



LES
PYRÉNÉES
À VÉLO

LA ROUTE DES COLS

Légende Pyrénéenne

Carnet de route







Intro.

Il y a des routes que l'on emprunte.
Et d'autres qui vous accompagnent
longtemps après les avoir quittées.

La Route des Cols fait partie de celles-là.

D'Hendaye à Cerbère, de l'Atlantique à la Méditerranée,
la Route des Cols traverse les Pyrénées en onze étapes
et autant de façons de vivre la haute montagne.

Un jour, la route se glisse entre les villages du Pays basque. Le lendemain,
elle s'élève vers les grands cols du Tour de France. Le jour d'après, elle retrouve des vallées
discrètes, des accents nouveaux, puis la lumière de la mer.

Bien sûr, il y a les chiffres :

910 kilomètres et plus de **20 000 mètres de dénivelé positif**.

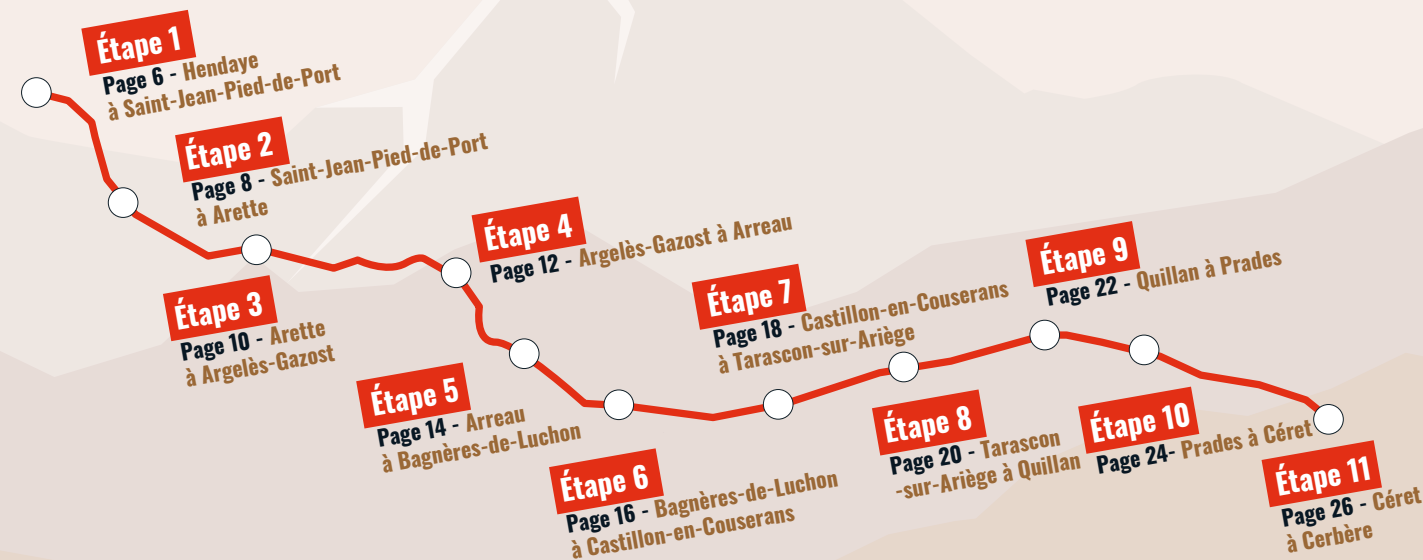
Il y a aussi ce qui ne se mesure pas : le silence avant un sommet, une rencontre à la terrasse
d'un village, le plaisir immense d'apercevoir la descente après le dernier virage.

Ce carnet de « Route des Cols » est là pour vous raconter, étape par étape, l'expérience hors
norme que vous allez vivre.

Bonne route et belles ascensions !



Sommaire



ÉTAPE 01

Hendaye à Saint-Jean-Pied-de-Port

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
78,5 km	4h30	1 200 m	1 000 m	Moyenne

L'ÉTAPE

L'incroyable aventure de la Route des Colos débute sur la grande plage d'Hendaye, avec l'Océan Atlantique pour premier compagnon de route. L'itinéraire musarde au-dessus de la pittoresque Corniche puis, à Saint-Jean-de-Luz, il met le cap vers les Pyrénées pour une première section 100% basque jusqu'à Saint-Jean-Pied-de-Port. Deux premiers cols faciles pour tourner les jambes entre les beaux villages, puis la transition entre Espelette et Bidarray prend des allures de classique flamandaise avec ses côtes courtes à forts pourcentages. Elle plaira aux puncheurs, tout comme le coriace col de Gastigar (petit nouveau sur la Route des Colos), juste avant que tout le monde trouve repos dans le havre de Garazi, ville-étape depuis la nuit des temps.

LES COLS ET ASCENSIONS

Col de Saint-Ignace

depuis Ascaïn

3 km à 7 % de moyenne
Pente max : 8 %

Col de Pinodieta

depuis Aïnhua

2,5 km à 4 % de moyenne
Pente max : 6 %

Côte d'Haranéa

depuis Espelette

0,9 km à 5 % de moyenne
Pente max : 7 %

Col de Gastigar

depuis Bidarray

3 km à 7,5 % de moyenne
Pente max : 20 %

Côte d'Iroulégui

depuis Baïgorri

2,2 km à 4,5 % de moyenne
Pente max : 9 %

HENDAYE

ST JEAN
PIED DE PORT

ÉTAPE 02

Saint-Jean-Pied-de-Port à Arette

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
95 km	6h00	2 700 m	2 500 m	Difficile

L'ÉTAPE

Deuxième section et déjà une immersion dans la haute montagne, avec au programme un très difficile enchaînement de cols entre Pays basque et Béarn. Burdinkurutzeta, Bagargi et Soudet ne sont peut-être pas les plus connus des cols mythiques des Pyrénées, mais on vous garantit que leur combinaison est un défi sportif de taille. Ils garderont à coup sûr une place de choix dans vos souvenirs de traversée, car rouler sur les cols de la forêt d'Irati et des montagnes de La Pierre Saint-Martin, c'est remonter de longues vallées secrètes et affronter des pourcentages sévères où la taille de sa cassette paraît soudainement bien petite ! Mais la magie du voyage à vélo opère dans ces lieux dédiés au pastoralisme et aux panoramas sans cesse renouvelés et grandioses.



LES COLS ET ASCENSIONS

Col de Burdinkurutzeta

depuis Lecumberry

9 km à 9 % de moyenne

Pente max : 15 %

Col de Bagargi

depuis Irati

6,5 km à 5 % de moyenne

Pente max : 11 %

Côte de Larrau

versant ouest

2 km à 7 % de moyenne

Pente max : 10 %

Col du Soudet

par Sainte-Engrâce

1,6 km à 6 % de moyenne

ente max : 16 % (8 % de moyenne
sur les 12 derniers kilomètres)

Col de La Pierre

Saint-Martin

depuis le col du Soudet

3,5 km à 6,5 % de moyenne

ST JEAN
PIED DE PORT

ARETTE



ÉTAPE 03

Arette à Argelès-Gazost

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
100 km	6h30	2 900 m	2 700 m	Difficile

L'ÉTAPE

Une très belle étape de montagne que cette transition entre département des Pyrénées-Atlantiques et celui des Hautes-Pyrénées, avec pas moins de cinq cols au programme. Deux ascensions modestes dès le départ d'Arette, col de Lie et col d'Ichère, puis les deux géants mythiques du Béarn, col de Marie-Blanque et col d'Aubisque. Les transitions sont très courtes, et l'on alterne constamment entre ascensions sérieuses et descentes rapides. Verdoyantes, lumineuses et attachantes, les vallées d'Aspe, d'Ossau et le Val d'Azun sont un enchantement à vélo. On conclue la journée par la vertigineuse route du cirque du Litor, en direction de l'ultime col, le Soulor. Là, descente vers la Bigorre et une nuit au pied du Tourmalet.

LES COLS ET ASCENSIONS

Col de Lie
depuis Arette
4,2 km à 6,5 % de moyenne
Pente max : 14 %

Col d'Ichère
depuis Lourdios
4,5 km à 6,2 % de moyenne
Pente max : 9 %

Col de Marie-Blanque
depuis Escot
km à 7 % de moyenne
Pente max : 10 %

Col d'Aubisque
depuis Laruns
16,6 km à 7 % de moyenne
Pente max : 13 %

Col du Soulor
depuis le col d'Aubisque
2,1 km à 5,7 % de moyenne
Pente max : 9 %

ARETTE

ARGELÈS
-GAZOST



ÉTAPE 04

Argelès-Gazost à Arreau

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
80 km	5h00	2 350 m	2 050 m	Difficile

L'ÉTAPE

On y est, c'est le jour de l'enchaînement de deux cols sacrés de la Grande Boucle, Tourmalet et Aspin. Une classique des Hautes-Pyrénées pour ceux qui ont la chance d'habiter au pied, un graal pour les cyclistes du monde entier. Car sur les pentes du Tourmalet, c'est un peu la fête du vélo tous les jours de l'été, tant son ascension est convoitée. Ce monument du Tour de France, col mythique s'il en est, vous allez le graver par son versant barégeois, une ascension longue mais somme toute régulière. Le pic du Midi de Bigorre vous appelle vers les hauteurs, le Géant unit ses efforts aux vôtres pour les derniers mètres en danseuse, et vous voilà au-dessus des nuages, à 2 115 m d'altitude, au sommet de la Route des Colles. Encore étourdi et comblé, il faudra bien enchaîner vers le col d'Aspin, dans une ambiance plus pastorale et forestière à la montée, en mode panoramique à la descente. Une journée mémorable, un peu plus près des étoiles.

LES COLS ET ASCENSIONS

Col du Tourmalet
depuis Luz-Saint-Sauveur
18,8 km à 7,5 % de moyenne
Pente max : 13 %

Col d'Aspin
depuis Sainte-Marie-de-Campan
12,6 km à 5,1 % de moyenne
Pente max : 10 %



ARGELÈS
-GAZOST

ARREAU

ÉTAPE 05

Arreau à Bagnères-de-Luchon

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
58 km	3h30	1 480 m	1 500 m	Moyenne

L'ÉTAPE

Après Tourmalet et Aspin, la collection de cols mythiques se prolonge avec l'ascension des cols d'Azet et de Peyresourde, tous deux classés en 1ère catégorie. Au cours de cette section assez courte (60 km), on aura tout le loisir de profiter des vallées d'Aure et du Louron, deux vallées touristiques attachantes des Hautes-Pyrénées, avant d'entrer en Haute-Garonne par la vallée de Luchon.



LES COLS ET ASCENSIONS

Col d'Azet
depuis Saint-Lary-Soulan

10,7 km à 7 % de moyenne
Pente max : 11 %

Col de Peyresourde
depuis Armenteule

8,4 km à 7,5 % de moyenne
Pente max : 9 %

ARREAU

BAGNÈRES
DE LUCHON



ÉTAPE 06

Bagnères-de-Luchon à Castillon-en-Couserans

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
102 km	6h00	2 460 m	2 540 m	Difficile

L'ÉTAPE

Au cœur des Pyrénées, la Route des Colos s'offre une section haut-garonnaise ; rouler aujourd'hui dans la vallée de la Garonne marquera d'ailleurs symboliquement le milieu de cette traversée du massif. Avant cela, on quitte Luchon en prenant tout de suite la direction du Port de Balès, un col docile, long et sauvage, un vrai régal aux premières heures du jour. C'est bien réveillé par 20 km de montée que l'on plonge ensuite dans les forêts de Barousse, puis le haut Comminges se dévoile devant vos roues. La Trans Garona vous rapproche de l'Espagne, mais c'est bien en direction des toniques col de Menté et col de Portet d'Aspet que se prolonge l'aventure de la Route des Colos, en direction de l'Ariège.

LES COLS ET ASCENSIONS

Col du Port de Balès
depuis Luchon

19 km à 6 % de moyenne
Pente max : 11 %

Col de Menté
depuis Saint-Béat

9,3 km à 9 % de moyenne
Pente max : 12 %

Col de Portet d'Aspet
depuis le Pont de l'Oule

4,3 km à 10 % de moyenne
Pente max : 16 %

BAGNÈRES
DE LUCHON

CASTILLON
EN COUSERANS



ÉTAPE 07

Castillon-en-Couserans à Tarascon-sur-Ariège

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
98 km	6h00	2 480 m	2 530 m	Difficile

L'ÉTAPE

Une journée passée intégralement dans le département de l'Ariège, avec pas moins de quatre cols au programme dans les authentiques et verdoyantes vallées de Bethmale, d'Ustou, du Garbet et du Vicdessos. Ici, on est partie prenante du paysage et notre périple s'insinue à merveille dans le relief. Un véritable profil d'étape de montagne, marquée par une alternance permanente entre ascensions et descentes. Le col de la Core ouvre le bal en douceur dans l'élégante vallée de Bethmale, une merveille à vélo. Les villages de Seix et Ustou donnent ensuite la direction du discret et tonique col de Latrape, puis la petite station thermale d'Aulus saura vous donner l'énergie nécessaire pour gravir le col d'Agnes, le plus coriace de la journée, ouvrant sur le site naturel remarquable de l'étang de Lers. En dévalant la longue vallée du Vicdessos, la haute Ariège est alors à portée de roues.

LES COLS ET ASCENSIONS

Col de la Core
depuis les Bordes-sur-Lez
14,1 km à 6 % de moyenne
Pente max : 9 %

Col de Latrape
depuis Sérac
5,9 km à 7 % de moyenne
Pente max : 9 %

Col d'Agnes
depuis Aulus-les-Bains
10 km à 8,2 % de moyenne
Pente max : 11 %

Port de Lers
depuis l'étang de Lers
3,9 km à 5,5 % de moyenne
Pente max : 9 %

**CASTILLON
EN COUSERANS**

**TARASCON
sur ARIÈGE**



ÉTAPE 08

Tarascon-sur-Ariège à Quillan

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
96 km	5h30	1 640 m	1 800 m	Moyenne

L'ÉTAPE

La géographie des Pyrénées est telle qu'elle peut réserver des surprises au voyageur à vélo. Après plusieurs étapes à endosser le rôle de grimpeur en série dans ce jeu de saute-val-lées, voilà que la section qui unit la haute Ariège à l'Aude vient nous surprendre par le profil proposé. Acte 1, une remontée de la vallée de l'Ariège par les voies de traverse, pour mieux s'affranchir de la N20 filant vers l'Andorre, et surtout vous offrir la possibilité de tourner les jambes sur l'une des plus belles routes du massif : la route des Corniches. Un accès sportif par un col méconnu, puis une promenade en balcon qu'aucun cycliste ne saurait boudier, entre villages authentiques, vieilles pierres et belvédères. Une pause à Ax-les-Thermes et le col de Chioula se présente, régulier et roulant. L'acte 2 s'initie à son sommet ; un dernier regard sur les cimes de l'Ariège avant de basculer dans l'Aude vers Camurac puis Belcaire, porte d'entrée

d'un plateau suspendu inédit : le pays de Sault. Un décor digne de belles aventures pour documentaires, des lignes droites comme jamais on en a parcouru jusqu'alors, un horizon doux et des herbes couchées par le vent. La descente vers Quillan offre ensuite un paysage plus sec où les vélos insoucians enchaînent les virages jusqu'à Quillan, avec de beaux points de vue sur les Trois Quilles et les gorges de la Pierre Lys.

Et si vous avez suffisamment d'énergie, entamez la variante qui monte au célèbre plateau de Beille ou celle qui passe par le col de Pailhères.

LES COLS ET ASCENSIONS

Pas de Soulobrié *depuis Bompas*

9,6 km à 5 % de moyenne

Pente max : 11 %

8 % de moyenne sur les 3,8 km
entre Arnave et Cazenave

Côte de Caussou *depuis Sérac*

5 km à 5 % de moyenne

Pente max : 5 %

Col de Chioula *depuis Ax-les-Thermes*

10,2 km à 7 % de moyenne

Pente max : 11 %

TARASCON
sur ARIÈGE



QUILLAN



ÉTAPE 09

Quillan à Prades

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
60 km	3h30	1 470 m	1 400 m	Faible

L'ÉTAPE

Cette section courte relie Quillan, dans le département de l'Aude, à Prades, dans les Pyrénées-Orientales. Un seul col au programme, le méconnu et pourtant grandiose col de Jau, situé juste au milieu de cette étape sauvage. Après 30 km d'approche dans des gorges surprenantes et d'ascension douce dans la forêt, la bascule entre les deux départements se fait précisément au sommet du col (à 1506 m d'altitude), appelant autant de kilomètres d'une descente bucolique, le nez aux senteurs de la Méditerranée et les oreilles dédiées aux cigales. Dans ces vallées sauvages et peu peuplées, ça tourne et ça vire à volonté, décourageant les automobilistes et ouvrant une voie royale pour les cyclistes.

LES COLS ET ASCENSIONS

Col de Jau

*depuis Axat, sortie des
gorges de Saint-Georges*

18 km à 6 % de moyenne

Pente max : 10 % Pente max : 5 %

QUILLAN

PRADES



ÉTAPE 10

Prades à Céret

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
87 km	4h30	1 330 m	1 520 m	Moyenne

L'ÉTAPE

Une journée complète sous contrôle de l'Olympe du Roussillon, le pic du Canigó (2784 m), véritable montagne sacrée des Catalans. On commencera par aller saluer son plus beau profil aux premières heures du jour du côté d'Arboussols et Marcevol, un régal pour les yeux (et les mollets !). Puis on traversera tout son versant oriental, assurant ainsi la liaison entre Conflent et Vallespir. Une route hors du temps, idéale à vélo, remonte la longue vallée de la Llentilla, visite Baillestavy et Valmanya et rallie le coll Palomeres, modeste point haut de la journée (1036 m). La suite ? Une collection de combes boisées, des hameaux isolés, des virages à en perdre le nord, et toujours ce sentiment de liberté qu'apporte le vélo en terre inconnue. Près de 20 km d'une errance heureuse vous dépose dans la vallée du Tech, où Céret apparaît tel un caravansérail.

LES COLS ET ASCENSIONS

Côte d'Arboussols
depuis Marquixanes
4,2 km à 7,5 % de moyenne
Pente max : 11 %

Coll Palomeres
depuis Joch
19,6 km à 3,6 % de moyenne
Pente max : 9 %

Col d'en Xatard
versant la Bastide
4,2 km à 2,5 % de moyenne
Pente max : 4 %

PRADES

CÉRET



ÉTAPE 11

Céret à Cerbère

 DISTANCE	 TEMPS MOYEN	 DÉNIVELÉ +	 DÉNIVELÉ -	 DIFFICULTÉ
67 km	4h00	830 m	1 000 m	Moyenne

L'ÉTAPE

Ultimes kilomètres de cette traversée des Pyrénées par la Route des Col. Depuis Céret, on unit notre voyage à celui des cyclistes de l'EV8 pour rallier le littoral au plus droit, par l'itinéraire cyclable qui longe le pied du massif des Albères. Après la traversée d'Argelès-sur-Mer et un premier coup d'œil à cette Méditerranée tant convoitée, l'itinéraire de la Route des Col continue de faire honneur à sa raison d'être : des ascensions, du dénivelé et de la hauteur de point de vue. Alors le final se dessine sur les pentes de la côte Vermeille, avec trois côtes sérieuses au programme, et des panoramas à couper le souffle sur Collioure, le vignoble de Banyuls et la côte rocheuse. Et puis, à 930 km d'Hendaye, le panneau Cerbère se présente ; cette aventure hors-norme prend fin comme elle a commencé, sur une plage à deux pas de la frontière, les grandes Pyrénées dans le dos. La tête pleine de souvenirs en plus

LES COLS ET ASCENSIONS

Côte de la Serra
depuis Collioure
4,1 km à 6 % de moyenne
Pente max : 9 %

Col de Madeloc
depuis le coll del Molló
2,7 km à 8,3 % de moyenne
Pente max : 11 %

Côte de la Creu
depuis Banyuls
3,7 km à 6,5 % de moyenne
Pente max : 15 %

CÉRET

CERBÈRE





Tous les itinéraires, boucles, circuits, bikeparks
et actualité VÉLO / VTT dans les Pyrénées.

www.pyrenees-a-velo.com

