



HAUTE-GARONNE - LE DEPARTEMENT

Haute-Garonne - 2026

# Un voyage à vélo au coeur de la Haute-Garonne

Actu

Vélo

Tourisme

Publié le 10 septembre 2025

Reading time : 1 minutes



Haute-Garonne Tourisme, avec le concours de l'association « 2 pieds 2 roues », propose à partir de septembre 2025 le tour de la Haute-Garonne à vélo. Un circuit constitué de treize étapes et qui vise à développer la pratique du cyclotourisme.

« Quand on partait de bon matin, quand on partait sur les chemins, à bicyclette », chantait Yves Montand. À travers la Haute-Garonne, peut-on désormais rajouter ! L'initiative, portée par Haute-Garonne Tourisme avec l'association 2 pieds 2 roues, a en effet vocation à développer ce mode de déplacement actif tout en apportant un éclairage nouveau sur le territoire, dans des paysages apaisés, entre plaines, collines, vallées, vignobles et jusqu'au Piémont.

Depuis Toulouse, il mène vers le sud-ouest toulousain, la vallée du Touch et les coteaux pyrénéens, longe ensuite la vallée de la Garonne, puis poursuit vers les collines du Lauragais, la forêt de Buzet et les vignobles de Fronton. La route se conclut dans l'ouest toulousain avec Grenade, Laréole, Cadours, la forêt de Bouconne avant de finir place du Capitole à Toulouse.

Treize circuits, pour un total de 665 kilomètres, avec des étapes allant de 31 à 64 kilomètres variant de dénivelés positifs (de 270 à 750 mètres) ont ainsi été définis :

Etape 1	Toulouse - Rieumes
Etape 2	Rieumes - Boulogne-sur-Gesse
Etape 3	Boulogne-sur-Gesse - St Bertrand-de-Comminges
Etape 4	St Bertrand-de-Comminges - Luchon
Etape 5	Luchon - Cierp-Gaud

Etape 6	Cierp-Gaud- Martres-Tolosane
Etape 7	Martres-Tolosane - Auterive
Etape 8	Auterive - Villefranche-de-Lauragais
Etape 9	Villefranche-de-Laugragais - Revel
Etape 10	Revel - Montastruc
Etape 11	Montastruc - Grenade
Etape 12	Grenade - le château de la Réole - Cadours
etape 13	Cadours - Toulouse

Bien sûr, il n'est aucunement obligatoire de réaliser ce tour en entier, chacun peut démarrer sa balade où il le souhaite... Seul conseil néanmoins : mieux vaut suivre l'itinéraire dans le sens présenté car il est optimisé en termes de dénivelés et de signalisation.

**Les itinéraires empruntent des routes ouvertes à la circulation. Vous rencontrerez des traversées, des croisements ainsi que des portions plus ou moins fréquentées. Pour la sécurité de tous, il est indispensable de respecter le Code de la route et de rester vigilant aux autres usagers.**

## L'occasion de sortir des sentiers battus

Emmanuel Dupas, membre de "2 pieds 2 roues", explique la genèse du projet : "Au sein de l'association, nous organisons des balades à vélo au départ de Toulouse. Mais contrairement à d'autres départements, il n'existait pas de tour où on fait peu de kilomètres, peu de dénivelés, alors qu'il existe des tours plus sportifs pour les cyclotouristes aguerris. Raison pour laquelle nous nous sommes rapprochés de Haute-Garonne tourisme".

L'itinéraire a d'abord été imaginé sur le papier par des bénévoles de l'association, en suivant les contours du territoire et en identifiant des routes tranquilles, départementales peu fréquentées, communales ou voies vertes, avec peu de dénivelés, tout en essayant de traverser des villes avec des points d'intérêt. Des reconnaissances ont ensuite été menées à vélo par les membres de l'association. Le tour a également été réfléchi pour pouvoir ne pas utiliser forcément sa voiture. Chaque départ et chaque arrivée sont en effet desservis par une gare.

Autre atout : les itinéraires ont été pensés pour sortir des sentiers battus... « L'idée était de découvrir une Haute-Garonne méconnue et tout à fait attrayante, explique Jean Micoud, directeur de Haute-Garonne Tourisme. Aller dans les villages, profiter des restaurants, des hébergements, des épiceries, traverser des territoires peu explorés d'un point de vue touristique mais qui présentent un intérêt réel pour les gens souhaitant découvrir une Haute-Garonne authentique. »

[Plus d'informations sur le site de Haute-Garonne Tourisme](#)