

Vélos

PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE EN PAYS CATALAN

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

LE BALISAGE DES ITINÉRAIRES CYCLOTURISME/LOISIR

- Itinéraire EuroVelo 8 La Méditerranée à Vélo
- Itinéraire provisoire EuroVelo 8 (Saint-André - Le Boulou)

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

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

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

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

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

LEGENDE

- INFORMATIONS TOURISTIQUES
- RÉSERVE NATURELLE
- SITE NATUREL PROTÉGÉ
- CANIGÓ GRAND SITE
- PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES
- PARC NATUREL RÉGIONAL CORBIÈRES FENOUILLEDES
- AIRE MULTIMODALE
- AIRE DE COVOITURAGE
- BORNE COL
- TRAIN ROUGE
- TRAIN ROUGE ET DU CATHAIRE ET DU FENOUILLEDES
- AUTOROUTE A9
- ITINÉRAIRE CYCLOTURISME / LOISIR
- ITINÉRAIRE PROVISOIRE EUROVELO 8 (ST ANDRÉ - LE BOULOU)
- ITINÉRAIRE CYCLOSPORTIF
- ITINÉRAIRE CYCLOSPORTIF
- ITINÉRAIRE VTT
- PUMP TRACK
- SITES HISTORIQUES

RISQUE INCENDIE

www.risque-incendie.com

SECOURS

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

RISQUE INCENDIE

www.risque-incendie.com

CONSEILS PRATIQUES

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

SURIC@TE, TOUS SENTINELLES DES SPORTS DE NATURE !

Vous constatez un problème sur un parcours ?

Merci de le signaler sur www.sentinelles.sportsdenature.fr

HABITANTS, PRÊTS À ROULER TOUTE L'ANNÉE ?

CODEP 66

Dans les Pyrénées-Orientales 29 clubs locaux vous accueillent. Ils organisent au cours de l'année des manifestations et des randonnées cyclotouristiques. Respectez les règles de circulation, ne dérangez pas les animaux et surtout pensez à ramener vos déchets.

➤ Renseignements : departement29-presidence@velo.fr

LA CASA BICICLETA

L'association La Casa Bicicleta anime un atelier d'auto réparation de vélo situé à Perpignan. Elle propose également des cours de vélo pour adultes, des balades pour ses adhérents, le prêt de matériel de voyage (sacoches, remorques, etc.), des conseils sur l'utilisation du vélo, des sorties, des événements. Adhésion annuelle de 10€.

➤ Renseignements : Tél. +33 9 83 50 23 11 - <http://casabicicleta.org>

CARNETS DE ROUTE DES ITINÉRAIRES

EUROVELO 8 LA MEDITERRANÉE À VÉLO

L'EuroVelo 8 permet de relier Cadix à Athènes et Chypre à travers 11 pays et sur 7 500 km. En France, l'itinéraire représente 800 km dont plus de 40 % en itinéraires réservés aux véhicules non motorisés. Certaines portions sont encore en cours d'aménagement.

Carnet de route de l'itinéraire par tronçon disponible dans les offices de tourisme des villes traversées (sous réserve de stock disponible).

Carnet de route complet (édition Ouest France) en vente en librairies ou en ligne.

➤ Renseignements : www.lamediterraneeavelo.com

RENSEIGNEMENTS

Le Barcarès, Torrelles, Sainte-Marie-la-Mer, Canet-en-Roussillon, Perpignan, Saint-Cyprien, Argelès-sur-Mer, Saint-André, Saint-Génès-des-Fontaines, Laroque-des-Albères, Sorède, Le Boulou.

www.lamediterraneeavelo.com

PIRINEXUS

L'ITINÉRAIRE TRANSFRONTAUIER EN BOUCLE

Un itinéraire en projet de 400 km réparti sur six départements (Pyrénées-Orientales, Aude, Ariège, Haute-Garonne, Hautes-Pyrénées et Pyrénées-Atlantiques) reliant Le Barcarès à Bayonne sur les piémonts pyrénéens.

Il est en partie réalisé en site propre dans les Pyrénées-Orientales de Port-Barcarès à Rivesaltes (Voie Verte de l'Agly) avec une liaison vers le Mémorial de Rivesaltes (IS). Continué en cours d'aménagement entre Rivesaltes et Cases de Pènes. De Cases de Pènes aux Gorges de Galamus sur voies partagées et en sites propres.

➤ Renseignements : www.viesvertes.cat/fr

RENSEIGNEMENTS

Amélie-les-Bains, Arles-sur-Tech, Céret, Le Boulou, Le Perthus, Prats-de-Mollo-La Preste, Serralongue.

<https://www.viesvertes.cat/fr>

VÉLOROUTE V81

Un itinéraire en projet de 400 km réparti sur six départements (Pyrénées-Orientales, Aude, Ariège, Haute-Garonne, Hautes-Pyrénées et Pyrénées-Atlantiques) reliant Le Barcarès à Bayonne sur les piémonts pyrénéens.

Il est en partie réalisé en site propre dans les Pyrénées-Orientales de Port-Barcarès à Rivesaltes (Voie Verte de l'Agly) avec une liaison vers le Mémorial de Rivesaltes (IS). Continué en cours d'aménagement entre Rivesaltes et Cases de Pènes. De Cases de Pènes aux Gorges de Galamus sur voies partagées et en sites propres.

➤ Renseignements : www.viesvertes.cat/fr

RENSEIGNEMENTS

Le Barcarès, Rivesaltes, Estagel, Tautavel, Saint-Paul-de-Fenouillet.

CYCLOTOURISME/LOISIR

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

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

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

À SAVOIR : La traversée des villes se fait le plus souvent en voies partagées.
 Plus d'informations sur les itinéraires, rendez-vous auprès des Offices de Tourisme des villes traversées. Quelques zones restent non jalonnées et non aménagées.

1 LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - LE BARCÈRES - LE BOULOOU
Voie verte usage : piétons, rollers, personnes à mobilité réduite, vélos
 > Le Barcarès - Argelès-sur-Mer : 40 km - Facile, pas de dénivelé - Voie verte
 L'itinéraire passe à proximité de la mer et traverse les communes littorales.

Argelès-sur-Mer - Le Bouloou : 18 km. Itinéraire en voie verte à Argelès sur Mer à St-Géné des Fontaines puis itinéraire provisoire empruntant la voie latérale de la RD 518. Sur cette partie provisoire, le transit n'est possible que pour les riverains, piétons et vélos. Franchissement des cours d'eau par passage à gué et passerelles légères.

Points de départs possibles avec stationnement : Le Barcarès (Plage sud), Terrasses (Parking zone de loisir), Sainte-Marie-la-Mer (Parkings du Stade Lottigau) ou Oméga (village), Canet-en-Roussillon (Le Lido), St-Cyprien (Parking nord, Office de tourisme ouillage commercial des Capellans), Argelès-sur-Mer (Office de tourisme), Saint-André (Bureau d'Information Touristique), Le Bouloou (Parking MJC Maison des Jeunes).

Itinéraires de liaison : liaison vers Sainte-Marie-la-Mer, Perpignan et Saint-Estève, Perpignan, vers Salettes et Saint-Nazaire depuis Canet-en-Roussillon, Rivesaltes depuis Le Barcarès, Aïny depuis Saint-Cyprien.

2 LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - PIRENEXUS
Le Bouloou - Frontière - La Jonquera
 > Le Bouloou - Col de Panissars (frontière franco-espagnole) : 13,2km - Facile à difficile.
 Usage : piétons, personnes à mobilité réduite (sauf liaison transfrontalière), vélos.
 > Le Bouloou - Maureillas-Las-Illas : facile voie partagée peu circulée, longe le fleuve Tech.
 > Col de Panissars - La Jonquera : 9,1 km
 La véloroute emprunte majoritairement des voies circulées en partie, le dénivelé est important entre Maureillas - Las Iillas et le hameau de Rounoügs juste au delà de la frontière. À cet endroit une ancienne piste DFCI (Département des Forêts Centre l'incendie) a été réaménagée en voie bleue lisse.
 Attention : en cas de risque fort d'incendie, l'accès au massif sera fermé. Indiqué par panneau sur le site et sur www.risque-incendie.com, un itinéraire bis passant par le village de Les Cuses est alors proposé.
 Points de départs possibles avec stationnement : Le Bouloou (Parking MJC Maison des Jeunes), Maureillas (parking du Part de la Fargule).
 Liaison Le Bouloou - Passa 9,9 km : facile, pas de dénivelé. En voie partagée.

3 PIRENEXUS - LE BOULOOU - ARLES-SUR-TECH
 > 21,6 km - Peu de dénivelé
 Usage : piétons, rollers, personnes à mobilité réduite, vélos.
 > Le Bouloou - Céret (11,2 km) - Cheminements aménagés sur les berges du Tech via les lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts (loisirs aquatiques et aires de pique-nique). Traversée de Saint-Jean-Pla-de-Corts en voie partagée puis passage dans «le Palau» à Céret, connu pour ses vergers de cerisiers.
 Céret - Amélie-les-Bains (5,2 km) - L'itinéraire emprunte les anciennes emprises de la voie ferrée et permet la découverte d'ouvrages d'art monumentaux avec de beaux panoramas sur la Vallée de la Canigou.
 Amélie-les-Bains - Arles-sur-Tech (5,2 km) - Itinéraire aménagé sur les anciennes emprises de la voie ferrée dans la vallée du Tech.

Points de départs possibles avec stationnement : Le Bouloou (Parking MJC Maison des Jeunes), lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts, Céret (parking des Tins et parking du Pont), 580 web : <https://www.parcenord.com/>

L'itinéraire se poursuit en mode sportif au-delà d'Arles-sur-Tech à Prats-de-Mollo-Lès-Prats.

4 Y 81 LE BARCÈRES - RIVESALTES
 > 15 km - VOIE VERTE DE LAGLY - Facile pas de dénivelé.
 Usage : piétons, rollers, personnes à mobilité réduite, vélos.
 Une voie verte aménagée sur la rive gauche du fleuve Agly entre la plage sud de Port-Barcarès et la ville de Rivesaltes. Beau parcours entre rivière et vergers, panneaux explicatifs sur la nature environnante.
Itinéraires de liaison : La Méditerranée à Vélo (jonction au Barcarès) Rivesaltes - Casès de Pène à travers villes et villages ; Casès de Pène - Gorges de Galamus : pourpartir de l'itinéraire V81 en mode sportif ; Le Barcarès (parking embouchure de l'Agly), Rivesaltes (parking du quai des Mouettes) ou de centre-équestre.
Rivesaltes - Mémorial du camp de Rivesaltes : 5,1 km - Facile pas de dénivelé - Jalonnement de l'itinéraire sur routes peu circulées permettant de se rendre sur le site du Mémorial du Camp de Rivesaltes fermé le lundi). www.memorialcampirivesaltes.eu

5 PERPIGNAN - BOMPAS - SAINTE-MARIE-LA-MER
 > 10 km - Facile - Dénivelé : Voie verte et voies partagées
 Usage : piétons, personnes à mobilité réduite, vélos
 Cet itinéraire est tracé en berge de la Têt au départ de Perpignan et permet de relier Perpignan à Sainte-Marie-la-Mer via les villages de Bompas et Villemouge-de-la-Salanque.
Points de départs possibles avec stationnement : Perpignan (parking parc des expositions), Sainte-Marie-la-Mer (parking Agoral).
Itinéraires de liaisons : Perpignan (vers la gare SNCF), Sainte-Marie vers la Méditerranée à Vélo (vers Saint-Estève).
 > Perpignan - Saint-Estève : 4,6 km - Facile pas de dénivelé - Voie verte reliant Perpignan à la commune de Saint-Estève dans un environnement en pleine nature en immersion dans le Revêtement Rural, avec des secteurs aménagés en bordure de cours d'eau. Révêtement souple éco-responsable Urbairith, une première en Pyrénées Orientales.
Point de départ avec stationnement : Perpignan (parking parc des expositions), Saint-Estève (Parking rue de la Divezé).

6 PERPIGNAN - CANET-EN-ROUSSILLON (VIA CABESTANY, SAILELLES, SAINT-NAZAIRE) :
 > 15,6 km - alternative à la liaison vers la Méditerranée à Vélo depuis Perpignan via les villages de Cabestany (Centre de sculpture romane du maître de Cabestany), Salettes/St Nazaire jusqu'à Canet-en-Roussillon.

7 THUIR - BOULETÈRNÈRE (VIA MILLAS, NEFIACH, ILLE-SUR-TËT)
 > 17,4 km, Facile - Dénivelé : 107 m
 Itinéraire facile sur la plaine de Roussillon entre vignes et pêchers. Une palette de couleurs s'offre à vous en fonction de saisons. Il relie Thuir, ville royale, cité du Byrrh aux charmants villages de charme de Millas, Nefiach et Ille-sur-Tët jusqu'à Bouletèrnère.
Communes traversées : Bouletèrnère, Ille-sur-Tët, Nefiach, Millas, Saint-Fé d'Amont.

Points de départ possible avec stationnement : Bouletèrnère (parking de la salle des fêtes), Millas (aire multimodale), Thuir (aire multimodale Les Espalouses)

Itinéraire de liaison : en voie partagée entre St-Fé d'Avall et St-Fé d'Amont (parking Av du Roussillon) permettant de rejoindre Thuir.

8 LA NATURE AU RENDEZ-VOUS
 > Saint-André - Palau-del-VIDE, facile (15,4 km).
 > Palau-del-VIDE - Sorède - Laroque-des-Albères, moyen (15,7 km)

9 PERPIGNAN - ESTAGEL (8 km aller/retour) : courte liaison sur routes de vignes avec un magnifique panorama sur la Canigou, et quelques courts grimpettes.
ESTAGEL / CASES-DE-PENE (17 km aller/retour) : voie verte bitonquée et petite route campagnarde tranquille, en rive gauche de l'Agly.
CASES-DE-PENE / ESPIRA-DE-LAGLY par les vignes et les mas (18 km aller/retour) : en rive gauche de l'Agly, parcours vallonné sur petites routes de vignes. 1 km en bord de route fréquenté.
CASES-DE-PENE / PRAYESTORTS par PLYRESTORTS (112 km aller/retour) : liaison sur une route étroite avec un peu de dénivelé (déconseillé sans familiarité).
PLYRESTORTS / BAIKAS (5 km aller/retour) : piste cyclable sans dénivelé.
En mode sportif : BAIKAS / CALCE (12 km aller/retour) : belle liaison au cœur des vignes présente quelquefois montées jusqu'à Calce (VAE recommandés).

10 SAILLAGOUSE - C2 - PUMP TRACK
 Pump track en terre, pour VTT et BMX, au cœur de la base de loisirs de Saillagouse.
Adresse : Passes deis Enmorats - Renseignements : tél. +33 4 68 04 72 89

11 BOUTELETÈRNÈRE - F4- PUMP TRACK
 > Premier Pumptrack modular, des Pyrénées Orientales ! Accueille toutes les pistes (skate, roller, trottinette, bmx, vtt.).
Adresse : Rue du Roussillon - Renseignements : tél. +33 4 68 84 72 74

12 LES ANGLÈS - C3 - PUMP TRACKS
 Deux pump tracks vous sont proposés aux Angles.
 Dans la station : pump track en accès libre sur la zone de loisirs du bas de station. Parcours en boucle constitué de bords consécutifs et de virages relevés sous la responsabilité du pratiquant.
Adresse : rue des tennis - Renseignements : tél. +33 4 68 04 32 73 - www.lesangles.com

13 AURUD DU LAC DE MATEMATE : pistes aménagées sur terrains naturels pour la pratique du vélo de façon ludique et en toute sécurité. Pour désormais, BMX et VTT. Dès 3 ans, en famille ou entre amis, idéal pour améliorer sa technique. Possibilité de stages ou cours particuliers.
Renseignements : tél. +33 6 87 43 01 78 - pumptrack-ecole-velo.fr

BOUCLE DES LACS SAINT-FELIU D'AVALL-LE SOLER
 Facile - Une nouvelle boucle identifiée « ES TET » permettant de faire une jolie promenade et découvrir à travers 8 panneaux des informations sur la faune autour du Lac des Bosquiers.
Itinéraire de liaison : en voie partagée fléchée entre Saint-Fé d'Avall et Saint-Fé d'Amont (VTT) permettant de rejoindre Thuir et Bouletèrnère.

SAINT-FELIU D'AMONT - MILLAS
 > 2,4 km. Facile peu de dénivelé - Itinéraire de liaison.
Points de départ avec stationnement : Saint-Fé d'Amont (parking au départ de l'itinéraire), Millas (parking du plan d'eau).

BOUCLES LOISIR SUD ROUSSILLON
 7 boucles jalonnées au fil desquelles les paysages confidentiels de la Plaine du Roussillon se dévoilent : zones naturelles préservées et riches en paysages patrimoniaux vous attendent !
Niveau facile, pas de dénivelé - Circuits de 2,7 à 13,7 km.

LA TOUR-DES-ÈLES, SAINT-CYPRIEN
 > Boucle du Pinou, facile (4,5 km).

SAINTE-CYPRIEN
 > 4 boucles : boucle des Capellans, facile (6,4 km) ; boucle de la Méridienne, facile (6,5 km) ; boucle de Villersaye, facile (2,7 km) ; boucle Mar Estany, facile (3,1 km).

10,5 km - Col de Coustouges (891 m) : atteignable par la D3 depuis Le Pas du Loup. (Arles-sur-Tët).

63 - Col du Fourou (617 m) : atteignable par la D619 depuis Calmeilles ou Prunet-Beilpuig.
Col Xataró (752 m) : atteignable par la D13 depuis Prunet-Beilpuig.
Col de Batave (225 m) : atteignable par la D612, depuis Estagel ou Millas, jalonné par les deux versants.
64 - Col de Sainte-Marguerite (591 m) : atteignable par la D07 depuis Saint-Michel-de-Liotes.
66 - Quériou (412 m) : atteignable par la D19 depuis Maury.
H2 - Col de la Brosse (849 m) : atteignable par la D13 depuis Céret.
H3 - Col de Fontcouverte (605 m) : atteignable par D2 depuis St Michel de Liotes.
H5 - Forca Real (473 m) : atteignable par la D38, depuis le Col de la Bataille.
H5 - Col de la Dona (191 m) : atteignable par la D1, depuis Estagel ou Pizilla-de-la-Rivière.
12 - Col de l'Ouille (940 m) : atteignable par la D71 et 0714 depuis Le Perthus.
J2 - Accès à Madetoc (453 m) : atteignable par la D86 depuis Banyuls-sur-Mer.
J2 - Col de Banyuls (357 m) : atteignable par route des Mas, départ Banyuls-sur-Mer (parking au de la Baulary) (parcours 9 km) ou parking du musée Maillet (parcours 5 km)

BOUCLES FACILES DES PYRÉNÉES CATALANES
 3 itinéraires jalonnés en boucle, sur routes tranquilles, permettant de profiter des superbes paysages des Pyrénées Catalanes.

3 LES VILLAGES DU CAPRÍ
 > Boucle facile (24 km) avec des liaisons de même niveau en aller-retour vers les Grottes de Fontbrouse et le Parc Animalier des Angles.

BOUCLE DU BELVÉDÈRE DE CERDAGNE
 > Facile (23,5 km) permettant de découvrir de beaux panoramas mais aussi de visiter certains sites emblématiques dont la cité de Mont-Louis (Patrimoine Mondial de l'Unesco).

ACCÈS POSSIBLE DE CERTAINES GARES DU TRAIN JAUNE : gare de Mont-Louis La Cabanasse, gare de Bolquère et gare de Font-Romeu-Odeillo-Via.

12 LES BALCONS CERDANS
 > Niveau moyen (38,5 km) - Cette boucle de villages en villages, à travers la Cerdagne pour découvrir les richesses du territoire. L'itinéraire traverse villages et hameaux et l'enclave espagnole de Llivia. Magnifiques panoramas et découverte assurés notamment en vue de très hauts sommets de la région.
 > À deux roues dans le vignes - Elne - Bages - Ortafà - Elne, moyen (20,3 km)
 > Elne de la plage du bocai du tech - Elne - Plage du Bocai du Tech - Elne, facile (19,2 km)
Points de départ avec stationnements : Elne, Laroque-des-Albères, Palau-del-VIDE, St André, Sorède et St-Géné-des-Fontaines.
Renseignements : dans les Offices de tourisme ou sur <https://rando.tourisme-pyrenees-mediterranee.fr/>
 > Fiche détaillée avec indications concernant les centres d'intérêt traversés et à proximité des parcours, téléchargez gratuitement l'application GEOTREK PyMed.

LES BALADES À VÉLO
 PARCOURS VÉLO LOISIR SITE DU LAC DE LA RAHO
 > 2 parcours faciles autour du site du Lac de la Raho
 > Tour de la ferme touristique : 1,7 km.
 Tour complet : 6,7 km
Pistes en grave naturelle compactée.
 Usage : piétons, joggers, VTT et VTC. Plusieur aires de pique-nique et une piste à deux usages site 6 parkings sur le pourtour immédiat du site. Arceaux à vélo disponibles à la plage et à la base nautique.
Renseignements : <https://www.ledepartement66.fr/dossier/le-site-du-lac-de-la-raho/>

14 17 PARCOURS VÉLO PERPIGNAN MÉDITERRANÉE
 > Paysages de ville, de mer ou de campagne, bienvenue au cœur du terrain de grand naturel de Perpignan Méditerranée. Balades en famille, sorties sportives en solo ou entre amis : rayonnez à vélo à votre rythme.
 Côté mer : des circuits balisés vous conduisent de la plage à la richesse des villages traditionnels catalans et d'espaces naturels protégés. 17 itinéraires au départ du Barcarès, Ste. Marie-La-Mer, Torrelles et Canet-en-Roussillon.
 Côté terre : 5 parcours de randonnée à VTT dans la vallée de l'Agly.
 Côté ville : un départ de Perpignan, 5 idées balades au fil des pistes cyclables - Perpignan / Sainte Marie ; Perpignan / Thuir ; Perpignan / Villemouge de la Raho).
Pour en savoir plus, téléchargez le guide : « Vélo à Perpignan Méditerranée » sur <https://www.perpignanmediterranee.tourisme.fr/brochures>. Disponible dans les bureaux d'Informations touristiques de la destination. Plus d'informations au +33 6 89 29 10 42.

15 BALADES VÉLO À CANET-EN-ROUSSILLON
 4 circuits balisés facile à moyen, VTT-VTC
 > 7,3km - Facile - Découverte du village et de l'arborescent
 > 7,3 km - Facile - Le tour du port de plaisance.
 > 10,4 km - Facile - Le bord de mer (l'étang et les cabanes de pêcheurs).
 > 14,6 km - moyen - Balade dans le vignes.
Renseignements : guide gratuit à l'Office de Tourisme ou en téléchargement sur www.wt-canet.fr rubrique brochure-loisirs.

16 BALADES EN AGLY VERDOUBLÉE
 Sur petites routes de vignes et pistes cyclables, profitez en toute tranquillité du patrimoine et des paysages de la vallée de l'Agly, renouvelés à chaque saison. Ce réseau de liaisons cyclables balisées en aller-retour est connecté aux gares du train rouge, praticable en VTC ou VTT.
De facile à moyen :
 > **MONTNER / ESTAGEL (8 km aller/retour) :** courte liaison sur routes de vignes avec un magnifique panorama sur la Canigou, et quelques courts grimpettes.
 > **ESTAGEL / CASES-DE-PENE (17 km aller/retour) :** voie verte bitonquée et petite route campagnarde tranquille, en rive gauche de l'Agly.
 > **CASES-DE-PENE / ESPIRA-DE-LAGLY par les vignes et les mas (18 km aller/retour) :** en rive gauche de l'Agly, parcours vallonné sur petites routes de vignes. 1 km en bord de route fréquenté.
 > **CASES-DE-PENE / PRAYESTORTS par PLYRESTORTS (112 km aller/retour) :** liaison sur une route étroite avec un peu de dénivelé (déconseillé sans familiarité).
 > **PLYRESTORTS / BAIKAS (5 km aller/retour) :** piste cyclable sans dénivelé.

BOUCLE DE BALCÈRE
 > 9,5 km - Sportive, une boucle permettant une bonne remise en jambe en pleine nature avec une arrivée au Lac de Balcère (site de pêche et aire de pique-nique).
BOUCLE DES VILLES DES GAAROTTES
 > 50 km - Sportive, difficile (niveau supérieur à 1395 m, conseilés à des habitués). Belle découverte de villages de montagne, de beaux points de vues sur des routes peu circulées sont au rendez-vous de cette randonnée.
Points de départ avec stationnement : parking du col de la Quillane.
Traces téléchargeables : Pyrénées.catalanes.net

BOUCLE DE LA BARONNIE
 > 10,5 km - Niveau : facile - Usage : sportifs. Itinéraire en voie partagée.
Points de départs avec stationnement : Office de Tourisme Confient Canigó, Bureau d'Information Touristique de Prades.
Renseignements : Prades, Vinça, Molig-Bains, Villefranche-de-Confient, Vernet-Les-Bains.

SAILLAGOUSE - C2 - PUMP TRACK
 Pump track en terre, pour VTT et BMX, au cœur de la base de loisirs de Saillagouse.
Adresse : Passes deis Enmorats - Renseignements : tél. +33 4 68 04 72 89

BOUTELETÈRNÈRE - F4- PUMP TRACK
 > Premier Pumptrack modular, des Pyrénées Orientales ! Accueille toutes les pistes (skate, roller, trottinette, bmx, vtt.).
Adresse : Rue du Roussillon - Renseignements : tél. +33 4 68 84 72 74

LES ANGLÈS - C3 - PUMP TRACKS
 Deux pump tracks vous sont proposés aux Angles.
 Dans la station : pump track en accès libre sur la zone de loisirs du bas de station. Parcours en boucle constitué de bords consécutifs et de virages relevés sous la responsabilité du pratiquant.
Adresse : rue des tennis - Renseignements : tél. +33 4 68 04 32 73 - www.lesangles.com

BOUCLE DE LA BORONNIE
 > 10,5 km - Niveau : facile - Usage : sportifs. Itinéraire en voie partagée.
Points de départs avec stationnement : Office de Tourisme Confient Canigó, Bureau d'Information Touristique de Prades.
Renseignements : Prades, Vinça, Molig-Bains, Villefranche-de-Confient, Vernet-Les-Bains.

BOUCLES JALONNÉES ASPRES-THUIR
 3 boucles à travers les vignes
 > Boucle du Monastir (0,2 km) - Intermédiaire
 > Boucle des Curculots (3,3 km) - Difficile
 > Boucle de Fontcouverte (35,4 km) - Difficile
Point de départ possible avec stationnement : centre ville de Thuir, proche Office de tourisme
Renseignements : Aspres-Thuir

SAINT-MARIE - J5 - PUMP TRACK
 En front de mer dédié aux sports de glisse : rollers, trottinettes, skates, vélos...
Adresse : Aire des festivités - Renseignements : +33 4 68 80 13 80

PERPIGNAN - I4 - PUMP TRACK - PISTE BMX
 Quartier du Moulin à Vent propose 7,20m dédiés aux sports de glisse urbains: dont une piste de BMX de 2,000 mt qui prolonge le skatepark. 3 espaces bien définis, un « street-plaza » de 376 mt. Sur la partie ouest, une « zone boat », profondeur maximum de 2,80 mètres de haut, de 691 mt. Au centre une « zone ditch » de 576 mt.
Adresse : 80 Avenue Paul Alduy, Parc des Sport - Renseignements : +33 4 68 62 39 00

BOULETÈRNÈRE - F4- PUMP TRACK
 > Premier Pumptrack modular, des Pyrénées Orientales ! Accueille toutes les pistes (skate, roller, trottinette, bmx, vtt.).
Adresse : Rue du Roussillon - Renseignements : tél. +33 4 68 84 72 74

PERPIGNAN - I4 - PUMP TRACK - PISTE BMX
 Quartier du Moulin à Vent propose 7,20m dédiés aux sports de glisse urbains: dont une piste de BMX de 2,000 mt qui prolonge le skatepark. 3 espaces bien définis, un « street-plaza » de 376 mt. Sur la partie ouest, une « zone boat », profondeur maximum de 2,80 mètres de haut, de 691 mt. Au centre une « zone ditch » de 576 mt.
Adresse : 80 Avenue Paul Alduy, Parc des Sport - Renseignements : +33 4 68 62 39 00

BOUCLES JALONNÉES CONFIENT-CANIGOU
 3 boucles à travers les vignes
 > Boucle de la Castellane
 > Boucle de Roque Jalère
 > 56 km - Niveau - difficile - Usage : sportifs. Itinéraire en voie partagée.
Points de départ avec stationnement : Office de Tourisme Confient Canigó, Bureau d'Information Touristique de Prades.
Renseignements : Estagel, St-Oul du Fenouillet.

SITE ENDURO ET DESCENTE MONTESQUIEU-DES-ALBÈRES - I2
 > 15 randonnées VTT - 286 km d'itinéraires.
 > 3 noires - 4 rouges - 8 jaunes - 2 vertes
 > Traces GPX et fiches téléchargeables sur www.tourismeforenloisirs.com
 > Informations : retrouvez les parcours et les feuilles téléchargeables sur le site internet de l'Office des Pyrénées Orientales de Perpignan
Renseignements : Estagel, St-Oul du Fenouillet.

BASE VTT - VALLÉE DE L'AGLY
 > 15 randonnées VTT - 286 km d'itinéraires.
 > 3 noires - 4 rouges - 8 jaunes - 2 vertes
 > Traces GPX et fiches téléchargeables sur www.tourismeforenloisirs.com
 > Informations : retrouvez les parcours et les feuilles téléchargeables sur le site internet de l'Office des Pyrénées Orientales de Perpignan
Renseignements : Estagel, St-Oul du Fenouillet.

BASE VTT - VALLÉE DE L'AGLY
 > 15 randonnées VTT - 286 km d'itinéraires.
 > 3 noires - 4 rouges - 8 jaunes - 2 vertes
 > Traces GPX et fiches téléchargeables sur www.tourismeforenloisirs.com
 > Informations : retrouvez les parcours et les feuilles téléchargeables sur le site internet de l'Office des Pyrénées Orientales de Perpignan
Renseignements : Estagel, St-Oul du Fenouillet.

CC BY NC SA

BYCYCLESPORTIF
 Des bords joliment de nombreux cols des Pyrénées-Orientales. Sont mentionnés les kilométrages jusqu'au sommet, distance retravaillé à parcourir, pente et altitude.

LAJONNÉE « COLS DES PO. »
B2 - Col de Fau (1673 m) : atteignable depuis Estavar D33 pr 15 puis D33F
B3 - Accès au Lac des Bouillouses (2 007 m) : atteignable par la D40 depuis la RD 118.
C1 - Accès à Cotzé - Pugnall (1845 m) : atteignable par la D89 depuis Sainte-Leocadie.
C2 - Col de Calvaire (1836 m) : atteignable sur deux versants D618 pr 1 (Ur) et D618 pr 24 (Mont-Louis).
C3 - Col de la Loze (1861 m) : atteignable sur deux versants depuis DAC (La Lagonne) depuis DAC pr 2 (Aygatballe).
C3 - Col de la Creu - (1708 m) : atteignable sur deux versants D4 pr 26 (Matemale) et D4 pr 31 (Olette).
D3 - Col de Jouté (1590 m) : atteignable par Chemin du col de Jouté (RC) depuis Ayguteba.
D4 - Col de Jui (1506 m) : atteignable par la D14, depuis Mossot et Cattlar.
E1 - Col d'Ariès (1513 m) : atteignable par la D15 depuis Prats de Mollo La Preste.
E2 - Col de la Manes (1513 m) : atteignable par la D9 depuis Caudiès-de-Fenouilledes.
E3 - Col del Mas (518 m) : atteignable par la D9 depuis Caudiès-de-Fenouilledes.
F2 - Col de Batère (1474 m) : atteignable par la D43 depuis Arles-sur-Tech.
F3 - Col de la Palabraca (1034 m) : atteignable par la D13 depuis Valmagna La Bastide, jalonné par les deux versants.
F4 - Col des Auzines (602 m) : atteignable depuis la D2 depuis Trevalich.
G1 - Col de Roque Jalère (891 m) : atteignable par la D619, depuis Cattlar.
G1 - Col de Coustouges (821 m) : atteignable par la D3 depuis Le Pas du Loup. (Arles-sur-Tët).

ESPACE VTT-FFC® PYRÉNÉES CATALANES
 > 14 circuits - 219 km d'itinéraires balisés «ikes ID» et site de VTT-FFC®
 > 2 parcours verts (difficiles), 4 parcours bleus (moyens), 4 parcours rouges (difficiles), 1 parcours (très difficile), 2 circuits enduro (Latorou-de-Caraduc) : 1 moyen 1 difficile, 1 boucle XCO à Saillagouse (difficile).
 > Les parcours sont téléchargeables sur www.pyrenees-cerdagne.com.
 > Renseignements : Saillagouse, Office de tourisme Pyrénées-Cerdagne

ESPACE VTT-FFC® PYRÉNÉES CATALANES
 > 40 circuits - 500 km d'itinéraires
 > 6 circuits verts (très faciles) - 14 circuits bleus (faciles) - 17 circuits rouges (difficiles) - 3 circuits noirs (sportifs, très difficiles)
 > 4 pistes vertes - 4 pistes bleues - 5 pistes rouges - 3 pistes noirs
 > 2 raids permanents : Raid 2 Catalunnes Transfrancatalin 2-3 jours, 95 km) et Raid des portes du Canigó (2-3 jours, 90 km)
Informations : Location VTT, Road-book en vente sur place ou disponible avec traces GPX sur www.vtt-hautvallespir.fr ou www.sudcanigou.com
Renseignements : Centre de Pleine Nature Sud Canigó à Arles-sur-Tech
 Tél. +33 4 68 99 97 48 - www.blue-bear.org
Infos : https://www.lespyrenees.net/route_des_cols

ESPACE VTT - HAUT-VALLESPİR
 > 16 circuits - 454 km d'itinéraires.
 > 4 pistes vertes - 4 pistes bleues - 5 pistes rouges - 3 pistes noirs
 > 2 raids permanents : Raid 2 Catalunnes Transfrancatalin 2-3 jours, 95 km) et Raid des portes du Canigó (2-3 jours, 90 km)
Informations : Location VTT, Road-book en vente sur place ou disponible avec traces GPX sur www.vtt-hautvallespir.fr ou www.sudcanigou.com
Renseignements : Centre de Pleine Nature Sud Canigó à Arles-sur-Tech
 Tél. +33 4 68 99 97 48 - www.blue-bear.org
Infos : https://www.lespyrenees.net/route_des_cols

ESPACE VTT - HAUT-VALLESPİR
 > 16 circuits - 454 km d'itinéraires.
 > 4 pistes vertes - 4 pistes bleues - 5 pistes rouges - 3 pistes noirs
 > 2 raids permanents : Raid 2 Catalunnes Transfrancatalin 2-3 jours, 95 km) et Raid des portes du Canigó (2-3 jours, 90 km)
Informations : Location VTT, Road-book en vente sur place ou disponible avec traces GPX sur www.vtt-hautvallespir.fr ou www.sudcanigou.com
Renseignements : Centre de Pleine Nature Sud Canigó à Arles-sur-Tech
 Tél. +33 4 68 99 97 48 - www.blue-bear.org
Infos : https://www.lespyrenees.net/route_des_cols

ESPACE VTT-FFC® MADRES-CORONAT
 > 10 circuits - 140 km d'itinéraires.
 > 2 pistes bleues - 7 pistes rouges - 1 piste noire
 > Un tour du Madres - dénivelé 1 127 km (facile) - 7 liaisons de 27 km
 > 7 circuits enduro (2 à km) - 4 circuits à Los Angeles (1 bleue + 1 rouge) - 1 circuit à Font-Romeu (1 bleu) - 2 circuits à St Pierre-des-Forêts / station Cambrè d'AZE (4 circuits)
Les Pyrénées Catalanes en VTT, un topoguide unique avec plan topographique en vente à 4,90 €
 > Les circuits VTT sont téléchargeables sur www.pyrenees-catalanes.net
Renseignements : La Lagonne, Les Angles, Formiguères, Font-Romeu, Bolquère-Pyrénées 2000, Mont-Louis, Saillagouse, Matalone.

V81 RIVESALTES - GORGES DE GALAMUS
 Itinéraire avec certaines portions encore en cours d'aménagement. Certaines sont en voies vertes, d'autres en voies partagées signalées ou en site propre (facile circulation ou circulation réglementée).
 > RIVESALTES - ESPIRA DE LAGLY - CASES-DE-PENE - 75 km : continuité de la V81 en cours d'aménagement. Pas de continuité du parcours, pas de signalétique vélo.
Itinéraire possible : d'Espira-de-l'Agly à Cases de Pene sur voies partagées (pistes routes dans les vignes)
CASES DE PENE - TAUVAIL - GORGES DE GALAMUS : itinéraire provisoire de la V81 : 35 km, itinéraire en sportif, en voie partagée et site propre.
Liaison : Cases-de-Pene vers le village d'Estagel, en voie verte (9,1 km)
Points de départs possibles avec stationnement : Rivesaltes (Parking hôtel de ville et Allées Joffre), Espira-de-l'Agly (Espace Teulière - avenue d'Estagel) - côté de la pharmacie et face au hallies. Cases-de-Pène (parking à l'entrée du village depuis Espiral, Estagel (parking place du général de Gaulle), Tauvail (parking Palais des congrès), Maury (parking arrière Maison du Terror), St Paul de Fenouillet (aire de covotage)

LES BOUCLES JALONNÉES ASPRES-THUIR
 3 boucles à travers les vignes
 > Boucle du Monastir (0,2 km) - Intermédiaire
 > Boucle des Curculots (3,3 km) - Difficile
 > Boucle de Fontcouverte (35,4 km) - Difficile
Point de départ possible avec stationnement : centre ville de Thuir, proche Office de tourisme
Renseignements : Aspres-Thuir

SAINT-MARIE - J5 - PUMP TRACK
 En front de mer dédié aux sports de glisse : rollers, trottinettes, skates, vélos...
Adresse : Aire des festivités - Renseignements : +33 4 68 80 13 80

PERPIGNAN - I4 - PUMP TRACK - PISTE BMX
 Quartier du Moulin à Vent propose 7,20m dédiés aux sports de glisse urbains: dont une piste de BMX de 2,000 mt qui prolonge le skatepark. 3 espaces bien définis, un « street-plaza » de 376 mt. Sur la partie ouest, une « zone boat », profondeur maximum de 2,80 mètres de haut, de 691 mt. Au centre une « zone ditch » de 576 mt.
Adresse : 80 Avenue Paul Alduy, Parc des Sport - Renseignements : +33 4 68 62 39 00

BOULETÈRNÈRE - F4- PUMP TRACK
 > Premier Pumptrack modular, des Pyrénées Orientales ! Accueille toutes les pistes (skate, roller, trottinette, bmx, vtt.).
Adresse : Rue du Roussillon - Renseignements : tél. +33 4 68 84 72 74

PERPIGNAN - I4 - PUMP TRACK - PISTE BMX
 Quartier du Moulin à Vent propose 7,20m dédiés aux sports de glisse urbains: dont une piste de BMX de 2,000 mt qui prolonge le skatepark. 3 espaces bien définis, un « street-plaza » de 376 mt. Sur la partie ouest, une « zone boat », profondeur maximum de 2,80 mètres de haut, de 691 mt. Au centre une « zone ditch » de 576 mt.
Adresse : 80 Avenue Paul Alduy, Parc des Sport - Renseignements : +33 4 68 62 39 00

LES BOUCLES JALONNÉES CONFIENT-CANIGOU
 3 boucles à travers les vignes
 > Boucle de la Castellane
 > Boucle de Roque Jalère
 > 56 km - Niveau - difficile - Usage : sportifs. Itinéraire en voie partagée.
Points de départ avec stationnement : Office de