



Règles de bonne conduite du VTTiste... cool et sympa

Ne laissez aucun déchet derrière vous ! La seule trace qu'il est autorisé est celle de vos pneus sur les sentiers !

La nature se partage. Respectez tous les usagers et ralentissez !

Certains itinéraires passent par des champs agricoles où pâturent vaches, moutons etc. Prenez le temps de refermer une clôture si vous l'avez ouverte, ralentissez près des élevages ou habitations.

Si vous apercevez des chiens, ne paniquez pas. Descendez du vélo et traversez calmement.

Lors des jours de chasse, restez sur les sentiers balisés, portez des vêtements colorés, et signalez-vous si vous avez le moindre doute.

Choisissez un niveau de difficulté adapté à votre expérience.

N'oubliez pas votre casque ! Vérifiez votre équipement et prévoyez de quoi réparer !

Magasins de vélos Saint-Affrique : vente, réparation et pièces

- Cycles Azam**
www.cycles-azam-aveyron.fr / 05 65 49 37 30
- Cycles Dumas Natural**
www.cycles-dumas-natural.fr / 05 65 49 46 70
- Saint-Aff bike shop** - 05 81 38 10 09
- Sauca, motoculture et cycles**
www.sauca.fr / 05 65 99 01 33
- Xpert loisir**
www.xpert-loisir.fr / 05 65 99 03 92



Stations de services vélo : Réparer et nettoyer son vélo en libre-service

- Camarès** : Salle des fêtes
 - Belmont** : Salle des fêtes
 - Montlaur** : Salle des fêtes
 - Plaisance** : Aire de loisirs du Moulin de l'Horte
 - Saint-Affrique** : Rue des 12 étoiles
 - Saint-Izaire** : Aire de camping-cars
- En accès libre : outils de réparations, compresseur avec manomètre, matériel de lavage et fontaine à eau.*



Points de location

- Saint-Affrique : Cycles Dumas Natural**
www.cycles-dumas-natural.fr / 05 65 49 46 70
- Saint-Affrique : Saint-Aff bike shop** / 05 81 38 10 09
- Saint-Affrique : Sud Aveyron Experience**
www.sudaveyronexperience.com / 07 87 28 08 27
- Plaisance : Cycling Magnolias**
www.cyclingmagnolias.com / 06 33 17 85 01
- Belmont : Camping Vert Lavande**
www.vertlavande.com / 06 79 65 61 91

Hébergements labellisés Les Bonnes Adresses FFVélo :

Les professionnels du tourisme s'engagent pour votre accueil en proposant des services adaptés.

Les + : des conseils vélos avec la mise à disposition d'informations pratiques, un local vélo sécurisé, un kit de réparation vélo et de quoi laver le vélo.

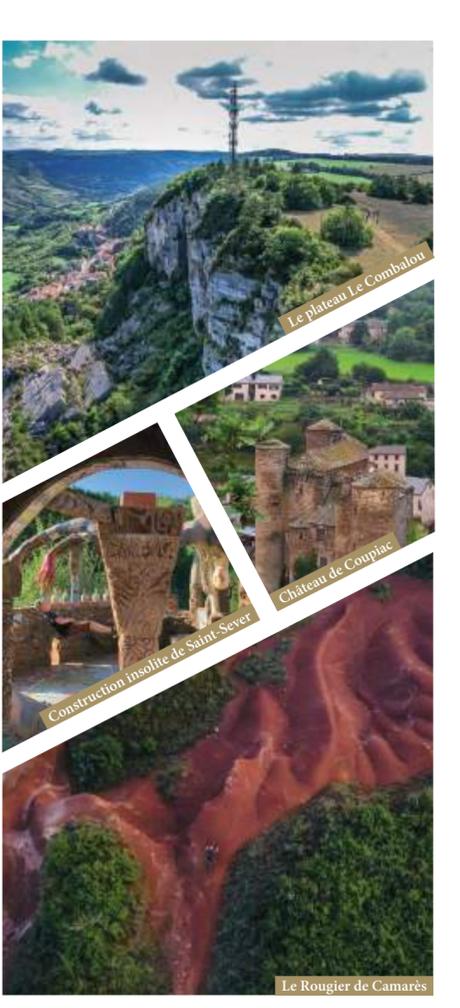
Retrouvez-les sur : veloenfrance.fr



Rando Grands Causses

Le site www.rando.parc-grands-causses.fr vous guidera sur tout le Parc naturel régional des Grands Causses qui vous dévoilera son patrimoine naturel. Itinéraires et descriptifs, infos pratiques (où dormir ? où manger ? à voir à faire)

Téléchargez tous les itinéraires au format GPX ou KML



BASE VTT-FFV De Roquefort aux Rougiers

Base VTT-FFV De Roquefort aux Rougiers

Au cœur du Parc naturel régional des Grands Causses, venez explorer un terrain de jeu sans limite en Aveyron. Des plaines des Rougiers aux plateaux calcaires des Causses, nos différents parcours sauront ravir les vttistes de tous niveaux. Amateurs ou chevronnés, au gré de vos envies, vous pouvez profiter de nos 35 circuits de notre base VTT ! Terre de tradition agropastorale, c'est aussi une immersion en Pays du Roquefort où vous pouvez partir à la découverte de son célèbre fromage et découvrir le Colorado aveyronnais. Vous trouverez forcément votre bonheur et vos prochains souvenirs de vacances tout au long de l'année ! **Amis vttistes, bienvenus chez nous !**

Office de Tourisme Pays du Roquefort
Tél. 05 65 58 56 00
www.roquefort-tourisme.fr

Office de Tourisme Rougier Aveyron Sud
Tél. 05 65 49 53 76
www.tourisme-rougier-aveyron.com

Balises des circuits vtt

Sur chaque balise vous trouverez un ou des numéros qui vous indiqueront le(s) parcours que vous suivez et leur niveau de difficulté.

Quand une partie du circuit emprunte un circuit pédestre, vous pourrez croiser du balisage jaune. Toutefois, ce sont toujours les flèches VTT qui guideront votre parcours.

	VERT	Circuit très facile	Parcours initiation pour les familles
	BLEU	Circuit facile	
	ROUGE	Circuit difficile	Parcours réservés aux sportifs
	NOIR	Circuit très difficile	



13 - Plaisir de ralentir

Rien de tel qu'un ex-tracé ferroviaire pour mettre les jeunes vététistes sur les rails ! La voie verte du Saint-Affricain, créée sur l'emprise d'un ancien chemin de fer, est un tronçon de la véloroute nationale 85. Elle accueille les débutants et les familles pour un circuit nature sans la moindre difficulté, agréablement rythmé par le murmure du ruisseau du Galatrave.

20 - Circuit du Rougier

Le village de Montlaur est le point de départ de cette boucle accessible au plus grand nombre, au cœur du Rougier de Camarès. Idéal pour une première incursion parmi ces reliefs plus accidentés qu'il n'y paraît, ce parcours vous offre un panorama superbe sur un environnement à dominante rouge. Dépaysement garanti pour ce parcours familial !

10 - Le Bois Noir

Au gré de pistes ludiques à travers les sous-bois et de portions de sentier monotrace, un itinéraire aisé dans un paysage superbe qui jalonne tout un patrimoine : chapelle, statue-menhir, maison natale d'un fameux archéologue, l'abbé Hermet. Au terme du parcours : un panorama sur Saint-Izaire, véritable joyau de grès rouge au bord de la rivière Dourdou.

18 - Se mettre au vert

Une fois franchie la porte du château de Coupiac, l'aventure commence : elle est couronnée par l'ascension vers Saint-Laurent et par le superbe panorama qui se déploie depuis le hameau. Une montée en sous-bois, puis la descente finale en monotrace, sont les autres grands chapitres de cette épopée vététiste dans la campagne apaisante des Sept vallons.

23 - Combret de fermes en fermes

Le plein de fun assuré avec cette escapade buissonnière qui, sans présenter de difficulté majeure, vous réserve des passages techniques. Le tracé s'étire à l'est de Combret, épousant les ondulations du paysage, puis traverse le village médiéval, tout de grès rouge. Cette boucle est une version raccourcie du circuit VTT n°22, plus cassant et plus redoutable.

29 - Circuit du Maliver

Le mont Maliver, aux confins sud de l'Aveyron, est le point culminant de cette boucle dans la forêt domaniale du Haut-Dourdou. Une piste aisément praticable, parmi les plantations de pins, vous mène jusqu'à un sommet d'où se déploie une vue sur les crêtes héraultaises et la vallée. Un parcours accessible mais sinueux : antcipiez les changements de braquet !

17 - Le Colorado aveyronnais

De côtes en descentes, pas de répit et un vrai régal technique sur cette boucle accessible à tous ! Négociez bien les petites difficultés qui se succèdent comme sur un parcours d'entraînement, dans ce paysage de terres rouges émaillé par un patrimoine de toute beauté : statues-menhirs de Rayssac et Saumecourte, aqueduc du Graouzou.

12 - Sensations sur le Caussanel

Au travers des devèzes, parsemées de murs de pierres sèches et parfois de cazelles (abris de berger), un itinéraire d'une réelle exigence technique, gage de belles sensations, au départ de Saint-Rome-de-Cernon. De piste de colline en sentier monotrace, arpentez un paysage riche en panoramas (Viaduc de Millau, rocher du Combalou...) et balisé par plusieurs châteaux.

30 - La Forêt de St-Thomas

Par une piste caillouteuse et technique, atteignez la chapelle Saint-Thomas. Ce sanctuaire orné de fresques se trouve à l'emplacement choisi par Thomas Becket, selon la tradition, pour son expérience érémitique au XIIe siècle. Ce n'est pas pour rien qu'il vous semblera retiré du monde et qu'il ne se gagne qu'au prix de bons dénivelés en forêt !

33 - Les crêtes de Roquecèzière

Plus de 36 km et un dénivelé positif autour de 600 m : des chiffres à la mesure du vaste massif cristallin que cette boucle vous propose d'arpenter. Pistes, chemins forestiers et monotraces se succèdent sur ce parcours qui jalonnent une montée au sanctuaire, un passage bucolique près du ruisseau de l'Avène et la traversée de hameaux isolés dans le paysage.

7 - Les Relais

De chemins de terre rouge en lignes de crête, de sentiers un peu raides en bords de rivière, via le tunnel de l'ancienne voie ferrée, cette boucle qui requiert une bonne technicité traverse la plaine fertile de Vabres et les hameaux de Saint-Affrique. Les panoramas sur le Rougier et les monts de Lacaune sont aussi gratifiants que le dénivelé est important !

24 - De la Vallée du Rance au Rougier

Un circuit d'une distance appréciable, émaillé de longues côtes, vous invite à découvrir les transitions du paysage entre la vallée du Rance et la plaine vallonnée du Rougier, au fil de chemins et, moins fréquemment, de monotraces. Deux côtes exigeantes vous attendent dans la dernière partie de cette boucle qui vous en fera voir de toutes les couleurs paysagères !

26 - Les terres rouges

Par une piste caillouteuse et technique, atteignez la chapelle Saint-Thomas. Ce sanctuaire orné de fresques se trouve à l'emplacement choisi par Thomas Becket, selon la tradition, pour son expérience érémitique au XIIe siècle. Ce n'est pas pour rien qu'il vous semblera retiré du monde et qu'il ne se gagne qu'au prix de bons dénivelés en forêt !

28 - Le sommet du Merdelou

Depuis la ville haute de Camarès, descendez vers la rivière du Dourdou par un splendide monotrace. Un tronçon de route, vite avalé, vous mène à la Croix de Lauzouid où commence l'ascension qui continue jusqu'au Merdelou. Portage obligé à l'approche du sommet... et à la fin de la redescente sur Camarès, où quelques marches terminent ce circuit de toute beauté.

16 - Montagnes russes grandeur nature

Cela commence par une montée en douceur jusqu'à Hermilix et sa lavagne, mais le plus dur est encore à venir : une montée redoutable vers le plateau de la Loubière, muraille naturelle entre la vallée de la Sorgues et le Rougier. Comme en récompense de vos efforts, ce parcours ultra-technique vous réserve un retour ludique le long du ruisseau du Verzolet.

25 - Camarès

Plus de 36 km et un dénivelé positif autour de 600 m : des chiffres à la mesure du vaste massif cristallin que cette boucle vous propose d'arpenter. Pistes, chemins forestiers et monotraces se succèdent sur ce parcours qui jalonnent une montée au sanctuaire, un passage bucolique près du ruisseau de l'Avène et la traversée de hameaux isolés dans le paysage.

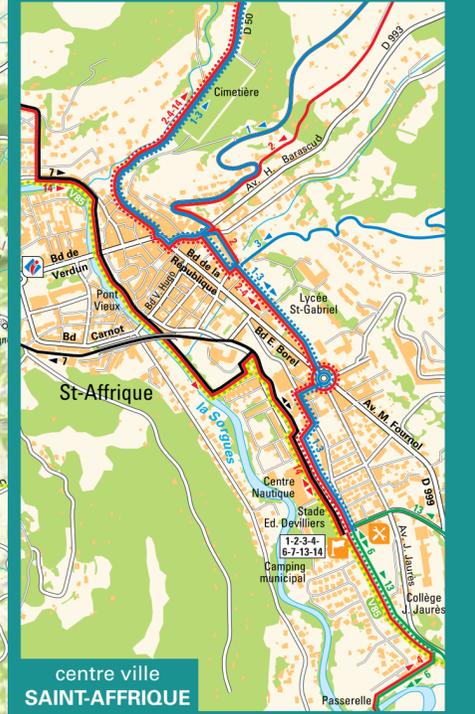
27 - Camarès

Plus de 36 km et un dénivelé positif autour de 600 m : des chiffres à la mesure du vaste massif cristallin que cette boucle vous propose d'arpenter. Pistes, chemins forestiers et monotraces se succèdent sur ce parcours qui jalonnent une montée au sanctuaire, un passage bucolique près du ruisseau de l'Avène et la traversée de hameaux isolés dans le paysage.

28 - Le sommet du Merdelou

Depuis la ville haute de Camarès, descendez vers la rivière du Dourdou par un splendide monotrace. Un tronçon de route, vite avalé, vous mène à la Croix de Lauzouid où commence l'ascension qui continue jusqu'au Merdelou. Portage obligé à l'approche du sommet... et à la fin de la redescente sur Camarès, où quelques marches terminent ce circuit de toute beauté.

Base VTT-FFV De Roquefort aux Rougiers 35 circuits / 780 km



LEGENDE

- 1 Circuit VTT
- ▶ Sens du circuit
- Difficulté:
- Très facile
- Facile
- Difficile
- Très difficile
- Voie verte V85
- Limite Parc Naturel
- X Station de service vélos
- 15 Départ de circuit
- T Office de tourisme

N

0 1 2 3km

Echelle: 1/80 000e

© Cartographie Altiplano
www.altiplano-carto.fr

