

Pau / Lourdes

La Vélosud



De Pau à Lourdes, du Béarn à la Bigorre, la Vélosud remonte continuellement le lit du gave de Pau, cours d'eau majeur descendu des hautes montagnes de Gavarnie. La sortie à vélo de l'agglomération paloise est d'ailleurs une promenade toute en fraîcheur sur 10 km, au fil de la rivière. Par les plaines fertiles, bientôt l'arrivée à Nay, cité de caractère et charmante bastide, idéale pour une pause méridienne. Au moment de changer de département, le voyageur à vélo apprécie aussi l'architecture de Lestelle la béarnaise, Saint-Pé la bigourdane, ou les trésors des grottes de Bétharram. Enfin, les premiers petits reliefs se feront sentir à l'approche de Lourdes, la cosmopolite.

L'itinéraire

Une voie dédiée aux vélos pour quitter l'agglomération paloise tout en douceur, au fil du gave de Pau, puis un mix de routes secondaires et pistes cyclables pour traverser la plaine fertile de la bastide de Nay. À l'entrée dans les Hautes-Pyrénées, on roule de village en village sur voies partagées, de courtes sections aménagées au bord du gave et une dernière route qui ondule dans la forêt au pied des montagnes. Entrée dans Lourdes par le quartier des sanctuaires et les rues du centre-ville.

Points de vigilance :

- À Pont d'Assat : prudence lors de la traversée de la D437 puis en longeant la D37 sur 1,6 km, jusqu'à Baliros.
- À Igon : traversée de route, rester vigilants lors de la traversée de la D35, circulation automobile rapide, en courbe.
- À Lourdes : voies partagées, à partir des sanctuaires de Lourdes, attention à la possible densité de piétons. Itinéraire final dans les rues du centre-ville (parfois en sens interdit par alternance, mais autorisé aux vélos), sans voie dédiée aux vélos.

Liaison véloroute

En partie haute de la ville de Lourdes, au débouché sur l'avenue Maréchal Foch, on croise la voie verte des Gaves, piste cyclable qui file au sud vers Argelès-Gazost (à 12 km de Lourdes) et les vallées de Gavarnie. C'est une bonne occasion de rejoindre la célèbre Route des Colles et les ascensions de renom (Soulor, Hautacam, Luz-Ardiden, Tourmalet).

Infos pratiques

- [Office de Tourisme de Pau Pyrénées](#)
- [Office de Tourisme du Pays de Nay](#)
- [Office de Tourisme de Lourdes](#)

Transports : trains et bus

SNCF

- Gare SNCF de Pau : trains TGV (ligne Bordeaux-Tarbes), Intercités et TER Nouvelle-Aquitaine (transport gratuit des vélos)
- Gare SNCF de Lourdes : trains TGV (ligne

Départ
Pau

Arrivée
Lourdes

Durée
3 h 20 min

Distance
49,85 Km

Niveau
J'ai l'habitude

Thématique
Au fil de l'eau

Bordeaux-Tarbes), Intercités et TER Occitanie
(transport gratuit des vélos)

BUS

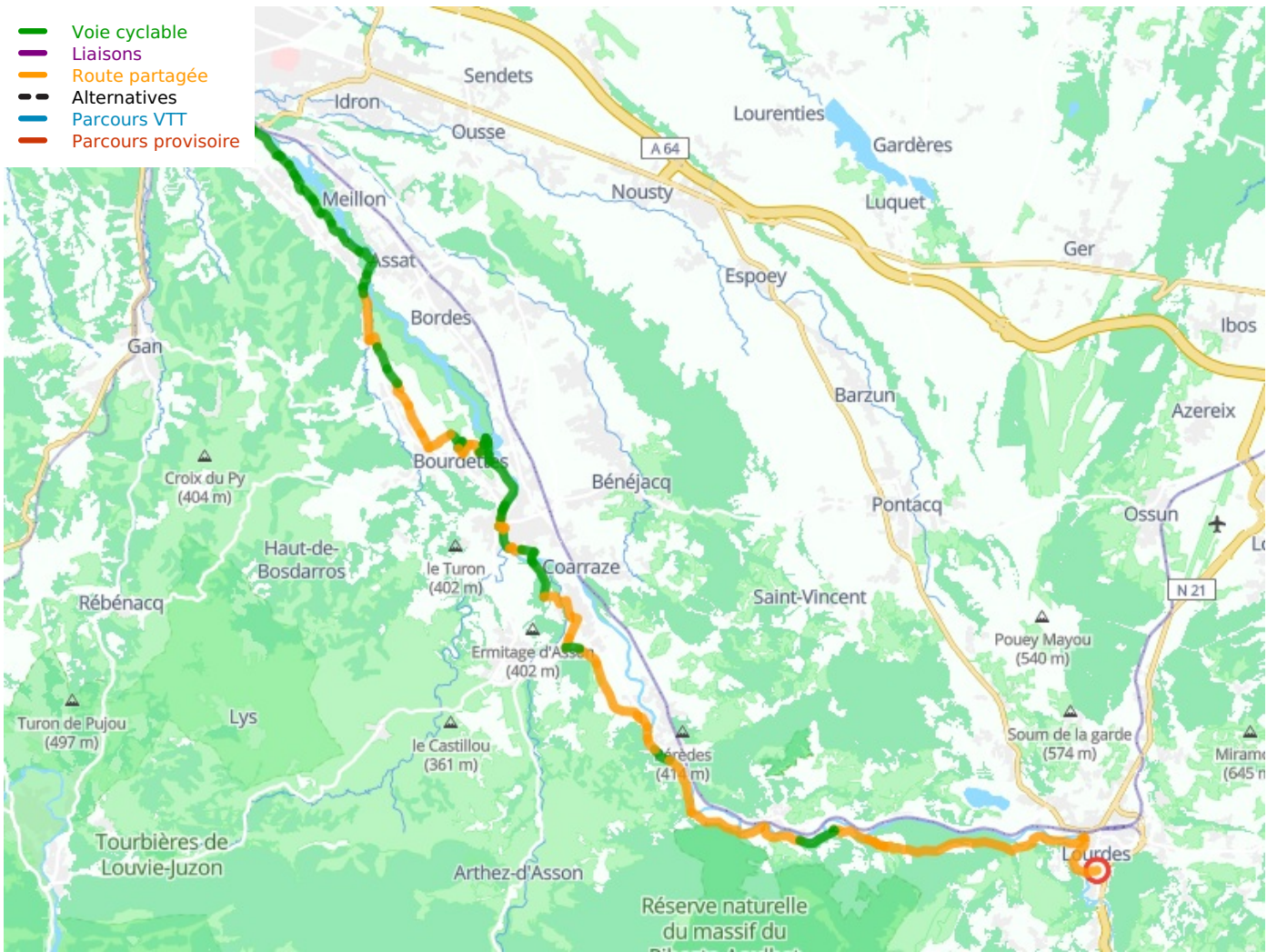
- Réseau de bus régionaux Nouvelle Aquitaine, [ligne 535](#), de Pau (gare) à Lourdes (gare)

À ne pas manquer

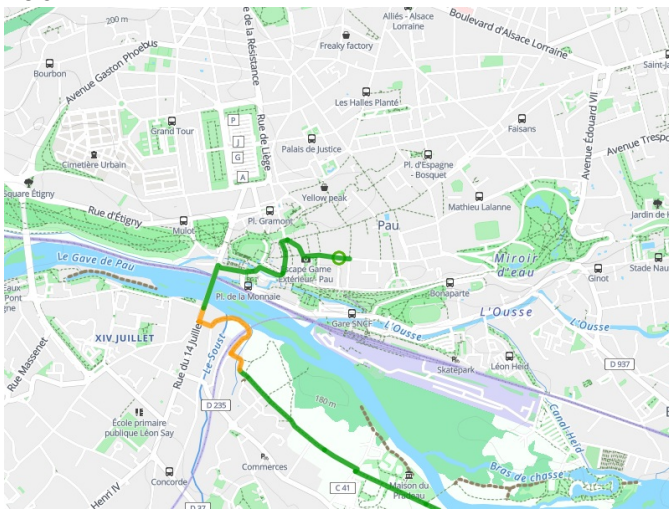
- **Baudreix** : en empruntant une passerelle sur le gave de Pau, on rejoint vite le complexe du lac de Baudreix, pour une pause baignade ou farniente au bord de l'eau.
- **Nay** : la ville de Nay est l'une des plus anciennes bastides du Béarn, érigée en 1302 comme une ville « nouvelle » au Moyen-ge, aux rues perpendiculaires. Une grande place centrale de forme rectangulaire, avec maison commune, est le cœur de la cité.
- **Lestelle-Bétharram** : Lestelle est également une ancienne bastide, créée en 1335 par Gaston II de Foix (père de Gaston Fébus). On retrouve donc un plan de ville géométrique organisé autour de la place centrale.
- **Saint-Pé-de-Bigorre** : l'entrée dans le département des Hautes-Pyrénées se fait par les faubourgs de Saint-Pé-de-Bigorre. Il est intéressant de s'extirper un instant du tracé de la V81 pour emprunter le vieux pont en pierre sur le gave de Pau et rejoindre le cœur du village.
- **Lourdes** : connue dans le monde entier pour son pèlerinage religieux et son sanctuaire très cosmopolite au bord du gave de Pau. Dans la partie haute de la ville, juché sur un éperon rocheux, remarquez aussi le château médiéval, place forte au débouché d'une vallée pyrénéenne, tour à tour investie par les Romains, les Maures ou les comtes de Bigorre. Le château abrite depuis un siècle le Musée Pyrénéen, visite du soir recommandable.

L'adresse vélo : Bike & Py, à Lourdes, café-vélo, atelier, boutique.

- Voie cyclable
- Liaisons
- Route partagée
- - - Alternatives
- Parcours VTT
- Parcours provisoire



Départ Pau



Arrivée Lourdes

