



Bienvenue en Haut-Vallespir-Sud Canigó, réputé pour ses nombreuses randonnées pédestres et VTT en moyenne montagne mais également pour ses stations thermales d'Amélie-les-Bains et de Prats-de-Mollo-La-Preste, source de bien-être pour le cycliste.

Parmi les monuments historiques incontournables, l'abbaye Sainte-Marie à Arles-sur-Tech et son cloître sont remarquables, tout comme, le fort Lagarde imaginé par Vauban à Prats-de-Mollo. Découvrez aussi, les savoir-faire traditionnels de nos artisans : ferronnerie, tissus catalan, espadrilles... qui sont uniques.



Arrivé à Céret, vous êtes en Vallespir et ne pouvez pas rater la visite de son célèbre Musée d'Art Moderne.

De plus la cité avec ses boulevards et ses platanes a un charme fou. Ici aussi les cyclistes pourront bénéficier des bienfaits des eaux thermales à la Station du Boulou. Depuis peu, la Maison de l'eau et de la Méditerranée a ouvert ses portes, vous pourrez y comprendre tous les enjeux de l'eau. Zone frontalière, le fort de Bellegarde, impressionnante construction à visiter, domine le village du Perthus et son col. Enfin découvrez le chêne liège et le savoir-faire des bouchonniers au musée du liège de Maureillas-Las-Illas.

Où que vous soyez en Pyrénées Méditerranée, à la pause déjeuner, charcuterie, fromages, pâtisseries, vins... vous régaleront, tellement notre tradition culinaire « Mar i munt » est riche.



Dans les Aspres, arrêtez-vous à Thuir et n'oubliez pas de visiter les Caves Byrrh vous serez surpris à chaque instant par ce magnifique et gigantesque patrimoine industriel.

LE VÉLO EN PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE C'EST :

- Un Espace cycloport comprenant 20 circuits totalisant 1 420 kms d'itinéraires de niveaux différents  
1 - Très facile / 3 - Facile / 11 - Difficile / 5 - Très difficile
- Une vélo-route voie verte qui relie, le sud du massif du Canigó à la mer Méditerranée,
- La boucle transfrontalière catalane cyclotouristique de 360 kms « Pirinexus » qui passe par la Costa Brava et Gérone,
- La Méditerranée à vélo (Eurovelo 8) qui démarre au Perthus pour rejoindre Menton sur plus de 850 kms,
- Le site VTT FFC du Haut-Vallespir avec ses 14 itinéraires balisés de tous niveaux dont deux raids transfrontaliers,
- Le site VTT FFCT d'Argelès-sur-mer avec ses 10 itinéraires balisés de tous niveaux.

RÉPARATEURS VÉLOS

**ALBERA BIKE** - 22 chemin de Palau - ZA ARGELÈS-SUR-MER  
09 81 28 36 00 - www.alberabike.fr

**FUN BIKE CENTER** - 1 rue de Batère - 66400 CÉRET  
04 68 22 29 34 - www.funbike-center.com

**BLUE BEAR** - Route de Taxo à la Mer - Camping La Sirène  
ARGELÈS-SUR-MER - 04 68 95 77 68 - www.blue-bear.org



Vous entrez dans l'histoire d'une saga familiale, et découvrirez la plus grande cuve en chêne du monde de 1 000 200 litres !

A seulement 5 min de Thuir rendez-vous également à Castelnou, village médiéval classé plus beau village de France où le temps semble s'être arrêté...

Découvrez maintenant le massif des Albères, on y traverse des villages de caractère et une nature sauvage prétexte à de belles randonnées. Le massif des Albères, c'est aussi une histoire très riche comme en témoignent les tours à signaux, fortins et églises romanes à visiter.

L'un des chef-d'œuvre de la région, est la Cathédrale d'Elne et son cloître qui vous raviront par leur beauté.

Puis s'offre à vous la Méditerranée et sa côte Vermeille sculptée pour la vigne, abritant des merveilles naturelles et patrimoniales parmi lesquelles, le site classé de la baie de Paulilles ou la réserve marine de Cerbère - Banyuls-sur-mer.



Mais aussi, Collioure, joyau de la côte vermeille où l'art, la culture, la gastronomie s'entremêlent pour vous offrir une saveur locale toute particulière.

Après tous ses efforts, rien de tel que de piquer une tête dans la grande bleue depuis la longue plage superbe d'Argelès-sur-Mer.

Un séjour cycdotouristique inoubliable !

LOUEURS VÉLOS

**ARGELÈS VÉLOS** - 30 allée Jules Aroles  
ARGELÈS-PLAGE - 06 19 76 27 51  
www.argelesvelos.com

**BLUE BEAR** - Route de Taxo à la Mer  
Camping La Sirène - ARGELÈS-SUR-MER  
04 68 95 77 68 - www.blue-bear.org

**LOC'ÉVASION** - Quai Marco Polo  
Les Villégiales du Môle - PORT-ARGELÈS  
04 68 54 29 66 - www.ardeleslocation.e-monsite.com

**GUIDON FUTÉ** - Résidence Le Pré Catalan  
465 avenue du Tech ARGELÈS-PLAGE - 04 68 81 56 55  
www.guidon-fute.com

**VELOCATION - GALERIE COMMERCIALE CENTRAL BEACH**  
187 avenue du Tech - ARGELÈS-PLAGE - 04 68 81 61 61  
www.velocation.fr

**BUREAU DE TOURISME** - Rue Joseph Nivet - 04 68 39 55 75  
www.saintlaurentdecersans.fr

**ALOHA CAMPING CLUB** - Domaine Al Camp Roig  
La Forge de Reynès - 66400 REYNÈS - 04 68 39 43 12  
04 68 39 08 61 - www.aloha-camping-amelie.com/accueil/vtt-electriques

**CAMPING DES CERISIERS** - Mas de la Toure 66400 CÉRET  
04 68 87 00 08 - www.campingcerisiers.com

**HÔTEL DES ARCADES** - 1 place Picasso  
66400 CÉRET - 04 68 87 12 30 - www.hotelarcadesceret.fr

**FUN BIKE CENTER** - 1 rue de Batère  
66400 CÉRET - 04 68 22 29 34 - www.funbike-center.com

**SUDACTION** - 3 avenue du Vallespir - 66480 LES CLUSES  
06 09 59 68 24 - https://sudacionsport66.fr

**VÉLO SUD LOCATION** - Allée du château d'Aubiry  
66400 CÉRET - 06 51 49 21 69 - www.velo-sud-location.fr

**FOREST AVENTURE** - Chemin de la piscine  
66110 AMÉLIE LES BAINS - 04 68 39 23 49  
www.forestaventure.com/forest-bike

**CENTRE PLEINE NATURE SUD CANIGO**  
Centre de Pleine Nature Sud Canigó Lieu dit La Baillie  
66150 Arles sur Tech - 04 68 39 37 82  
www.centresudcanigo.com

**PAULETTE** - Bureau d'Information Touristique  
de Laroque-des-Albères / Elne / Port-Vendres  
04 48 98 00 08 - https://paulette.bike/fr

**6 La Plaine du Vallespir**

On joint l'utile à l'agréable en partant à vélo découvrir la charmante bourgade de Céret baptisée « la Mecque du Cubisme ». Outre son Musée d'Art Moderne, ses cerises primeurs, son marché du samedi, elle vous proposera 600 mètres d'un pavé digne de Paris Roubaix !

Depart: Céret / Le Boulou  
Distance: 22 km  
Dénivelé: 217 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**1 Les hauts de Palaldà**

Cette balade familiale emprunte d'abord un bout de Voie Verte avant de rejoindre ensuite la voûte tamisée des chênes verts et autres châtaigniers qui garnissent les hauteurs de Palaldà, ancienne place forte du monde Romain.

Depart: Centre Pleine Nature Sud Canigó  
Distance: 24 km  
Dénivelé: 320 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**2 La ronde des Aspres**

Place ici à un échauffement initial le long des rives du Tech, avant de grimper par paliers successifs pour atteindre le Col du Fourtou, puis le Col Xatard. Une belle virée avec du relief, dans un écrin sauvage à peine troublé par le peu de voitures croisées...

Depart: Centre Pleine Nature Sud Canigó  
Distance: 58 km  
Dénivelé: 850 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**3 La Route la plus au Sud de France (version cyclo-rando)**

Notre territoire accueille la frange la plus méridionale de l'Hexagone. Profitez-en pour aller découvrir cette route « du bout de France » qui flâne jusqu'au terminus plaisant de Lamanère, ici dans sa version estampillée Cyclo-Rando.

Depart: Centre Pleine Nature Sud Canigó  
Distance: 67 km  
Dénivelé: 1390 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**4 La Boucle des Deux Catalognes**

Comme son titre l'indique, on franchit les Pyrénées pour arpenter un florilège de petites routes sinueuses coté Catalogne Sud. Le Col de Coustouges permet de repasser la frontière et de basculer dans une longue descente face au carrousel des cimes du Canigó.

Depart: Centre Pleine Nature Sud Canigó / Céret  
Distance: 89 km  
Dénivelé: 1475 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**5 La Route la plus au Sud de France (version cyclo-sport)**

Notre territoire accueille la frange la plus méridionale de l'hexagone. Profitez-en pour aller découvrir cette route « du bout de France » qui flâne jusqu'au terminus plaisant de Lamanère, ici dans sa version estampillée Cyclo-Sport.

Depart: Centre Pleine Nature Sud Canigó  
Distance: 90 km  
Dénivelé: 1870 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**12 Entre Plaine & Montagne**

Notre arrière pays à la portée du cyclo lambda : c'est le concept ici, avec une ascension progressive de 10 km jusqu'au pied de l'Église de Fontcuverte. Une seule grosse montée donc, qui retombe ensuite au détour d'un lacet sur le joyau fortifié de Castelnou.

Depart: Thuir  
Distance: 45 km  
Dénivelé: 820 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**7 Le Pic du Néoulous**

C'est notre Mont Ventoux Catalan ! Un phare en bout de chaîne pyrénéenne qui domine la grande bleue, des plages de Roussillon à la Baie de Rosas. Et comme au Ventoux, l'immense panorama qui s'offre à vous au sommet, se gagne à la pédale pendant 15 kms et son final aux rampes à 10%.

Depart: Le Boulou  
Distance: 65 km  
Dénivelé: 1600 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**8 Entre Aspres & Vallespir**

Voici « La Route du Liège » rythmée par ces chênes si particuliers... A la côte de Vivès succède le col de Llauro, l'Ermitage St Ferréol, le Musée du Liège de Maureillas puis la Maison de l'Eau et de la Méditerranée du Boulou. Seul hiatus végétal : les châtaigniers qui abritent la grosse montée du jour (col de la Brosse).

Depart: Céret / Le Boulou  
Distance: 68 km  
Dénivelé: 1500 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**9 A la porte du Haut-Vallespir**

Après une mise en jambe autour de Reynès, vous allez enchaîner deux difficultés bien connues des cyclos locaux. D'abord la côte raide de Montbolo, puis celle plus indulgente de Taillet, le tout dans un cadre très « sud » entre pinèdes, châtaigniers et chênes lièges.

Depart: Le Boulou / Amélie-les-Bains  
Distance: 80 km  
Dénivelé: 1680 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**10 Contreforts des Aspres**

Depuis la capitale des Aspres, Thuir ou bien la station thermale du Boulou, en Vallespir, cet itinéraire vous permettra de relier les deux grandes vallées, du Tech (via les côtes de Vivès puis de Fontcuverte) à celle de la Têt et ses vergers du Bas-Confient. A noter dans le dernier tiers du parcours cette belle descente technique plongeant sur Saint-Michel-de-Llotes.

Depart: Le Boulou / Thuir  
Distance: 85 km  
Dénivelé: 1485 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**11 La Plaine des Aspres**

Côtes du Roussillon & « route du vin » au menu... Une balade terroir flânant au gré du vignoble: Pontaila, Trouillas, Villemolague, Banyuls-dels-Aspres, Tresserre, Passa, Fourques, Terrats, Ste-Colombe, Thuir et ses Caves Byrrh avec la plus grande cuve en chêne du monde !

Depart: Thuir  
Distance: 86 km  
Dénivelé: 470 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**13 Les Cols des Aspres**

Une progression à travers le vignoble, un parfum d'Australie grâce aux eucalyptus de la forêt du Réart, puis ce col du Fourtou à gravir... Un classique des Aspres : raide au début, avant une longue montée par paliers successifs jusqu'à la cote 646 m salvatrice !

Depart: Thuir  
Distance: 65 km  
Dénivelé: 1295 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**14 A la Découverte du Haut-Vallespir**

On pourrait aussi l'appeler le circuit des Belles Pierres tant cette virée sur ces petites routes sauvages regorge de beautés romanes: Castelnou, Notre Dame Del Coll, Notre Dame de la Roure, chapelles de Foncuverte, de la Trinité... Quand vélo rime avec patrimoine !

Depart: Thuir / Amélie-les-Bains  
Distance: 95 km  
Dénivelé: 2200 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**15 De la Côte Vermeille à l'Alt-Empordà**

En route pour les criques et les falaises de la Côte Vermeille puis de la Costa Brava où se nichent les villages côtiers de Portbou, Colera et Llançà. Le retour sillonne les coteaux vallonnés de l'Alt Empordà, avec en point d'orgue la trouée du Perthus à franchir, un lieu chargé d'histoire. Une variante vous est proposée par le col de Banyuls connu pour ses très forts pourcentages. Un défi pour les grimpeurs. La récompense, une magnifique descente vers Espolla à travers l'espace protégé de l'Albera.

Depart: Elne / Banyuls-sur-Mer  
Distance: 129 km  
Dénivelé: 1516 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**16 La Plaine du Roussillon**

Un parcours vallonné où les bosses et les lignes droites rejoignent les vergers du Ribéral, leurs pêches et leurs abricots à la saveur des beaux jours. Avec à l'aller les pierres anciennes du Monastir del Camp et au retour l'Observatoire d'Astronomie du Soler.

Depart: Argelès-sur-Mer  
Distance: 105 km  
Dénivelé: 782 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**17 Du Massif des Albères à la Côte Radieuse**

Quand le piémont des Albères épouse les plages sablonneuses du Roussillon... Une entame accidentée qui fera ensuite la part belle aux rouleurs adeptes de la « grosse plaque », le tout éclairé par l'Étang de Canet... si dame tramontane veut bien rester tranquille...

Depart: Argelès-sur-Mer  
Distance: 86 km  
Dénivelé: 559 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**18 Le Piémont du massif des Albères**

Qui dit « déplacement doux » dit Voie Verte... Utile quand il s'agit de quitter le littoral pour rejoindre ces villages à mi-pente. La côte grimant à Montesquieu marque un trajet retour aux ondulations boisées, via Villelongue-dels-Monts, Laroque-des-Albères et Sorède.

Depart: Laroque-des-Albères  
Distance: 35 km  
Dénivelé: 257 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**19 Massif des Albères Côte Vermeille Ilibérus**

3 volets bien distincts composent l'itinéraire. Une boucle dans la plaine et l'antique Elne, la rude montée de la Madeloc puis la belle route en corniche où brillent Banyuls-sur-mer, Port-Vendres et Collioure. Splendide mais plutôt casse-pattes ce retour maritime...

Depart: Banyuls-sur-Mer / Argelès-sur-Mer  
Distance: 89 km  
Dénivelé: 1175 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

**20 Les balcons de la Côte Vermeille**

Avec Argelès-sur-Mer comme camp de base, pas besoin d'aller bien loin pour trouver du pourcentage et des rampes étroites à flanc de paroi. C'est juste au dessus que cela se passe, sur le piton en arrière plan coiffé par la Tour de Madeloc. Grosse bavante et frissons garantis !

Depart: Banyuls-sur-Mer / Argelès-sur-Mer  
Distance: 77 km  
Dénivelé: 1522 m  
Difficulté: ☆☆☆☆☆

Les 7 cols Sud Canigó

**1 Col d'Ares**

Longueur : 13,100 km - Sommet : 1513 m - Dénivelé : 780 m

Transfrontalier, c'est le seul col du Haut-Vallespir à avoir été emprunté par le Tour de France (en 1968), l'italien Franco Bitossi passant en tête au sommet.

**2 Col de la Serre de Montferrer**

Longueur : 9,100 km - Sommet : 881 m - Dénivelé : 545 m

Cette montée régulière quitte le fond de vallée pour atteindre un magnifique point de vue sublimant la montagne jusqu'à la « Grande Bleue ».

**3 Montée de Batère**

Longueur : 19,600 km - Sommet : 1482 m - Dénivelé : 1191 m

C'est la plus longue ascension de notre Espace Cycloport (19,600 km), avec un final aérien qui fleure bon la haute montagne.

**4 Col du Saguer**

Longueur : 5,500 km - Sommet : 703 m - Dénivelé : 273 m

On a plutôt affaire ici à une longue côte qui enchaîne les relances en sous-bois, le tout entrecoupé par deux replats salvateurs.

**5 Col de Montbolo**

Longueur : 6,500 km - Sommet : 640 m - Dénivelé : 417 m

Court mais intense, le col grimpe plein sud jusqu'au village perché de Montbolo avant de rejoindre la ligne verte des Aspres.

**6 Col de Palomère**

Longueur : 7,400 km - Sommet : 1036 m - Dénivelé : 378 m

Un grand classique des « voyageurs à vélo », car ses pentes mi-ombre mi-prairie forment la passe naturelle la plus à l'Est des Pyrénées.

**7 Col de Coustouges**

Longueur : 13,700 km - Sommet : 821 m - Dénivelé : 492 m

Cette longue montée progressive arpente le bassin de St Laurent-de-Cerdans avant de rallier Coustouges, porte d'entrée en Catalogne Sud.

# Espace CycloSPORT PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

20 idées d'itinéraires pour découvrir le Pays Pyrénées Méditerranée



Vous n'aurez plus à choisir entre Mer et Montagne

Espace CycloSPORT  
PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE



Espace CycloSPORT  
PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

L'espace CycloSPORT Pyrénées Méditerranée vous offre 1400 km d'itinéraires sur route pour découvrir les merveilles des Albères, des Aspres, de la Côte Vermeille et du Vallespir.



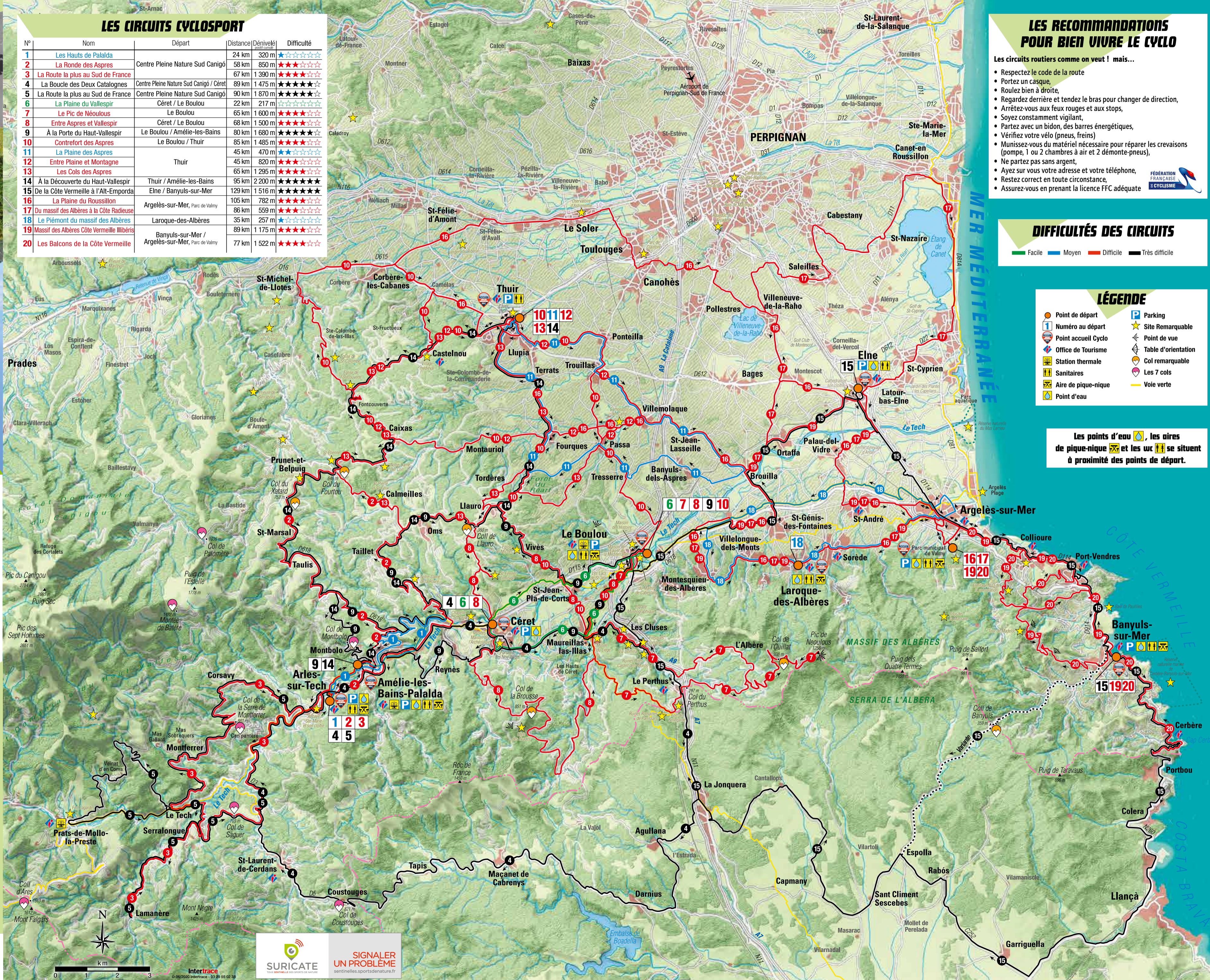
PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

## POINTS D'INFORMATIONS

- OFFICE DE TOURISME D'AMÉLIE-LES-BAINS  
04 68 39 01 98 - www.amelie-les-bains.com
- OFFICE DE TOURISME D'ARGÈLES-SUR-MER  
04 68 81 15 85 - www.argeles-sur-mer.com
- OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL ASPRES - THUIR  
04 68 53 45 86 - www.aspres-thuir.com
- OFFICE DE TOURISME DE BANYULS-SUR-MER  
04 68 88 31 58 - www.banyuls-sur-mer.com
- OFFICE DE TOURISME DU BOULOU  
04 68 87 50 95 - www.tourisme-leboulou.fr
- OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DU HAUT-VALLESPIR SUD CANIGÒ  
04 68 39 11 99 - www.sudcanigo.com
- OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE  
04 48 98 00 08 - www.tourisme-pyrenees-mediteranee.com
- OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DU VALLESPIR  
04 68 87 00 53 - www.vallespir-tourisme.fr

## LES CIRCUITS CYCLOSPORT

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé	Difficulté
1	Les Hauts de Palalda		24 km	320 m	☆☆☆☆☆☆
2	La Ronde des Aspres	Centre Pleine Nature Sud Canigò	58 km	850 m	☆☆☆☆☆☆
3	La Route la plus au Sud de France		67 km	1 390 m	☆☆☆☆☆☆
4	La Boucle des Deux Catalognes	Centre Pleine Nature Sud Canigò / Céret	89 km	1 475 m	☆☆☆☆☆☆
5	La Route la plus au Sud de France	Centre Pleine Nature Sud Canigò	90 km	1 870 m	☆☆☆☆☆☆
6	La Plaine du Vallespir	Céret / Le Boulou	22 km	217 m	☆☆☆☆☆☆
7	Le Pic de Néoulous	Le Boulou	65 km	1 600 m	☆☆☆☆☆☆
8	Entre Aspres et Vallespir	Céret / Le Boulou	68 km	1 500 m	☆☆☆☆☆☆
9	À la Porte du Haut-Vallespir	Le Boulou / Amélie-les-Bains	80 km	1 680 m	☆☆☆☆☆☆
10	Contrefort des Aspres	Le Boulou / Thuir	85 km	1 485 m	☆☆☆☆☆☆
11	La Plaine des Aspres		45 km	470 m	☆☆☆☆☆☆
12	Entre Plaine et Montagne	Thuir	45 km	820 m	☆☆☆☆☆☆
13	Les Cols des Aspres		65 km	1 295 m	☆☆☆☆☆☆
14	À la Découverte du Haut-Vallespir	Thuir / Amélie-les-Bains	95 km	2 200 m	☆☆☆☆☆☆
15	De la Côte Vermeille à l'Alt-Emporda	Elne / Banyuls-sur-Mer	129 km	1 516 m	☆☆☆☆☆☆
16	La Plaine du Roussillon	Argelès-sur-Mer, Parc de Valmy	105 km	782 m	☆☆☆☆☆☆
17	Du massif des Albères à la Côte Radieuse		86 km	559 m	☆☆☆☆☆☆
18	Le Piémont du massif des Albères	Laroque-des-Albères	35 km	257 m	☆☆☆☆☆☆
19	Massif des Albères Côte Vermeille Illibérés		89 km	1 175 m	☆☆☆☆☆☆
20	Les Balcons de la Côte Vermeille	Banyuls-sur-Mer / Argelès-sur-Mer, Parc de Valmy	77 km	1 522 m	☆☆☆☆☆☆



## LES RECOMMANDATIONS POUR BIEN VIVRE LE CYCLO

- Les circuits routiers comme on veut ! mais...
- Respectez le code de la route
  - Portez un casque,
  - Roulez bien à droite,
  - Regardez derrière et tendez le bras pour changer de direction,
  - Arrêtez-vous aux feux rouges et aux stops,
  - Soyez constamment vigilant,
  - Partez avec un bidon, des barres énergétiques,
  - Vérifiez votre vélo (pneus, freins)
  - Munissez-vous du matériel nécessaire pour réparer les crevaisons (pompe, 1 ou 2 chambres à air et 2 démonte-pneus),
  - Ne partez pas sans argent,
  - Ayez sur vous votre adresse et votre téléphone,
  - Restez correct en toute circonstance,
  - Assurez-vous en prenant la licence FFC adéquate

## DIFFICULTÉS DES CIRCUITS

- Facile
- Moyen
- Difficile
- Très difficile

## LÉGENDE

- Point de départ
- Número au départ
- Point accueil Cyclo
- Office de Tourisme
- Station thermale
- Sanitaires
- Aire de pique-nique
- Point d'eau
- Parking
- Site Remarquable
- Point de vue
- Table d'orientation
- Col remarquable
- Les 7 cols
- Voie verte

Les points d'eau, les aires de pique-nique et les WC se situent à proximité des points de départ.

