Balade à vélo sur la Trans-Garona

LA HAUTE-GARONNE À PIED, À VÉLO

Des activités de pleine nature à pratiquer sans modération !

www.randohautegaronne.com

Scannez le QR Code et trouvez plus de 400 balades et randonnées

OFFICES DE TOURISME

ARBAS
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 61 90 62 05 — opyrenees.fr

ASPET
OFFICE DE TOURISME CAGIRE GARONNE SALAT
05 61 94 86 51 — opyrenees.fr

AURIGNAC
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 61 94 77 61
tourisme-stgaudens.com

AUTERIVE
OFFICE DE TOURISME DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU BASSIN AUTERIVAIN HAUT-GARONNAIS
05 61 50 28 71
tourisme-auterive.com

BOULOGNE-SUR-GESSE
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 61 94 77 61
tourisme-stgaudens.com

CAZÈRES
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 62 02 01 79
tourismecoeurdegaronne.com

FRONTON
OFFICE DE TOURISME DU VIGNOBLE
05 61 74 80 69
vins-de-fronton.com

GRAGNAGUE
OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DES COTEAUX DU GIROU
05 34 27 63 75
tourisme@coteauxdugirou.fr

GRENADE
OFFICE DE TOURISME DES HAUTS-TOLOSANS
05 61 82 93 85
tourisme.hautstolosans.fr

L'ISLE-EN-DODON
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 61 94 77 61
tourisme-stgaudens.com

LABÈGE
SICOVAL –SERVICE TOURISME
05 62 24 02 02 — sicoval.fr/tourisme

LUCHON (BAGNÈRES-DE)
OFFICE DE TOURISME PYRENÉES 31
05 61 79 21 21
pyrennees31.com

MARTRES-TOLOSANE
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 62 02 01 79
tourismecoeurdegaronne.com

MONTRÉJEAU
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 61 94 77 61
tourisme-stgaudens.com

MURET
OFFICE MURETAIN DE TOURISME
05 61 51 91 59
tourisme.agglo-muretain.fr

NAILLOUX
LAURAGAIS TOURISME
05 62 57 09 68
lauragais-tourisme.fr

REVEL – Saint-Ferréol
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 34 66 67 68
auxsourcesducanaldumidi.com

RIEUMES
BUREAU D'INFORMATION TOURISME
05 62 02 01 79
tourismecoeurdegaronne.com

RIEUX-VOLVESTRE
OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DU VOLVESTRE
05 61 87 63 33
tourisme.volvestre.fr

SAINT-BÉAT-LEZ
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 61 79 21 21
pyrenees31.com

SAINT-FÉLIX-LAURAGAIS
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 62 18 96 99
auxsourcesducanaldumidi.com

SAINT-GAUDENS
OFFICE DE TOURISME DESTINATION COMMINGES PYRÉNÉES
05 61 94 77 61
tourisme-stgaudens.com

SAINT-MARTORY
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 61 97 40 48 — opyrenees.fr

SALIES-DU-SALAT
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
05 61 90 53 93 — opyrenees.fr

TOULOUSE
OFFICE DE TOURISME
Donjon du Capitole
05 17 42 31 31
toulouse-tourisme.com

VILLEMUR-SUR-TARN
OFFICE DE TOURISME VAL'AÏGO
05 34 27 97 40
tourisme-valaigo.fr

Cartes itinéraires : © Création Haute-Garonne Ingénierie – ATD
Sources : CD 31, CDT 31
Fonds : © les contributeurs d'OpenStreetMap, SRTM-NASA

Document non contractuel

- Itinéraire à pied
- Hébergement labellisé Accueil Compostelle
- Itinéraire à vélo
- Établissement labellisé Accueil Vélo
- Grande randonnée®
- Office de tourisme / Bureau d'information touristique
- Office de tourisme Accueil Vélo
- Bureau d'information touristique Accueil Vélo
- Site Haute-Garonne Tourisme
- Grands Sites Occitanie Sud de France
- Les Plus Beaux Villages de France®
- Pavillon bleu
- Petites Cités de Caractère®
- Station Verte
- UNESCO
- Ville et Métiers d'Art
- Baignade en lac
- Canoë-kayak et/ou activités nautiques
- Escalade
- Parapente
- Raquettes
- Spéléologie
- Station de ski
- VTT

Hébergement Accueil Vélo

La marque Accueil Vélo, pour un séjour garanti 100 % vélo !

Sur les grands itinéraires comme la Voie verte du canal du Midi ou bien la Trans-Garona, vous trouverez gîtes, chambres d'hôtes, hôtels, restaurants, campings, commerces, loueurs ou réparateurs de vélo et offices de tourisme qui vous réserveront le meilleur accueil avec des services adaptés et conseils avisés.

La Marque Accueil Vélo, le garant d'un accueil approprié pour tous les voyageurs à vélo !

Flashez ce QR code pour connaitre tous les **établissements labellisés Accueil vélo**.

Pause pique-nique sur la Trans-Garona vers Saint-Bertrand-de-Comminges

Nos hébergements **Accueil Compostelle**

Sur nos principaux GR®, nous avons sélectionné des hébergements qui garantissent un accueil personnalisé aux pèlerins mais aussi à tous les randonneurs.

Préparez votre chemin en consultant les établissements répondant à cette charte en flashant le QR code ci-contre.

Randonnée vers Saint-Bertrand-de-Comminges

De haut en bas :
Vélo en famille - V81 – Randonnée du côté de la vallée du Lis

HAUTE-GARONNE TOURISME c'est **4 adresses** à votre service !

ESPACE TOURISME 05 61 99 44 00
14 Rue de Bayard – 31000 Toulouse (métro Jeanne d'Arc, ligne B).
Du lundi au vendredi, de 9h à 12h15 et de 13h à 17h30, le samedi de 10h à 16h.

Visites, expositions d'art contemporain, librairie culturelle, informations touristiques

LES OLIVÉTAINS 05 61 95 44 44
à Saint-Bertrand-de-Comminges – *Ouvert de Pâques à Toussaint et en vacances scolaires.*
Horaires variables selon la saison.

Boutique de produits du terroir, informations touristiques, Espace de Découverte du Lauragais

LE COMPTOIR DU LAURAGAIS 05 61 81 69 46
Port-Lauragais à Avignonet-Lauragais
Ouvert toute l'année, 7j/7. Horaires variables selon la saison.

Visites, expositions d'art contemporain, informations touristiques

CHÂTEAU DE LARÉOLE 05 61 06 33 58
Ouvert en juillet et août et Journées du Patrimoine.

hautegaronnetourisme.com

Photos de couverture de haut en bas : Hospice de France © Arnaud Spani, Balade à vélo le long du canal du Midi © Manuel Huynh.

1

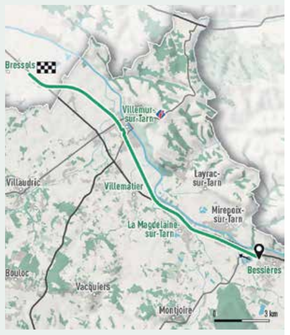
De Bessières à Bressols

V85 Voie verte Val Aïgo

Continuité « Vélo route Vallée du Tarn-Causses-sud Cévennes »

Ancienne voie ferrée réhabilitée, nichée dans la **vallée du Tarn**, alternant espaces ensoleillés et ombragés, la **Voie verte** vous offrira la joie d'une promenade dans un cadre naturel et apaisant.

À voir !
Villemur-sur-Tarn.
Pont suspendu et lavoir à Bessières.



17 km | 1h30 | ●○○ Facile

2

Bagnères-de-Luchon

La Lapébie

Un parcours des **cols pyrénéens** sur le tracé de cette course mythique : col des Ares, col de Menté, **Saint-Béat** puis col de Portillon au programme. Un véritable challenge sportif et un émerveillement pour les yeux.

À voir !
Trésor et église de Saint-Béat-Lez.
Station thermale de Bagnères-de-Luchon.

Pour s'y rendre : train ligne Tarbes, arrêt Gourdan-Polignan puis bus vers Luchon.

103 km Boucle | 5h | ●●● Difficile

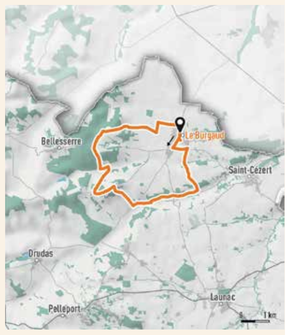
1

Le Burgaud

Boucle du Burgaud

Découvrez des paysages vallonnés et boisés, des pigeonniers typiques disséminés, un beau patrimoine architectural et de magnifiques points de vue.

À voir !
Chapelle Notre Dame des Aubets.
Animaparc.



14 km Boucle | 4h | ●●○ Moyen

2

Fronton

De vignes en forêts

Au cœur du **vignoble AOP Fronton**, entre chemins viticoles et fraîcheur de la forêt, partez en balade et dégustez chez les viticulteurs ce vin si particulier avec le cépage de la Négrette.

À voir !
Fronton, Maison des Vins et du Tourisme de Fronton.
Portraits de vignerons originaux et décalés dispersés sur le parcours.

Pour aller plus loin :
vignoblesetdecouvertesfronton.com

14,8 km Boucle | 3h30 | ●●○ Moyen

3

De Carbonne à Fos

Trans-Garona

Parcours cyclable de la Garonne

Retrouvez tous les établissements Accueil Vélo au dos de cette carte.

Un parcours sur route ou en itinéraire partagé pour découvrir de village en village les bords de la **Garonne**, pour l'instant de Carbone à la frontière espagnole. Bientôt, il sera possible de débuter son parcours à Toulouse pour rejoindre le Val d'Aran en Espagne : la Trans-Garona.

À voir !
Le Village Gaulois, Cazères, Bastide de Martres-Tolosane, Saint-Gaudens, Saint-Bertrand-de-Comminges.

Pour s'y rendre : train ligne Tarbes, arrêt Carbonne.

Le + : retour en train possible à partir de Saint-Gaudens.

124 km Aller simple | 2 jours | ●●○ Moyen

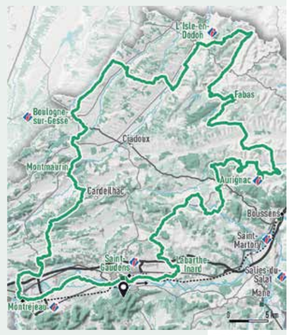
4

Le Tour du Comminges à vélo

Un voyage dans le temps et l'histoire au travers de villes et villages du **Comminges** dont certains labellisés **Station Verte**. Parcourez ces routes vallonnées dans les coteaux où les Pyrénées se dévoilent.

À voir !
Le Musée de l'Aurignacien à Aurignac.
Les fresques Gaston-Lagorre à L'Isle-en-Dodon.
La villa gallo-romaine à Montmaurin.
La Collégiale à Saint-Gaudens.
Le domaine de Valmirande à Montréjeau.

Pour s'y rendre : train ligne Tarbes, arrêt Saint-Gaudens ou Montréjeau-Gourdan.



184,6 km Circuit vélo-route par étape | 5 jours | ●●● Difficile

3

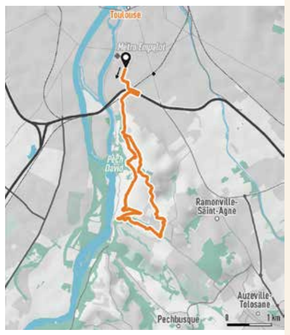
Toulouse

Le sentier des Gaulois

Un sentier arboré sur les pas de nos ancêtres. Le panorama sur place permet de contempler le sud de l'agglomération toulousaine, la **Garonne** et le téléphérique toulousain.

À voir !
Panorama sur la Garonne à Pech David.

Pour s'y rendre : métro ligne B, station Empalot.



9,5 km Boucle | 3h30 | ●○○ Facile

4

Venerque

Passerelles entre rives et balcons

Une randonnée dans la nature préservée du Bassin Auterivain à la découverte du plateau du Pech dont le point de vue saura vous offrir un beau panorama sur la vallée de l'Ariège et les Pyrénées.

À voir !
Table d'orientation du Plateau du Pech.
Église Saint-Pierre et Saint-Phébade de Venerque.

Pour s'y rendre : train TER ligne Foix, arrêt Venerque - Le Vernet.

5,3 km Boucle | 1h30 | ●●○ Moyen

Pour une randonnée réussie

Une sortie en pleine nature se doit d'être toujours bien préparée !

AVANT DE PARTIR consultez la météo, sélectionnez une randonnée du niveau de tous, vérifiez que vous avez une assurance spécifique aux activités de pleine nature. Prévoyez votre sac à dos avec eau, vêtements, lunettes de soleil, casquette et votre pique-nique.
N'oubliez pas que tout espace naturel est sensible.
Évitez de partir seul, sinon informez un proche de votre destination.
Ne vous séparez pas de votre groupe.
Restez sur les chemins, évitez les raccourcis, laissez les fleurs décorer les champs, faites attention aux animaux qui pâturent.
Chaque randonneur ramène ses déchets ! Allons même plus loin et débarrassons la nature des déchets que l'on peut trouver le long des chemins.

NUMÉROS UTILES

- Météo pour la Haute-Garonne
  08 99 71 02 31
- Secours en montagne
  112
- Bureau des guides de Luchon
  05 61 89 56 08
- Peloton de Gendarmerie de Haute montagne à Luchon
  05 61 79 28 36

www randohautegaronne.com

Pour une escapade à vélo réussie

Le vélo s'impose comme un moyen incontournable de voyager en douceur en se connectant à l'environnement.

Pas besoin d'être sportif mais faire du vélo impose quelques règles en préparant et pendant son voyage.
N'omettez pas de **penser à votre équipement**, de préparer votre trousse de secours, prévoir vos haltes et suivre les panneaux. La politesse, le code de la route, le respect des abords et la convivialité sont de mise.

En VTT/VTC/VTTAE ou VAE/Gravel, parcourez nos routes et chemins pour vous fabriquer de merveilleux souvenirs à vélo.

Ne manquez pas de découvrir au détour d'un virage un site majestueux comme Saint-Bertrand-de-Comminges ou Rieux-Volvestre.

5

De Toulouse à Port Lauragais

Voie verte du canal du Midi

Retrouvez tous les établissements Accueil Vélo au dos de cette carte.

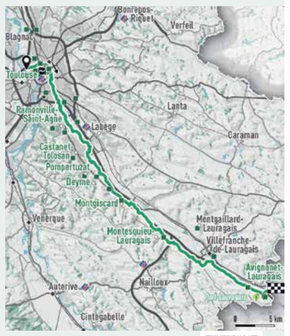
Une balade à vélo sur la piste aménagée le long du canal du Midi. Découvrez ce majestueux canal construit par Pierre-Paul Riquet au XVIIe, aujourd'hui classé à l'UNESCO. Sans oublier la piste cyclable aménagée le long de la Rigole de la Plaine entre le lac de Saint-Ferréol et le lac de Lenclas.

À voir !
Les écluses et les nombreux petits ouvrages d'art.
Les clochers-murs dont celui de Montgiscard.
Le Comptoir du Lauragais à Port Lauragais.

Pour s'y rendre : départ gare de Toulouse Matabiau.

Le + : retour en train possible.

Pour aller plus loin :
canaldes2mersavelo.com



50 km Aller simple | 3h30 | ●○○ Facile

6

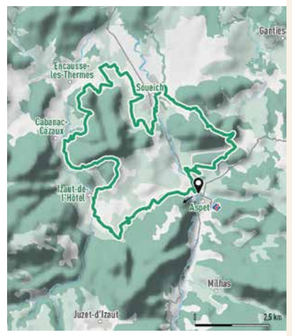
Aspet

Du Job au Ger

Un itinéraire spécial VTT dans un environnement boisé proche des cours d'eau de montagne.

À voir !
Encausse-les-Thermes et les fresques de Greshny.
Aspet, chapelle Miègecoste, marchés le mercredi et samedi matin.
Panorama sur le Pic de Cagire.

Pour aller plus loin : d'autres itinéraires spécial VTT sur : valcamins.fr



31 km Boucle | 3h30 | ●●○ Moyen

5

Arbas

Pic de Paloumère

Direction la vallée de l'Arbas pour une rando sur les crêtes ! Depuis la fontaine de l'ours, partez découvrir le plus beau panorama des **Pyrénées** centrales en arrivant au Pic de Paloumère qui culmine à 1 608 mètres d'altitude !

À voir !
La transhumance et les estives.
Panorama exceptionnel du Pic de Paloumère.

8,9 km Aller retour | 3h30 | ●●○ Moyen

6

Du Port de Balès à Portet de Luchon

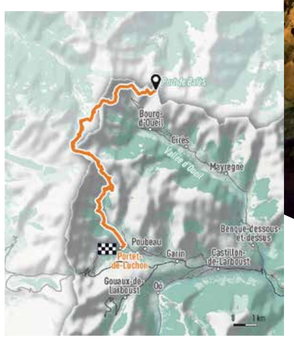
Les chemins de la Liberté

Un itinéraire qui nous plonge dans l'histoire de la seconde Guerre mondiale : résistants, pilotes alliés, Juifs ou réfractaires au STO… tentaient de rejoindre l'Espagne pour échapper au nazisme.

À voir !
Les églises romanes de la vallée d'Oueil.
Lac de Bareilles.

Info : prévoir de laisser un véhicule au départ et à l'arrivée.

Pour aller plus loin :
lescheminsdelaliberte.com



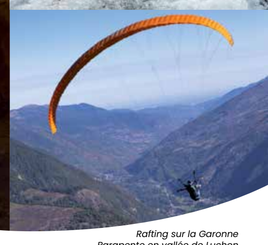
14 km Aller simple | 4h30 | ●●● Difficile

L'aventure en Haute-Garonne, c'est aussi dans les airs, sur l'eau, sous terre…

Bol d'adrénaline en rafting, d'agréables balades en canoë, survoler les montagnes en parapente, d'inoubliables explorations spéléologiques, laissez-vous emporter par l'escalade et grimpez jusqu'au sommet afin d'admirer notre beau département ou bien un délire sur les pentes VTT… Pour tous les goûts et niveaux différents, les sensations sont là, en totale communion avec la nature, tout devient possible.

Spéléologie - Henne Morte

Rafting sur la Garonne



Parapente en vallée de Luchon

Comité de rédaction : J. Micoud, C. Di Meglio. Crédits photos : CDT31/M.Huynh, L. Bel, M. Barbaresco, Gaillard-Munsch, LezBroz, A. Spani, F. Schelber, BlogDeBeauxLentsDemains, Communauté de Communes Cagire Garonne Salat. Photos non retouchées. Cartographie : © Création Haute-Garonne Ingénierie – ATD – Sources : CD 31, CDT 31 – Fonds : © les contributeurs d'OpenStreetMap, SRTM-NASA. Illustrations, pictos © Adobe stock, Freepik. Impression : Ménard imprimerie à Labège (31)
IMPRIM'VERT PEFC 10-31-2690