

ÉDITION 2019

A close-up photograph of a woman with short brown hair, wearing a white tank top and a silver and red cycling helmet. She is smiling broadly with her mouth open, showing her teeth. She appears to be riding a bicycle, as the handlebars are visible at the bottom of the frame. The background is a blurred landscape of green fields under a clear sky.

GUIDE VÉLO
**FONCER OU FLÂNER
SANS LIMITES**

MOSL
MOSELLE SANS LIMITES

SOMMAIRE



03

Le label

04

Randonnées à vélo

- 04 circuit de **Rodemack-Boler**
- 05 circuit du Hackenberg - **Buding**
- 06 circuit Portes de France **Thionville**
- 07 voie verte du fil bleu de l'Orne - **Rombas**
- 08 réseau des rives de Moselle
Maizières-lès-Metz
- 09 voie verte du pays de **Pange**
- 10 circuit des deux Nieds - **Courcelles-Chaussy**
- 11 circuit entre Nied & Warndt - **Tromborn**
- 12 côte de **Delme**
- 13 Lindre et sel - **Dieuze**
- 14 circuit de la Mutche - **Morhange**
- 15 entre charbon, acier et pays des lacs
Petite-Rosselle
- 16 itinéraire des lacs - **Sarralbe**
- 17 **Sarreguemines** et la vallée de la Blies
- 18 **Sarreguemines-Sarralbe** par le canal
- 19 voie verte pays de Bitche - **Walschbronn**
- 20 la vallée des éclusiers - **Niderviller**
- 21 circuit des étangs - **Rhodes**
- 22 circuit du Donon - **Abreschviller**
- 23 circuit des deux vallées - **Abreschviller**
- 24 véloroute : canal de la Sarre
- 25 véloroute : L'échappée bleue

26

Randonnées VTT

- 26 circuit du Diablotin - **Montenach**
- 27 circuit de Malbrouck - **Manderen**
- 28 circuit **St-Avold Porcelette-Creutzwald**
- 29 circuit du Steinberg - **Saint-Avold**
- 30 en sud messin - **Pournoy-la-Grasse**
- 31 circuit de la Zorn - **Dabo**
- 32 circuit du chat noir - **Dabo**
- 33 circuit des trois vallées - **Phalsbourg**
- 34 circuit de la vallée de la Sarre - **Sarrebourg**
- 35 circuit du cimetière gallo-romain - **Walscheid**
- 36 circuit d'**Abreschviller-Saint-Léon**

37

Loueurs de VTT & partenaires

38

Carte de la Moselle

Localisez votre circuit sur la carte de la Moselle page 38



À VÉLO EN MOSELLE

Avec ses 1100 km de circuits vélo aménagés, la Moselle vous ouvre ses voies cyclables : une manière originale, respectueuse de l'environnement et bénéfique pour la santé de découvrir une ville, un coin de nature, une forêt ou les berges d'un canal.

Que vous soyez du genre cyclosportif, cyclotouriste, sportif du dimanche, seul ou en famille, vous prendrez plaisir à vous dégourdir les jambes.

Pour vous, qui êtes plutôt adepte du chemin ou du tout terrain, la Moselle n'est pas en reste. Avec ses côtes, ses montagnes et ses plateaux, vous serez le vététiste comblé.

Ce guide vous propose un descriptif complet des balades à faire à vélo et propose une sélection des 11 plus beaux parcours VTT protégés au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée et de qualité MOSL.



Pour préparer votre séjour ou votre escapade à vélo, pensez aux établissements Accueil Vélo qui vous accueillent dans les meilleures conditions.

Liste à jour sur www.mosl-tourisme.fr





Randonnées à vélo

CIRCUIT DE RODEMACK-BOLER



Facile



Moyen



Difficile

Au fil de ce circuit insolite vous rencontrerez à la fois une richesse en vestiges du passé (cité médiévale de Rodemack, Tour médiévale d'Usselskirch, nombreux Bildstock) et des éléments de modernité qui rythment le paysage (tours de refroidissement de la centrale de Cattenom, centre aquatique de Breistroff, église moderne de Boust). Les aménagements cyclables vous permettent de circuler en toute sécurité.

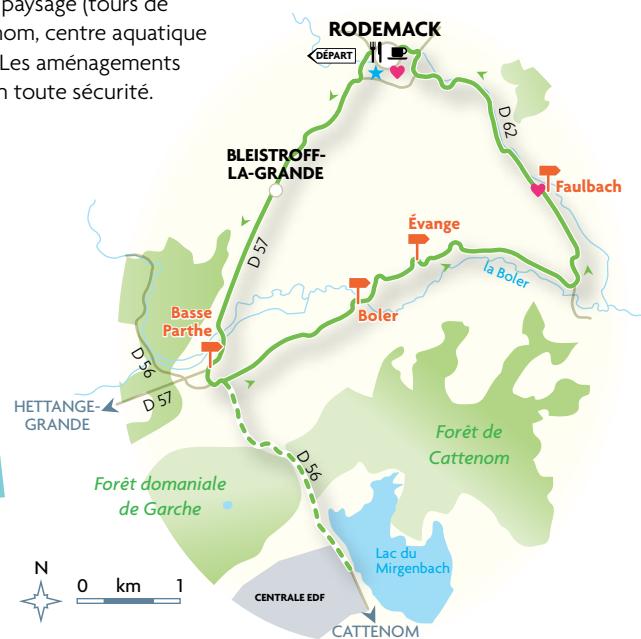
BONS PLANS

Café/restaurant :
La Grange à Georges à
Rodemack



★ Sites de visite : la cité médiévale de Rodemack, le jardin médiéval et parc de la citadelle

♥ Coups de cœur :
les «Bildstock» et Rodemack



DISTANCE

30

DÉPART

> Moulin de Buding
> D2

DURÉE

> 2h

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 355 m

BALISAGE

"Hackenberg"



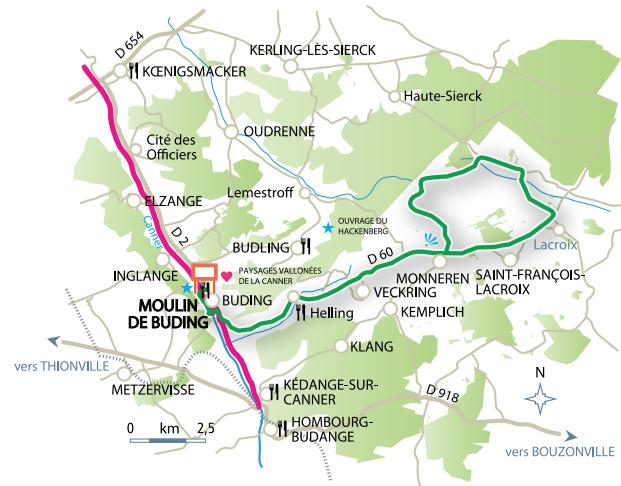
Randonnées à vélo

CIRCUIT DU HACKENBERG

Facile / Moyen / Difficile

30 km de petites routes départementales ou communales sont au programme de ce circuit qui offre de nombreuses curiosités. Parmi elles, le moulin de Buding au bord de la rivière Canner dont les mécanismes restaurés dans les règles de l'art permettent d'actionner les engrenages et de fabriquer à nouveau de la farine et de l'huile de colza.

À quelques kilomètres, visitez le site du Hackenberg. L'ouvrage de la ligne Maginot y renferme les installations de l'époque en parfait état de marche (tourelles d'artillerie, canons sous casemate), ainsi qu'un musée de la guerre 39-45. Les trajets à l'intérieur de l'ouvrage s'effectuent en petit train.



BONS PLANS

Café/restaurant : restaurant du Moulin à Buding et Relais du Fort à Helling



- ★ Sites de visite : le moulin de Buding et le fort du Hackenberg
- ♥ Coups de cœur : les paysages vallonnés de la Canner

DISTANCE

50

DÉPART

Thionville > C2

DURÉE

> variable

DÉNIVELÉE POSITIVE

> variable

BALISAGE

A + lettres

B + lettres



Randonnées à vélo

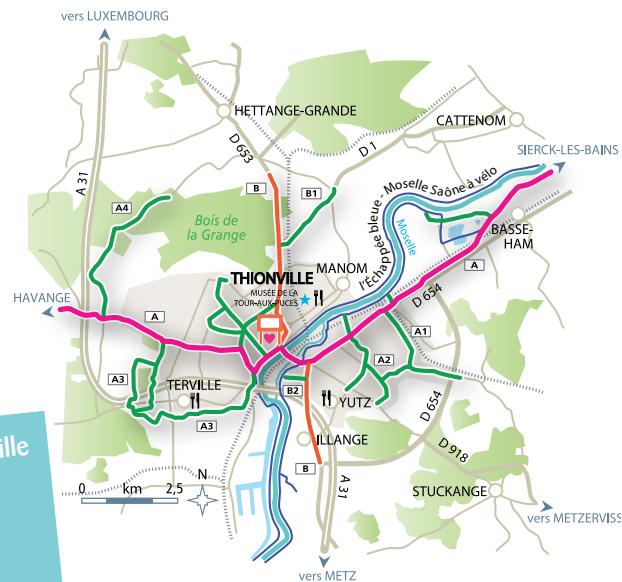
CIRCUITS PORTES DE FRANCE THIONVILLE

Facile / Moyen / Difficile

Thionville et ses environs se visitent facilement à vélo. Près de 50 km d'itinéraires cyclables jalonnés et connectés à l'Échappée bleue - Moselle Saône à vélo permettent de découvrir la deuxième ville de Moselle et ses environs. Du centre-ville aux hauteurs de Beuvange et Angevillers ou le long de la Moselle, l'agglomération de Thionville n'aura plus de secret pour vous.

BONS PLANS

- Restaurant Les Sommeliers à Thionville
- Office du Tourisme de Thionville
- Chambre d'hôtes le Moulin d'Apach
- Sites de visite : Musée de la Tour aux Puces à Thionville
- Coups de cœur : parcourir les berges de la Moselle à vélo



DISTANCE

23

DÉPART

Rombas > B2

DURÉE

> 1h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 80 m

BALISAGE

"Voie verte du
Fil bleu de l'Orne"

Randonnées à vélo VOIE VERTE DU FIL BLEU DE L'ORNE

Facile / Moyen / Difficile

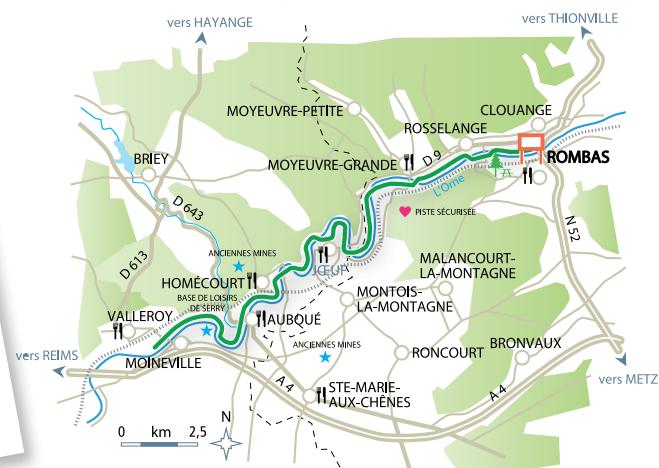
Cette voie verte de 23 km longe la rivière Orne de Rombas en Moselle à la zone de loisirs de Moineville en Meurthe-et-Moselle. Cette piste est un moyen doux de découvrir les paysages d'une ancienne vallée sidérurgique. Entièrement plate et en site propre elle ravira les amateurs de vélo et de découverte, seul, en famille ou entre amis.



② Les jardins de l'Atelier
à Moyenvre-Grande

BONS PLANS

- Cafés/restaurants : nombreux à Rombas et le long du parcours
- Coup de cœur : une piste agréable et entièrement sécurisée



DISTANCE

62

DÉPART

→ Maizières-lès-Metz
→ C3

DURÉE

> 4 h maxi

DÉNIVELÉE POSITIVE

variable

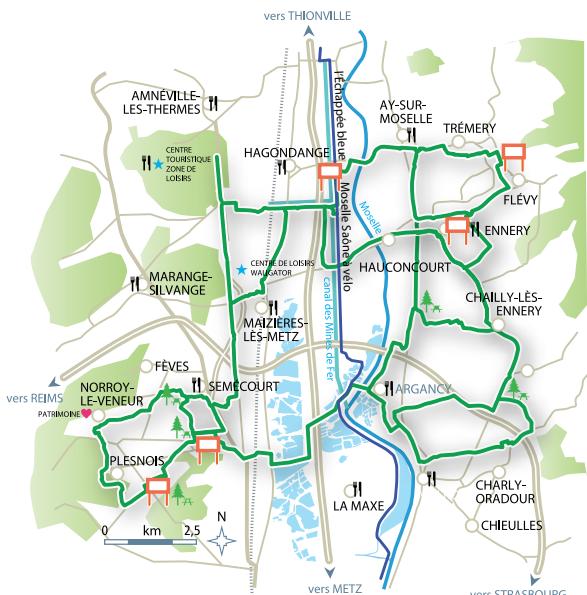
BALISAGE



Randonnées à vélo

RÉSEAU DES RIVES DE MOSELLE

Facile / Moyen / Difficile



Situé au nord de l'agglomération messine, le réseau cyclable, en grande partie sur piste cyclable, est idéal pour parcourir des kilomètres en famille, sans se soucier de la circulation automobile. Les boucles qui se combinent facilement vous mèneront des coteaux au cours de la Moselle, ou encore vous éloigneront des zones urbaines à l'assaut de la campagne environnante. Pour aller plus loin, téléchargez Rivélo, l'application GPS dédiée aux voies vertes.

BONS PLANS

- ☛ Café/restaurant :
 - Martin Pêcheur à Ay-sur-Moselle
 - Quai des Saveurs à Hagondange
 - ★ Aux 3 Capitaines à Malroy
 - Site de loisirs : Walygator à Maizières-lès-Metz
- ♥ Coup de cœur : Norroy-le-Veneur et son patrimoine

DISTANCE

12

DÉPART

- Pange > D4
- Courcelles-sur-Nied > D4
- Landonvillers > D3

DURÉE

> 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 4 m

BALISAGE



Randonnées à vélo VOIE VERTE DU PAYS DE PANGE



Facile /

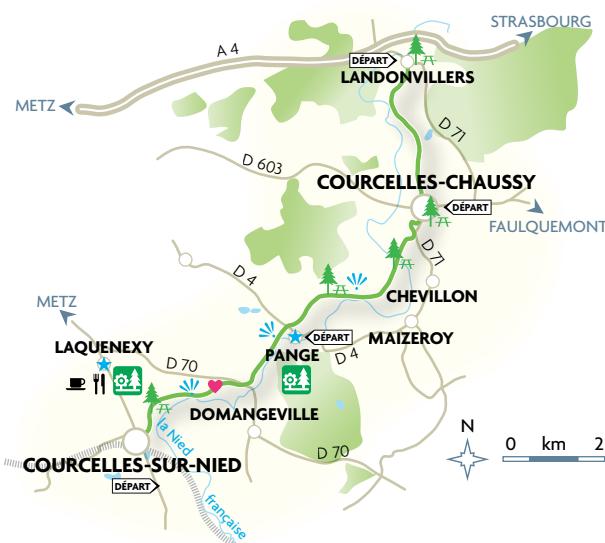


Moyen /



Difficile

Entièrement plate, la voie verte du Pays de Pange est un aménagement sécurisé, accessible à pied, à vélo ou en poussette. Elle serpente à travers la vallée en suivant le cours tortueux de la Nied française, l'occasion de prendre le temps de découvrir la flore et la faune de cette jolie rivière. L'occasion également de faire une pause visite aux Jardins Fruitières de Laquenexy et au Château de Pange, ou de prolonger son parcours par de petites routes sur le circuit des Jardins.



② Le château de Pange



③ Les Jardins Fruitières de Laquenexy

BONS PLANS

- ☛ Café/restaurant : restaurant des Jardins Fruitières de Laquenexy
- ★ Sites de visite : jardin du Château à Pange, Jardins Fruitières de Laquenexy
- ❤ Coup de cœur : une nature redécouverte grâce à cet aménagement



DISTANCE

23

DÉPART

Courcelles-Chaussy > D3

DURÉE

> 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 210 m

BALISAGE

"Circuit des Deux Nieds"



Randonnées à vélo

CIRCUIT DES DEUX NIEDS



Facile /



Moyen /

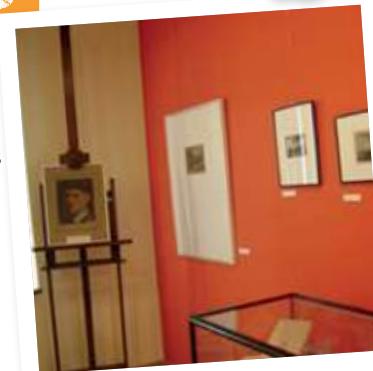


Difficile

Encadré par les deux Nieds, allemande et française, ce circuit vallonné vous promènera à travers champs et bosquets, sur de petites routes tranquilles. Vous pourrez apercevoir quelques bâtiments remarquables, comme le château d'Urville à Courcelles-Chaussy, le château de Landonvillers, d'aspect médiéval et directement sorti d'un conte de fées, ou encore celui de Lue à Hayes datant du XVII^e siècle. Le plaisir est au rendez-vous sur ce circuit qui offre à la visite quelques trésors et musées qui raviront les plus curieux.



② Le château de Lue
à Hayes



③ Espace Clément Kieffer
à Varize

BONS PLANS

- ☛ Cafés/restaurants :
La Grange de Condé à Condé-Northen
La Croix de Lorraine à Courcelles-Chaussy,
- ★ Site de visite : Espace Clément Kieffer à Varize
- ♥ Coup de cœur : nombreux châteaux résidentiels le long du parcours

DISTANCE

18

DÉPART

Tromborn > E2

DURÉE

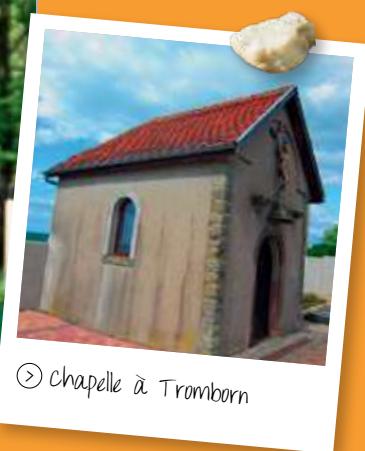
>1h30

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 406 m

BALISAGE

"Circuit entre Nied et Warndt"



Randonnées à vélo

CIRCUIT ENTRE NIED & WARNDT

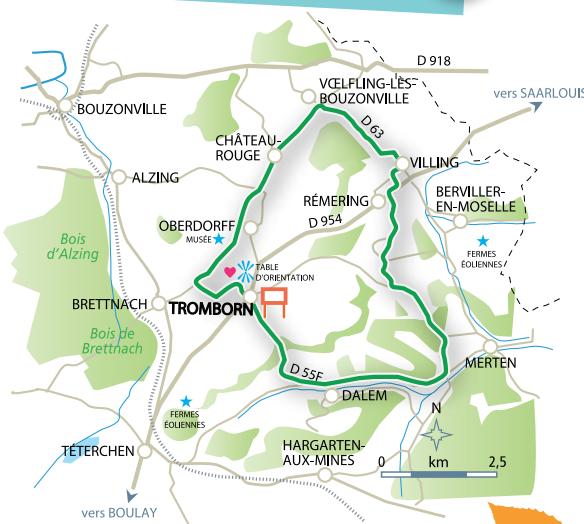
Facile / Moyen / Difficile

Cet itinéraire propose une variété de paysages et de visites. Vous prendrez de la hauteur à Tromborn, l'un des principaux points culminants du Pays de Nied.

Le panorama y est saisissant et le point de vue s'étend jusqu'aux côtes de Moselle et au Pays des Trois Frontières. Une table d'orientation vous aidera à localiser les principaux lieux. Le passage de l'itinéraire à Oberdorff, vous obligera à poser votre monture le temps d'une visite du Musée de la maison lorraine. Cette ancienne ferme du XVII^e siècle, restaurée et transformée en musée d'Arts et Traditions populaires présente de magnifiques collections d'objets anciens. L'itinéraire se poursuit tranquillement par les localités de Villing, Rémering et Dalem où de nombreux points de vue sur la plaine du Warndt agrémentent la balade.

BONS PLANS

- Chambre d'hôtes
le Petit Bonheur à Tromborn
- Sites de visite : Maison lorraine Musée des collections Arts et Traditions à Oberdorff
- Coups de cœur : la vue panoramique à Tromborn



DISTANCE
37,5

DÉPART
→ Delme > D5

DURÉE
→ 2 h

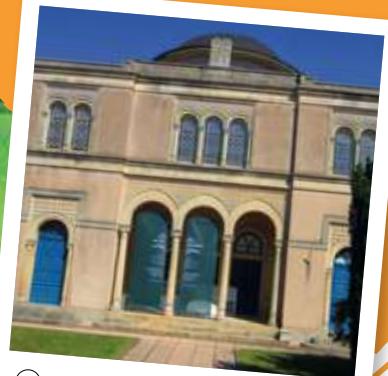
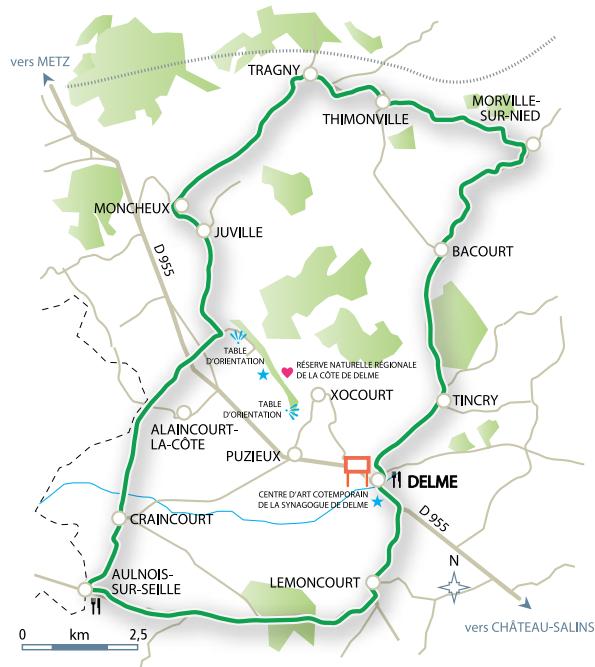
DÉNIVELÉE POSITIVE
→ 459 m

BALISAGE
"Circuit de la côte de Delme"



Randonnées à vélo CÔTE DE DELME

Facile / Moyen / Difficile



▷ La synagogue de Delme

Cet itinéraire est une vraie leçon de géographie et de botanique. Le relief de côte typique de la région prend ici toute sa signification. Les points de vue sur les côtes de Moselle toutes proches vous accompagneront tout au long de la balade, tandis que la côte de Delme, butte témoin massive, vous étonnera par la richesse de ses pelouses à orchidées. Un sentier d'interprétation et des tables d'orientation vous aideront à comprendre ses paysages et à apprécier la flore rare et fragile que l'on y trouve. Les charmants villages typiques du Pays du Saulnois et les petites routes tranquilles, que vous emprunerez, vous feront apprécier cette région attachante loin de l'agitation des grandes villes.

BONS PLANS

☛ Café/restaurant :
À la 12 à Delme

★ Site de visite : centre d'art contemporain à l'ancienne synagogue de Delme

♥ Coup de cœur : la réserve naturelle régionale de la côte de Delme

DISTANCE

24

DÉPART

> Dieuze > F5
ou Marsal > E6

DURÉE

> 1 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 74 m

BALISAGE

"Circuit du Sel"
"Circuit de Lindre"

Randonnées à vélo

LINDRE ET SEL



Facile



Moyen



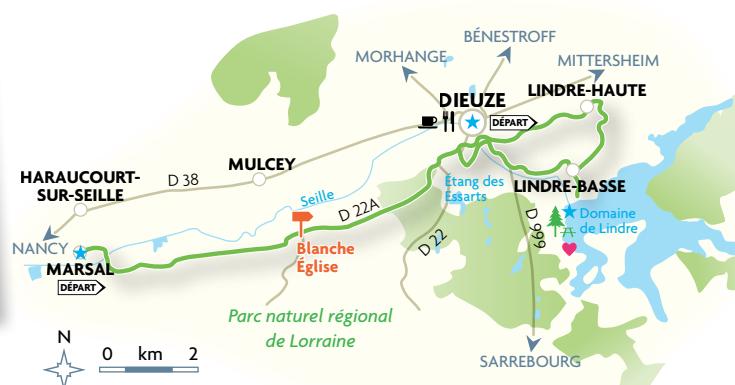
Difficile

Au départ de Dieuze ou de Marsal, cet itinéraire relie ces deux localités marquées par l'histoire du sel dans cette région. Les mares salées de Marsal ainsi que les Salines Royales de Dieuze sont les derniers témoignages d'une époque prospère. À deux pas de Dieuze, le domaine départemental de Lindre est l'occasion d'une balade sur les bords de l'étang ou d'une visite pour mieux connaître ce fabuleux site naturel.



BONS PLANS

- ☛ Cafés/restaurants : Auberge Le Lindre à Lindre-Basse
- ★ Sites de visite : salines royales, domaine départemental de Lindre
- ♥ Coup de cœur : sentier du Bois des Auspères et son observatoire ornithologique au domaine départemental de Lindre



DISTANCE

28

DÉPART

→ Étang de la Mutche > E4

DURÉE

> 2h

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 264 m

BALISAGE

'Circuit de la Mutche"

Randonnées à vélo

CIRCUIT DE LA MUTCHE



Facile /



Moyen /



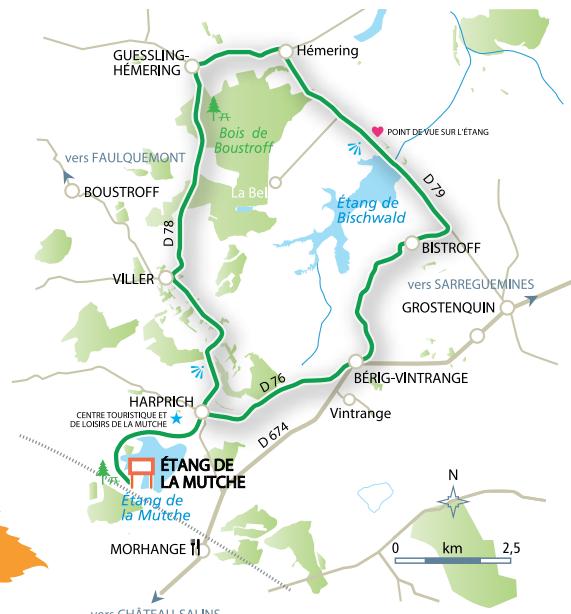
Difficile

Ce circuit vous conduit sur des routes tranquilles à la découverte de la nature du centre de la Moselle reconnue au plan européen pour la diversité de sa flore et de sa faune. Les vastes étendues d'eau alternent avec des paysages agricoles ouverts exploités par des corps de fermes isolés. Si la première partie du parcours est plutôt vallonnée et boisée, la deuxième se situe en plaine au milieu des étangs.



BONS PLANS

- ★ Sites de loisirs : centre touristique et de loisirs de la Mutche
- ♥ Coups de cœur : le point de vue sur l'étang de Bischwald



DISTANCE

60

DÉPART

> musée Les mineurs
Wendel > F3

DURÉE

> variable

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 1139 m

BALISAGE



↗ L'entrée du musée Les mineurs
Wendel à Petite-Rosselle

Randonnées à vélo

ENTRE CHARBON, ACIER ET PAYS DES LACS

Facile / Moyen / Difficile

Ce réseau de voies cyclables vous invite à découvrir le passé minier de Forbach et de Petite-Rosselle. Prolongez votre balade vers le secteur de la ligne Maginot aquatique ou encore gagnez Sarreguemines par une ancienne voie romaine. N'hésitez pas à faire une pause au musée Les mineurs Wendel, incontournable pour comprendre la vie passée du bassin minier lorrain.



BONS PLANS

- ★ Site de visite : musée Les mineurs Wendel à Petite-Rosselle
- ♥ Coup de cœur : la nature sauvage du secteur des étangs

MOSL
MUSÉE
OISEAU
SILHOUETTE

LORRAINE

TOURISME

FRANCE

EUROPE

MONDE

DISTANCE

30

DÉPART

Sarralbe > G4

DURÉE

> 2h30

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 550 m

BALISAGE



Randonnées à vélo

La cathédrale st-martin
à sarralbe

ITINÉRAIRE DES LACS



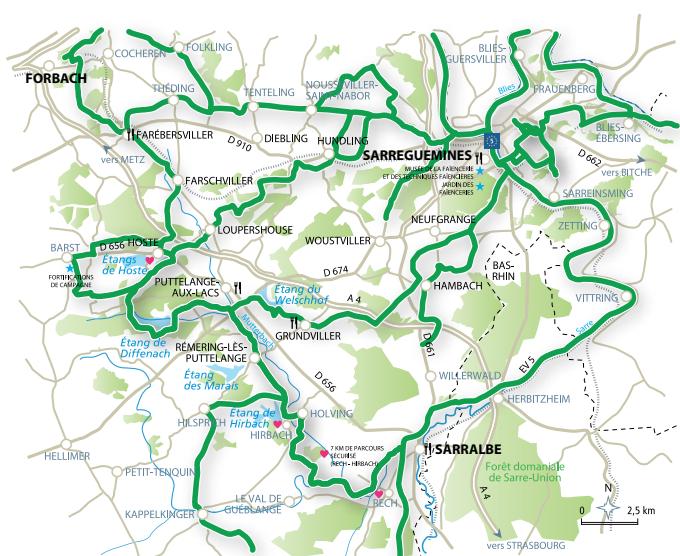
Facile /



Moyen /



Difficile



Créé de 1935 à 1940, le secteur défensif de la Sarre, appelé plus couramment ligne Maginot aquatique, utilise des cours d'eau et des rivières naturelles en zone inondable. Cette trouée de la Sarre fut conçue pour combler le vide entre deux régions fortifiées : celle de Metz et celle de la Lauter. Au départ de Sarralbe, célèbre pour son église Saint-Martin surnommée la cathédrale de la Sarre, dont les 2 flèches gothiques culminent à 70 mètres du sol, l'itinéraire se poursuit par les étangs jusqu'à Puttelange-aux-Lacs. Le retour s'effectue par Sarreguemines et le canal de la Sarre.



BONS PLANS

Café/restaurant :
Le villageois à Grundviller



Site de visite : fortification de campagne mise en scène à Barst

Coup de cœur : les 7 km de beau parcours sécurisé entre Rech et Hirbach



Randonnées à vélo

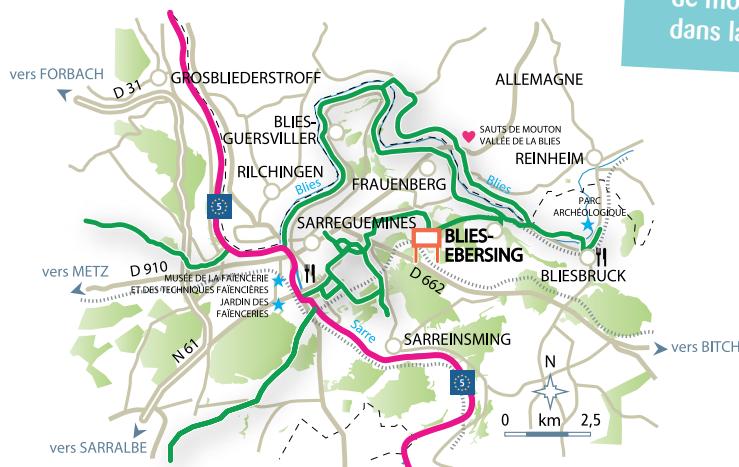


SARREGUEMINES ET LA VALLÉE DE LA BLIES



Facile / Moyen / Difficile

Sarreguemines et ses environs... le paradis du cyclotourisme. Les nombreux aménagements cyclables proposés raviront les adeptes de la petite reine : le long du canal de la Sarre, dans la riante vallée de la Blies, près du site archéologique de Bliesbruck-Reinheim ou du côté de chez nos voisins allemands, vous apprécierez la qualité des cheminements et les nombreuses découvertes qui vous surprendront.



BONS PLANS

★ Sites de visite : Parc Archéologique Européen de Bliesbruck-Reinheim, Musée de la Faïence, des Techniques Faïencières et Jardin des Faïenciers à Sarreguemines



♥ Coup de cœur : les sauts de mouton de la frontière dans la vallée de la Blies





Randonnées à vélo



SARREGUEMINES-SARRALBE PAR LE CANAL

Une balade inédite vous attend. Ce tronçon de la véloroute du canal de la Sarre, entièrement enrobé et sécurisé, est idéal pour pédaler tranquillement en famille. Vous traverserez les villages de Rémelfing, Zetting et Wittring accrochés à leurs berges. Vous profiterez de la nature au gré du passage des bateaux de plaisance et pourrez tout connaître de l'histoire du canal grâce aux panneaux explicatifs posés le long du parcours. Enfin, pour couronner cette balade, vous passerez sur le pont canal de l'Albe, ouvrage qui permet de faire passer les bateaux au-dessus de la rivière Albe, un spectacle étonnant.

BONS PLANS

Café/restaurant : nombreux à Sarreguemines

Sites de visite : musée de la Faïence, des Techniques Faïencières et Jardin des Faïenciers à Sarreguemines



Coup de cœur : pont-canal de l'Albe de Sarralbe

Facile / Moyen / Difficile



DISTANCE

32

DÉPART

Bitche, Lemberg > I4
Walschbronn > I3

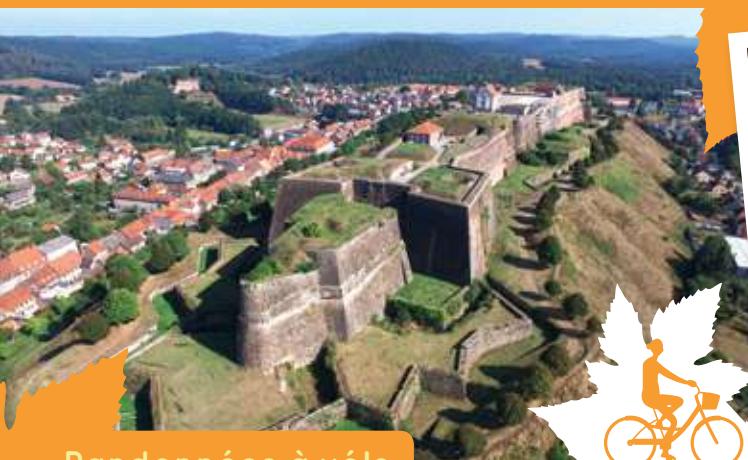
DURÉE

>2h

DÉNIVELÉE POSITIVE

>563 m

BALISAGE



Randonnées à vélo

VOIE VERTE PAYS DE BITCHE



Facile /



Moyen /

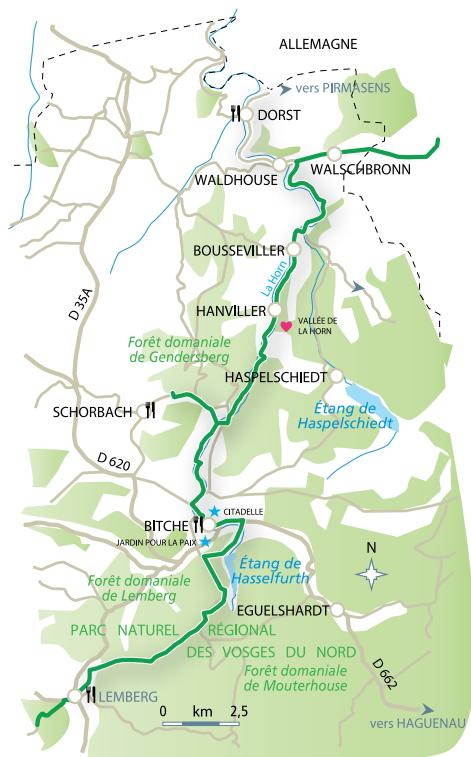


Difficile

Du nord au sud, découvrez le Pays de Bitche à vélo. La voie verte, aménagée à partir de Pirmasens en Allemagne, entre en France à Walschbronn et emprunte la pittoresque vallée de la Horn ceinturée de forêts et où se succèdent de charmants petits villages. À Bitche, l'imposante citadelle mérite une visite. La balade se poursuit ensuite vers le sud à travers les profondes forêts du Parc Naturel Régional des Vosges du Nord, jusqu'à Saint-Louis-lès-Bitche.

BONS PLANS

- ☛ Café/restaurant : nombreux à Bitche et environs
- ★ Sites de visite : la citadelle de Bitche 
- ♥ Coup de cœur : la pittoresque vallée de la Horn



DISTANCE

AR
16

DÉPART

› auberge Altenburger
à Niderviller > H6

DURÉE

>1h

DÉNIVELÉE POSITIVE

>176 m

BALISAGE



Randonnées à vélo

LA VALLÉE DES ÉCLUSIERS



Facile / Moyen / Difficile



La voie verte de la vallée des Éclusiers parcourt l'ancienne échelle de 17 écluses, qui permettait au canal de la Marne-au-Rhin de passer les Vosges, avant que le plan incliné, mis en service en 1969, ne vienne la remplacer. Sur une grande partie du parcours, les falaises de grès vosgien affleurent tandis que les maisons éclusières fleuries donnent au paysage un côté insolite. À découvrir absolument !

BONS PLANS

- ★ Chambres d'hôtes la Noisetière à Niderviller
- ★★ Cafés/restaurants : auberge Altenburger à Guntzviller et Papar Hasard à Arzviller
- ★ Site de visite : le plan incliné de Saint-Louis - Arzviller
- ♥ Coup de cœur : maisons éclusières, cheminement piétonnier au cœur du canal



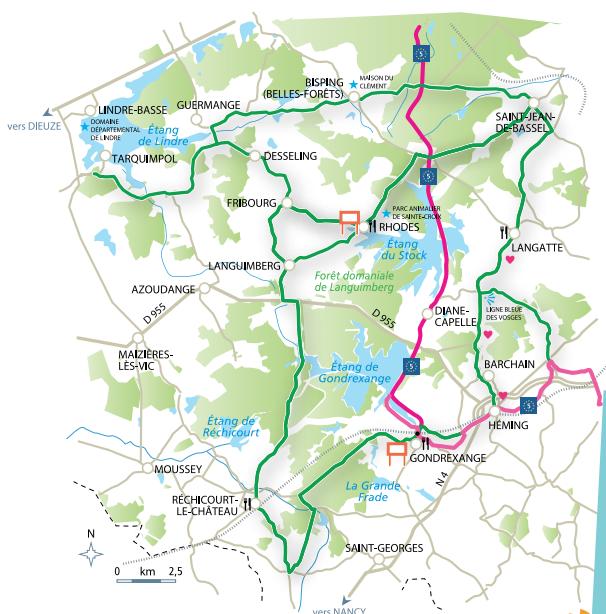
DISTANCE
31 68DÉPART
› Rhodes › F6DURÉE
› 2 h
› 4 hDÉNIVELÉE POSITIVE
› 447 m
› 531 mBALISAGE
"Circuit des étangs"

Randonnées à vélo CIRCUIT DES ÉTANGS

Facile /

Moyen /

Difficile



► Un lynx du Parc de Sainte-Croix à Rhodes

Le pays des Étangs est le paradis du cyclotourisme tant les paysages sont attachants, reposants et les routes vraiment sympathiques à parcourir à vélo. Au départ du petit village de Rhodes, au bord de l'étang du Stock, vous suivrez les douces ondulations du paysage qui vous mèneront, à travers la campagne et la nature très préservées de ce coin de Moselle, dans le Parc Naturel Régional de Lorraine. Deux possibilités s'offrent à vous : une version courte de 31 km et une version longue de 68 km jusqu'à Réchicourt-le-Château.



BONS PLANS

Gîtes et chambres d'hôtes les Bachats à Rhodes

Café/restaurant : Les Pâquis à Rhodes

Site de visite : Parc animalier de Sainte-Croix à Rhodes



Coup de cœur : les routes tranquilles entre Langatte et Héming avec vue sur la ligne bleue des Vosges

DISTANCE

50

DÉPART

Abreschviller > H7

DURÉE

> 3h

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 1375 m

BALISAGE

'Circuit du Donon'



Randonnées à vélo CIRCUIT DU DONON



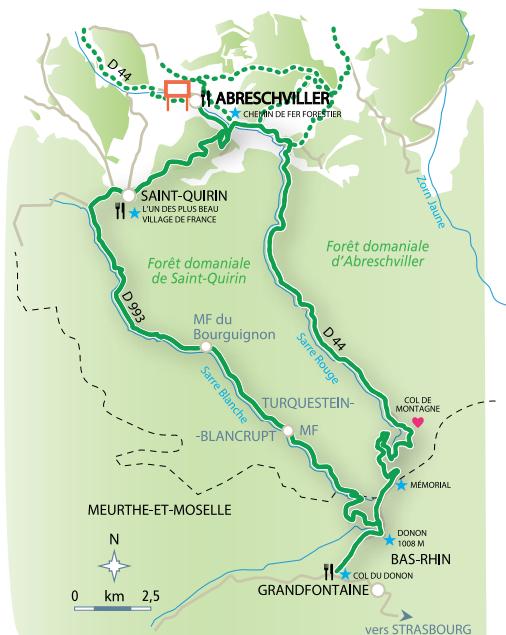
Facile



Moyen



Difficile



Un véritable défi sportif que la montée au col du Donon ! Plusieurs fois déjà, dans l'histoire du Tour de France cycliste, ce col a été franchi par le peloton. Il a la particularité de proposer un dénivelé positif de 1 375 m ! Autant dire que l'objectif est de se hisser au sommet pour en redescendre la tête pleine d'images de panoramas fabuleux du massif vosgien, de la plaine d'Alsace et du plateau lorrain.



BONS PLANS

- Cafés/restaurants : Auberge de la forêt à Abreschviller et Le Prieuré à Saint-Quirin

- Site de visite : Saint-Quirin

- Coup de cœur : l'ambiance col de montagne



DISTANCE

32

DÉPART

→ Abreschviller > H7

DURÉE

> 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 475 m

BALISAGE

"Circuit des
Deux Vallées"

Randonnées à vélo

CIRCUIT DES DEUX VALLÉES



Facile /

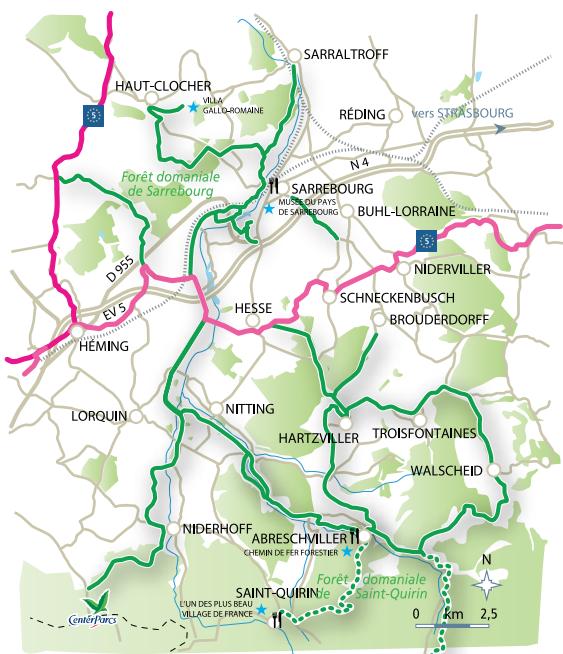


Moyen /



Difficile

Ce circuit est un condensé de paysages et de types de pratique. De la vallée de la Sarre par des pistes cyclables accessibles en famille, le circuit se poursuit vers les Vosges mosellanes par de petites routes sinueuses réservées à un public entraîné. Une version plus accessible par Voyer permet d'éviter le col de Saint-Léon.



BONS PLANS



Gîte La Petite Maison à Imling



Café/restaurant : Auberge de la Forêt à Abreschviller



★ Sites de visite : grotte St-Léon, chemin de fer forestier d'Abreschviller



♥ Coups de cœur : pistes cyclables sécurisées



② Chemin de fer forestier d'Abreschviller

DISTANCE

75

DÉPART

→ Sarreguemines > G3
ou Gondrexange > G6

DURÉE

> 5 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 80 m

BALISAGE



Véloroute CANAL DE LA SARRE



Facile /



Moyen /



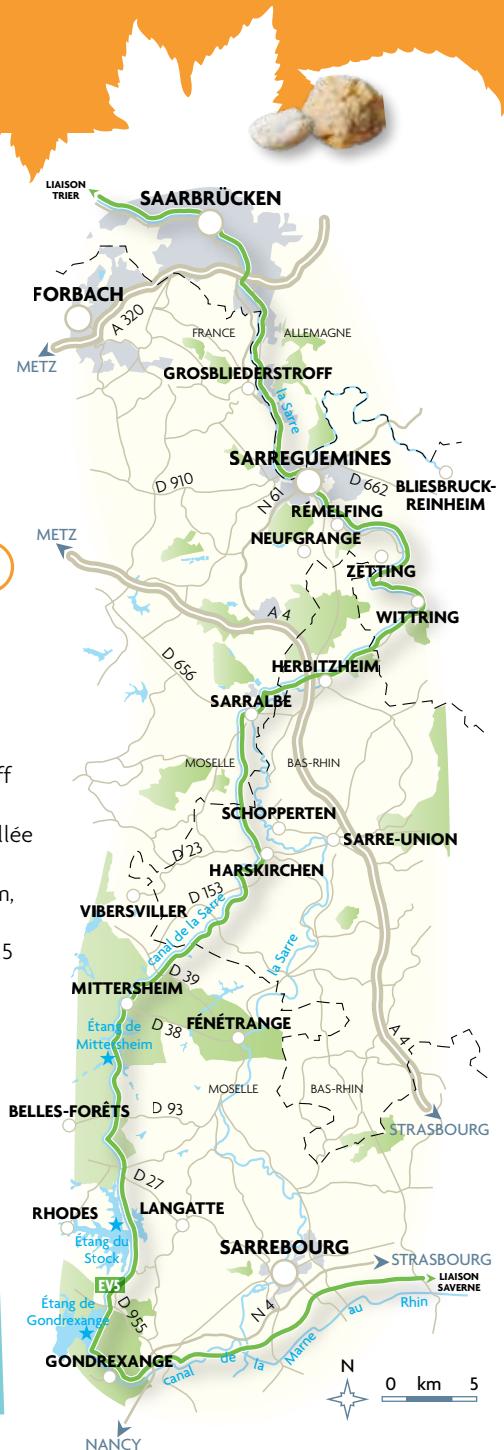
Difficile

Sur une longueur de 75 km entre Grosbliederstroff et Gondrexange, cet itinéraire 100 % nature vous mène de Sarreguemines, cité de la faïence à la vallée de la Sarre, en passant par le secteur boisé des Grands étangs du Pays de Sarrebourg (Mittersheim, Stock, Gondrexange). La véloroute du canal de la Sarre s'inscrit dans l'itinéraire européen EuroVelo 5 qui rejoint Londres à Brindisi au Sud de l'Italie.



BONS PLANS

- Gîtes et chambres d'hôtes les Bachats à Rhodes
- Chambres d'hôtes la Noisetière à Niderviller
- Gite La Petite Maison à Imling
- Café/restaurant : retrouvez les adresses sur www.mosl-tourisme.fr
- ★ Sites de visite : étangs du Pays de Sarrebourg et Sarreguemines
- ♥ Coup de cœur : tracé entièrement sécurisé en pleine nature



DISTANCE

80

DÉPART

Thionville > C2

DURÉE

>6 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 25 m

BALISAGE



L'Échappée bleue

LA MOSELLE-SAÔNE À VÉLO



Facile /



Moyen /



Difficile

Entre Novéant-sur-Moselle et Apach, sur une longueur de 80 km, l'Échappée bleue permet de parcourir la vallée de la Moselle en toute sécurité. Aux coteaux de vignobles du Pays de Sierck succède le secteur plus urbanisé au Sud de Thionville jusqu'à Metz. Des paysages quelque peu insolites sont traversés: port d'Illange, passage à proximité du haut-fourneau U4 à Uckange, étangs de Saint-Rémy vers La Maxe, avec comme fil conducteur: la Moselle. L'échappée peut se poursuivre jusqu'à Lyon aux confluences de la Saône et du Rhône.

BONS PLANS

- Restaurant Les Sommeliers à Thionville
- Office du Tourisme de Thionville
- Chambre d'hôtes le Moulin d'Apach
- Cœurs de cœur : la diversité des paysages, la qualité des aménagements cyclables



Parc du Haut-fourneau
à Uckange



DISTANCE
21,5

DÉPART
Maison de la Nature
de Montenach D1

DURÉE
2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE
643 m

BALISAGE
n° 1 rouge



Randonnées VTT CIRCUIT DU DIABLOTTIN

Facile / Moyen / Difficile

Vous allez apprécier ce circuit VTT au départ de la Maison de la Nature de Montenach. Sur des chemins le plus souvent larges, vous allez vous éléver sur le plateau de Kirsch-lès-Sierck, pour redescendre ensuite dans la vallée de Manderen où vous ne manquerez pas d'admirer le paysage avec en toile de fond le château de Malbrouck. Passé ce chef-d'œuvre architectural et le village de Manderen, vous vous enfoncerez dans le vallon du diable d'où jaillit la source du Husprung. Retour ensuite par le plateau agricole avant un passage à proximité de la réserve naturelle de Montenach.



BONS PLANS

- ★ Chambre d'hôtes
le Moulin d'Apach
- ★★ Café/restaurant : auberge
de la Klauss à Montenach
- ★ Sites de visite : Maison de
la Nature de Montenach
- ♥ Coups de cœur : la variété
des paysages traversés



Randonnées VTT

CIRCUIT DE MALBROUCK



Facile

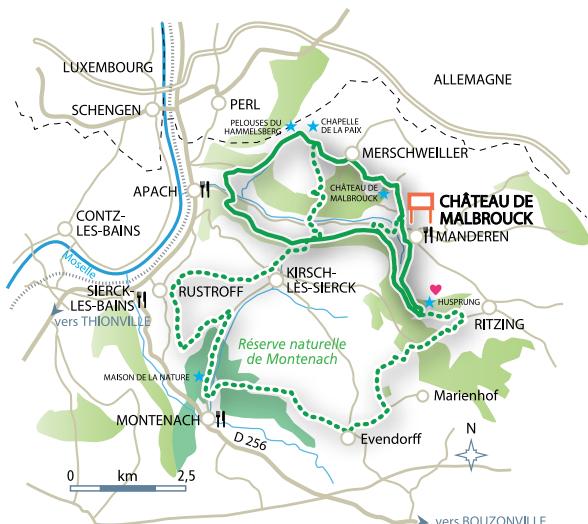


Moyen



Difficile

Au départ du château de Malbrouck ou de la chapelle de la Paix, ce circuit vous propose les plus belles perspectives sur le château. Tantôt en fond de vallée, tantôt sur les hauteurs vous appréciez les chemins plutôt confortables de ce très beau circuit. Les curiosités à découvrir sont nombreuses : résurgence du Husprung, la chapelle de la Paix, les pelouses du Hammelsberg et, bien sûr, le château de Malbrouck.



Le château de Malbrouck
à Manderen

BONS PLANS

- Chambre d'hôtes
le Moulin d'Apach
- Café/restaurant : **Le Clos de la Ravine à Apach**
- ★ Site de visite : le château de Malbrouck à Manderen
- ♥ Coups de cœur : le vallon pittoresque du Husprung et le ravin du diable



DISTANCE

29

DÉPART

Camping du Felsberg
Saint-Avold > E3

DURÉE

> 2 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 245 m

BALISAGE

4



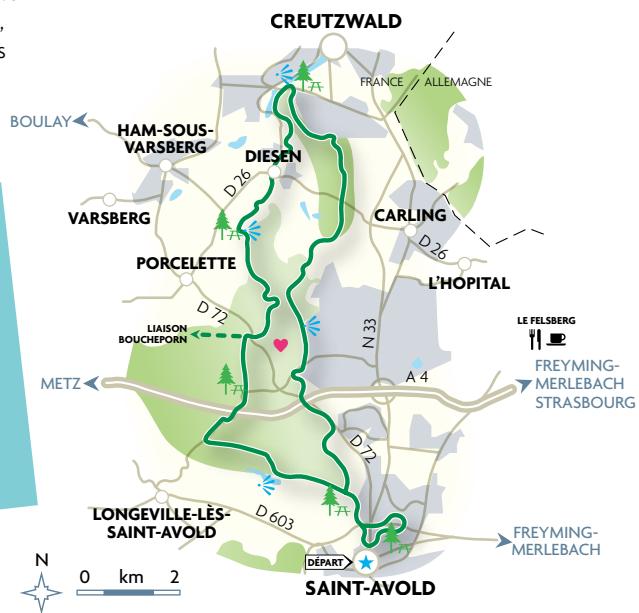
Randonnées VTT CIRCUIT ST-AVOLD PORCELETTE-CREUTZWALD



Recommandée pour une initiation ou une balade tranquille en famille, cette randonnée vous étonnera par la diversité des paysages traversés : grandes futaies, étangs, prairies. Le tout sur des chemins sablonneux accessibles toute l'année.

BONS PLANS

- 💡 Café/restaurant : retrouvez les adresses sur www.mosl-tourisme.fr
- ★ Site de visite : église abbatiale Saint-Nabor à Saint-Avold et ses vitraux d'Arthur Schouler
- ❤ Coup de cœur : les belles allées forestières roulantes

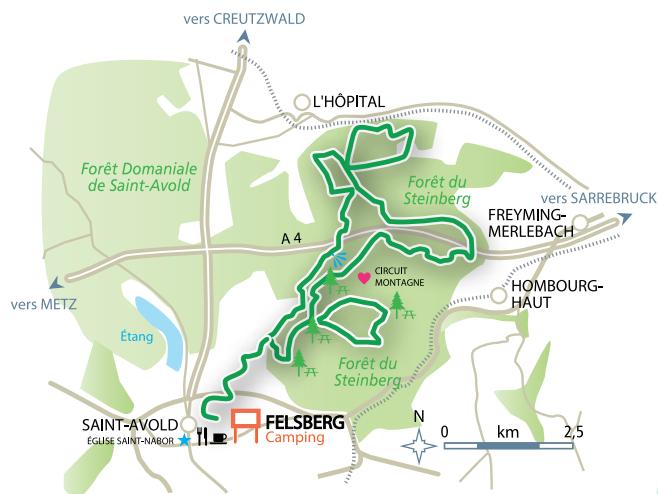




Randonnées VTT CIRCUIT DU STEINBERG

Facile / Moyen / Difficile

Ce circuit au départ de la base d'activité VTT du Felsberg est situé entièrement dans le massif forestier du Steinberg qui sépare Saint-Avold de Freyming-Merlebach et Hombourg-Haut. Même si relativement court, il est réservé à un public sportif tant la succession de montées et de descentes techniques est soutenue.



④ Hombourg-Haut



BONS PLANS

- ☛ Café/restaurant : retrouvez les adresses sur www.mosl-tourisme.fr
- ★ Sites de visite : l'église Saint-Nabor à Saint-Avold et ses vitraux d'Arthur Schouler
- ♥ Coup de cœur : un vrai circuit « de montagne »

DISTANCE
26

DÉPART
› Pournoy-la-Grasse
› Peltre • C4

DURÉE
> 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE
> 175 m

BALISAGE
n°1 bleu



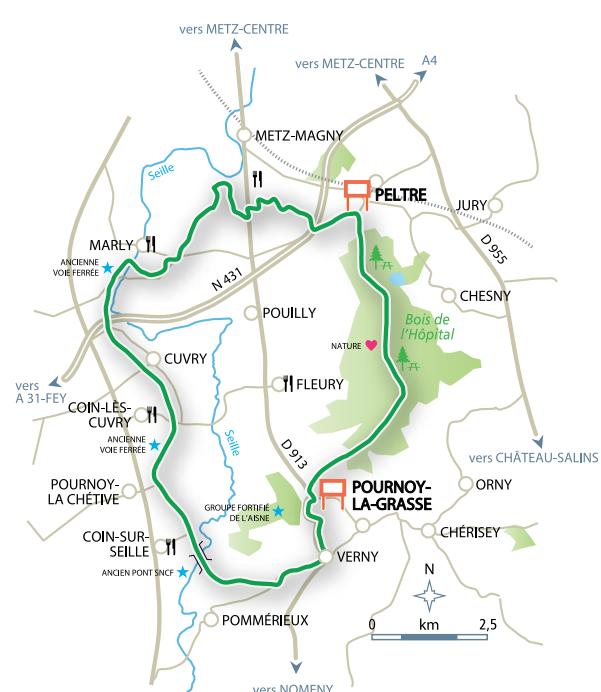
Randonnées VTT EN SUD MESSIN



↗ Groupe fortifié de l'Aisne



Facile / Moyen / Difficile



Cet itinéraire de randonnée VTT/VTC est idéal pour une découverte en famille du Sud messin, entre Seille et bois de l'Hôpital. Réalisé en majeure partie en site propre vous roulerez tranquillement à travers bois et prairies sur d'anciennes voies de chemin de fer ou des chemins jadis militaires, désormais aménagés pour les pratiques de loisirs.

BONS PLANS

- ☛ Café/restaurant : Au rendez-vous des voyageurs à Coin-sur-Seille
- ★ Site de visite : groupe fortifié de l'Aisne
- ♥ Coup de cœur : la nature du bois de l'Hôpital



DISTANCE

20,5

DÉPART

Place de l'église
Dabo > H6

DURÉE

> 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 450 m

BALISAGE

6 D



Randonnées VTT CIRCUIT DE LA ZORN



Facile /



Moyen /



Difficile

Situé sur les hauteurs de Dabo, ce circuit offre des panoramas époustouflants sur le rocher de Dabo et le plateau lorrain notamment à partir du rocher du Sickert, magnifique piton de grès rose qui culmine à 508 m d'altitude. L'itinéraire longe la Zorn sur quelques kilomètres, magnifique rivière vosgienne qui coule dans une vallée pittoresque et sauvage.



BONS PLANS

- 💡 Café/restaurant : auberge Katz à Dabo
- ★ Site de visite : rocher de Dabo
- ❤ Coup de cœur : point de vue du Sickertkopf

DISTANCE

10,5

DÉPART

> Place l'église à Dabo
> H6

DURÉE

> 1 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 265 m

BALISAGE

2D



Randonnées VTT CIRCUIT DU CHAT NOIR



Facile



Moyen



Difficile



Au départ de la place centrale de Dabo, le circuit pénètre dans les profondes futaies de la forêt domaniale. À partir de la maison forestière Jaegerhof, une montée de 3,5 km vous attend jusqu'à la Croix du Loup d'où vous profiterez d'un magnifique point de vue sur le rocher de Dabo par son côté le moins connu.



② La chapelle saint-Léon sur le Rocher de Dabo



BONS PLANS

- ♥ Coup de cœur : légende de la Croix du Loup



Randonnées VTT

CIRCUIT DES TROIS VALLÉES



Facile



Moyen



Difficile

Ce circuit sans difficulté serpente comme son nom l'indique à travers trois vallées encaissées des Vosges mosellanes : la vallée du Brunnenthal, la vallée de la Zorn au fond de laquelle coule le canal de la Marne-au-Rhin et la vallée sauvage du Stutzbach connue pour ses affleurements de grès rose.



② La porte de France
à Phalsbourg



BONS PLANS

- Il Cafés/restaurants : nombreux à Phalsbourg
- ★ Site de visite : musée de Phalsbourg
- ♥ Coups de cœur : sentier botanique, vallée du Stutzbach



DISTANCE



DÉPART

Base de loisirs de Sarrebourg > G6

DURÉE

> 2 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 150 m

BALISAGE

2 S



② Le parc de la Liberté
au centre de Sarrebourg



Randonnées VTT CIRCUIT DE LA VALLÉE DE LA SARRE



Facile /



Moyen /



Difficile

Après une visite de Sarrebourg par les bords de la Sarre, le circuit se poursuit dans la campagne par d'agrables chemins ruraux. Dans un écrin de verdure, vous apercevrez les vestiges de la villa gallo-romaine Saint-Ulrich, l'ancien couvent devenu Centre International des Chemins du Baroque, avant de rejoindre tranquillement Sarrebourg en passant à proximité de son golf.



③ Le musée du Pays de Sarrebourg

BONS PLANS

- Gîtes et chambres d'hôtes les Bachats à Rhodes
- Chambres d'hôtes la Noisetière à Niderviller
- Gîte La Petite Maison à Imling
- Cafés/restaurants : le Relais des gîtes, la Piscine à Sarrebourg
- Sites de visite : Musée du Pays de Sarrebourg, et parcours Chagall
- Coup de cœur : la nature aux portes de la ville





Randonnées VTT CIRCUIT DU CIMETIÈRE GALLO-ROMAIN

Facile / Moyen / Difficile

Retour en moyenne montagne avec ce circuit qui vous obligera à bien gérer votre effort dans les 4 premiers kilomètres jusqu'au rocher du Hohwalsch. Puis une longue descente vous conduira jusqu'à Walscheid. N'oubliez pas de vous arrêter pour admirer les points de vue et le patrimoine militaire et religieux remarquables.



▷ Le rocher du Hohwalsch



▷ Le cimetière gallo-romain de walscheid

BONS PLANS

- Café/restaurant : Au bon coin à Walscheid (Sitifort)
- ★ Site de visite : grotte de Walscheid
- ♥ Coups de cœur : moyenne montagne, rocher du Hohwalsch



DISTANCE



DÉPART

Centre d'Abreschviller > H7

DURÉE

> 1 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

> 293 m

BALISAGE

n°2 bleu



Randonnées VTT

CIRCUIT ABRESCHVILLER SAINT-LEON



Facile /

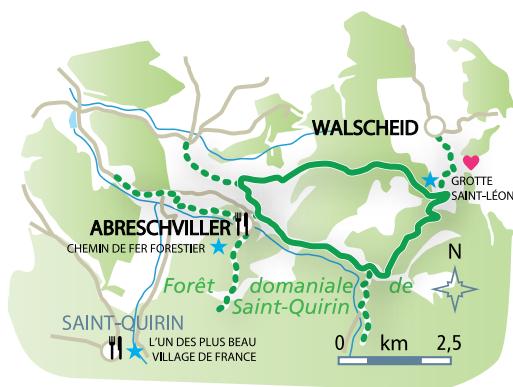


Moyen /



Difficile

À partir du centre d'Abreschviller, prenez la petite route qui monte à Voyer avant de tourner en direction du hameau de la Valette où le circuit entre en forêt pour en ressortir au col de Saint-Léon. À cet endroit, se trouve la plus grande cavité naturelle des Vosges et le panorama y est saisissant. Le chemin se poursuit toujours par d'agréables sentiers forestiers parsemés de rochers dont l'un des plus imposants, le rocher du diable offre un point de vue remarquable sur Abreschviller et la forêt vosgienne.



BONS PLANS

Café/restaurant :
Auberge de la Forêt à
Abreschviller

Site de visite : chemin de
fer forestier d'Abreschviller



Coup de cœur : la grotte
Saint-Léon



LOUEURS DE VÉLOS

➊ Velomet'

6/7, pl. du G^{al}-de-Gaulle
57000 METZ
Tél. : 00 33 (0)3 87 74 50 43
www.lemet.fr

➋ Mob d'emploi Thionville

Place de la Gare
57100 THIONVILLE
Tél. : 00 33 (0)3 82 59 05 48
www.mobemploi.com

➌ Vélo'Sphère à Lorquin

Location de VTC
11 rue du Général-De-Gaulle
57790 LORQUIN
Tél. : 00 33 (0)3 87 07 55 14
00 33 (06) 82 06 41 26

➍ Centre de loisirs de Langatte

Zone de Loisirs
57400 LANGATTE
Tél. : 00 33 (0)3 87 03 69 90
www.langatte-tourisme.com

➎ Forbach Tourisme

Château Barrabino av. St-Remy
57600 FORBACH
Tél. : 00 33 (0)3 87 85 02 43
www.paysdeforbach.com

➏ Pays de Bitche Tourisme

2 av. du Général-De-Gaulle
57230 BITCHE
Tél. : 00 33 (0)3 87 06 16 16
www.tourisme-paysdebitche.fr

➐ Zone de Loisirs

57930 MITTERSHEIM
Tél : 00 33 (0)3 87 07 67 04
00 33 (0) 6 07 50 61 24

LOCATION DE VÉLOS ÉLECTRIQUES

➑ Base VTT de Sarrebourg

Zone de Loisirs
57400 SARREBOURG
Tél. : 00 33 (0)3 87 03 19 10
gites.sarrebourg@free.fr
www.ville-sarrebourg.fr

➒ Marina Kuhnle Tours

1A rue Lorraine
57565 NIDERVILLER
Tél : 00 33 (0)3 87 24 92 00
00 33 (0) 800 916 763

➓ Isi Vélo

1 rue de la Gare
57400 SARREBOURG
[Isibus.fr](http://isibus.fr)



PARTENAIRES

➊ Office national des Forêts

3, bd Paixhans 57000 METZ
Tél. : 00 33 (0)3 87 39 95 30
www.onf.fr

➋ Comité départemental de Cyclisme

44, parc du Tyrol 57500
SAINT-AVOLD
Tél. : 00 33 (0)6 26 10 24 60
andre@wilmouth.eu

➌ Comité départemental de la Fédération française de Vélo

15, chemin du Bleiberg
57500 SAINT-AVOLD
Tél. : 00 33 (0)3 87 92 21 09
<http://ffct-moselle.org>

➍ Vélo et Mobilités actives Grand Est

12, bis Grande Rue
54890 Onville
Tél. : 00 33 (0)3 87 64 57 48
<http://lorraine.voie verte.free.fr>

LUXEMBOURG



Cartographie ACTUAL, tél. 03 25 71 20 20 www.actual.fr
modifiée par bbbcom.com n° autorisation 100-57/M69/11
reproduction interdite



0 km 5 10

ALLEMAGNE



bbcom • 9625 - crédits photo © : Moselle Attractivité, A. Jolas, OT Communautaire, C. Poesy, Ville de Thionville, J.L. Pironio, Parc Walygator, G. Ramon, Les Mineurs Wendel Forbach Tourisme, Wilhelm-CCFM, C. Turpin, G. Pescqueur, T. Grun, H. Kröher, J.P.G. M. Bricard, L. Globetrekuse, L. Vion, CAF, P. Zimmermann, G. Schnell - randoalasavoies, Jean-Marie Guzik - Les carnets de Moselle Est

Moselle Attractivité

2-4, rue du Pont-Moreau
B.P. 80002
57003 Metz cedex 1 - France
Tél.: 00 33 (0)3 87 37 57 80
info@moselle-attractivite.fr
www.mosl-tourisme.fr



Édition réalisée
avec le soutien
financier du
Département
de la Moselle

