

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 dénivellés non excessifs (en général inférieur à 3 %). Elles peuvent être utilisées par tous les cyclistes et sont jalonnées le 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.

1 Pour plus d'informations sur les itinéraires, renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme des villes traversées. Quelques zones restent non jalonnées et non aménagées.

1 LA MÉDITERRANÉE À VÉLO - LE BARCARES - LE BOULOU

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 Boulou : 18 km** - Itinéraire en voie verte d'Argelès sur Mer à St Génis des Fontaines puis itinéraire provisoire empruntant la voie latérale de la RD 618. 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 départ possibles avec stationnement : Le Barcarès (Plage sud), Torreilles (parking zone de loisirs), Sainte-Marie-la-Mer (Parkings du Stade (village) ou Oméga (plage)), Canet-en-Roussillon (Le Lido), St Cyprien (Parking nord. Office de tourisme ou village commercial des Capellans), Argelès-sur-Mer (Office de tourisme), Saint-André (Bureau d'Information Touristique), Le Boulou (Parking MJC Maison des Jeunes).

Itinéraires de liaison : liaison vers Sainte-Marie-la-Mer **9**, Perpignan et Saint-Estève **9**, Perpignan, vers Saleilles et Saint-Nazaire depuis Canet-en-Roussillon **9**, Rivesaltes depuis Le Barcarès **4**, Alénia depuis Saint-Cyprien **20**.

2 LA MÉDITERRANÉE À VÉLO – PIRINEXUS

> Le Boulou - Frontière : La Jonquera

> Le Boulou - Col de Panissars (frontière franco-espagnole) : 13,2km - Facile à difficile.

• Usage : piétons, personnes à mobilité réduite (sauf liaison transfrontalière), vélos.

> Le Boulou - 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 partage, le dénivelé est important entre Maureillas - Las Illas et le hameau de Riunquès juste avant la frontière. À cet endroit une ancienne piste DFCI (Défense des Forêts Contre l'Incendie) a été réaménagée en voie bétonnée 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 Cluses est alors proposé.

Points de départ possibles avec stationnement : Le Boulou (Parking MJC Maison des Jeunes), Maureillas (parking du Part de la Fargue).

2 Liaison Le Boulou - Passa 9.9 km : facile, pas de dénivelé. En voie partagée.

3 PIRINEXUS - LE BOULOU - ARLES-SUR-TECH

> 21,6 km - Peu de dénivelé

• Usage : piétons, rollers, personnes à mobilité réduite, vélos.

• Le Boulou - Céret (11,2 km) - Cheminement 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 le Vallespir et le 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 départ possibles avec stationnement : Le Boulou (Parking MJC Maison des Jeunes), lacs de Saint-Jean-Pla-de-Corts, Céret (parking des Tins et parking du Pont), site web : <https://www.viesverdes.cat/fr>.

L'itinéraire se poursuit en mode sportif au-delà d'Arles-sur-Tech à Prats-de-Mollo-La Preste **9**.

4 V 81 LE BARCARES – 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, panneau explicatifs sur la nature environnante.

Itinéraires de liaison : La Méditerranée à Vélo (jonction au Barcarès) **1** Rivesaltes

5 V 81 LE BARCARES – 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, panneau explicatifs sur la nature environnante.

Itinéraires de liaison : La Méditerranée à Vélo (jonction au Barcarès) **1** Rivesaltes – Cases de Pène à travers villes et villages **10** Cases de Pène – Gorges de Valarni : poursuite de l'itinéraire V 81 en mode sportif **1**.

Points de départ possibles avec stationnement : Le Barcarès (parking embouchure de l'Agly), Rivesaltes (parking du quai des Mouettes ou du centre équestre).

9 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.memorialcamp rivesaltes.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 Villelongue-de-la-Salanque.

Points de départ 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 **1**, vers Saint-Estève.

5 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 la plaine du Ribéral, avec des secteurs aménagés en bordure de cours d'eau. Revêtement souple éco-responsable Urbalith®, une première en Pyrénées-Orientales.

Point de départ avec stationnement : Perpignan (parking parc des expositions), Saint-Estève (Parking rue de la Devèze).

6 PERPIGNAN - CANET-EN-ROUSSILLON (VIA CABESTANY, SALEILLES, 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), Saleilles puis St Nazaire jusqu'à Canet-en-Roussillon.

7 PERPIGNAN - THUIR

> 15 km - Facile - Voie verte, terrain lisse.

• Usage : piétons, rollers, personnes à mobilité réduite, vélos.

La voie parcourt des vignobles, traverse les villes de Toulouges et Canohès pour se terminer à l'entrée de Thuir.

Points de départ possibles avec stationnement : Perpignan (gare SNCF, aires de co-voiturages Perpignan Sud), Thuir (aire multimodale Les Espassoles)

Liaisons vers d'autres parcours cyclables : Perpignan - Sainte-Marie-la-Mer **5** liaison Perpignan - Villeneuve de la Raho **11** Perpignan - Cabestany - Saleilles - St Nazaire - Canet **9** - Thuir - Bouleternère **8**

8 THUIR – BOULETERNÈRE (VIA MILLAS, NEFIACH, ILLE-SUR-TÊT)

> 17,4 km, Facile - Dénivelé : 107 m

Itinéraire facile sur la plaine du Roussillon entre vigne et pêcheurs. Une palette de couleurs s'offre à vous en fonction des saisons. Il relie Thuir, ville royale, cité du Byrrh aux charmants villages de charme de Millas, Nefiach et Ile-sur-Têt jusqu'à Bouleternère.

Communes traversées : Bouleternère, Ile-sur-Têt, Nefiach, Millas, Saint-Félic d'Amont

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

Itinéraire de liaison : **7** en voie partagée entre St-Félic-d'Avall et St-Félic-d'Amont (parking Av du Roussillon) permettant de rejoindre Thuir **7**

9 LE TECH - LA FORGE-DEL-MITG

> 5 km – Facile, pas de dénivelé - Agréable parcours réalisé sur une ancienne voie de chemin de fer.

Point de départ possibles avec stationnement : ancienne gare de Manyagues.

Itinéraire de liaison : vers Pirinexus (jonction à Montferrer) **9**

10 À 12 BOUCLES FACILES DES PYRÉNÉES CATALANES

3 itinéraires jalonnés en boucle, sur routes tranquilles, permettant de profiter des superbes paysages des Pyrénées Catalanes.

10 LES VILLAGES DU CAPCIR

> Boucle facile (24 km) avec des liaisons de même niveau en aller-retour vers les Grottes de Fontrabouise et le Parc Animalier des Angles.

11 BOUCLE DU BELVÉRE 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 depuis 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 Llívia. Magnifiques panoramas et découverte assurée notamment grâce à des panneaux de découverte de la faune, flore et histoire du territoire.

Points de départ possible avec stationnement : dans chaque village traversé et sur les aires de co-voiturage mises à votre disposition.

Renseignements : La Llagonne, fiches téléchargeables sur : www.pyrenees-catalanes.net/fr/sortir-et-decouvrir/au-ill-des-sentiers-vtt-trail-cyclo-pedestres/cyclotourisme

LES BALADES À VÉLO

13 PARCOURS VÉLO LOISIR SITE DU LAC DE LA RAHO

2 parcours faciles autour du site du Lac de la Raho

> Tour de la retenue touristique : 1,7 km.

> Tour complet : 6,7 km

Pistes en grave naturelle compactée.

• Usage : piétons, joggers, VTT et VTC. Plusieurs aires de pique-nique et une place à feuux sur site. 6 parkings sur le pourtour immédiat du site. Arceaux à vélos disponibles à la plage et à la base nautique.

Renseignements : <https://www.ledepartement66.fr/dossier/le-site-du-lac-de-la-raho/>

Points de départ possible avec stationnement : Perpignan (Moulin-à-Vent/Parc des Sports)

13 Itinéraire de liaison : Perpignan - Villeneuve-de-la-Raho, point de départ Perpignan, Moulin-à-Vent, Espace des sports.

14 À 17 PARCOURS VÉLO PERPIGNAN MÉDITERRANÉE

> Paysages de ville, de mer ou de campagne, bienvenue au cœur du terrain de jeu grandeur nature 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 conduiront de la plage à la richesse des villages traditionnels catalans et d'espaces naturels protégés. **14**, **16**, itinéraires au départ du Barcarès, Ste-Marie-la-Mer, Torreilles **14** et Canet-en-Roussillon **16**

• **Côté terre** : 5 parcours de randonnée à VTT dans la vallée de l'Agly **16**

• **Côté ville** : au départ de Perpignan, 5 idées balades au fil des pistes cyclables – Perpignan / Sainte Marie ; Perpignan / Thuir ; Perpignan / Villeneuve de la Raho). **Pour en savoir plus, téléchargez le guide** : «Vélo à Perpignan Méditerranée» sur <https://perpignanmediterraneeetourisme.fr/brochures>. Disponible dans les bureaux d'informations touristiques de la destination. **Plus d'informations** au +33 4 68 29 10 42.

15 BALADES VÉLO À CANET-EN-ROUSSILLON

4 circuits balisés faciles à moyen, VTT-VTC

> 7,3km – Facile – Découverte du village et de l'arborescence
> 7,5km – Facile – Le tour du port de plaisance.
> 10,6km – Facile – Le bord de mer, l'étang et les cabanes de pêcheurs.
> 14,6km – moyen – Balade dans les vignes.

> **Renseignements** : guide gratuit à l'Office de Tourisme **28** ou en téléchargement sur www.ot-canet.fr rubrique brochure-loisirs.

16 BALADES EN AGLY VERDOUBLE

> 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 le Canigou, et quelques courtes grimpettes.

> **ESTAGEL / CASES-DE-PENE (17 km aller/retour)** : voie verte bétonnée 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 fréquentée.

> **CASES-DE-PENE / ESPIRA-DE-LAGLY par PEYRESTORTES (12 km aller/retour)** : liaison sur une route étroite avec un peu de dénivelé (déconseillé aux familles).

> **PEYRESTORTES / BAIXAS (5 km aller/retour)** : piste cyclable sans dénivelé.

> **En mode sportif - BAIXAS / CALCE (12 km aller/retour)** : cette belle liaison au cœur des vignes présente quelques montées jusqu'à Calce (VAE recommandés).

> **Points de départ avec stationnement** : Estagel (gare du train rouge ou place GI de Gault), Cases de Pène (gare du train rouge ou rond-point entrée village), Espira de l'Agly (halles de l'Agly - Espace Teulière (avenue d'Estagel), Peyrestortes (Mairie, Bd National), Baixas (av. Maréchal Joffre, cave Dom Brial). Traces téléchargeables et plus d'informations sur www.agly-tourisme.fr ou au +33 4 68 29 10 42.

Liaison avec la V 81 **1** : à Cases de Pène et possible via Rivesaltes **4** via un passage souterrain conseillé à faire pied à terre entre Peyrestortes et Rivesaltes.

17 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 de Lac des Bosgues.

Itinéraire de liaison : en voie partagée fléchée entre Saint-Félic d'Avall et Saint-Félic d'Amont **17** permettant de rejoindre Thuir et Bouleternère **8**

17 SAINT FELIU D'AMONT – MILLAS

> 2,4 km. Facile peu de dénivelé - Itinéraire de liaison.

Points de départ avec stationnement : Saint-Félic-d'Amont (parking au départ de l'itinéraire), Millas (parking du plan d'eau).

18 À 21 BOUCLES LOISIR SUD ROUSSILLON

7 boucles jalonnées au fil desquelles les paysages confidentiels de la Plaine du Roussillon se dévoilent : zones naturelles préservées et richesses patrimoniales vous attendent !

> Niveau facile, pas de dénivelé - Circuits de 2,7 à 13,7 km

18 LATOUR-BAS-ELNE, SAINT-CYRIEN

> Boucle du Pilou, facile (4,5 km).

19 SAINT-CYPIREN

> 4 boucles : boucle des Capellans, facile (6,4 km) ; boucle de la Méridienne, facile (10,5 km) ; boucle de Villerasse, facile (2,7 km) ; boucle Mar i Estany, facile (31,1 km).

20 ALÉNYA, THÉZA, CORNEILLA-DEL-VERCOL

> Boucle des Pobles, facile (13,7 km) - Usage du VTT recommandé.

Itinéraire de liaison entre Alénia et Saint-Cyprien (Aiguille de la Mar), permettant d'atteindre la station de Saint-Cyprien et la Méditerranée à Vélo **1**

21 CORNEILLA-DEL-VERCOL, MONTESCOT

> Boucle d'Avallrich, facile (10,3 km).

> Renseignements : St-Cyprien

Guide téléchargeable sur : www.sudroussillon.fr (rubrique publications et brochures) et www.tourisme-saint-cyprien.com **28**

22 À 27 BOUCLES DES ALBÈRES

5 circuits à vélo au pied des Pyrénées. Balisés et thématisés, ils sont à pratiquer en VTC. Des fiches téléchargeables mentionnant de nombreux sites à visiter.

> Niveau : facile à sportif

22 SUR LES TRACES DE L'ART ROMAN

> Laroque-des-Albères - Saint-Génis-des-Fontaines - Saint-André - Sorède, moyen (14,4 km).

23 LA NATURE AU RENDEZ-VOUS

> Saint-André - Palau-del-vidre, facile (15,4 km).

24 LES MÉTIERS D'HER ET AUJOURD'HUI

> Palau-del-vidre - Sorède - Laroque-des-Albères, moyen (15,7 km)

25 À LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE SAUVAGEGARDE

> Saint-Génis-des-Fontaines - Montesquieu-des-Albères - Villelongue-dels-Monts, moyen (15,1 km).

26 LE GRAND TOUR

> Sorède - Laroque-des-Albères - Saint-Génis-des-Fontaines - Villelongue-dels-Monts - Montesquieu-des-Albères - Palau-del-vidre - Saint-André, difficile (30 km).

27 2 CIRCUITS AU DÉPART D'ELNE

> À deux roues dans les vignes - Elne - Bages - Ortaffa - Elne, moyen (20,3 km)
> Elne la plage du bocal du Tech - Elne - Plage du Bocal du Tech - Elne, facile (19,2 km)

Points de départ avec stationnements : Elne, Laroque-des-Albères, Palau-del-vidre, St André, Sorède et St-Génis-des-Fontaines.

> **Renseignements** : dans les Offices de tourisme ou sur <https://rando.tourisme-pyrenees-mediterannee.fr/>

> Fiches détaillées avec indications concernant les centres d'intérêt traversés et à proximité des parcours, téléchargez gratuitement l'application GEOTREK PyMed.

Pyrénées Méditerranée en Pays Catalan

Cyclotourisme/loisir



Vélos

PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE EN PAYS CATALAN
Cyclotourisme/loisir - Cycloportif - VTT - Bike Park/Site enduro

LE BALISAGE DES ITINÉRAIRES CYCLOTOURISME/LOISIR

Itinéraire EuroVelo 8
La Méditerranée à Vélo

Itinéraire provisoire EuroVelo 8
(Saint-André - Le Boulou)

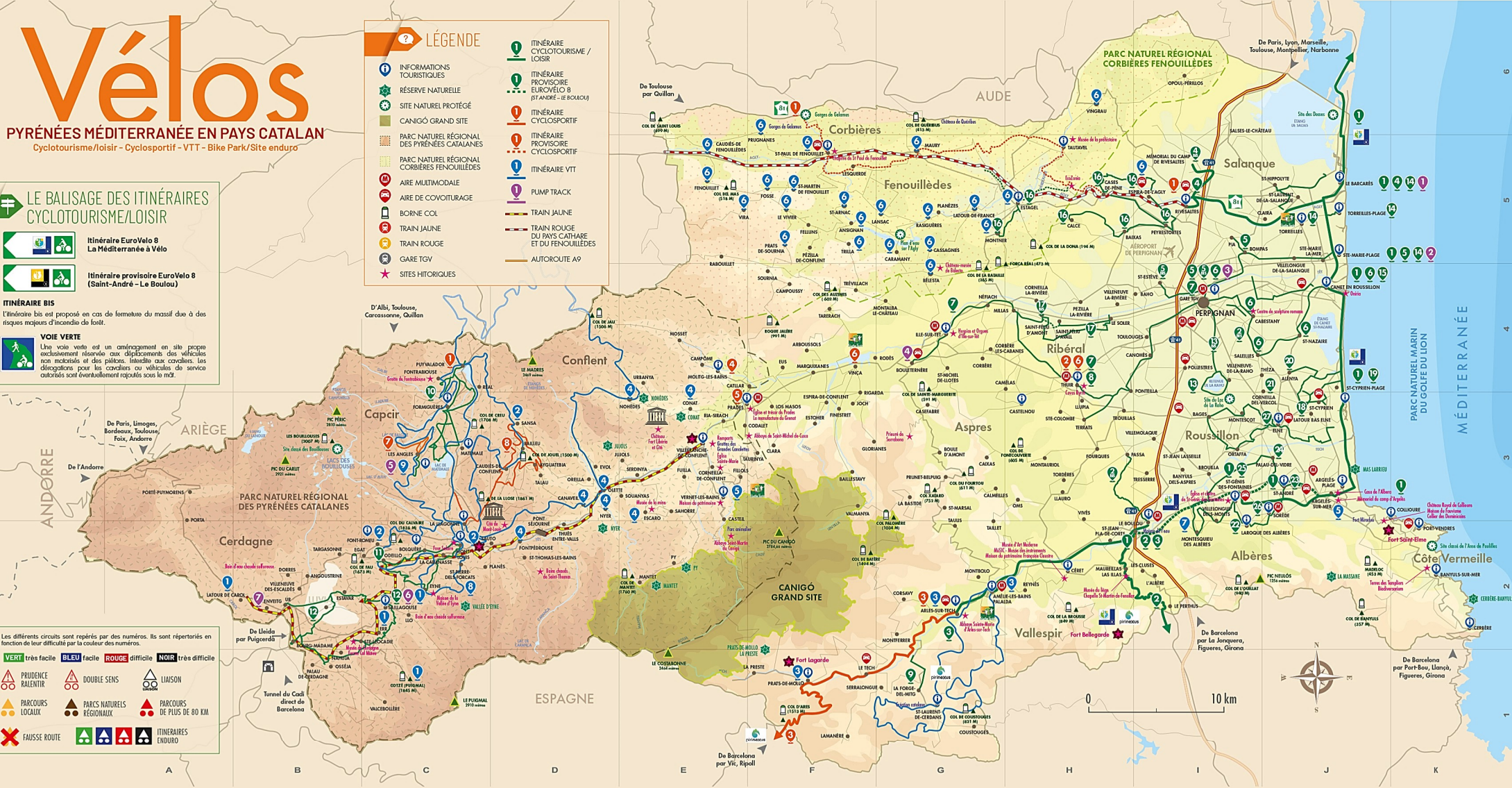
ITINÉRAIRE BIS
L'itinéraire bis est proposé en cas de fermeture du massif due à des risques majeurs d'incendie de forêt.

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 cyclistes ou véloristes de service autorisés sont éventuellement rajoutés sous le mot.

LÉGENDE

- INFORMATIONS TOURISTIQUES
- RÉSERVE NATURELLE
- SITE NATUREL PROTÉGÉ
- CANYO GRAND SITE
- PARC NATUREL RÉGIONAL DES PYRÉNÉES CATALANES
- PARC NATUREL RÉGIONAL CORBIÈRES FENOUILLEDES
- AIRE MULTIMODALE
- AIRE DE COVOITURAGE
- BORNE COOL
- TRAIN JAUNE
- TRAIN ROUGE
- GARE TGV
- SITES HISTORIQUES
- ITINÉRAIRE CYCLOTOURISME/LOISIR
- ITINÉRAIRE PROVISOIRE EUROVELO 8 (ST-ANDRÉ - LE BOULOU)
- ITINÉRAIRE CYCLOSPORTIF
- ITINÉRAIRE PROVISOIRE CYCLOSPORTIF
- ITINÉRAIRE VTT
- PUMP TRACK
- TRAIN JAUNE
- TRAIN ROUGE
- AUTOROUTE A9

- 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
 - RALENTIR
 - DOUBLE SENS
 - LIAISON
 - PARCOURS LOCALS
 - PARCOURS RÉGIONAUX
 - PARCOURS DE PLUS DE 80 KM
 - FAUSSE ROUTE
 - ITINÉRAIRES ENDURO



MÉDITERRANÉE

CÔTE VERMEILLE