à droite le sentier qui rejoint **Gouaux de Luchon**. A la sortie du village empruntez le chemin à droite qui rejoint la route au petit pont, et tournez de nouveau à droite. Dans le virage prenez la **route forestière de Tech** qui monte à gauche (barrière). Dans la grande courbe gauche, suivez la piste de droite entre les rochers jusqu'au village de **Artigue** (alt. 1224m). A la sortie du village d'**Artigue** (alt. 1224m), prenez la direction des **granges de Saint-Jean** par la route pastorale montante. A la fourche prenez à gauche (ne descendez pas aux granges). Quittez la piste principale et suivez le balisage sur la droite qui, après avoir traversé le ruisseau, mène au **Refuge de Cualot** (alt. 1400m). Vous êtes sur la route forestière qui traverse la **Forêt de Cigalère**. Redescendez par la route goudronnée jusqu'au **km 15 «Courrau de Culège»** dans le virage prenez le chemin en face qui vous mène à **Burbe**. Traversez la RD du col du Portillon et descendez par le chemin jusqu'à l'ancien poste de douane de **Saint-Mamet**. Retour à **Luchon** par la RD 618.

Si vous le souhaitez au village d'**Artigue** vous pouvez prendre la RD 46 pour rentrer à Luchon

4 Nau-Hounts

Distance: 10 km
Dénivelé: +467 m/-673 m
Difficulté Physique: ***
Difficulté Technique: ***
Durée: 2h00

ITINÉRAIRE VTT FERMÉ EN RAISON DU CHANTIER DE RENOUVELLEMENT DE LA

TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.

Au départ du lieu **TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.**

À CE JOUR, LE SYNDICAT MIXTE HAUTE-GARONNE MONTAGNE MET TOUT EN

ŒUVRE POUR PERMETTRE UNE MISE EN SERVICE DE L'ASCENSEUR VALLÉEN

POUR LA SAISON HIVER 2022/2023.

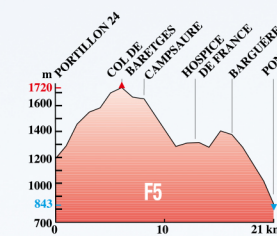
1 - piste de droite direction **Houga** et **Luchon**

2 - piste de gauche direction **Houga** et **Luchon**

«sous réserve des aléas climatiques et des incertitudes liées à l'approvisionnement des matières premières.»

F5 Hospice de France

Distance: 21 km
Dénivelé: +889 m/-1362 m
Difficulté Physique: ***
Difficulté Technique: **
Durée: 3h00



Balisé F5, ce circuit présente la particularité d'un départ en territoire espagnol au **col du Portillon**. Le parcours au **Km 8** est commun avec le **N°24 du centre BITT du Val d'Aran**. Prenez la piste pastorale à droite qui monte au **col de Baretges** jusqu'à la cabane. Descendez sur **Campsaura** (chemin en pelouse) prenez la piste forestière «**Chemin Louise**» qui mène à l'**Hospice de France**.

Au **km 10** deux options:
 -1 en face **Hospice de France**
 -2 à droite **Barguères Ravi Luchon**.

Le retour de l'**Hospice de France à Luchon** peut se faire par l'ancienne route ou par **Barguères** en prenant la route forestière en sens inverse.

6 Font de Cubère

Distance: 25 km
Dénivelé: +1012 m/-1128 m
Difficulté Physique: ****
Difficulté Technique: ***
Durée: 3h00

ITINÉRAIRE VTT FERMÉ EN RAISON DU CHANTIER DE RENOUVELLEMENT DE LA

TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.

Au départ du **Pont de Kavi** (13km). Empruntez sur la droite la route forestière de Kavi.

Le **TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES** vous guide vers **Superbagnère** par la

À CE JOUR, LE SYNDICAT MIXTE HAUTE-GARONNE MONTAGNE MET TOUT EN

ŒUVRE POUR PERMETTRE UNE MISE EN SERVICE DE L'ASCENSEUR VALLÉEN

POUR LA SAISON HIVER 2022/2023.

estier (alt. 1500m). Suivez la piste forestière en passant à coté de l'ancien

télesiège d'Artigue. Passez à coté de la centrale à neige, empruntez la route forestière qui

descend à la **Houga-Deicha** (alt. 1100m), prenez la route goudronnée descendante sur 400m

et tournez à droite pour prendre la piste peu visible qui rejoint la route de **Gourron**. Virez

à gauche sur la route goudronnée et 800m plus bas, prenez à droite vers les **Granges de**

Soupères. Après les granges tournez à gauche pour arriver au **Pont de Debach**.

7 Trophée du lac d'Oô

Distance: 13 km
Dénivelé: +624 m/-436 m
Difficulté Physique: ***
Difficulté Technique: **
Durée: 2h00

Au départ de **Saint Aventin** (route de Gourron) descendez vers le moulin. Après 1,750 km sur le goudron prenez à droite après l'abreuvoir, piste large qui devient un sentier en sous-bois. Traversez une route goudronnée (km 4,4) puis une passerelle étroite pour rejoindre le village de **Oô** (km 6,8). Passez sur un pont, puis traversez la route départementale et prenez une piste goudronnée puis empierrée et continuez sur un chemin technique jusqu'au plan d'**Astau** km 10,5 passez devant les granges et dirigez vous plein sud jusqu'au fond du Val d'Astau, traversez la Nette d'Oô et descendez rive droite jusqu'au **Granges d'Astau** km 13.

Fin du parcours. **La montée au Lac d'Oô, chemin GR, n'est pas autorisée aux VTT.** Retour possible vers **Saint Aventin** en prenant le parcours inverse.



8 Granges d'Astau

Distance: 3 km
Dénivelé: +58 m/-58 m
Difficulté Physique: *
Difficulté Technique: *
Durée: 0h30



Au départ des **Granges d'Astau** ce circuit d'initiation, sans difficulté majeure, vous invite à faire le tour du **Val d'Astau**. Le départ s'effectue sur le parking du bas prendre la large piste qui se dirige vers le fond de la vallée passer la passerelle et longer la rive gauche du torrent jusqu'aux granges, continuer vers l'entrée de la vallée passer le pont et revenez par le sentier tracé en contre bas de la route, au point de départ.

9 Les Granges

Distance: 21 km
Dénivelé: +1397 m/-1397 m
Difficulté Physique: ****
Difficulté Technique: ***
Durée: 3h00

ITINÉRAIRE VTT FERMÉ EN RAISON DU CHANTIER DE RENOUVELLEMENT DE LA

TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.

À CE JOUR, LE SYNDICAT MIXTE HAUTE-GARONNE MONTAGNE MET TOUT EN

ŒUVRE POUR PERMETTRE UNE MISE EN SERVICE DE L'ASCENSEUR VALLÉEN

POUR LA SAISON HIVER 2022/2023.

Prenez la route forestière en face jusqu'au

lac de **Arbesques** (alt. 1450m) suivez la piste

descendant à gauche, qui rejoint le circuit **N°4**

qui, par **Houga** et **Soupères** vous conduit au

point de départ.

10 Tour du plateau

Distance: 14 km
Dénivelé: +642 m/-642 m
Difficulté Physique: ***
Difficulté Technique: ***
Durée: 2h00

ITINÉRAIRE VTT FERMÉ EN RAISON DU CHANTIER DE RENOUVELLEMENT DE LA

TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.

À CE JOUR, LE SYNDICAT MIXTE HAUTE-GARONNE MONTAGNE MET TOUT EN

ŒUVRE POUR PERMETTRE UNE MISE EN SERVICE DE L'ASCENSEUR VALLÉEN

POUR LA SAISON HIVER 2022/2023.

Prenez la route forestière en face jusqu'au

lac de **Arbesques** (alt. 1450m) suivez la piste

descendant à gauche, qui rejoint le circuit **N°4**

qui, par **Houga** et **Soupères** vous conduit au

point de départ.

11 Les Romanes

Distance: 30 km
Dénivelé: +1612 m/-1659 m
Difficulté Physique: ****
Difficulté Technique: ***
Durée: 2h00

Au départ du **Pont de Debach** RD 618 en direction de Peyresourde, prenez la piste à gauche (avant le 2ème pont) vers les **Granges de Soupères** (alt.900 m). Ensuite prenez à gauche la route goudronnée. Après l'abreuvoir prenez à droite la piste de terre et suivez le balisage pour rejoindre la route **Gourron-Soubirous**. Continuez tout droit (passerelle) vers **Oô**. A l'embranchement prenez la piste de gauche, passez la barrière et montez aux **Granges de Labach** (alt.1222 m). Traversez les granges et prenez la route pastorale qui monte à la **Fontaine de Barbourride**. Quittez la route (chemin en pelouse) vers **Oô** et à l'entrée du village prenez à droite avant le pont et rejoignez le **Moulin de Cazeaux** (alt.950 m) puis les villages de **Cazeaux** et de **Castilou de Larboust**. Prenez vers l'église, avant la sortie du village tournez à gauche et traversez la RD 618. Prenez le chemin à droite qui rejoint le **Mail de La Serre** au dessus de **Saint-Aventin**, tournez à gauche pour rejoindre **Benque-Dessous** prenez la route goudronnée vers l'ancienne école et le sentier qui monte à **Benque-Dessus**. Suivez la piste à droite vers **Maylin**, puis **Saint-Paul d'Oueil** (alt.1100 m). Empruntez la RD 51b jusqu'à **Saccourvielle**, suivez le chemin en face vers la **tour de Castel-Blancat** jusqu'au village de **Cazarhil-Laspènes** (alt.980 m) que vous traversez avant de prendre le sentier qui descend à **Luchon**.

Prudence: La section Castel-Blancat - Cazarhil-Luchon est utilisée par de nombreux randonneurs.

12 La Vallée des Biches

Distance: 17 km
Dénivelé: 744 m
Difficulté Physique: ***
Difficulté Technique: **
Durée: 2h15

Au départ du village de **Bourg d'Oueil** (station de ski alt.1335 m), en direction du village, prenez à droite et traversez le petit pont, suivez le chemin qui vous conduit au village de **Cires**. Montez au village puis à l'église et suivez le sentier (62) qui grimpe pour rejoindre la route de **Bales** (goudron), tournez à droite. A 500m prenez la piste de terre à droite qui monte au **lac de Paloumère** (alt.1771m), à l'embranchement prenez à gauche vers le **col de Bales** (alt.1775m). Au col tournez à gauche et descendez la route goudronnée sur 50m à l'embranchement tournez à droite quittez la route principale et suivez jusqu'au **Refuge du Mont Ne** (alt.1840m). A proximité du refuge prenez, à gauche, le sentier technique, en pelouse, qui recoupe la route et descend jusqu'à **Bourg d'Oueil**, suivez le balisage qui vous fait faire le tour de la station de ski.

Si vous le souhaitez vous pouvez reprendre le parcours initial pour rejoindre **Cires** où une liaison vous permet de rejoindre le circuit 11 à **Saint Paul d'Oueil** et de descendre à **Luchon**.

Carte IGN Top 25 1848 01
 Secours 112
 Météo France Tél. 08 99 71 02 31
 Station Luchon-Superbagnères
 Tél. 05 61 79 97 00 - www.luchon-superbagneres.com
 www.luchon-touron-cyclisme.fr
 Luchon-touron-Cyclisme
 Tél. 05 61 94 79 50
 C.C. Pyrénées Haut Garonnaises
 Tél. 05 61 79 21 21 - www.luchon.com
 Office de Tourisme Intercommunal

Informations Pratiques

Espace VTT-FFC PAYS DE LUCHON

Guide des itinéraires VTT

ÉDITION SPÉCIALE - ÉTÉ & AUTOMNE 2022



Espace VTT-FFC PAYS DE LUCHON



- ### Légende
- Point d'accueil VTT
 - Point de Départ
 - Número du circuit
 - Pratique du VTT à Assistance Électrique
 - Point information
 - Location VTT
 - Réparation VTT
 - Lavage VTT
 - Restauration
 - Hebergement
 - Gîte
 - Parking
 - Point d'eau
 - Sanitaire/WC
 - Camping
 - Site remarquable
 - Point de vue
 - Alimentation
 - SNCF

Les Circuits VTT

N°	VM	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
1	⚡	Vallée de la Pique	Luchon Lac de Bادهch	14 km	+ 124 m
2		Hournet	Luchon Lac de Bادهch	38 km	+ 1662 m
4	⚡	Nau-Hounts	Lieu dit Ravi	10 km	+ 467 m
F5	⚡	Hospice de France	Col du Portillon	21 km	+ 889 m
6	⚡	Font de Cubère	Lieu dit Ravi	25 km	+ 1010 m
7	⚡	Trophée du lac d'Oô	Saint-Aventin	13 km	+ 624 m
8		Granges d'Astau	Astau	2,9 km	+ 58 m
9	⚡	Les Granges	Pont de Debach	21 km	+ 1397 m
10	⚡	Tour du plateau	Superbagnères	14 km	+ 642 m
11		Les Romanes	Pont de Debach	30 km	+ 1612 m
12	⚡	La Vallée des biches	Bourg d'Oueil	17 km	+ 744 m
13		Bois des Coumès	Superbagnères	8 km	- 1141 m
14		Arbesquens	Superbagnères	9 km	- 1214 m
15		Kbour	Superbagnères	7 km	- 1058 m
16		La Soulan	Superbagnères	9,5 km	- 1228 m
17	⚡	La Familiale	Superbagnères	12 km	- 1025 m
18	⚡	Vallée du Larboust	Superbagnères	17 km	- 1188 m

Code du Vététiste

Les recommandations pour bien vivre à VTT
Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
- Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- Le port du casque est fortement recommandé (obligatoire pour les moins de 12 ans)**
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermez les barrières
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de ment
- Soyez bien assuré, **pensez au Pass'Loisir.**

Balilage des circuits

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

- vert**: très facile
- bleu**: facile
- rouge**: difficile
- noir**: très difficile

Prudence Ralentir

Fausse route

Pratique du VTT à Assistance Électrique

Remontées mécaniques

OUVERTURE DES REMONTÉES MÉCANIQUES DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES:

- JUILLET - AOÛT: TOUS LES JOURS
- SEPTEMBRE: UNIQUEMENT LE WEEK-END

INFORMATIONS DONNÉES À TITRE INDICATIF, SE RENSEIGNER AUPRÈS DE L'OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL: 05 61 79 21 21.

LA CARTE DES SENTIERS VTT EST DISPONIBLE GRATUITEMENT À L'OFFICE DE TOURISME ET À LA GARE DE LA TÉLÉCABINE.

VTT à Assistance Électrique

L'ESPACE VTT DU PAYS DE LUCHON EST LABELISÉ POUR LA PRATIQUE DU VTT À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VTIAE) SUR PLUS DE 135 KM (SOIT 10 CIRCUITS BALISÉS). LE VTIAE VOUS PERMET D'ACCÉDER PLUS FACILEMENT À DES SENTIERS PRÉSENTANT UN DÉNIVELÉ OU À DES PERSONNES DE NIVEAUX DIFFÉRENTS DE PRATIQUER ENSEMBLE. ASSURÉMENT, L'OCCASION DE DÉCOUVRIR DIFFÉREMMENT LE PAYS DE LUCHON!

13 Bois de Coumès

Distance: 8 km
Dénivelé: +31 m/-1141 m
Difficulté Physique: **
Difficulté Technique: ****
Durée: 1h00



ITINÉRAIRE VTT FERMÉ EN RAISON DU CHANTIER DE RENOUVELLEMENT DE LA TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.

À CE JOUR, LE SYNDICAT MIXTE HAUTE-GARONNE MONTAGNE MET TOUT EN ŒUVRE POUR PERMETTRE UNE MISE EN SERVICE DE L'ASCENSEUR VALLÉEN POUR LA SAISON HIVER 2022/2023.

Prenez à gauche et descendez jusqu'à la route forestière. Prenez à droite sur la piste et à 100 m, en forêt jusqu'au chargeoir de Gourron (alt.1050 m). à l'entrée des granges prenez à droite, à l'entrée de Houga, virez à gauche, passage sur la passerelle, après la piste qui monte à gauche, prenez à droite avant la grange de Picadère, sentier technique, pour rejoindre Luchon

14 Arbesquens

Distance: 9 km
Dénivelé: +85/-1214 m
Difficulté Physique: ***
Difficulté Technique: ***
Durée: 1h00



ITINÉRAIRE VTT FERMÉ EN RAISON DU CHANTIER DE RENOUVELLEMENT DE LA TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.

À CE JOUR, LE SYNDICAT MIXTE HAUTE-GARONNE MONTAGNE MET TOUT EN ŒUVRE POUR PERMETTRE UNE MISE EN SERVICE DE L'ASCENSEUR VALLÉEN POUR LA SAISON HIVER 2022/2023.

Prenez à gauche direction Gourron et retour par le circuit N°4 Rouge

15 Kbour

Distance: 7 km
Dénivelé: +20 m/-1058 m
Difficulté Physique: **
Difficulté Technique: ****
Durée: 1h00



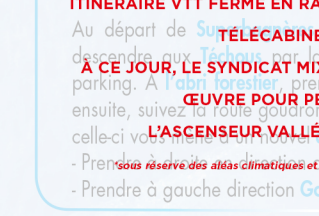
ITINÉRAIRE VTT FERMÉ EN RAISON DU CHANTIER DE RENOUVELLEMENT DE LA TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.

À CE JOUR, LE SYNDICAT MIXTE HAUTE-GARONNE MONTAGNE MET TOUT EN ŒUVRE POUR PERMETTRE UNE MISE EN SERVICE DE L'ASCENSEUR VALLÉEN POUR LA SAISON HIVER 2022/2023.

Prenez à gauche et descendez jusqu'à la route forestière. Prenez à droite sur la piste et à 100 m, en forêt jusqu'au chargeoir de Gourron (alt.1050 m). à l'entrée des granges prenez à droite, à l'entrée de Houga, virez à gauche, passage sur la passerelle, après la piste qui monte à gauche, prenez à droite avant la grange de Picadère, sentier technique, pour rejoindre Luchon

16 La Soulan

Distance: 9,5 km
Dénivelé: +72/-1228 m
Difficulté Physique: ***
Difficulté Technique: ***
Durée: 1h15



ITINÉRAIRE VTT FERMÉ EN RAISON DU CHANTIER DE RENOUVELLEMENT DE LA TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.

À CE JOUR, LE SYNDICAT MIXTE HAUTE-GARONNE MONTAGNE MET TOUT EN ŒUVRE POUR PERMETTRE UNE MISE EN SERVICE DE L'ASCENSEUR VALLÉEN POUR LA SAISON HIVER 2022/2023.

Prenez à gauche direction Gourron et retour par le circuit N°4 Rouge

17 La Familiale

Distance: 12 km
Dénivelé: +102/-1025 m
Difficulté Physique: *
Difficulté Technique: *
Durée: 1h15



ITINÉRAIRE VTT FERMÉ EN RAISON DU CHANTIER DE RENOUVELLEMENT DE LA TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.

À CE JOUR, LE SYNDICAT MIXTE HAUTE-GARONNE MONTAGNE MET TOUT EN ŒUVRE POUR PERMETTRE UNE MISE EN SERVICE DE L'ASCENSEUR VALLÉEN POUR LA SAISON HIVER 2022/2023.

Prenez à gauche direction Gourron et retour par le circuit N°4 Rouge

18 Vallée du Larboust

Distance: 17 km
Dénivelé: +325/-1188 m
Difficulté Physique: **
Difficulté Technique: *
Durée: 1h30



ITINÉRAIRE VTT FERMÉ EN RAISON DU CHANTIER DE RENOUVELLEMENT DE LA TÉLÉCABINE DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES.

À CE JOUR, LE SYNDICAT MIXTE HAUTE-GARONNE MONTAGNE MET TOUT EN ŒUVRE POUR PERMETTRE UNE MISE EN SERVICE DE L'ASCENSEUR VALLÉEN POUR LA SAISON HIVER 2022/2023.

Prenez à gauche direction Gourron et retour par le circuit N°4 Rouge