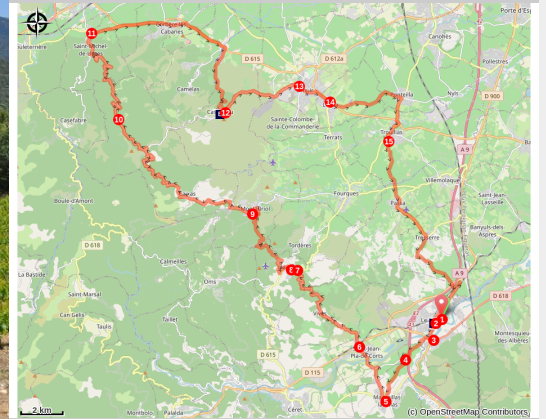


# [Cyclo-Sport] les Contreforts des Aspres

Albères



(OT Vallespir)



*Jonction technique de la Vallée du Tech à la Vallée de la Têt par les côtes et les vergers.*

Depuis la capitale des Aspres, Thuir ou bien la station thermale du Boulou, en Vallespir, cet itinéraire vous permettra de relier les deux grandes vallées, du Tech (via les côtes de Vivès puis de Fontcouverte) à celle de la Têt et ses vergers du Bas-Conflent. A noter dans le dernier tiers du parcours cette belle descente technique plongeant sur Saint-Michel-de-Llotes.

## Infos pratiques

---

Pratique : Cyclo

---

Longueur : 84.4 km

---

Dénivelé positif : 1748 m

---

Difficulté : Difficile

---

Type : Boucle

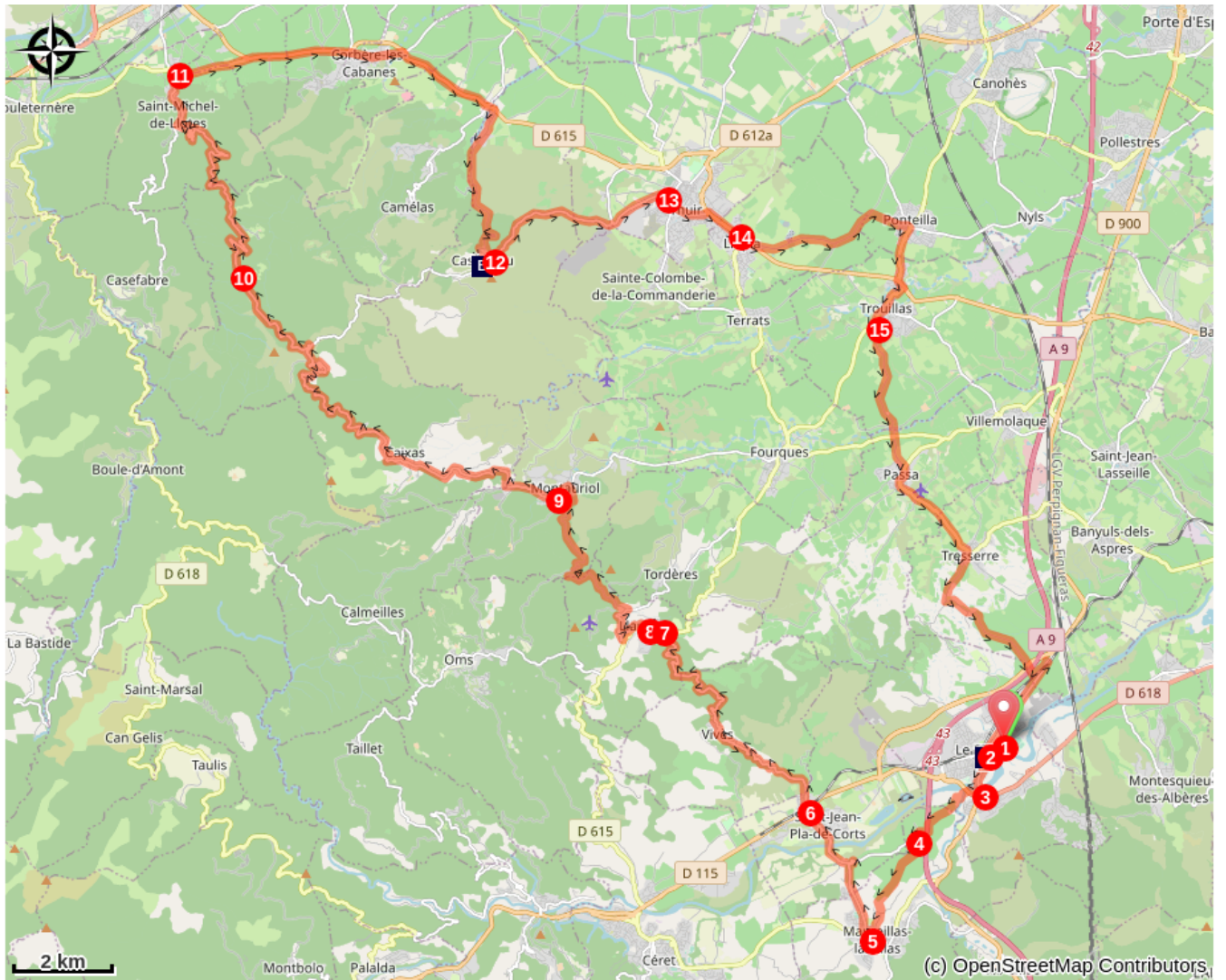
# Itinéraire


Départ : Stade des Echards


Arrivée : Stade des Echards

1. Partir du stade des Echards pour rejoindre l'avenue du Général de Gaulle sur laquelle il faut tourner sur la gauche.
2. Après la Place de la République, tourner à gauche puis continuer. Passer au-dessus du Tech.
3. Partir sur la droite vers Maureillas.
4. A ce point, prendre sur la gauche pour arriver dans le village de Maureillas-las-Illas.
5. Au rond-point, prendre la première sortie sur la D13, continuer, vous passerez une seconde fois le Tech avant d'arriver à Saint-Jean-Pla-de-Corts. Traverser le village sur la D13.
6. Au rond-point Saint-Sebastien, prendre en face la troisième sortie en direction de Vivès sur la D13. Traverser le village.
7. Arrivé à Llauro, prendre à gauche sur D615, rue des Cerisiers.
8. A l'intersection, quitter la D615 pour tourner à droite sur rue des Acacias puis tourner sur la première à gauche, rue des Figuiers, puis à droite rue du Platane. Continuer tout droit sur la D23.
9. Après avoir quitter Montauriol, partir vers les Hostalets puis se rendre à Caixas.
10. Rester sur la D2 pour traverser Saint-Michel-de-Llotes.
11. Prendre sur la droite et au rond-point, partir sur la D615 pour rejoindre Corbèrelles-Cabanes, traverser ce village et au deuxième rond-point, prendre sur la droite en direction du très beau village de Castelnou.
12. Après le pont, partir sur la D48 pour arriver à Thuir. Continuer sur l'avenue Fauvelle .
13. Tourner à droite et continuer sur l'avenue Louis Noguères puis au rond-point, partir à droite sur la D612.
14. Prendre légèrement sur la gauche, vous passerez près de la base ULM de Llupia. Aller jusqu'à Ponteilla puis jusqu'à Trouillas.
15. En sortant de Trouillas, quitter la D23 pour prendre à gauche en direction de Passa. Partir ensuite vers Tressere et rejoindre Le Boulou, point de départ.

# Sur votre chemin...



 La Maison de l'Eau et de la Méditerranée (A)

 Le Château de Castelnuou (B)

# Toutes les infos pratiques

## ⚠️ Recommandations

Respectez le code de la route,

Portez un casque,

Roulez bien à droite,

Ne partez pas sans argent,

Regardez derrière et tendez le bras pour changer de direction,

Soyez constamment vigilant,

Partez avec un bidon d'eau, des barres énergétiques,

Munissez-vous du nécessaire de réparation,

Ayez sur vous votre adresse et votre téléphone,

Restez correct en toute circonstance,

Assurez-vous en prenant la licence FFC cyclosportive

## Zones de sensibilité environnementale

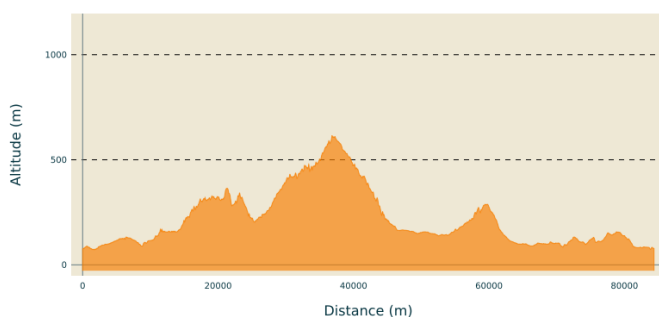
Au cours de votre itinéraire, vous allez traverser des zones sensibles en rapport avec la présence d'une espèce ou d'un environnement spécifique. Dans ces zones, un comportement approprié permet de contribuer à leurs préservation. Pour plus d'information, des fiches sont disponibles pour chaque zone.

### Zone Natura 2000 Directive Habitat

Période de sensibilité :

Zone Natura 2000 Directive Oiseaux

## Profil altimétrique



Altitude min 72 m  
Altitude max 615 m

## Sur votre chemin...

---



### La Maison de l'Eau et de la Méditerranée (A)

Musée sur la thématique de l'eau au concept innovant et futuriste

Répartie sur trois niveaux, la [MEM](#) décline tour à tour, des espaces interactifs ludiques, des expositions temporaires, une salle de projection 3D et d'événementiels, une salle d'activités pédagogiques, une boutique...

[+33 4 68 87 50 10](tel:+33468875010)

Crédit photo : MEM

---



### Le Château de Castelnou (B)

Le Château de Castelnou est un symbole incontournable de l'époque médiévale dans le Roussillon.

L'histoire du Château de Castelnou (castrum novum) remonte au Xe siècle. Il fût occupé, convoité et délaissé à plusieurs reprises. Il constitue l'exemple le plus ancien de forteresse médiévale subsistant en Roussillon.

Au XIXe siècle, il devint un lieu de villégiature et conserve aujourd'hui les marques de ses anciens propriétaires.

Acquis en 2018 par le Département, il fit l'objet d'un vaste chantier de rénovation qui permit de valoriser son potentiel touristique exceptionnel et de lui offrir un nouvel avenir.

Le village de Castelnou est classé dans les plus beaux villages de France.

Visite du château de Castelnou : [Plus d'infos](#)

Crédit photo : elcoste