



# Haute-Garonne

## PARCOURS CYCLABLES



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU TOURISME  
14, rue Bayard - CS 71509 - 31015 Toulouse cedex 6  
05 61 99 44 00 - bienvenue@cdt-haute-garonne.fr  
www.tourisme.haute-garonne.fr



## PARCOURS CYCLABLE

### • GARONNE

**PARCOURS CYCLABLE DE LA GARONNE**

Ce parcours sur route et voie cyclable relie les Pyrénées à la plaine toulousaine, tout en suivant le cours de la Garonne. Dans sa partie haute, vous longez une rivière tumultueuse jusqu'à Saint-Gaudens. Ensuite, c'est un fleuve docile qui vous accompagne, procurant une fraîcheur bénéfique en été. Plusieurs accès à ce parcours cyclable sont possibles tout au long de cet itinéraire.

**À DÉCOUVRIR SUR VOTRE CHEMIN**  
de l'aire de Fronsac à Saint-Gaudens

- Les sports d'eaux vives praticables sur la Garonne (rafting, hydrospeed, canoë...)
- Saint-Bertrand-de-Comminges, village pittoresque médiéval surplombant des vestiges gallo-romains.
- Le sentier ocre de Saint-Gaudens qui permet de découvrir le cœur de la ville, sa collégiale et ses musées.

de Saint-Gaudens à Carbone

- Les sports nautiques proposés sur les plans d'eau de la Garonne.
- Saint-Martory, son pont à trois arches et ses maisons médiévales.
- Martres-Tolosane, cité faïencière et son musée Angonia.
- Cazères, bastide paisible construite sur un méandre de la Garonne aux nombreuses maisons à colombages.
- Le musée du sculpteur Abbal à Carbone.
- Le village gaulois près de Saint-Julien, un site de reconstitution archéologique grandeur nature.
- Les bastides de Rieux-Volvestre et Montesquieu-Volvestre en longeant la vallée de l'Arize.



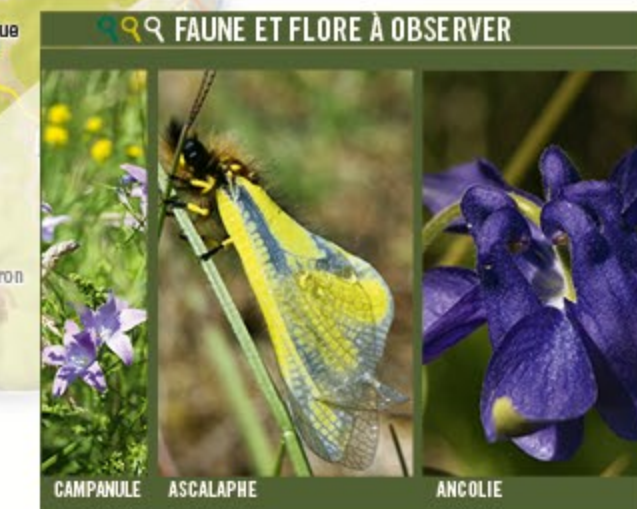
FICHE TECHNIQUE	
AIRE DE FRONSAC (sur RD125)	Possibilité de partir de Luchon par la RD125 (bande cyclable par tronçon)
DÉPART	Possibilité de relier le parcours par la vallée de l'Arize (13,4 km bande cyclable sur RD627)
ARRIVÉE	Carbone
DISTANCE	95,2 km
NIVEAU	Moyen à difficile selon les tronçons
ASPECT	Collines, plaine
TYPE DE PARCOURS	Itinéraire partagé
REVÊTEMENT	Goudronné
DURÉE	Sportif : 4/5h    Famille : 7h

TEMPS ET DISTANCES ENTRE CHAQUE ÉTAPE		BANDE CYCLABLE VALLÉE DE L'ARIZE	
MONTESQUIEU-VOLVESTRE → RIEUX-VOLVESTRE	35 mn	6,8 km	
RIEUX-VOLVESTRE → CARBONNE	35 mn	6,6 km	
<b>CUMULÉ</b>	<b>1h10</b>	<b>13,4 km</b>	

TEMPS ET DISTANCES ENTRE CHAQUE ÉTAPE	
AIRE DE FRONSAC → PONT DE GALIÉ	22 mn 4,6 km
PONT DE GALIÉ → LOURES-BAROUSSE	19 mn 4,4 km
LOURES-BAROUSSE → SAINT-BERTRAND-DE-COMMINGES	15 mn 3,9 km
SAINTE-BERTRAND-DE-COMMINGES → LABROQUIÈRE	20 mn 3,1 km
LABROQUIÈRE → SEILHAN	25 mn 2,4 km
SEILHAN → HUOS	20 mn 10 km
HUOS → POINTS-DE-RIVIÈRE	10 mn 2,8 km
POINTS-DE-RIVIÈRE → VALENTINE	35 mn 7,5 km
VALENTINE → SAINT-GAUDENS (GARE SNCF)	10 mn 2,9 km
<b>CUMUL INTERMÉDIAIRE</b>	<b>3h 41,6 km</b>
SAINTE-GAUDENS (GARE SNCF) → ESTANCARBON	25 mn 5,3 km
ESTANCARBON → LABARTHE-INARD	25 mn 5,2 km
LABARTHE-INARD → BEAUCHALOT	15 mn 4,7 km
BEAUCHALOT → LESTELLE-DE-SAINT-MARTORY	20 mn 2 km
LESTELLE-DE-SAINT-MARTORY → SAINT-MARTORY	25 mn 6,8 km
SAINT-MARTORY → ROQUEFORT	10 mn 3,6 km
ROQUEFORT → MAURAN	15 mn 7 km
MAURAN → CAZÈRES	30 mn 7 km
CAZÈRES → SAINT-JULIEN	30 mn 6 km
SAINT-JULIEN → SALLES-SUR-GARONNE	25 mn 7 km
SALLES-SUR-GARONNE → CARBONNE	25 mn 5 km
<b>CUMULÉ</b>	<b>4h 53,6 km</b>
<b>CUMULÉ</b>	<b>7h 95,2 km</b>

- SUR VOTRE PARCOURS**
- Parcours cyclable en « site propre »
  - Parcours cyclable en « itinéraire partagé »
  - Aire de pique-nique
  - Halte sanitaire
  - Gare reliée au parcours
  - Fort dénivelé
  - Vigilance accrue

- À DÉCOUVRIR EN CHEMIN**
- Office de tourisme / Syndicat d'initiative
  - Point Information Touristique
  - Maison de la Haute-Garonne - Produits du terroir
  - Monument historique
  - Bastide
  - Site classé
  - Point de vue
  - Station de ski
  - Station thermale
  - Villes et Villages Fleuris
  - Grands sites de Midi-Pyrénées
  - Ville et Métiers d'Art
  - Plus Beau Village de France
- INFORMATIONS PRATIQUES**
- Commune
  - Chemin de Grande Randonnée GR® et GR®P
  - Autoroute et périphérique
  - Nationale
  - Route départementale
  - Voie ferrée



FAUNE ET FLORE À OBSERVER  
CAMPANULE ASCALAPHE ANCOLIE



Garonne, Canal du Midi, Canal Latéral, Rigole de la Plaine : 4 cours d'eau le long desquels s'insèrent 4 parcours cyclables !

Plus de 200 km de pistes sillonnent ainsi le département dans un cadre naturel exceptionnel propice à la promenade familiale, à l'effort physique et à la découverte d'une Haute-Garonne parfois étonnante et toujours verdoyante.

Réalisés et entretenus par le Conseil Général, ces différents parcours vous proposent de très agréables balades conçues pour votre plus grand plaisir.

Excellentes occasions pour découvrir ou redécouvrir une Haute-Garonne insolite et attachante !

*Pierre Izard*  
Président du Conseil Général de la Haute-Garonne

## DÉCOUVRIR LES PARCOURS CYCLABLES EN TOUTE SÉCURITÉ

Les parcours cyclables sont réservés aux modes de déplacements doux. Cyclistes, rollers, piétons, personnes à mobilité réduite ou petits apprentis en tricycles, vous êtes tous les bienvenus ! Toutefois la prudence reste de mise, afin que chacun puisse profiter de ces espaces dédiés dans un respect mutuel.

### POUR BIEN CHOISIR SON PARCOURS

**LES PARCOURS EN SITES PROPRES**  
Ils sont exclusivement réservés aux modes de déplacement doux. Seules les voitures des agents d'entretien et celles des riverains peuvent y circuler sur de courtes distances.

**LES ITINÉRAIRES PARTAGÉS**  
Ces parcours empruntent des petites routes balisées et sécurisées pour un usage familial. Les cyclistes doivent cohabiter avec les voitures.

### LA SÉCURITÉ

- Je respecte le Code de la route.
- Je respecte les autres usagers (automobilistes, piétons, personnes à mobilité réduite, rollers).
- Le gilet de sécurité est obligatoire (hors agglomération) de nuit ou de jour par mauvaise visibilité.
- Le port du casque n'est pas obligatoire, mais vivement conseillé.
- Je respecte la faune et la flore, je remporte mes débris pour les jeter à la maison.
- Je respecte les propriétés privées et les riverains.