

RECOMMANDATION

Avant le départ

Informez d'autres personnes de votre itinéraire et ne partez jamais seul.
Prenez connaissance à l'avance des difficultés, de la distance, du trajet choisi.
Informez-vous des conditions météorologiques surtout avant de partir. En montagne, le temps change très vite.
En période de chasse, évitez les forêts : renseignez-vous auprès de la Fédération de Chasse.
Ne prenez pas de risques inutiles.

Matériel

Partez avec un matériel adapté à vos moyens et en bon état. Emportez le nécessaire de dépannage et de réparation. Pensez à contrôler l'état de votre VTT : freins bien réglés, un peu d'huile sur la chaîne.

Emportez une trousse de première urgence. Pensez à porter un casque, des gants et à prendre des lunettes de soleil ainsi qu'un coupe vent léger.

Prenez un petit sac à dos pour y mettre une gourde, le pique-nique, des barres énergétiques,...

Respect de la nature

Respectez la nature, les propriétés privées et les zones de cultures.

Ne pénétrez pas en sous-bois et dans les parcelles de régénération. N'allumez pas de feu.

N'effarouchez pas le gibier, ne le touchez pas. Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages. Éviter la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons. Rempportez vos débris, soyez discret et respectueux de l'environnement.

Attention aux engins agricoles et forestiers. Refermez les barrières.

Respect du code de la route

Dépassez avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires.

Maîtrisez votre vitesse en toutes circonstances.

Roulez impérativement sur les sentiers balisés et ouverts au public.

Croisez un autre vététiste en fonction du code de la route

Comportement avec autrui

Respectez les pratiquants d'autres loisirs, qu'ils soient randonneurs, cyclotouristes, vététistes, chasseurs, cavaliers,.... Restez courtois avec les autres usagers.

Soyez discret et randonnez dans le calme.

Condition physique

Faites des haltes rares et courtes afin de ne pas perdre le rythme.

Prenez des repas légers et fréquents, mangez avant d'avoir faim et buvez avant d'avoir soif.

Rayez de l'alimentation l'alcool et le tabac.

N'allez jamais jusqu'à la fatigue anormale. Ne forcez jamais, restez dans la limite de vos moyens.

Couvrez-vous avant d'avoir froid et découvrez-vous avant d'avoir chaud. Ne présumez pas de vos forces.

Les informations portées sur la carte présente au verso ont un caractère indicatif, leur utilisation n'engage pas la responsabilité de l'Office de Tourisme et de Pyrénées Cartographie. En cas de doute sur le tracé des circuits, il est conseillé de se fier en priorité au balisage présent sur le terrain.



SIGNALÉTIQUE

- La Pelouse Saint Jean**
Circuit n°20 - 9 km - Durée : 1h00 - Dénivelé : 100 m
- Le Courtau des Ezclozes**
Circuit n°19 - 17 km - Durée : 2h00 - Dénivelé : 270 m
- Artigue : Sarrau de Gaye**
Circuit n°22 - 7 km - Durée : 1h15 - Dénivelé : 150 m
- Les Crêtes de Bidour**
Circuit n°18 - 21 km - Durée : 1h30 - Dénivelé : 510 m
- Entre Deux Lacs**
Circuit n°23 - 26 km - Durée : 2h30 - Dénivelé : 445 m
- Le Houllissat**
Circuit n°17 - 35 km - Durée : 3h00 - Dénivelé : 735 m
- Le Mourouneilh**
Circuit n°16 - 16 km - Durée : 1h45 - Dénivelé : 625 m
- Le Monné**
Circuit n°9 - 28 km - Durée : 3h00 - Dénivelé : 825 m
- Le Chiroulet**
Circuit n°8 - 22 km - Durée : 3h00 - Dénivelé : 435 m

SECTEUR 4 - BEAUDÉAN

- Le Tour du Bédat**
Circuit n°12 - 15 km - Durée : 2h30 - Dénivelé : 320 m
- La Serre Daré**
Circuit n°5 - 23 km - Durée : 3h30 - Dénivelé : 260 m
- Les Fontaines**
Circuit n°2 - 11 km - Durée : 2h00 - Dénivelé : 180 m
- Les Coteaux**
Circuit n°1 - 10 km - Durée : 1h00 - Dénivelé : 110 m

SECTEUR 1 - MINI GOLF

- La Fontaine de Crastes**
Circuit n°3 - 12 km - Durée : 1h15 - Dénivelé : 115 m
- Le Tour du Golf**
Circuit n°4 - 8 km - Durée : 1h30 - Dénivelé : 140 m
- Les Palomieres**
Circuit n°15 - 15 km - Durée : 2h00 - Dénivelé : 440 m
- Les Bernardaus**
Circuit n°6 - 14 km - Durée : 2h15 - Dénivelé : 400 m
- Le Col du Lhéris**
Circuit n°7 - 24 km - Durée : 3h30 - Dénivelé : 740 m

SECTEUR 2 - LES MERLIÈRES

- Le Bois d'Antist**
Circuit n°13 - 12 km - Durée : 1h30 - Dénivelé : 150 m
- Les Puyolles**
Circuit n°14 - 6 km - Durée : 1h00 - Dénivelé : 160 m

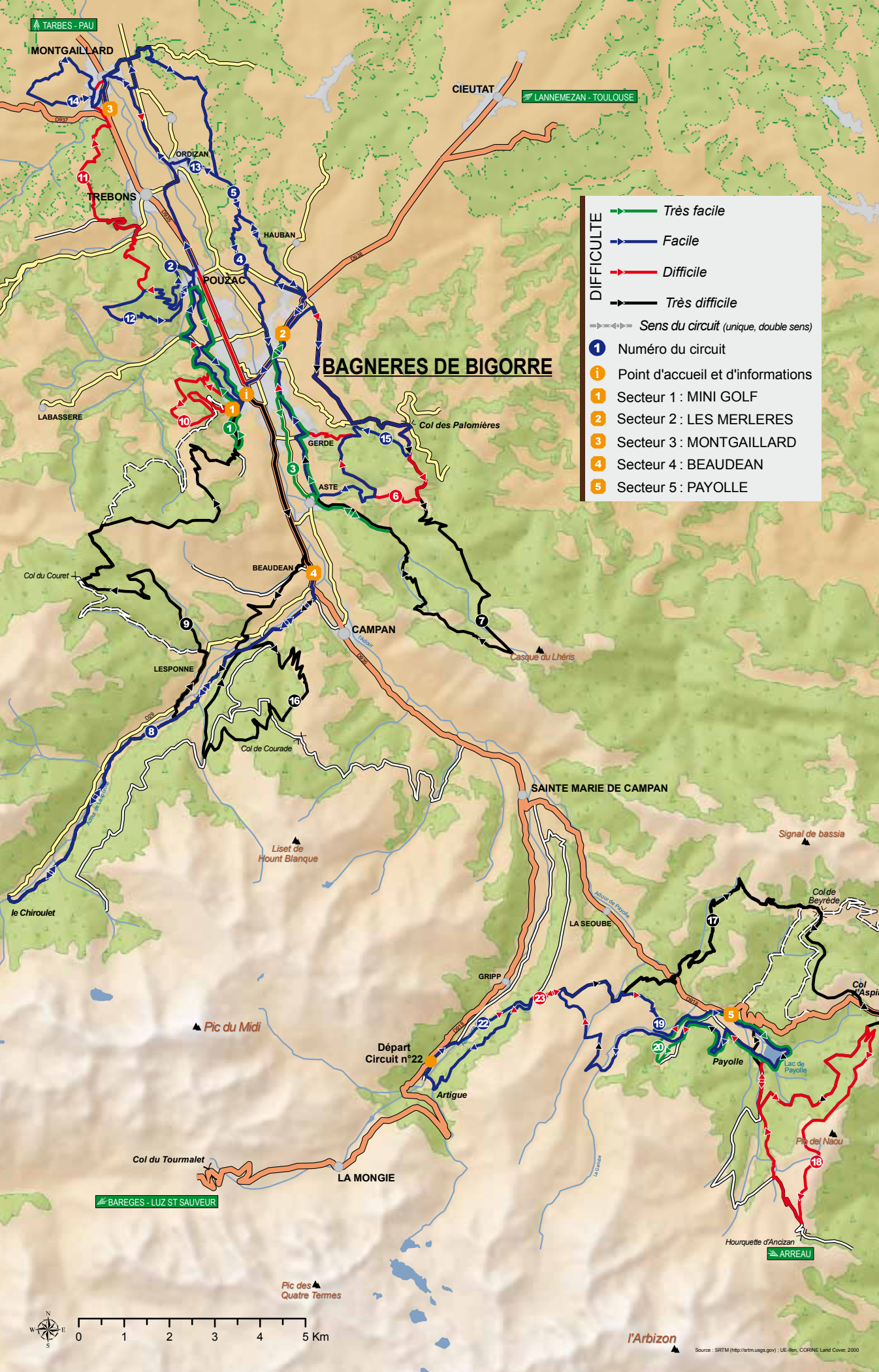
SECTEUR 3 - MONTGAILLARD

- Vallon du Salut**
Circuit n°1 - 10 km - Durée : 1h00 - Dénivelé : 110 m
- Les Fontaines**
Circuit n°2 - 11 km - Durée : 2h00 - Dénivelé : 180 m
- Les Coteaux**
Circuit n°5 - 23 km - Durée : 3h30 - Dénivelé : 260 m
- La Serre Daré**
Circuit n°12 - 15 km - Durée : 2h30 - Dénivelé : 320 m
- Le Tour du Bédat**
Circuit n°10 - 7 km - Durée : 1h30 - Dénivelé : 240 m
- Les Jamous**
Circuit n°11 - 24 km - Durée : 4h30 - Dénivelé : 500 m



VUE D'ENSEMBLE DES CIRCUITS





- DIFFICULTE**
- ▶ Très facile
 - ▶ Facile
 - ▶ Difficile
 - ▶ Très difficile
 - - - - - Sens du circuit (unique, double sens)
 - 1 Numéro du circuit
 - 1 Point d'accueil et d'informations
 - 2 Secteur 2 : LES MERLERES
 - 3 Secteur 3 : MONTGAILLARD
 - 4 Secteur 4 : BEAUDEAN
 - 5 Secteur 5 : PAYOLLE

BAGNERES DE BIGORRE