

# LE TOUR DU HAUT ARBAS

**DIFFICULTE** Circuit noir assez long (possibilité d'écourter le circuit en plusieurs endroits). Les difficultés sont essentiellement d'ordre physique. Le circuit est roulant dans l'ensemble. Les difficultés techniques sont néanmoins présentes dans la descente de «Plan de Gaule» à Arbas.

**INTERET** L'itinéraire permet de découvrir la haute vallée de l'Arbas. Le circuit, en majorité boisé, permet de bénéficier, l'été, d'une certaine fraîcheur.

**HORAIRE** 3 h.

**DENIVELE POSITIF** 850 m

**KILOMETRAGE** 28,480 Km

**POINT DE DEPART** Arbas, place de la Mairie.

## RENSEIGNEMENTS UTILES

### Arbas

- Syndicat d'Initiative de la Vallée de l'Arbas Tél. 05 61 90 62 05
- Bars, épicerie, boulangerie, hébergements touristiques

**22,070 Km** : Sortie de «Labaderque», prenez à droite une petite route. Celle-ci laisse place rapidement à une piste en terre que vous remontez sur 2 Km.

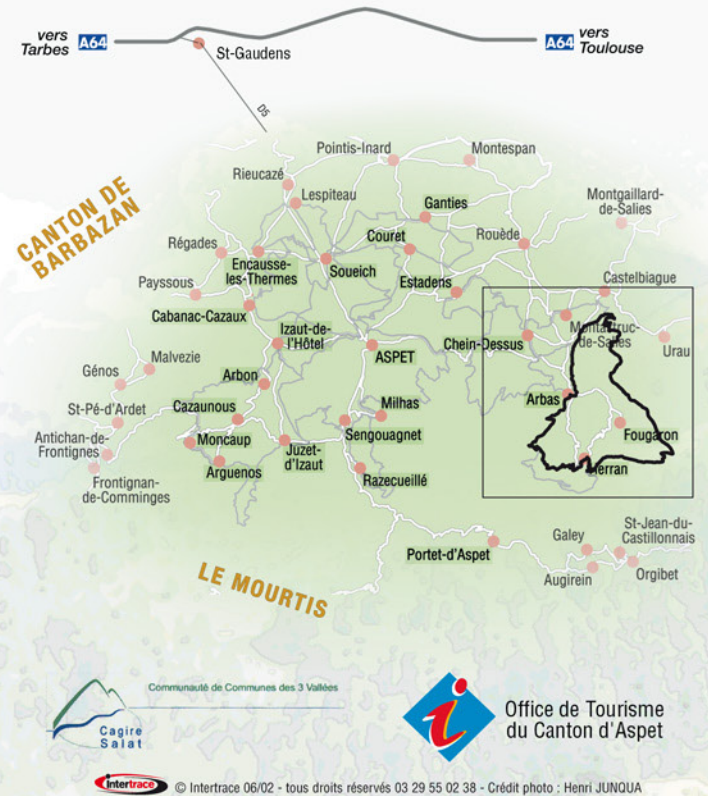
**24,190 Km** : Quittez la piste principale et descendez à droite sur un chemin au milieu de résineux.

**24,570 Km** : Laissez l'embranchement à gauche qui monte à «Pène Blanche» et poursuivez tout droit la descente vers Arbas en passant par «Plan de Gaule». Cette descente sur Arbas présente des difficultés: passages rocheux entre les buis. Une bonne maîtrise technique est indispensable. A la sortie des passages entre les buis, le chemin s'élargit et devient plus facile. (*Prudence! Nombreux randonneurs et passages glissants dans ce secteur.*)

**27,480 Km** : Au bas de la descente, vous rejoignez une piste que vous suivez vers la gauche.

**27,950 Km** : Au carrefour tournez à droite et gagnez le centre du village d'Arbas.

**28,480 Km** : Fin du parcours.



**0,000 Km** : De la place de la Mairie d'Arbas, prenez la route de Fougaron et tournez à gauche, juste après le pont. L'itinéraire suit la vallée de l'Arbas par la rive droite. Traversez successivement les hameaux de «Tarrouges» et de «Béron»: alternance de petites routes et de chemins empierrés.

**2,950 Km** : Au lieu-dit de «Moulin», tournez à droite et rejoignez le hameau du «Petits Berrets». Continuez tout droit (*vous laissez le circuit VTT N° 23 à gauche*) jusqu'au «Gaouats».

**4,730 Km** : Sortie des «Gaouats», montez à droite. Vous suivez une piste parfois malcommode (*ornières*) qui monte dans les bois vers le «Tucas». L'itinéraire contourne ce sommet, la pente s'attaque après le col de Noustens. Une montée assez raide permet de gagner le col d'Arbas.

**9,840 Km** : Col d'Arbas (*possibilité de redescendre à Arbas en suivant la piste en face*). Suivez la route vers la gauche jusqu'au hameau de «Hérégade».

**10,820 Km** : A «Hérégade» empruntez à gauche un chemin dans le bois: une montée souvent glissante permet de rejoindre la crête que vous suivez jusqu'à la borne 110. Le chemin passe en bordure d'une superbe hêtraie. Ce chemin est parfois détérioré par les exploitations forestières.

**12,830 Km** : Borne 110, carrefour de pistes. Prenez en face une petite piste (*montée raide sur les premiers kilomètres*). Cette piste traverse à flanc tout le massif forestier de Fougaron (*Prudence: exploitations forestières*), et ressort au village de Herran.

**20,100 Km** : Place de l'église à Herran (*partie commune avec le circuit VTT N° 33 noir*), tournez à gauche et rejoignez, par la route, le hameau de «Labaderque».

## Code du VTTiste

### Les recommandations pour bien vivre à VTT

*Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais ...*

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse en toutes circonstances
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs
- Le vététiste sait que le piéton est prioritaire, et il respecte le code de la route
- Si lors de votre parcours vous constatez la moindre anomalie, faites-en part à l'un des points d'informations touristiques
- Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement, boissons et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, communiquez votre itinéraire à votre entourage
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures, refermez les barrières
- Attention aux engins agricoles et forestiers, n'entrez pas leur circulation
- En période de chasse attention aux battues
- Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos détritres, soyez discret et respectueux de l'environnement;
- Pour votre sécurité n'oubliez pas votre casque
- Pour agrémenter vos sorties, n'hésitez pas à contacter les professionnels du VTT
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Sport Nature FFC

### Le Balisage des circuits

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont répertoriés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

vert : très facile  
rouge : difficile

bleu : facile  
noir : très difficile



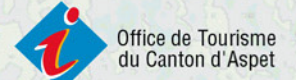
Quand une partie du circuit reprend un G.R., le balisage est allégé. Suivre dans ce cas les marques du G.R. Ponctuellement, un tracé peut évoluer sur le terrain, fiez-vous aux balises. Certains parcours présentent une variante, celle-ci est indiquée sur le terrain à la séparation du tracé principal.

Cartes IGN : 1/25 000 Série Bleue 1947 OT Aspet

## Informations

- Office de Tourisme du canton d'Aspet
- Office de Tourisme d'Encausse-les-Thermes
- Syndicat d'Initiative de la Vallée de l'Arbas

Tél. 05 61 94 86 51  
Tél. 05 61 89 32 64  
Tél. 05 61 90 62 05



© Intertracé 06/02 - tous droits réservés 03 29 55 02 38 - Crédit photo : Henri JUNQUA

## Espace VTT-FFC PYRENEES COMMINGES

en vert  
et pour tous!



Départ : ARBAS



- Légende**
- Point de Départ
  - Point Accueil VTT
  - Départ Circuit
  - Numéro au Départ
  - Point Information
  - Camping
  - Hébergement
  - Restauration
  - Point d'Eau
  - Sanitaire / WC
  - Lavage VTT
  - Réparation VTT
  - Location VTT
  - Vol Libre
  - Site Remarquable
  - Point de Vue
  - Sommet



Montastruc-de-Salies

Arbas

Fougaron

Herran

Chein-Dessus

Castelbiague

Urau

Coueillas

Bataille

Barat

Tarrouges

Bérôn

Tucas

Urale

Hérégade

Berteille

Gourgue

Labaderque

Forêt de Fougaron

Rocher de Pène Blanche

Pic de Granous

Croix de Guéret

Forêt domaniale de Bellongue-Nord

Sommet de Cournaudère

Col de la Croix de Guéret

Col de Noustens

Col d'Arbas

Col des Pérès

Col de l'Aguchon

le Thouas

Fond de la Mère

l'Arbas

l'Arbas

d'Arbas

Forêt Domaniale de Saleich

Trou de l'Eglise

Fontaine de l'ours

Planat de Leubat

Tuc de Piscatelle

Lannes

Montastruc

Escat

Chein-Débat

Gauouats

Petits Berrets

Ribereuille

le Moulin

Bordes

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e

D 600

D 34

D 13

D 13

D 32

D 60

D 60e