

Dossier de Presse
LANCEMENT DU TOUR DE LA HAUTE-GARONNE À VÉLO

Du 1^{er} au 13 mai 2026



Hautegaronnetourisme.com

SOMMAIRE

| | |
|---|-------|
| Édito | p. 3 |
| Introduction | p. 4 |
| Le Tour en 13 étapes | p. 5 |
| Circuit inaugural | p. 6 |
| Journée inaugurale du 7 mai | p. 14 |
| Près de 450 km d'itinéraires cyclables en Haute-Garonne | p. 15 |



Édito

« À travers le Tour de la Haute-Garonne à vélo, nous affirmons une ambition forte : faire de notre territoire une destination de référence pour un tourisme durable, accessible et profondément ancré dans ses richesses locales.

Ce nouvel itinéraire de 665 km, pensé comme une grande boucle à travers la Haute-Garonne, est bien plus qu'un parcours cyclable. Il est une invitation à explorer la diversité exceptionnelle de nos paysages, du Frontonnais aux Pyrénées, en passant par le Lauragais et le Comminges. Il met en lumière un patrimoine remarquable, des sites emblématiques et, surtout, celles et ceux qui font vivre notre territoire au quotidien : producteurs, artisans, hébergeurs et acteurs touristiques.

Ce projet s'inscrit pleinement dans notre engagement en faveur des mobilités douces et d'un tourisme respectueux de l'environnement. En proposant des étapes adaptées à tous et accessibles en train, des formules modulables et des services facilitant l'itinérance, nous souhaitons permettre à chacun de vivre une expérience unique, à son rythme.

Au-delà de l'événement inaugural, ce Tour a vocation à s'inscrire durablement dans l'offre touristique départementale. Il témoigne de notre volonté de valoriser la Haute-Garonne autrement : par l'expérience, la rencontre et le plaisir de prendre le temps.

Je suis convaincu que cette initiative contribuera à renforcer l'attractivité de notre territoire et à faire rayonner la Haute-Garonne bien au-delà de ses frontières. »

Loïc Gojard
président de Haute-Garonne Tourisme

Le mot de Jean Micoud, directeur de Haute-Garonne Tourisme

« Le Tour de la Haute-Garonne à vélo est le fruit d'un travail collectif mené avec nos partenaires, notamment l'association « 2 Pieds 2 Roues », pour proposer un itinéraire structuré, cohérent et accessible.

Pensé en 13 étapes modulables, ce parcours permet à chacun de composer son itinéraire selon ses envies. Chaque étape a été conçue pour offrir un équilibre entre pratique sportive, découverte patrimoniale et rencontres locales.

Au-delà du tracé, nous avons souhaité proposer une véritable offre clé en main, intégrant hébergement, restauration, visites et accompagnement. L'objectif est simple : lever les freins à l'itinérance et rendre le cyclotourisme accessible au plus grand nombre.

Ce projet illustre pleinement le rôle de Haute-Garonne Tourisme : fédérer les acteurs, structurer l'offre et accompagner le développement d'un tourisme durable et qualitatif. »



Du vendredi 1er au mercredi 13 mai 2026, Haute-Garonne Tourisme lance le circuit inaugural du **Tour de la Haute-Garonne à vélo**.

Conçu en partenariat avec l'association toulousaine « 2 pieds 2 roues », ce nouvel itinéraire de cyclotourisme propose une boucle de 665 km à travers le département, du nord au sud et d'est en ouest. Une invitation à découvrir la richesse et la diversité du patrimoine haut-garonnais, des vignobles du Frontonnais jusqu'à Bagnères-de-Luchon, au pied des Pyrénées.

Tout au long de ce parcours qui traverse 73 communes, les cyclistes traverseront des sites emblématiques tels que Saint-Bertrand-de-Comminges, le château de Laréole à Cadours, le lac de Saint-Ferréol ou encore le canal du Midi, sans oublier les nombreux villages de caractère et leurs marchés locaux.

L'itinéraire se décline en 13 étapes de 31 à 64 km, avec des dénivelés compris entre 270 et 750 mètres, offrant une diversité de paysages entre plaines, collines et reliefs pyrénéens. La plupart des départs et arrivées étant desservis par une gare, chacun peut adapter son parcours et choisir ses étapes en toute liberté.

Afin de permettre à toutes et tous de vivre l'expérience à leur rythme, plusieurs formules sont proposées :

- Quatre packs de 3 jours / 2 nuits (3 étapes, environ 150 km, soit 3 à 4h30 de vélo par jour), entre le 1er et le 13 mai
- La journée inaugurale le 7 mai

Pour ceux qui le souhaitent, les packs peuvent être combinés.

Ces packs, exclusivement commercialisés par Haute-Garonne Tourisme, incluent la découverte des sites et du patrimoine, des visites de producteurs avec dégustations, les dîners en restaurant, l'hébergement en camping (avec options en gîtes ou chambres d'hôtes), le transport des bagages, ainsi que l'encadrement et l'assistance technique.

LE TOUR EN 13 ÉTAPES

Il est recommandé de réaliser l'itinéraire dans le sens proposé pour une circulation plus sereine avec une signalétique adaptée.

1 TOULOUSE > RIEUMES

51 km D+ 232 m
La plaine du Midi toulousain.

2 RIEUMES > BOULOGNE-SUR-GESSE

60 km D+ 590 m
Les premières collines.

3 BOULOGNE-SUR-GESSE

> SAINT-BERTRAND-DE-COMMINGES

42 km D+ 583 m
Entre vallons et forêts.

4 SAINT-BERTRAND-DE-COMMINGES

> LUCHON

37 km D+ 320 m
Cap sur la reine des Pyrénées.

5 LUCHON > CIERP-GAUD

50 km D+ 231 m
Retour vers la vallée.

6 CIERP-GAUD > MARTRES-TOLOSANE

64 km D+ 437 m
Nature et contreforts pyrénéens.

7 MARTRES-TOLOSANE > AUTERIVE

59 km D+ 354 m
Le fil de la Garonne et de l'Ariège.

8 AUTERIVE > VILLEFRANCHE-DE-LAURAGAIS

58 km D+ 628 m
Aux portes du Lauragais.

9 VILLEFRANCHE-DE-LAURAGAIS > REVEL

50 km D+ 587 m
Vers la Montagne Noire.

10 REVEL > MONTASTRUC-LA-CONSEILLÈRE

62 km D+ 723 m
Entre collines et horizons lointains.

11 MONTASTRUC-LA-CONSEILLÈRE > GRENADE

55 km D+ 222 m
Du vignoble à la Garonne.

12 GRENADE > CADOURS

31 km D+ 285 m
Paysages emblématiques.

13 CADOURS > TOULOUSE

46 km D+ 270 m
La dernière ligne droite.



CIRCUIT INAUGURAL DU 1^{er} AU 13 MAI

Du 1^{er} au 13 mai, Haute-Garonne Tourisme propose au grand public de participer au circuit inaugural de ce nouveau parcours de cyclotourisme, qui sera par la suite commercialisé toute l'année.

Afin de permettre à toutes et tous de vivre l'expérience à leur rythme, plusieurs formules sont proposées :

- Quatre packs de 3 jours / 2 nuits (3 étapes, environ 150 km, soit 3 à 4h30 de vélo par jour) : **150 €**
- La journée inaugurale le 7 mai : **36 €**

Pack 1 : du vendredi 1^{er} au dimanche 3 mai : Toulouse>Saint-Bertrand-de-Comminges

Jour 1 – Toulouse>Rieumes

Distance : 51 km – D+ 232 m – Temps estimé de vélo : 3h30 – Difficulté : Modérée

Le départ symbolique est donné au cœur de Toulouse, depuis l'Espace Tourisme Haute-Garonne. Après un court passage par les quais de Garonne et les grands repères du centre historique, le groupe quitte progressivement l'agglomération pour rejoindre les paysages ruraux du sud-ouest toulousain.



La première halte est prévue à **Salvetat-Saint-Gilles**, où les participants pourront composer leur pique-nique auprès de producteurs locaux : charcuterie artisanale, produits du terroir et pain frais.

La route se poursuit ensuite vers le **parc animalier African Safari**, où les participants bénéficient d'une découverte pédagogique du site et d'une animation consacrée aux otaries ou aux oiseaux.

Une pause conviviale est ensuite prévue du côté de **Saint-Lys**, avec la possibilité de découvrir **le moulin de Belart**.

Le parcours rejoint enfin les **coteaux du Savès**, offrant déjà de belles ouvertures sur la chaîne des Pyrénées, avant l'arrivée à **Rieumes**, bastide médiévale au riche patrimoine.

En soirée, le groupe est accueilli à la **brasserie artisanale La Bièrataise à Bérat** pour une visite des installations de brassage, suivie d'une dégustation et d'un dîner mettant à l'honneur des recettes élaborées autour de la bière locale.

Jour 2 – Rieumes>Boulogne-sur-Gesse

Distance : 60 km – D+ 582 m – Temps estimé de vélo : 4h00 – Difficulté : Modérée

Cette deuxième étape plonge les participants dans les paysages bocagers, alternant petites routes de campagne, villages et panoramas sur les Pyrénées.

Après environ deux heures de vélo, le groupe rejoint **L'Isle-en-Dodon**, bastide animée dont le marché sous la halle constitue un moment privilégié pour découvrir les producteurs locaux. Les participants sont accueillis par l'office de tourisme qui présente l'histoire du village et oriente le groupe vers les stands du marché pour composer le pique-nique.

Le déjeuner peut ensuite être pris au bord du **lac de L'Isle-en-Dodon** ou à la **digue de l'Arbouste**, dans un cadre naturel paisible.

Dans l'après-midi, l'itinéraire se poursuit à travers les collines du Comminges jusqu'à **Boulogne-sur-Gesse**, bastide au plan en damier bordée par son lac.

En fin de journée, les participants ont la possibilité de découvrir une **ferme d'élevage d'alpagas**, offrant une rencontre originale avec ces animaux et un aperçu d'une activité agricole atypique du territoire.

La soirée se déroule autour d'un dîner convivial au restaurant Les Arches de Prévilles avant une nuit en bivouac dans un camping au bord du lac.

Jour 3 – Boulogne-sur-Gesse>Saint-Bertrand-de-Comminges

Distance : 42 km – D+ 583 m – Temps estimé de vélo : 3h00 – Difficulté : Modérée

La dernière étape de ce pack marque l'entrée progressive dans les paysages du **Comminges**, entre collines verdoyantes, villages perchés et vues de plus en plus proches sur les Pyrénées. Le parcours débute par la découverte d'une **ferme spécialisée dans l'élevage de porc noir de Bigorre**, où les participants peuvent rencontrer le producteur et se procurer des produits locaux pour leur pique-nique.

L'itinéraire se poursuit ensuite vers le **site archéologique de Montmaurin**, l'un des ensembles gallo-romains les plus importants du sud-ouest, avant de rejoindre une exploitation de spiruline, **Spirubulle**, où une dégustation originale autour de produits à base de spiruline est proposée.

L'arrivée à **Saint-Bertrand-de-Comminges** constitue l'un des moments forts du tour. Les participants découvrent cette cité médiévale classée parmi les plus beaux villages de France, avec une visite guidée de la **cathédrale Sainte-Marie**, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO au titre des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

Inclus dans le pack

- Encadrement vélo et sécurisation du groupe par l'association **2 Pieds 2 Roues** – **Transport des bagages et assistance technique** grâce au véhicule accompagnateur
- Organisation complète du parcours et **road book détaillé**
- **Les dîners** du jour 1 et 2
- Accès aux **espaces de bivouac en camping** avec électricité, douches et sanitaires à chaque étape
- les visites des **sites touristiques** et rencontres avec **et producteurs locaux**
- **Visite guidée de Saint-Bertrand-de-Comminges** (cathédrale UNESCO, musée et église de Valcabrère)
- Bivouac en camping avec **électricité, sanitaires et douches à chaque étape**

Pack 2 : du lundi 4 au mercredi 6 mai : Saint-Bertrand-de-Comminges>Martres-Tolosane

Jour 1 – Saint-Bertrand-de-Comminges>Bagnères-de-Luchon

Distance : 45 km – D+ 320 m – Temps estimé de vélo : 3h30 à 4h00 – Difficulté : Modérée

La journée débute par la découverte approfondie de **Saint-Bertrand-de-Comminges**, l'un des sites patrimoniaux majeurs de la région. Les participants profitent d'une visite guidée de la cité médiévale, de la cathédrale Sainte-Marie inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO au titre des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, ainsi que de l'église romane de **Saint-Just de Valcabrère**.



Le parcours s'engage ensuite vers la **vallée de la Pique**. Les reliefs se marquent progressivement et les paysages deviennent plus montagnards à l'approche de la station thermale de **Bagnères-de-Luchon**, souvent surnommée la « Reine des Pyrénées ».

À l'arrivée, les participants bénéficient d'un moment de détente bien mérité avec **deux heures d'accès à l'espace thermoludique des thermes de Luchon**, combinant bassins chauds, jets hydromassants et espaces de relaxation.

La soirée se poursuit dans un **restaurant de Luchon**, permettant de découvrir la gastronomie locale dans une ambiance conviviale.

Vous serez accueillis **pour 2 nuits au camping au fil de l'Ôo**

Jour 2 – Journée découverte autour de Luchon

Distance : environ 22km – D+ 500 m – Temps estimé : 2h30 – Difficulté : Élevée

Cette journée est volontairement construite autour d'un **rayonnement depuis Luchon**, afin d'alterner activités de plein air et découverte de la vallée.

Le groupe quitte la ville à vélo pour rejoindre la **vallée du Lys**, en direction du plateau de Superbagnères. Après environ une heure de pédalage, une randonnée accompagnée permet de découvrir l'un des sites naturels emblématiques de la vallée : **la cascade d'Enfer**, impressionnante chute d'eau nichée dans un décor montagnard.

La randonnée se termine par un **déjeuner à l'Auberge du Lis**, inclus dans le pack, moment privilégié pour savourer des spécialités montagnardes.

L'après-midi est consacré à une **initiation au golf au golf de Luchon**, activité accessible à tous permettant de découvrir ce sport dans un cadre naturel remarquable.

La soirée se déroule dans une atmosphère conviviale au **camping au Fil de l'Ôo**, avec un dîner sous forme de **barbecue participatif type "auberge espagnole"**, favorisant les échanges entre participants.

Jour 3 – Bagnères-de-Luchon>Martres-Tolosane

Distance : 60 km – D+ 560 m – Temps estimé de vélo : 3h00 à 3h30 – Difficulté : Élevée

Cette dernière journée propose une transition originale entre **aventure en pleine nature et découverte des savoir-faire du Comminges**, avant de rejoindre la plaine.

La matinée débute par un **court transfert en train entre Bagnères-de-Luchon et Cierp-Gaud**, permettant d'accéder rapidement au site de loisirs **Pyrénées Hô**.

Les participants y passent la matinée à pratiquer différentes activités de pleine nature : **parcours accrobranche et tyroliennes**, accessibles à tous les niveaux. Des parcours très accessibles jusqu'aux plus techniques sont proposés, permettant à chacun d'évoluer à son rythme dans un cadre naturel spectaculaire.

Après cette parenthèse sportive, le groupe reprend les vélos pour poursuivre l'itinéraire à travers les paysages du piémont commingeois.



Une halte est prévue à **Génos**, avec la visite de la **Cité des Abeilles**, espace pédagogique dédié à l'apiculture et à la découverte des miels des Pyrénées. Une dégustation permet de mieux comprendre la richesse des productions locales et le rôle essentiel des abeilles dans les écosystèmes.

L'itinéraire se poursuit ensuite vers **Martres-Tolosane**, ville réputée pour sa tradition de faïence.

Inclus dans le pack

- Encadrement vélo et sécurisation du groupe par l'association **2 Pieds 2 Roues**
- Organisation complète du parcours et **roadbook détaillé**
- Transport des bagages et assistance technique grâce au **véhicule accompagnateur**
- Accès aux **visites et rencontres locales** :
 - Saint-Bertrand-de-Comminges
 - Cité des Abeilles
- **2 heures d'accès à l'espace thermoludique** des thermes de Luchon
- Accès à **Pyrénées hô**
- Dîner au **Restaurant the Roots**
- Déjeuner à l'**auberge de la vallée du Lys**
- Bivouac en camping avec **électricité, sanitaires et douches à chaque étape**

Pack 3 : du vendredi 8 au dimanche 10 mai : Auterive>Montastruc-la-Conseillère

Jour 1 – Auterive>Avignonet-Lauragais

Distance : 45 km – D+ 680 m – Temps estimé de vélo : 3h30 – Difficulté : Facile à modérée

Le parcours quitte la vallée de l'Ariège pour rejoindre progressivement les paysages ouverts du **Lauragais**, caractérisés par de larges horizons agricoles et des lignes de crêtes offrant de beaux panoramas.

La première halte majeure se situe au **Seuil de Naurouze**, point de partage des eaux du canal du Midi entre Atlantique et Méditerranée. Une présentation permet de comprendre le fonctionnement de ce système hydraulique exceptionnel imaginé par Pierre-Paul Riquet à la fin du XVII^e siècle.

Le groupe poursuit ensuite son itinéraire jusqu'à **Port-Lauragais**, halte emblématique du canal, avant de rejoindre le **Comptoir du Lauragais**, espace de découverte et de valorisation des produits locaux. Une pause gourmande permet de découvrir les spécialités du territoire. La soirée se poursuit autour d'un dîner au **restaurant La Dînée**, avant une nuit en bivouac au **camping Le Radel d'Avignonet-Lauragais**, situé à proximité.

Jour 2 – Villefranche-de-Lauragais>Revel

Distance : 62 km – D+ 750m – Temps estimé : 3h00 à 3h30 – Difficulté : Modérée



Cette étape traverse le cœur du Lauragais en direction de **Revel**, l'une des bastides les plus remarquables de la région. À l'arrivée, le groupe est accueilli par l'**Office de Tourisme des Sources du canal du Midi**, qui propose une présentation de la ville, de son **beffroi** et de son histoire. Les participants peuvent ensuite profiter du célèbre **marché de Revel**, réputé comme l'un des plus beaux marchés d'Occitanie, pour composer leur pique-nique à partir de produits locaux.

Le déjeuner est prévu au **lac de Saint-Ferréol**, site emblématique classé au patrimoine mondial de l'UNESCO dans le cadre du Canal du Midi. Les plus courageux pourront profiter des **activités proposées par la base nautique** dans l'après-midi.

En fin de journée, le groupe rejoint le **camping Le Moulin du Roy**, où il est accueilli pour la nuit, avant de partager un dîner convivial au **restaurant Le Billot de Marius**.

Jour 3 – Revel > Montastruc-la-Conseillère

Distance : 55 km – D+ 270 m – Temps estimé de vélo : 4h00 – Difficulté : Modérée

La dernière journée de ce pack traverse les paysages vallonnés du **Lauragais oriental**, entre champs céréaliers, villages perchés et panoramas ouverts.

La matinée débute à **Revel** avec la visite du **musée du Bois et de la Marqueterie**, qui met en lumière un savoir-faire artisanal emblématique de la ville.



Le parcours rejoint ensuite **Bonrepos-Riquet**, lieu emblématique lié à l'histoire du canal du Midi.

Les participants découvrent le **château de Bonrepos-Riquet**, demeure de Pierre-Paul Riquet, ainsi que les expérimentations hydrauliques qui ont permis la conception du canal.

L'itinéraire se poursuit ensuite vers **Montastruc-la-Conseillère**, point d'arrivée de ce troisième pack. La présence de la **gare SNCF** permet un retour simple vers Toulouse ou la poursuite de l'itinérance pour les participants souhaitant continuer l'aventure sur le pack suivant.

Inclus dans le pack

- Encadrement vélo et sécurisation du groupe par l'association **2 Pieds 2 Roues**
- Organisation complète du parcours et **roadbook détaillé**
- Transport des bagages et assistance technique grâce au **véhicule accompagnateur**
- Accès aux **visites culturelles et patrimoniales** :
 - Musée du Bois et de la Marqueterie de Revel
 - Château de Bonrepos-Riquet
- Mise en valeur des grands sites du Canal du Midi :
 - Présentation du Seuil de Naurouze
 - Découverte de Port-Lauragais et dégustation
 - Découverte du lac de Saint-Ferréol
 - Dîner jour 1 et jour 2
- Bivouac en camping avec **électricité, sanitaires et douches à chaque étape.**

Pack 4 : du lundi 11 au mercredi 13 mai : Montastruc-la-Conseillère>Toulouse

Jour 1 – Montastruc-la-Conseillère>Grenade

Distance : ~55 km – D+ 270 m – Temps estimé de vélo : 3h00 à 3h30 – Difficulté : Facile à modérée

La journée débute en suivant la voie verte le long du Tarn jusqu'à Villemur-sur-Tarn. Le parcours quitte Montastruc pour rejoindre les paysages vallonnés du **Frontonnais**, territoire réputé pour son vignoble, avant de poursuivre vers le **domaine Roumagnac** pour une visite du domaine et une dégustation.



Le groupe rejoint ensuite la **Maison des Vins de Fronton**, où une nouvelle dégustation est proposée accompagnée de charcuteries et de fromages locaux, permettant de découvrir toute la richesse de l'appellation Fronton. Le pique-nique est ensuite pris dans le cadre agréable du parc du château de Capdeville, avant de rejoindre **Grenade**, bastide remarquable fondée au XIII^e siècle.

L'**Office de tourisme de Grenade** propose une visite guidée du centre ancien et de la halle, permettant de mieux comprendre l'histoire de cette bastide emblématique. La soirée se conclut par une nuit au **camping du Lac à Merville**, situé à proximité.

Jour 2 – Grenade>Cadours

Distance : 33 km – D+ 340 m – Temps estimé de vélo : 3h30 à 4h00 – Difficulté : Facile

Cette deuxième étape traverse les paysages agricoles de la vallée de la Save. Avant de prendre la route, les participants peuvent récupérer des produits locaux au **Comptoir de l'Épicier à Larra** afin de préparer leur pique-nique.



Le groupe rejoint ensuite le **château de Laréole**, joyau architectural de la Renaissance en Haute-Garonne. Le pique-nique est pris dans le parc du château avant la visite du site. La découverte se poursuit avec une **animation originale sous forme de chasse au trésor**, proposée dans le parc et animée par Frédéric, permettant d'explorer les lieux de manière ludique.

Le parcours se poursuit ensuite vers **Cadours**, territoire emblématique de la production d'**ail violet de Cadours**. **Nuit et Dîner** au camping Namaste.

Jour 3 – Cadours>Toulouse

Distance : 46 km – D+ 310 m – Temps estimé de vélo : 3h30 – Difficulté : Facile

La dernière étape du Tour met à l'honneur les productions agricoles et le patrimoine religieux du territoire.

La matinée débute par la visite d'une **ferme productrice d'ail violet de Cadours**, permettant de découvrir les techniques de culture de cette production emblématique du département.

Le parcours se poursuit ensuite vers **l'abbaye Saint-François du Désert**, où les participants peuvent découvrir la boutique de produits locaux proposée sur le site.

Le pique-nique est pris sur les **hauteurs du village du Castéra**, offrant une dernière vue panoramique sur les Pyrénées.

La route se poursuit ensuite vers **Pibrac**, avec la visite de **l'église Sainte-Germaine**, lieu de pèlerinage majeur de la région.

La dernière portion du parcours conduit progressivement les participants vers **Toulouse**, où se conclut le Tour de la Haute-Garonne à Vélo.

Inclus dans le pack

- Encadrement vélo et sécurisation du groupe par l'association **2 Pieds 2 Roues**
- Organisation et logistique complète du parcours
- Transport des bagages et assistance technique grâce au véhicule accompagnateur
- Visites et dégustations dans le **vignoble de Fronton**
- Visite guidée du château de Laréole et animation dans le parc
- Visite guidée du village de Grenade par L'OT
- Rencontre avec un producteur d'ail violet de Cadours
- Bivouac en camping avec **électricité, sanitaires et douches à chaque étape**

La journée inaugurale du mardi 7 mai

Martres-Tolosane ➔ **Auterive**

Distance : environ 55 km – Difficulté : Modérée

Cette journée constitue une **étape exceptionnelle du Tour de la Haute-Garonne à Vélo**, pensée comme un temps de rencontre et de partage avec les acteurs touristiques du territoire. Elle permet également de valoriser l'itinéraire auprès des offices de tourisme et des prestataires situés le long du parcours.

La matinée débute à **Martres-Tolosane**. Le groupe rejoint ensuite le **Village Gaulois**, site immersif consacré à la vie quotidienne à l'époque antique. Une **visite guidée d'environ une heure** permet de découvrir les savoir-faire et les traditions de cette période à travers des reconstitutions et des démonstrations.

L'itinéraire longe ensuite la **Garonne** avant de s'engager progressivement dans la vallée plus intime de la **Lèze**, offrant une ambiance paisible et verdoyante entre villages et paysages agricoles.

En fin de matinée, les participants rejoignent **Rieux-Volvestre**, où se tient la **Bourse d'échanges touristique organisée par Haute-Garonne Tourisme**. Cet événement réunit les **15 Offices de Tourisme**, les **sites de visite**, les **hébergeurs** et les **acteurs de loisirs** du territoire autour d'un objectif commun : mieux connaître l'offre touristique et renforcer la qualité de l'accueil des visiteurs.

En tant que participants au circuit inaugural, les cyclistes seront invités à partager un **premier retour d'expérience sur l'itinéraire**, permettant d'enrichir collectivement la réflexion autour du développement du cyclotourisme en Haute-Garonne.

Le parcours se poursuit ensuite vers **Saint-Sulpice-sur-Lèze**, avant de rejoindre le **Domaine d'Escons**, où les participants sont accueillis pour la visite du site, une rencontre avec les porteurs du projet et un **goûter gourmand** mettant en valeur les produits locaux.

Le soir dîner convivial à **la Popote Joyeuse** restaurant à Puydaniel.

La journée se termine à Auterive, commune disposant d'une gare SNCF permettant un retour facile vers Toulouse.

Inclus dans la journée :

- Encadrement vélo et sécurisation du groupe par l'association **2 Pieds 2 Roues**
- Organisation complète de l'étape et **road book détaillé**
- **Visite guidée du Village Gaulois**
- **Visite du Domaine d'Escons et Goûter gourmand** sur place
- Dîner **au restaurant la Popote Joyeuse**

PRÈS DE 450 KM DE PARCOURS CYCLABLES EN HAUTE-GARONNE

Engagé dans le développement d'un tourisme durable, **Haute-Garonne Tourisme** œuvre activement, aux côtés de ses partenaires, pour répondre aux nouvelles attentes des visiteurs tout en valorisant un tourisme respectueux des territoires et de leurs habitants.

La Haute-Garonne propose ainsi près de **450 km de parcours cyclables**, adaptés à tous les profils : des itinéraires sécurisés à faible dénivelé pour les familles, aux circuits de montagne destinés aux cyclistes plus expérimentés, notamment au cœur des Pyrénées.

Ces parcours permettent de sillonner la Haute-Garonne et d'en découvrir toute la diversité de paysages.

Haute-Garonne Tourisme accompagne également les professionnels dans l'obtention du **label national Accueil Vélo**, en lien avec les partenaires du réseau France Vélo Tourisme. À ce titre, le Comité départemental du Tourisme informe, conseille et oriente les hébergeurs souhaitant s'engager dans la démarche, en veillant au respect du cahier des charges (services adaptés aux cyclistes, localisation à proximité d'itinéraires, équipements dédiés).

Haute-Garonne Tourisme enfin assure la **promotion des itinéraires cyclables, des prestataires et des hébergements labellisés**, auprès des clientèles cyclotouristes, individuelles et de groupe, via des campagnes de promotion et la présence à des salons spécialisés.

Le Canal des Deux Mers

Sur 750 km, le **Canal des Deux Mers** propose un grand itinéraire cyclable entre Atlantique et Méditerranée, de Royan à Sète, à travers sept départements. En Haute-Garonne, 72 km longent le **canal de Garonne**, en passant par **Saint-Rustice** et **Castelnau-d'Estrétefonds**. L'itinéraire rejoint **les vignobles du Frontonnais** puis **Toulouse** et ses emblématiques Ponts-Jumeaux. La voie se poursuit ensuite à l'ombre des platanes du **canal du Midi**, le long de l'ancien chemin de halage jusqu'à la paisible aire de **Port-Lauragais**. Des échappées sont possibles vers les **Pyrénées**, le **lac de Saint-Ferréol** ou le **château de Bonrepos-Riquet**.

La Vélo Sud (V81)

La **Vélo Sud (V81)** relie l'Atlantique à la Méditerranée en longeant le versant nord des Pyrénées sur près de 650 km. Itinéraire vallonné, elle s'adresse aux cyclistes aguerris comme aux amateurs de VAE expérimentés, offrant une succession de villages et de panoramas remarquables. **En Haute-Garonne, elle déroule environ 100 km** particulièrement esthétiques, situés à mi-parcours entre océan et mer.

On entre dans le département au fil de la Neste, jusqu'à sa rencontre avec la Garonne. Très vite, le ton est donné : patrimoine d'exception avec la **grotte préhistorique de Gargas**, puis la majestueuse **cathédrale de Saint-Bertrand-de-Comminges** dominant les vestiges antiques. L'itinéraire se poursuit en douceur vers **Saint-Gaudens**, avant de suivre le fleuve et de bifurquer vers **la vallée du Salat** puis vers l'Ariège.



La Route des Cols en Haute-Garonne

La Route des Cols des Pyrénées à vélo constitue l'un des itinéraires cyclotouristiques les plus emblématiques de France. Traversant le massif pyrénéen de l'Atlantique à la Méditerranée, elle offre une immersion unique au cœur de paysages de montagne spectaculaires et répond aux attentes de clientèles en quête d'expériences authentiques et durables.

En Haute-Garonne, ce parcours se déploie sur près de 100 km et relie plusieurs cols mythiques, tels que le col de Peyresourde, le col de Menté et le col de Portet-d'Aspet, régulièrement empruntés par le Tour de France. Destiné à des cyclistes avertis, ce tronçon permet d'apercevoir le pic d'Aneto, les stations de **Peyragudes**, **Superbagnères**, du **Mourtis** et de **Bourg d'Oueil**, à deux pas de la frontière espagnole. Une belle occasion de découvrir les villages de pierre de la vallée de **Larboust**, d'apercevoir les brebis en estive, de s'élever vers les sommets et d'embrasser du regard toute la chaîne des Pyrénées.

La TransGarona

Rejoignez la frontière espagnole vers le Val d'Aran au départ de Capens, en longeant la Garonne sur 130 km : la **TransGarona** prolonge les itinéraires cyclables existants (réseau du Val d'Aran, tronçon transfrontalier entre Fronsac et Lès, parcours cyclable Garonne entre Chaum et Marquefave). Cet emblématique parcours cyclable traverse des villages pittoresques comme **Saint-Martory**, **Martres-Tolosane**.

La voie verte Val'Aïgo

Entre **Bessières** et **Bressols**, cette ancienne voie ferrée réhabilitée en piste cyclable et pédestre permet de découvrir la vallée du Tarn sur 30 km. Une belle occasion de visiter le centre historique ancien de **Villemur-sur-Tarn**, de pique-niquer à **La Magdelaine-sur-Tarn**, ou de rejoindre la Véloroute Vallée et Gorges de l'Aveyron.

Infos et Inscriptions
www.hautegaronnnetourisme.com
rcoste@tourismehg.com
05.61.99.47.76

Contact presse

Cécile VAN DE KREEKE
+33 624 660 530
cvandekreeke@tourismehg.com

