

Les du Col dimanche

L'Esprit aventure

Programme 2026
Pratique libre
7H. - 11H.
Cols signalés

JUILLET

Le 05/07

➤ Col des Auzines

Le 12/07

➤ Col des 7 frères et du Teil

Le 19/07

➤ Col de Roque Jalère

Le 26/07

➤ Col de Dent

AOÛT

Le 02/08

➤ Col de la Llosa

Le 09/08

➤ Col des Tougnetts

Le 16/08

➤ Col de Saint-Louis

Le 23/08

➤ Col de Jau



➤ Inscriptions en ligne
www.tourisme-canigo.com

Azimunt

L'ESPRIT
CANIGÓ

VILLES
& PAYS
D'ART &
D'HISTOIRE

CANIGÓ
LA RÉGION DES CANTONS

MAIRIE DE SAINT-LOUIS
DE JAU

Pyrénées Audoises
Communauté de Communes

CoDep 66

MAIRIE DE SAINT-LOUIS
DE JAU

AUDE
Le Département

LE DÉPARTEMENT DE L'OCÉANIE
L'EUROPE S'ENGAGE

EUROPE
L'EUROPE S'ENGAGE

OCÉANIE
L'EUROPE S'ENGAGE

OCÉANIE
L'EUROPE S'ENGAGE

OCÉANIE
L'EUROPE S'ENGAGE

OCÉANIE
L'EUROPE S'ENGAGE

Col des Auzines - 05/07

66

Distance : 13,7 km

Pente moyenne : 2 à 3 %

Dénivelé : 394 m

Départ : Vinça (parking P3)

- Sortie de Vinça direction Tarerach
- Après le barrage → début réel de la montée
- Route étroite, sinueuse, peu fréquentée

Braquets recommandés

- Débutant / cyclo loisir : compact 50/34 + cassette 11-30 ou 11-32, braquet mini conseillé : 34x32
- Cycliste moyen / cycloport : 36x28 ou 34x28 + cassette 11-28, braquet mini conseillé : 34x28
- Cycliste entraîné : semi-compact 52/36 cassette 11x28, braquet mini conseillé : 36x30

Temps d'ascension indicatif

Niveau	Temps
Tranquille	1h20 – 1h40
Bon rythme	1h00 – 1h15
Sportif	0h45 – 0h55

Intérêt paysager

- Balcons du Canigó
- Vignobles du Conflent
- Ambiance montagne méditerranéenne

État de la route & sécurité

- Route étroite mais correcte
- Revêtement parfois granuleux
- Descente technique (virages serrés, visibilité réduite)

Meilleure période

Saison	Conditions
Avril → Juin	★★★★★ Très chaud (prévoir 2 bidons minimum)
Juillet → Août	★★★★★
Septembre → Octobre	★★★★★
Hiver	Rarement enneigé

Points d'eau

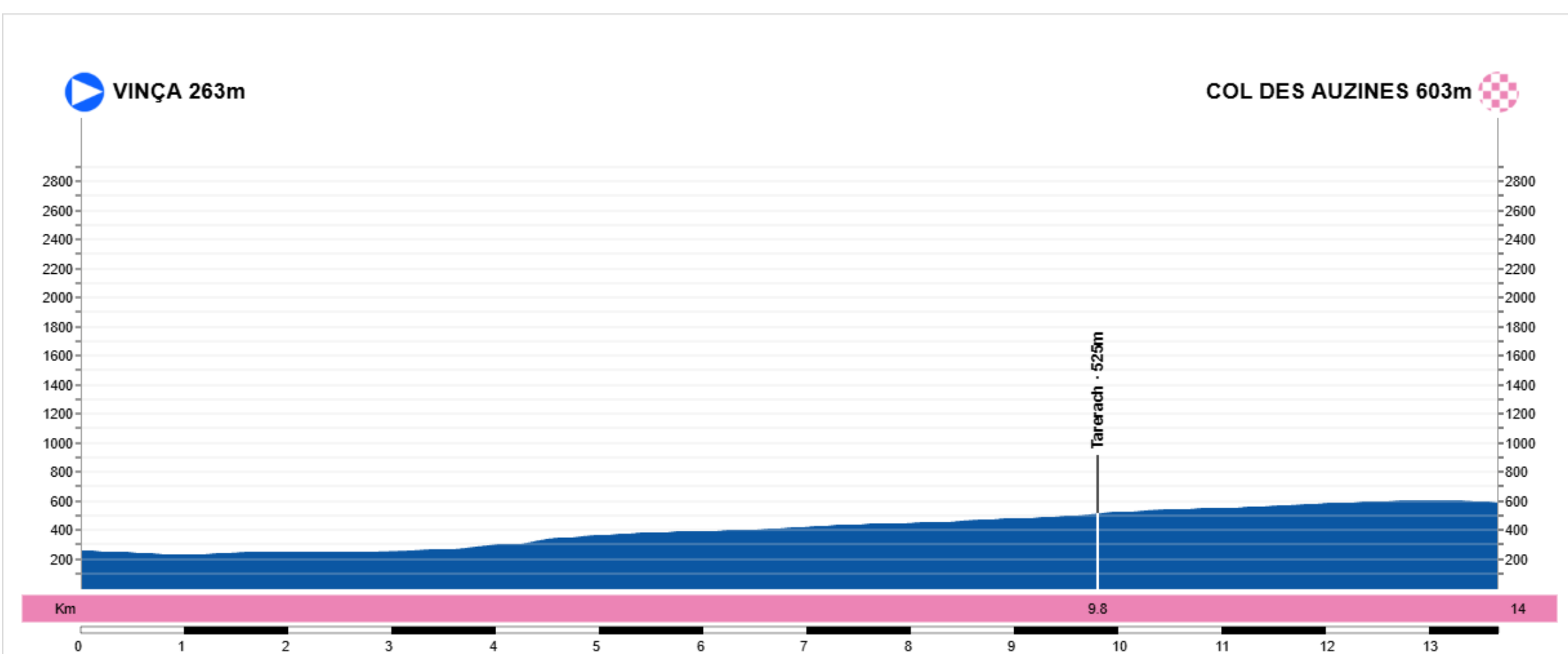
- Vinça, Tarerach



Téléchargez le parcours sur



OPENRUNNER



Col des 7 frères et Col du Teil - 12/07

11

Distance : 16,6 km

Pente moyenne : 5,7 %

Dénivelé : 837 m

Départ : Niort-de-Sault (parking entrée du village)

- Sortie de Niort-de-Sault, prendre D20 direction Camurac
- Montée du Col des 7 frères progressive puis roulante
- Montée du Col du Teil soutenue

Braquets recommandés

- Débutant / cyclo loisir : compact 50/34 + cassette 11-32 ou 11-34, braquet mini conseillé : 34x32 / 34x34
- Cycliste moyen / cycloport : 36x28 ou 34x28
- Cycliste entraîné : 39x28 minimum, ou 36x28, la longueur impose de rester régulier pour ne pas perdre de jus en fin de Teil.

Temps d'ascension indicatif

Niveau	Temps
Tranquille	1h50 – 2h15
Bon rythme	1h25 – 1h40
Sportif	1h10 – 1h25

Intérêt paysager

- Plateau du Pays de Sault
- Forêts de sapins
- Station de Camurac
- Ambiance montagne très sauvage, circulation faible

État de la route & sécurité

- Route globalement bonne
- Faible circulation
- Attention aux virages serrés, gravillons ponctuels et vent sur plateau, surtout pour la partie finale vers le Col du Teil.

Meilleure période

Saison	Conditions
Avril → Juin	★★★★★
Juillet → Août	Chaud et venteux (prévoir 2 bidons minimum)
Septembre → Octobre	★★★★★
Hiver	Souvent enneigé

Points d'eau

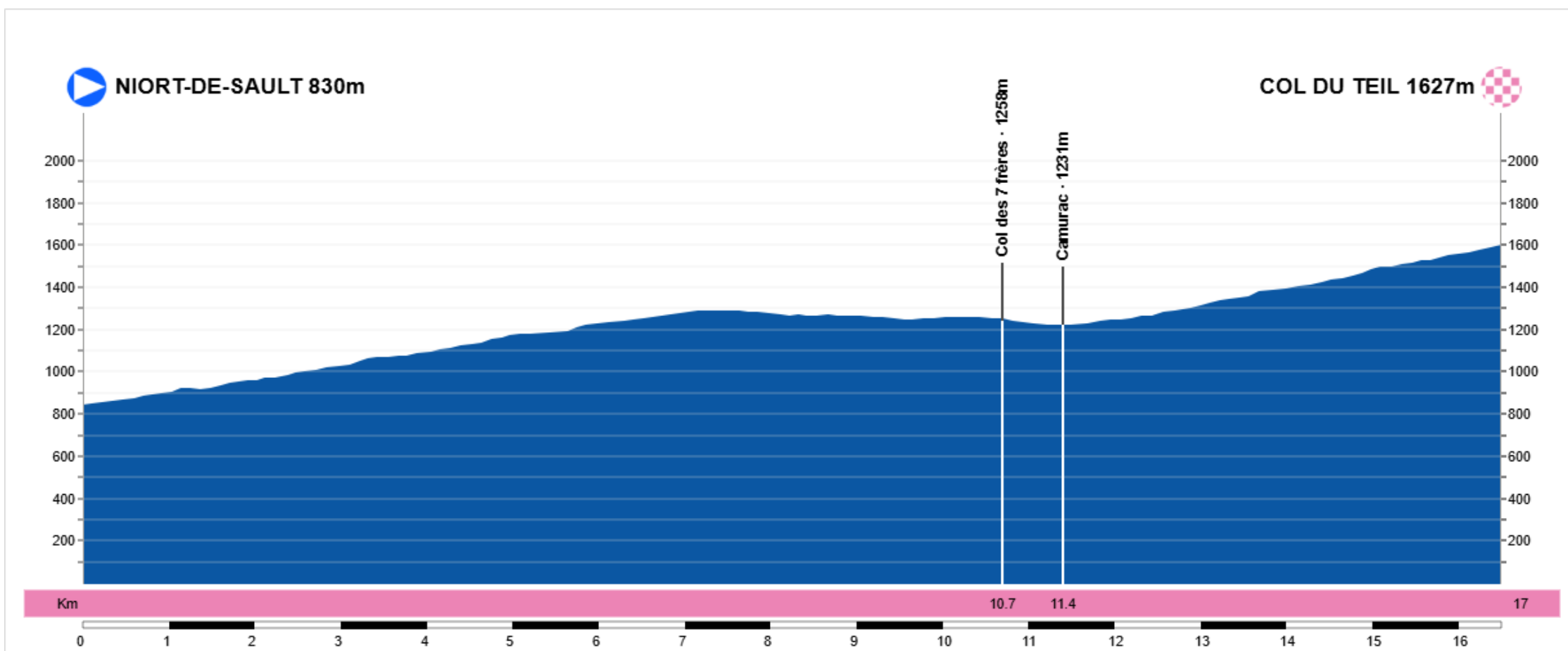
- Niort-de-Sault
- Camurac



Téléchargez le parcours sur



OPENRUNNER



Distance : 14,1 km

Pente moyenne : 5,5 %

Dénivelé : 658 m

Départ : Prades (parking piscine)

4 km d'approche roulante jusqu'à Catllar (~1-2%) (D14)

Puis bifurcation direction Sournia / Col de Roque Jalère (D619)

Début réel du col à Catllar

Route étroite, peu fréquentée, très agréable

Braquets recommandés

- Cycliste moyen / cyclosport : compact 50/34 + cassette 11-30 ou 11-32, braquet mini conseillé : 34x30 ou 34x32
- Débutant / cyclo loisir : 34x32 ou 34x34 idéal
- Cycliste entraîné : 36x28 ou 39x28 suffisent

Le col est régulier, mais un petit braquet permet de garder du jus pour la fin.

Temps d'ascension indicatif

Niveau Temps

Tranquille 1h20 - 1h40

Bon rythme 55 - 70 min

Sportif < 50 min

Intérêt paysager

- Vue exceptionnelle sur le Canigó
- Vallée de la Têt en balcon
- Route très calme
- Superbe ambiance montagne catalane

État de la route & sécurité

- Chaussée parfois granuleuse
- Route étroite mais peu circulée
- Descente : prudence → revêtement inégal + virages serrés

Meilleure période

Saison

Avril → Juin

Juillet → Août

Septembre → Octobre

Hiver

Conditions

★★★★★

Chaud, prévoir 2 bidons

★★★★★

Parfois neige/verglas



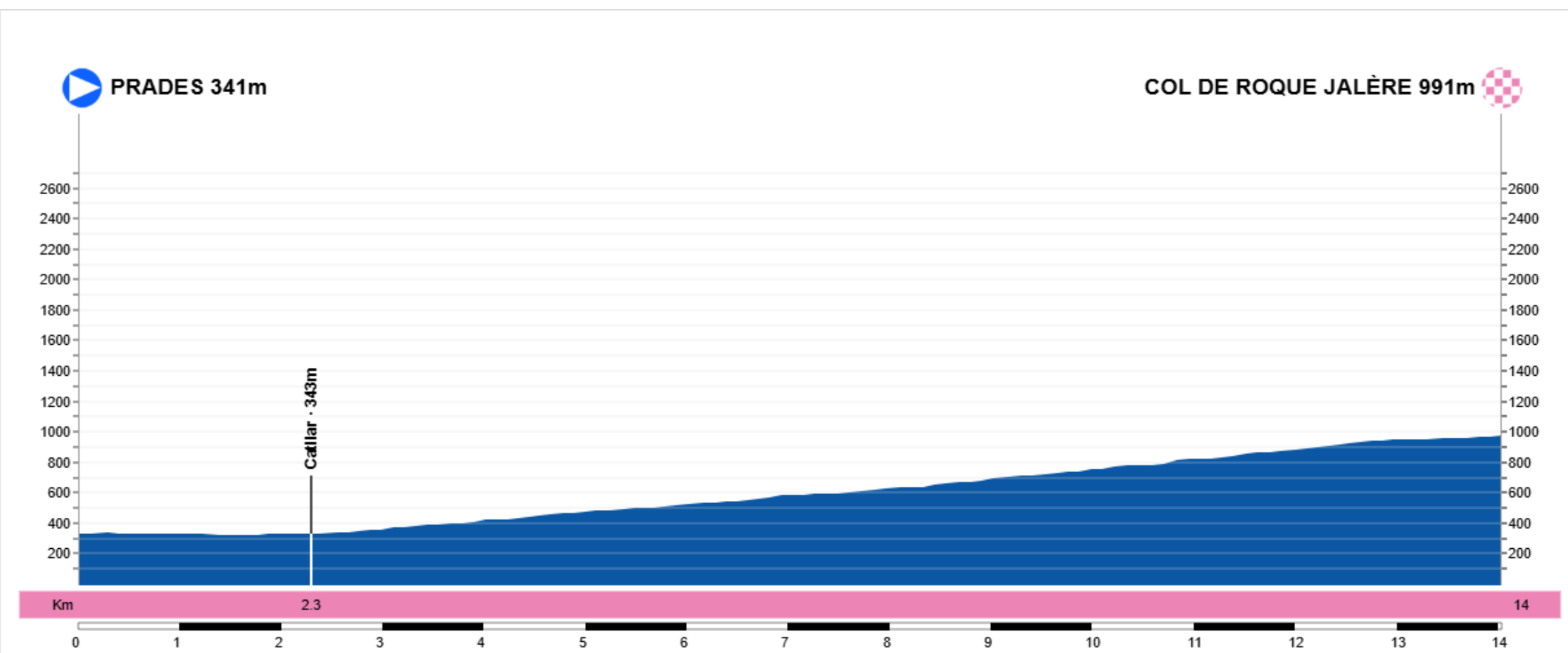
Téléchargez le parcours sur



OPENRUNNER

Points d'eau

- Prades
- Catllar



Distance : 12,9 km
Pente moyenne : 6,3 %
Dénivelé : 819 m

Départ : Axat (parking de la gare)

Montée régulière et soutenue, avec plusieurs petites bosses intermédiaires et une belle portion raide avant le sommet.
Route étroite, peu fréquentée, très agréable.

Braquets recommandés

- Cycliste moyen / cycloport : compact 50/34 + cassette 11-32 ou 11-34, braquet mini conseillé : 34×30 ou 36×28
- Débutant / cyclo loisir : 34×32 ou 34×34 idéal
- Cycliste entraîné : 36×28 ou 39×28 suffisent

La montée étant assez soutenue avec des passages durs autour de 8-11%, un braquet souple favorise cadence fluide et gestion d'effort.

Temps d'ascension indicatif

Niveau	Temps
Tranquille	1h15 - 1h40
Bon rythme	55 - 70 min
Sportif	< 55 min

Intérêt paysager

- Forêt, montagnes & zones très sauvages
- Beau caractère rural pyrénéen

État de la route & sécurité

- Chaussée correcte, parfois granuleuse sur quelques portions
- Route étroite mais peu circulée
- Descente : prudence → portions étroites et quelques dégradations ponctuelles

Meilleure période

Saison	Conditions
Avril → Juin	★★★★★
Juillet → Août	Chaud, prévoir 2 bidons
Septembre → Octobre	★★★★★
Hiver	Parfois neige/verglas

Points d'eau

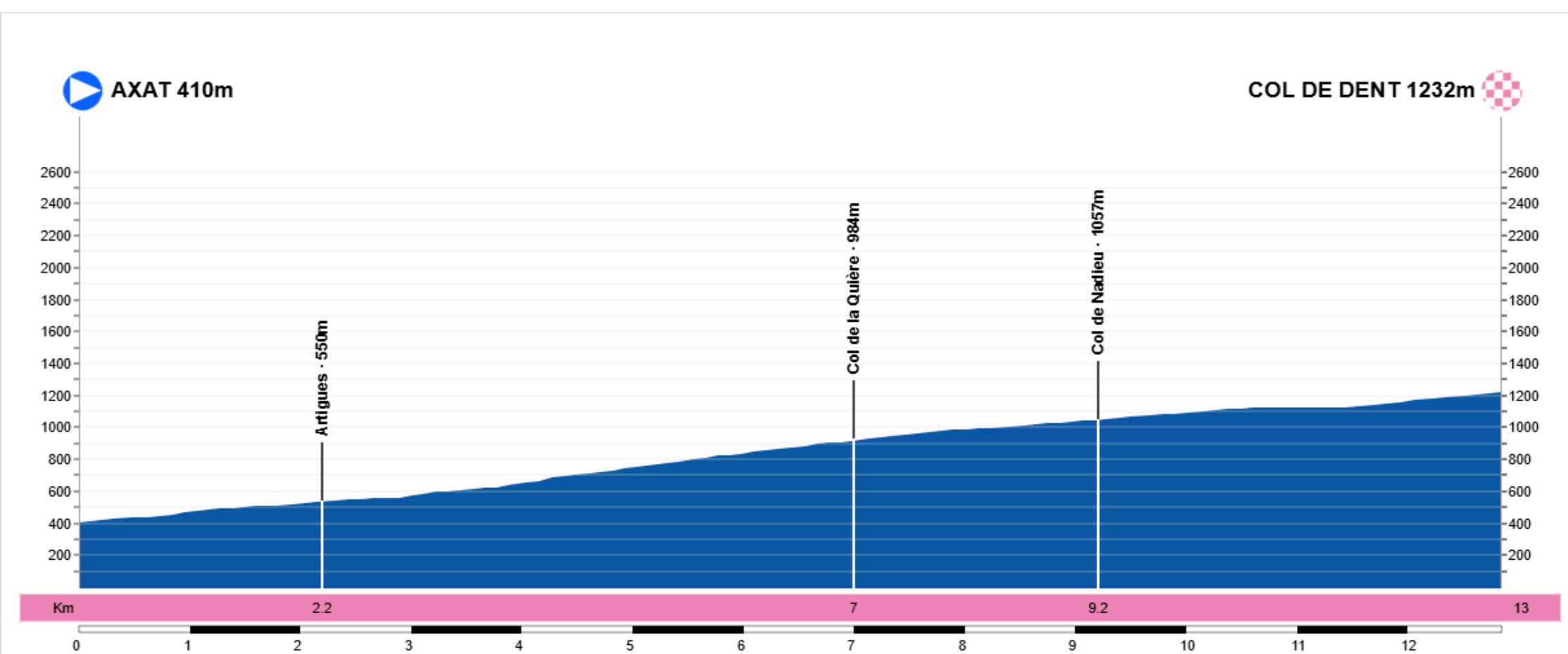
- Axat
- Artigues



Téléchargez le parcours sur



OPENRUNNER



Distance : 24,4 km

Pente moyenne : 5,3 %

Dénivelé : 1314 m

Départ : Olette (gare SNCF)

- Montée progressive vers Evol
- Passage par Ayguatèbia
- Montée finale sauvage et majestueuse vers le col

Route très calme, ambiance haute montagne garantie

Braquets recommandés

- Débutant / cyclo loisir : compact 50/34 + cassette 11-32 ou 11-34, braquet mini conseillé → 34×32 ou 34×34
- Cycliste moyen / cycloport : 36×28 ou 34×30
- Cycliste entraîné : 39×28 suffisant, mais la durée impose de la souplesse

Temps d'ascension indicatif

Niveau	Temps
Tranquille	2h40 – 3h15
Bon rythme	2h05 – 2h30
Sportif	1h40 – 1h55

Intérêt paysager

- Vallée sauvage
- Forêts d'altitude
- Ambiance haute montagne exceptionnelle

État de la route & sécurité

- Revêtement globalement bon
- Route étroite et sinueuse
- Descente longue, rapide, parfois ombragée (prudence humidité/graviers)

Meilleure période

Saison	Conditions
Juin	★★★★★
Juillet → Août	Chaud en bas, frais en haut (prévoir 2 bidons minimum)
Septembre → Octobre	★★★★★
Hiver	Souvent fermé / neige

Points d'eau

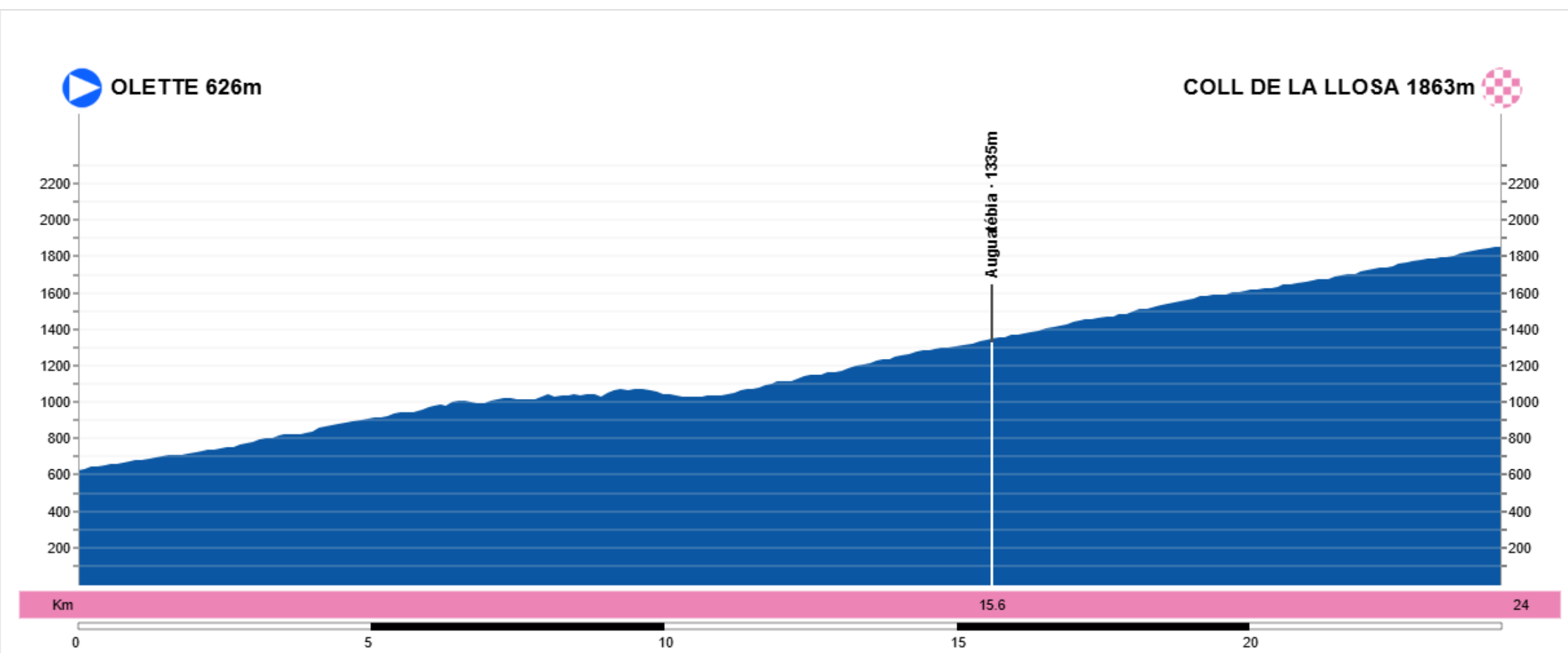
- Olette
- Ayguatèbia



Téléchargez le parcours sur



OPENRUNNER



Distance : 19,7 km**Pente moyenne** : 2,4 %**Dénivelé** : 414 m**Départ** : Espéaza

- Route assez plate sur les premiers kilomètres
- Alternance de petites côtes légères
- Montée finale régulière, grimpée en rythme

Petite ascension avec paysages agricoles, collines, garrigue et vallons doux.

Braquets recommandés

- Débutant / cyclo loisir : compact 50/34 + cassette 11-32, braquet mini conseillé → 34×28
- Cycliste moyen / cycloport : compact 50/34 + cassette 11-30, braquet 36×26
- Cycliste entraîné : semi-compact 52/36 + cassette 11-28, braquet 36×25

Temps d'ascension indicatif

Niveau	Temps
Tranquille	30 – 40 min
Bon rythme	25 – 30 min
Sportif	20 – 25 min

Intérêt paysager

- Vignobles, massifs doux, collines pyrénéennes au loin
- Ponts et gorges de l'Hers et de l'Aude toute proche
- Ambiance rurale très agréable

État de la route & sécurité

- Revêtement : généralement bon
- Circulation : faibles volumes – souvent calme et agréable
- Virages : simples, larges et sans danger particulier

Meilleure période

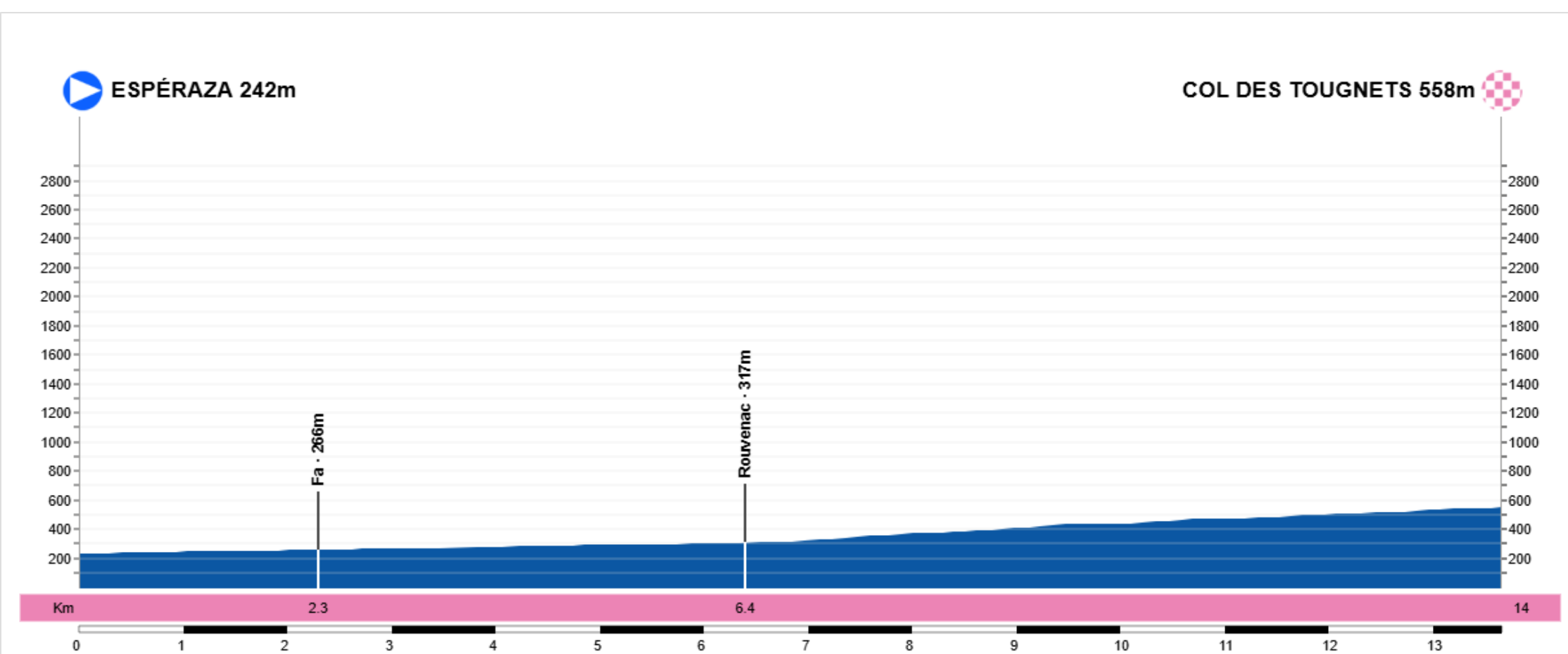
Saison	Conditions
Juin	★★★★★
Juillet → Août	Chaud (prévoir 2 bidons)
Septembre → Octobre	★★★★★
Hiver	Venté / Froid

Points d'eau

- Espéaza



Téléchargez le parcours sur

**OPENRUNNER**

Distance : 16,2 km**Pente moyenne** : 3 %**Dénivelé** : 444 m**Départ** : Quillan (lac)

- Ascension classique, longue et roulante, idéale pour une sortie d'endurance ou tempo.
- Montée régulière, sans sections vraiment raides.

Braquets recommandés

- Débutant / cyclo loisir : compact 50/34 + cassette 11-32, braquet mini conseillé → 34×32
- Cycliste moyen / cycloport : compact 50/34 + cassette 11-28, braquet 34x30 ou 36×28
- Cycliste entraîné : semi-compact 52/36 + cassette 11-28, braquet 36×28 ou 39x28

Temps d'ascension indicatif

Niveau	Temps
Tranquille	45 – 60 min
Bon rythme	35 – 45 min
Sportif	30 – 35 min

Intérêt paysager

- Route agréable traversant les collines de l'Aude.
- Panorama doux plutôt qu'alpin.
- Idéal en sortie d'endurance ou comme préparation de grandes ascensions.

État de la route & sécurité

- Revêtement : généralement bon
- Largeur : souvent suffisante pour rouler en sécurité.
- Circulation : faible à modérée selon saison/tourisme.
- Virages : doux, pas de couloir technique dangereux

Meilleure période

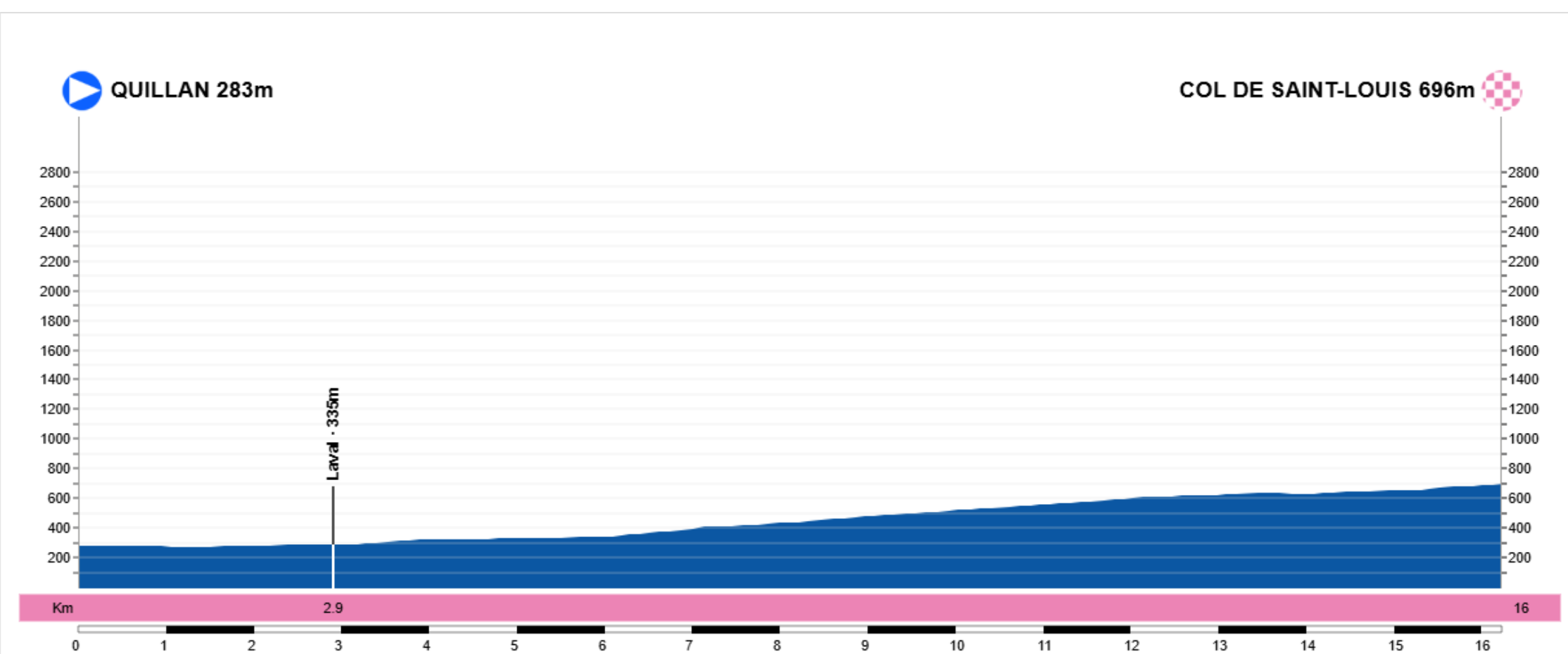
Saison	Conditions
Juin	★★★★★
Juillet → Août	Chaud (prévoir 2 bidons)
Septembre → Octobre	★★★★★
Hiver	Venté / Froid

Points d'eau

- Quillan



Téléchargez le parcours sur

**OPENRUNNER**

Distance : 25,1 km
Pente moyenne : 5 %
Dénivelé : 1186 m

- Départ : Prades (parking piscine)
- Faux-plat montant jusqu'à Molitg-les-Bains mais quelques passages à 4-5% à la sortie de Catllar
 - Passage par Mosset (~700 m)
 - Puis montée finale sérieuse jusqu'au col

- Braquets recommandés
- Débutant / cyclo loisir : compact 50/34 + cassette 11-32 voire 11-34, braquet mini conseillé : 34x32 ou 34x34
 - Cycliste moyen / cycloport : 36x28 ou 34x28
 - Cycliste entraîné : 39x28 suffisant, mais attention à la longueur

Temps d'ascension indicatif

Niveau	Temps
Tranquille	2h15 – 2h45
Bon rythme	1h40 – 2h00
Sportif	1h20 – 1h35

Intérêt paysager

- Gorges sauvages
- Village de Mosset
- Panorama exceptionnel sur le Canigó
- Ambiance haute montagne au sommet

État de la route & sécurité

- Bon revêtement global
- Peu de circulation
- Descente longue, rapide, technique
- Prudence dans la traversée des villages

Meilleure période

Saison	Conditions
Mai → Juin	★★★★★
Juillet → Août	Très chaud (prévoir 2 bidons minimum)
Septembre	★★★★★
Hiver	Neige fréquente

Points d'eau

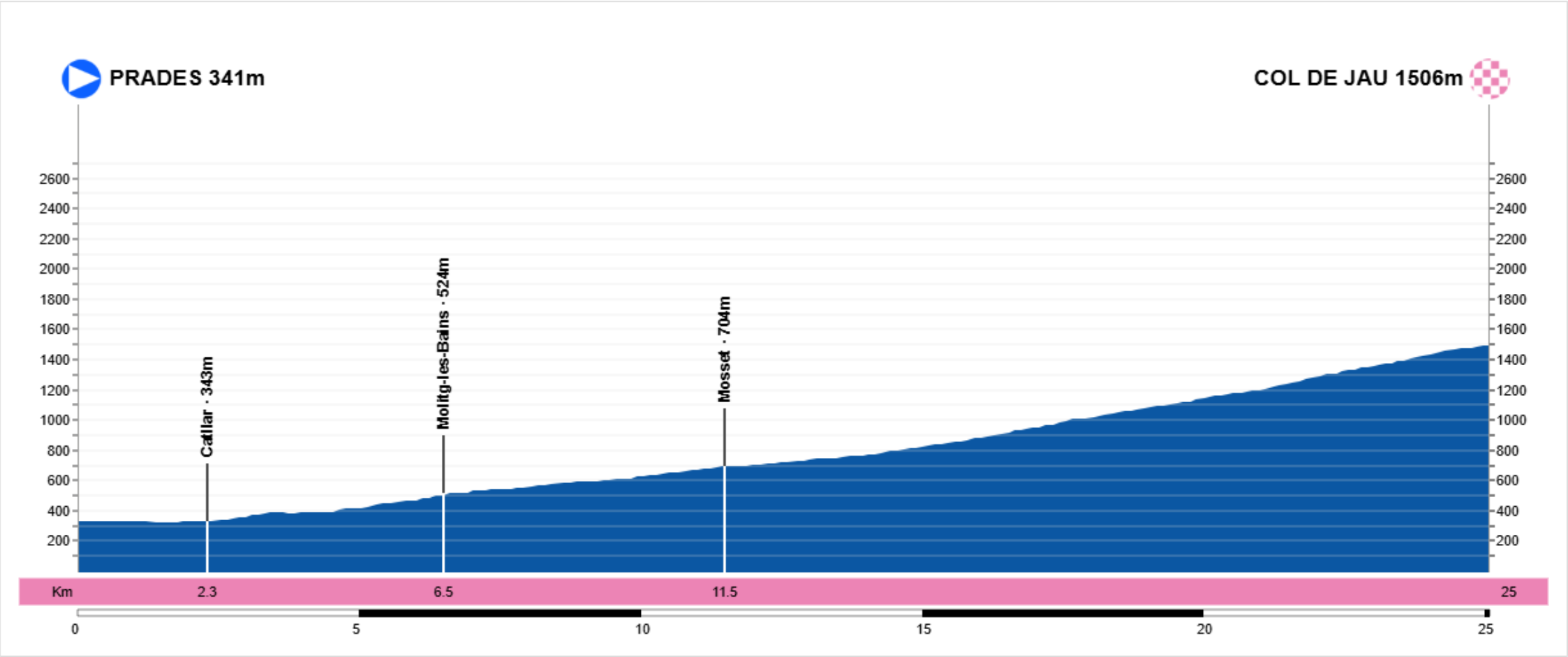
- Prades
- Catllar
- Molitg-les-Bains
- Mosset



Téléchargez le parcours sur



OPENRUNNER



Col de Jau (depuis Axat) - 23/08

11

Distance : 20,9 km

Pente moyenne : 5,9 %

Dénivelé : 1217 m

Départ : Axat (parking de la gare)

- Route vallonnée jusqu'à Sainte-Colombe-sur-Guette avec passages à 2-4 %
- A partir de Sainte-Colombe-sur-Guette, montée plus régulière, moyenne 5-6 %
- Plusieurs passages à 7-8 % sur plusieurs kilomètres

Braquets recommandés

- Débutant / cyclo loisir : compact 50/34 + cassette 11-32 voire 11-34, braquet mini conseillé : 34x32 ou 34x34
- Cycliste moyen / cycloport : 34x30 ou 36x32
- Cycliste entraîné : 36x28 ou 39x30, mais attention à la longueur

Temps d'ascension indicatif

Niveau	Temps
Tranquille	2h15 - 2h40
Bon rythme	1h40 - 2h00
Sportif	1h25 - 1h35

Intérêt paysager

- Bassin de l'Aiguette
- Villages pittoresques
- Panorama sauvage sur le massif du Canigó
- Ambiance montagne isolée et tranquille

État de la route & sécurité

- Revêtement correct mais parfois granuleux
- Route étroite et sinueuse, très peu de circulation
- Descente technique : prudence sur virages et gravillons

Meilleure période

Saison	Conditions
Mai → Juin	★★★★★★
Juillet → Août	Chaud en vallée, frais au sommet (prévoir 2 bidons minimum)
Septembre → Octobre	★★★★★★
Hiver	Neige fréquente

Points d'eau

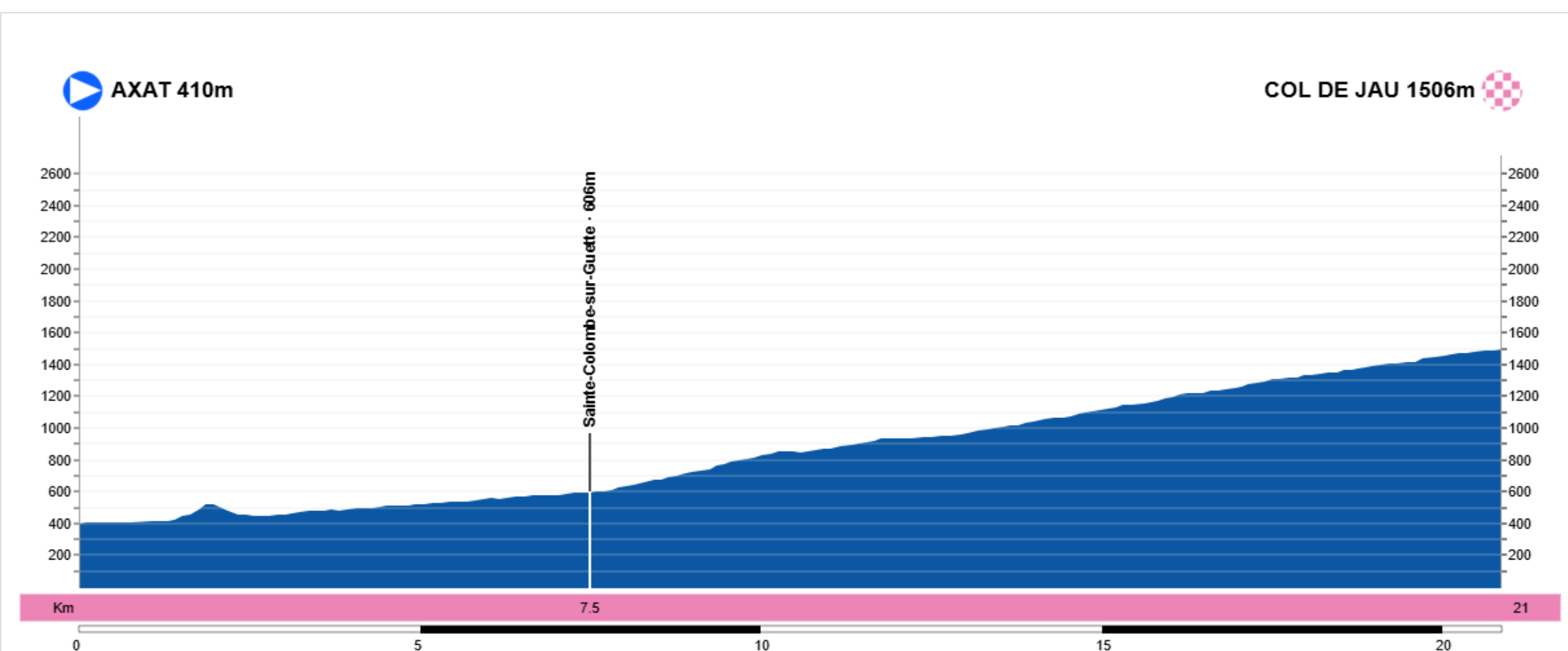
- Sainte-Colombe-sur-Guette



Téléchargez le parcours sur



OPENRUNNER



Col des Auzines	Col des 7 frères et du Teil
Col de Roque Jalère	Col de Dent
Col de la Llosa	Col des Tougnets
Col de Saint-Louis	Col de Jau

Partagez-nous votre aventure sur les réseaux :
[@tourisme_conflent_canigo](#)

