

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... villages typiques...

À Luchon dépensez-vous!

## 1 Vallée de la Pique

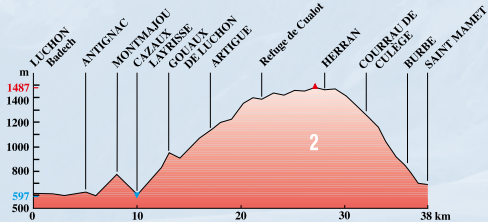
Distance: 14 km  
Dénivelé: +124 m/-124 m  
Difficulté Physique: \*\*  
Difficulté Technique: \*  
Durée: 1h30



Au départ du Lac de Badech «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 Moustajon RD 125c soit par la piste utilisée à l'aller (après le tunnel) qui longe la RD 125.

## 2 Houmet

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

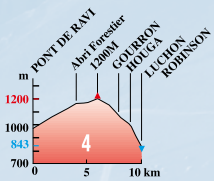


Au départ du Lac de Badech «Guinguette» le balisage vous guide vers le village d'Antignac par un chemin qui longe la RD 125. Après le passage sous le tunnel, tournez à droite après le passage à niveau.

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 d'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 de 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



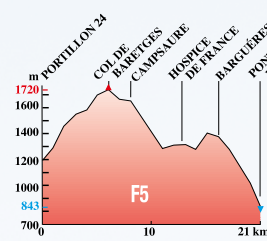
Au départ du lieu dit Ravi prenez la route forestière de Ravi (Portail). Au pavillon forestier (alt. 1145 m) prenez la piste en face vers les Granges de Gourron. Vous arrivez à un embranchement offrant deux possibilités:

- 1 - piste de droite direction Houga et Luchon
- 2 - piste en face par les granges de Gourron (N°14)



## 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 de Portillon. Le parcours au Km 8 est commun avec le N°24 du centre BTT du Val d'Aran. Prenez la piste pastorale à droite qui monte au col de Baretges jusqu'à la cabane. Descendez sur Campsaure (chemin en pelouse) prenez la piste forestière «Chemin Louise» qui mène à l'Hospice de France.

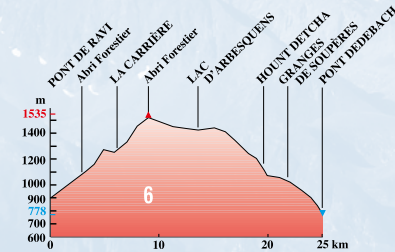
Au km 10 deux options:

- 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

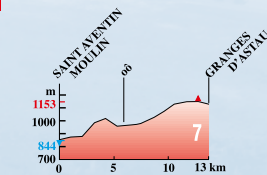
Distance: 25 km  
Dénivelé: +1012 m/-1128 m  
Difficulté Physique: \*\*\*\*  
Difficulté Technique: \*\*\*  
Durée: 3h00



Au départ du Pont de Ravi (5km). Empruntez sur la droite la route forestière de Ravi. Au pavillon forestier (alt. 1145m) prenez la piste de gauche qui monte vers Superbagnère par le bois de Nau-Hounts à sa sortie empruntez sur 2 km la RD 46 qui monte à La Carrière (alt. 1400m). Prenez sur la droite la route forestière de Téchous jusqu'au pavillon forestier (alt. 1500m). Suivez la piste en face qui rejoint le lac d'Arbesquens en passant à coté de l'ancien télésiège d'Artigue. Passez à coté de la centrale à neige, empruntez la route forestière qui descend à la Hount-Detcha (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 Sospères. 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

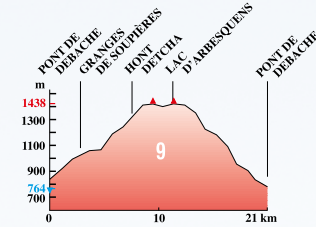
Distance: 3 km  
Dénivelé: +58 m/-58 m  
Difficulté Physique: \*  
Difficulté Technique: \*  
Durée: 0h30



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

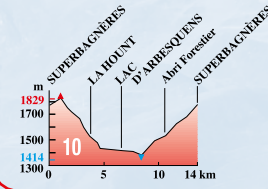


Au départ du Pont de Debach RD 618 en direction de Peyresourde, prenez la piste à gauche après le 1er pont (fort %) qui passe aux Granges de Sospères (alt. 900m). Ensuite prenez à gauche la route goudronnée qui monte vers les Granges de Gourron. Après l'abreuvoir, prenez à droite la piste de terre et suivez le balisage pour rejoindre la route de Gourron-Soubirous, par une montée de 400m sur le goudron. Prenez la route forestière en face jusqu'au lac d'Arbesquens (alt. 1450m) suivez la piste principale jusqu'au bâtiment (bas piste Record), passez la barrière, et empruntez le sentier descendant à gauche, qui rejoint le circuit N°4 qui, par Houga et Sospères vous conduit au point de départ.



## 10 Tour du plateau

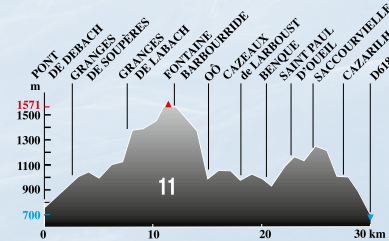
Distance: 14 km  
Dénivelé: +642 m/-642 m  
Difficulté Physique: \*\*\*  
Difficulté Technique: \*\*\*  
Durée: 2h00



Au départ de Superbagnère (alt. 1800m), empruntez le chemin des Crêtes (Table d'orientation (alt. 1831m), descendez jusqu'à la Hount puis sur une large piste, rejoignez l'embranchement de Font de Cubère, tournez à droite vers le lac d'Arbesquens (alt. 1450m), passage à proximité du lac et retour vers Superbagnère en passant à coté de l'ancien télésiège d'Artigue. Avant le pavillon forestier (alt. 1500m), prenez à droite la piste qui remonte en lacets vers le parking de Téchous et rejoignez Superbagnère.

## 11 Les Romanes

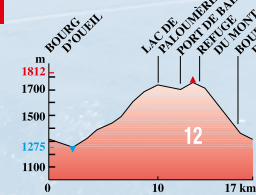
Distance: 30 km  
Dénivelé: +1612 m/-1659 m  
Difficulté Physique: \*\*\*\*  
Difficulté Technique: \*\*\*  
Durée: 2h00



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 Sospères (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 Barbourrie. 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 Castillon 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 St-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.

## Informations Pratiques



## Espace VTT-FFC PAYS DE LUCHON



## Espace VTT-FFC PAYS DE LUCHON

Guide des itinéraires VTT

Le TRAVEL PLAN



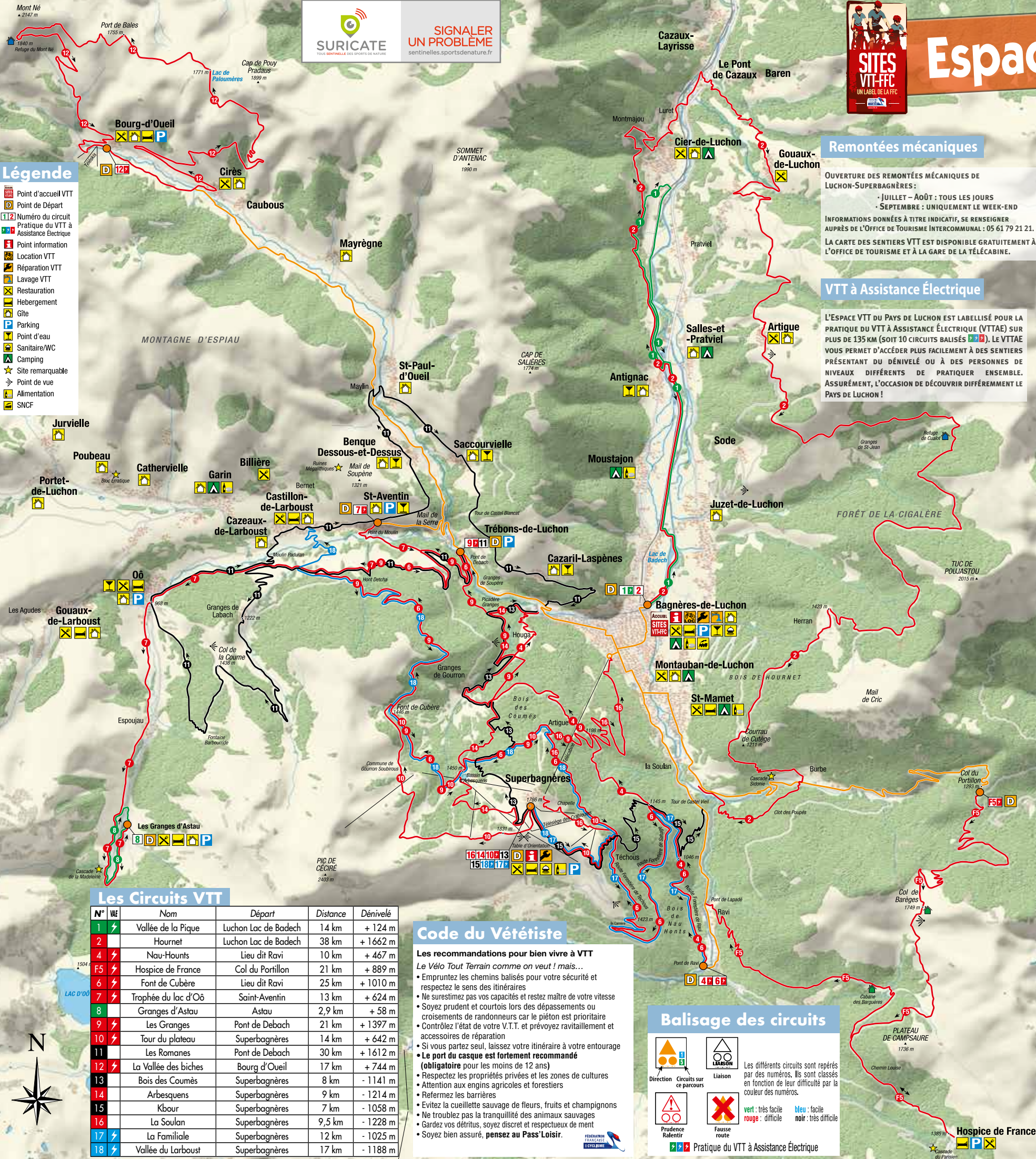




# Espace VTT-FFC PAYS DE LUCHON

## Légende

- Point d'accueil VTT
- Point de Départ
- Numéro 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



## Remontées mécaniques

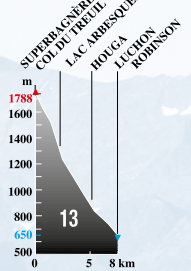
OUVERTURE DES REMONTÉES MÉCANIQUES DE LUCHON-SUPERBAGNÈRES :  
• JUILLET - AOÛT : TOUS LES JOURS  
• SEPTEMBRE : UNIQUEMENT LE WEEK-END  
INFORMATIONS DONNÉES À TITRE INDICATIF, SE RENSEIGNER AUPRÈS DE L'OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL : 05 61 79 21 21.  
LA CARTE DES SENTIERS VTT EST DISPONIBLE GRATUITEMENT 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 (VTTAE) SUR PLUS DE 135 KM (SOIT 10 CIRCUITS BALISÉS **13 à 18**). LE VTTAE VOUS PERMET D'ACCÉDER PLUS FACILEMENT À DES SENTIERS PRÉSENTANT DU DÉNIVELÉ OU À DES PERSONNES DE NIVEAUX DIFFÉRENTS DE PRATIQUER ENSEMBLE. ASSURÉMENT, L'OCCASION DE DÉCOUVRIR DIFFÉREMENT LE PAYS DE LUCHON !

## 13 Bois de Coumès

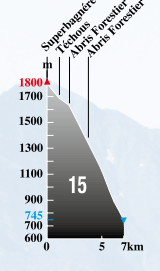
Distance : 8 km  
Dénivelé : +31 m/-1141 m  
Difficulté Physique : \*\*  
Difficulté Technique : \*\*\*\*  
Durée : 1h00



Au départ de Superbagnères Col du Treuil (alt.1800 m), prenez le sentier qui descend vers le lac d'Arbesquens. Coupez la large piste et prenez en face pour rejoindre l'ancienne halte de la Crémillère de Fontaine Broca. Prenez à gauche et descendez jusqu'à la route forestière. Prenez à droite sur la piste et à 100 m descendez à gauche sur le parcours 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

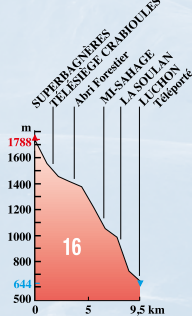
## 15 Kbour

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



## 16 La Soulan

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



## 17 La Familiale

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

Au départ de Superbagnères (alt.1800m), tournez à gauche au Croque-vite pour descendre aux Téchous par la piste qui longe la route, longez le côté gauche du parking. A l'abri forestier, prenez la piste de droite jusqu'à La Carrière (alt.1400m), ensuite, suivez la route goudronnée qui descend jusqu'à la route forestière de Sahage, celle-ci vous mène à un nouvel abri forestier, deux options sont possibles :  
- Prendre à droite en direction de Ravi et retour à Luchon par RD 125.  
- Prendre à gauche direction Gourron et retour par le circuit N°4 Rouge

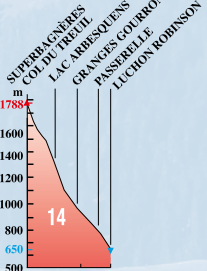
Au départ de Superbagnères (alt.1800m), tournez à gauche au Croque-vite pour descendre aux Téchous par la piste qui longe la route, longez le côté gauche du parking. Après l'abri forestier, prenez le chemin sur la gauche qui rejoint la route forestière Ravi-Gourron, prenez à droite. A l'abri Forestier (alt.1145m), prenez à gauche sur la route forestière direction Ravi après 1,3km quittez la route, prenez le sentier à gauche (alt.1046m peu visible) pour rejoindre, après une descente technique, la route goudronnée face à la tour de Castelvialh (alt.750m), prendre à gauche vers Luchon RD 125.



Au départ de Superbagnères (alt.1800 m), empruntez le chemin qui contourne la chapelle pour rejoindre en passant au TS des Crabioules (alt.1591 m), la piste forestière, tournez à gauche avant l'abri forestier, après les lacets, prenez à droite la piste qui rejoint la route forestière de Gourron. Tournez à gauche puis à droite sur l'ancienne crémillère (alt.1198 m) et à gauche après Mi-Sahage, suivez le chemin en forêt qui passe par d'anciennes granges et qui arrive à Luchon (Téléporté).

## 14 Arbesquens

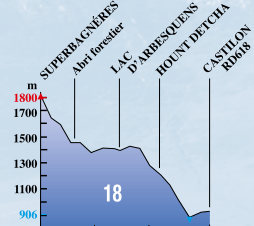
Distance : 9 km  
Dénivelé : +85/-1214 m  
Difficulté Physique : \*\*\*  
Difficulté Technique : \*\*\*  
Durée : 1h00



Au départ de Superbagnères (alt.1800m), au col du Treuil, prenez à droite le chemin qui descend et rejoint la piste forestière jusqu'au lac d'Arbesquens (alt.1450m), à l'embranchement, empruntez le sentier pédestre en face, qui, après une descente technique, rejoint la piste forestière (tournez à gauche) des Granges de Gourron (alt.1050m) 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.

## 18 Vallée du Larboust

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



Au départ de Superbagnères (alt.1800m), tournez à gauche au Croque-vite pour descendre aux Téchous par la piste qui longe la route, longez le côté gauche du parking. Avant l'abri forestier, prenez la piste de gauche vers le lac d'Arbesquens, longez la centrale à neige (alt.1450m) et rejoignez la route forestière de Gourron-Soubirous. Prenez en face la route goudronnée qui descend jusqu'à Castillon de Larboust (alt. 950m) puis retour à Luchon par la RD 618.



## Les Circuits VTT

N°	VAE	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
1	⚡	Vallée de la Pique	Luchon Lac de Badech	14 km	+ 124 m
2		Hournet	Luchon Lac de Badech	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 Vétériste

- 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  
• Evitez 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.

## Balisateur des circuits

- Direction
  - Circuits sur ce parcours
  - Liaison
  - Prudence Ralentir
  - Fausse route
- Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.  
vert : très facile  
rouge : difficile  
bleu : facile  
noir : très difficile
- 13 à 18** Pratique du VTT à Assistance Électrique