

# FONCER OU FLÂNER SANS LIMITÉ

## GUIDE VÉLO



**MOSL<sup>®</sup>**  
MOSELLE SANS LIMITÉ

# 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

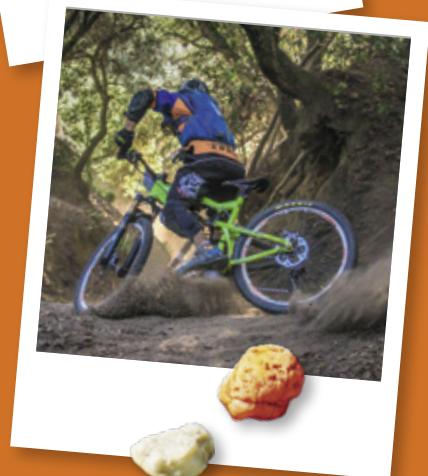


- 26 circuit du Diablotin - **Montenach**
- 27 circuit de Malbrouck - **Manderen**
- 28 circuit **St-Avold Porcelette-Creutzwald**
- 29 circuit du Steinberg - **Saint-Avold**
- 30 en sud messin - **Pournoy-la-Grasse**
- 31 circuit de la Zorn - **Dabo**
- 32 circuit du chat noir - **Dabo**
- 33 circuit 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**

38

## Carte de la Moselle

Localisez votre  
circuit sur la carte  
de la Moselle  
page 38



Retrouvez tous  
les circuits sur  
l'appli Balades  
en Moselle



Application gratuite  
disponible sur les stores  
Apple et Google Play



## À VÉLO EN MOSELLE

Avec ses 1560 km de circuits vélo aménagés, la Moselle vous ouvre ses voies cyclables : une manière originale, écodurable 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, touriste à vélo, 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.

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](http://www.mosl-tourisme.fr)



DISTANCE

17

DÉPART

→ Porte d'entrée Rodemack &gt; C1

DURÉE

&gt;1 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt;100 m

BALISAGE

"Circuit de la Boler"



Randonnées à vélo

# CIRCUIT DE RODEMACK-BOLER



Facile



Moyen

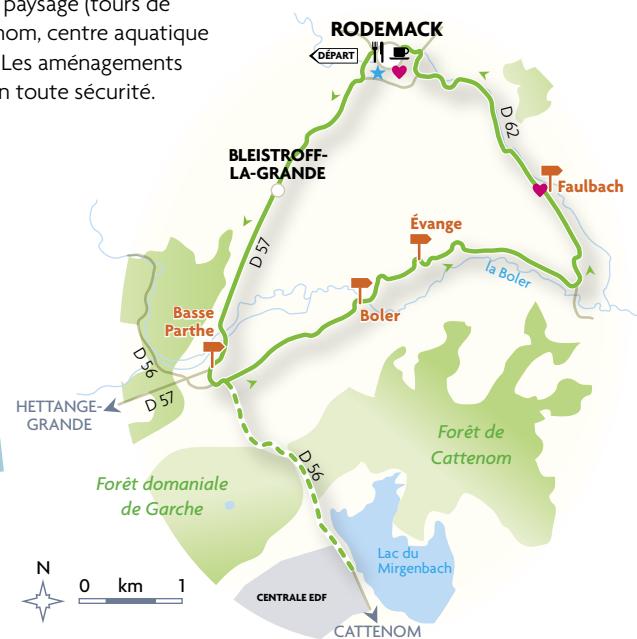


Difficile

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 : Histoire de Famille 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

&gt; 2h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 355 m

BALISAGE

"Hackenberg"

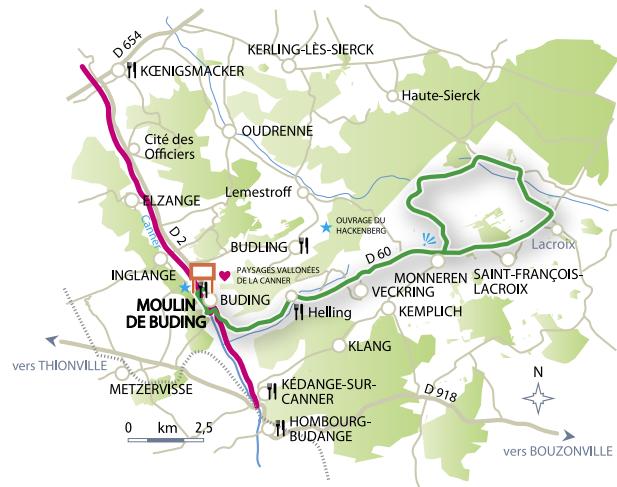


## Randonnées à vélo CIRCUIT DU HACKENBERG

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 &gt; C2

DURÉE

&gt; variable

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; variable

BALISAGE

A + lettres  
B + lettres

Randonnées à vélo

# CIRCUITS PORTES DE FRANCE THIONVILLE



Facile



Moyen

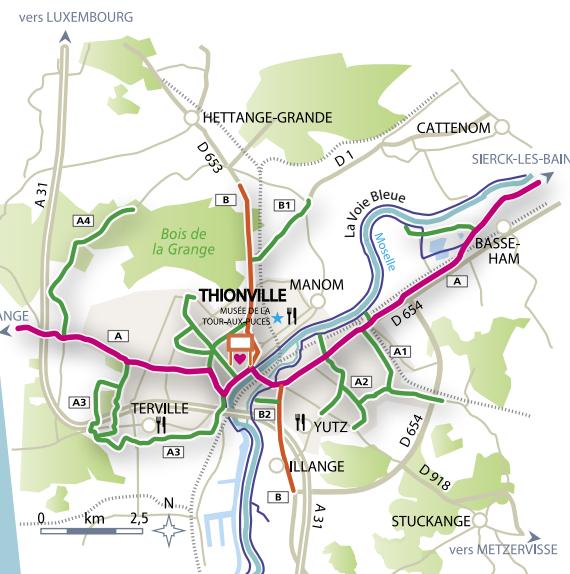


Difficile

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
- Cafés/restaurants retrouvez les établissements sur [mosl-tourisme.fr](http://mosl-tourisme.fr)
- ★ 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 &gt; B2

DURÉE

&gt; 1 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 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 Moyeuvre-Grande

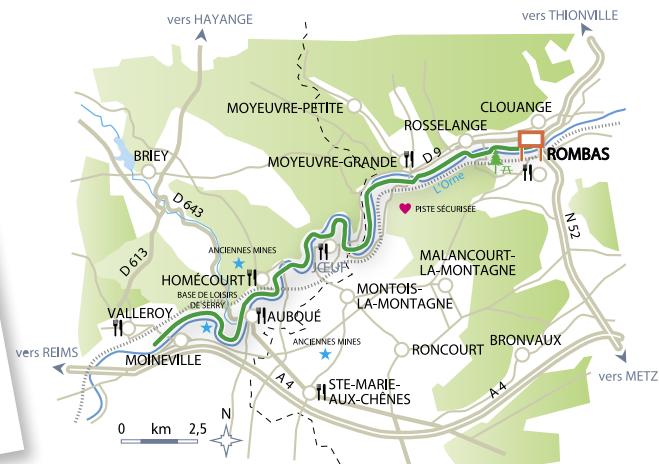


### BONS PLANS

#### Restaurant

De la Ferme à l'Assiette à Rombas

♥ Coup de cœur : une piste agréable et entièrement sécurisée



DISTANCE

62

DÉPART

→ Maizières-lès-Metz  
→ C3

DURÉE

&gt; 4 h maxi

DÉNIVELÉE POSITIVE

variable

BALISAGE



④ L'église de Norroy-le-Veneur

Randonnées à vélo

# RESEAU DES RIVES DE MOSELLE



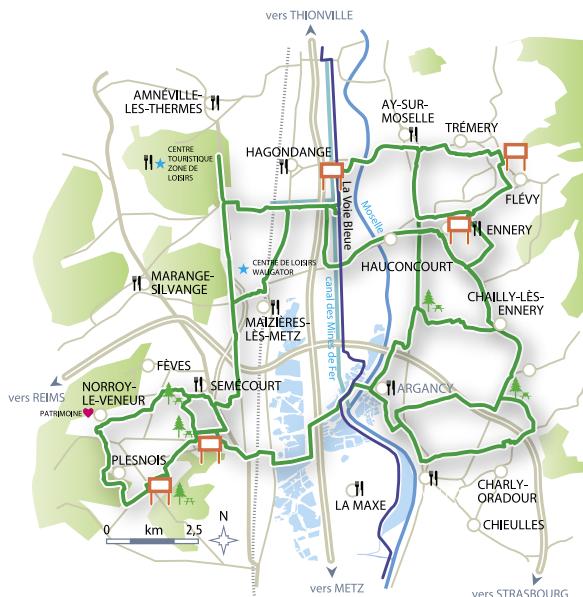
Facile



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.

## BONS PLANS

### Restaurants :

Quai des Saveurs à Hagondange  
L'Aromate à Semécourt



Martin Pêcheur à Ay-sur-Moselle  
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

&gt; 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 4 m

BALISAGE



## Randonnées à vélo VOIE Verte du PAYS DE PANGE



Facile /

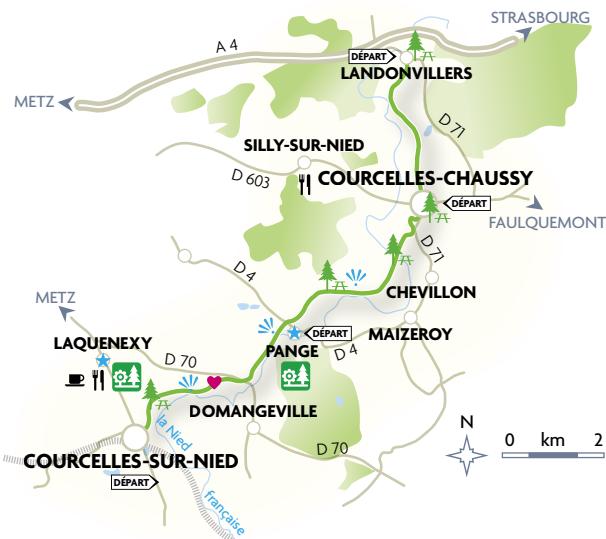


Moyen /



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 et de faire une pause visite aux Jardins Fruitiers de Laquenexy. Il est possible de prolonger son parcours par de petites routes sur le circuit des Jardins.



① Le château de Pange



② Les Jardins Fruitiers de Laquenexy

### BONS PLANS

#### 🍴 Restaurants :

L'Auberge du Gros à Silly-sur-Nied



Restaurant des Jardins Fruitiers de Laquenexy

#### ★ Site de visite :

Jardins Fruitiers de Laquenexy



♥ Coup de cœur : une nature redécouverte grâce à cet aménagement

DISTANCE

23

DÉPART

Courcelles-Chaussy &gt; D3

DURÉE

&gt; 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 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<sup>e</sup> 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

### 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



## Randonnées à vélo CIRCUIT ENTRE NIED & WARNDT

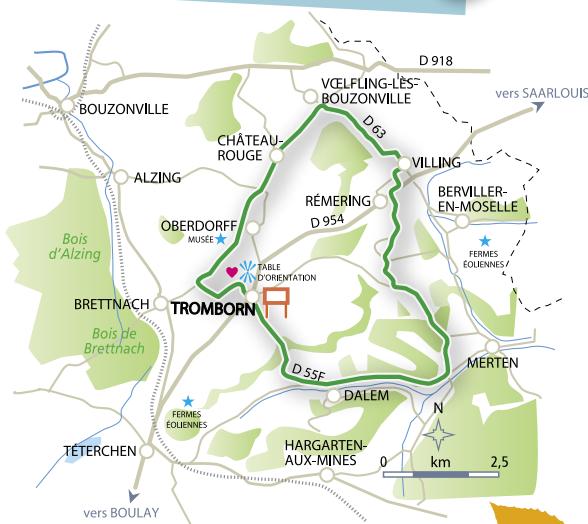
Facile / Moyen / Difficile

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<sup>e</sup> 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

- Chambres d'hôtes : Au p'tit bonheur à Tromborn
- Sites de visite : Maison lorraine Musée des collections Arts et Traditions à Oberdorff
- Coup de cœur : la vue panoramique à Tromborn



DISTANCE

37,5

DÉPART

→ Delme &gt; D5

DURÉE

&gt; 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 459 m

BALISAGE

"Circuit de la côte de Delme"



## Randonnées à vélo CÔTE DE DELME



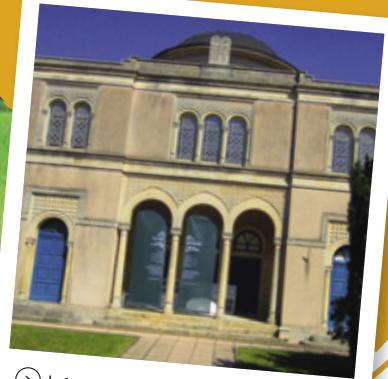
Facile /



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

🍴 Restaurant **MOSL**  
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

&gt; 1 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 74 m

BALISAGE

"Circuit du Sel"  
"Circuit de Lindre"

## Randonnées à vélo **LINDRE ET SEL**



Facile

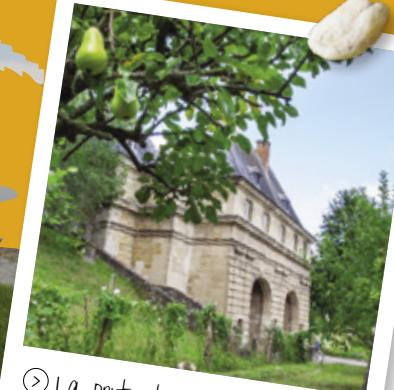


Moyen



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.



④ La porte de France à Marsal

### BONS PLANS

#### Restaurants :

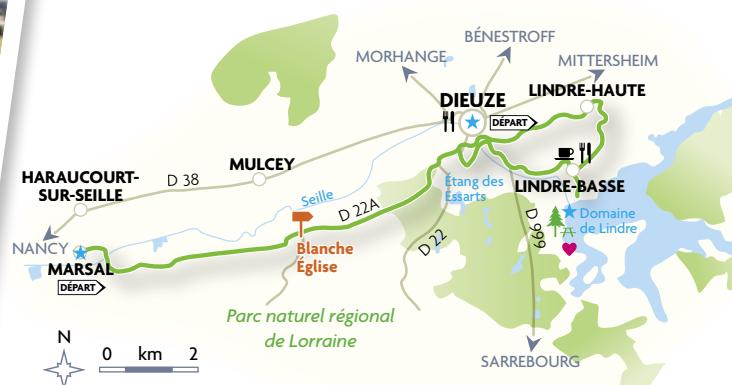
L'Embellie à Dieuze

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



# Randonnées à vélo CIRCUIT DE LA MUTCHE



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

Chambres d'hôtes **MOSL**

**La Dame Blanche à Berig-Vintrange**

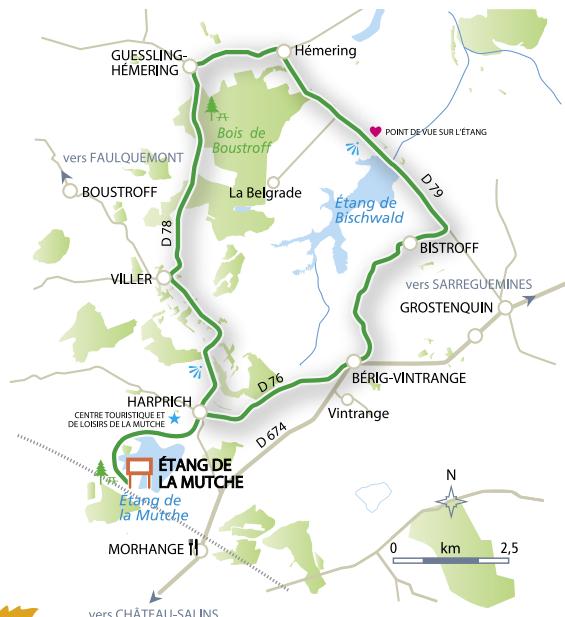
Cafés/restaurants :

retrouvez les établissements sur [mosl-tourisme.fr](http://mosl-tourisme.fr)

Sites de loisirs : centre touristique et de loisirs de la Mutche

Coup de cœur : le point de vue sur l'étang de Bischwald

Facile / Moyen / Difficile



DISTANCE

60

DÉPART

> musée Les mineurs  
Wendel > F3

DURÉE

&gt; variable

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 1139 m

BALISAGE



④ 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 Parc Explor Wendel, incontournable pour comprendre la vie passée du bassin minier lorrain.



## BONS PLANS

Chambres d'hôtes La Terre du Milieu à Spicheren

Restaurants Auberge Albert Marie à Rosbruck

La Table Alsacienne à Farébersviller

\* Site de visite Site de visite

Parc Explor Wendel, à Petite-Rosselle

♥ Coup de cœur : la nature sauvage  
du secteur des étangs

DISTANCE

30

DÉPART

Sarrelbe &gt; G4

DURÉE

&gt; 2h30

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 550 m

BALISAGE



Randonnées à vélo

# ITINÉRAIRE DES LACS



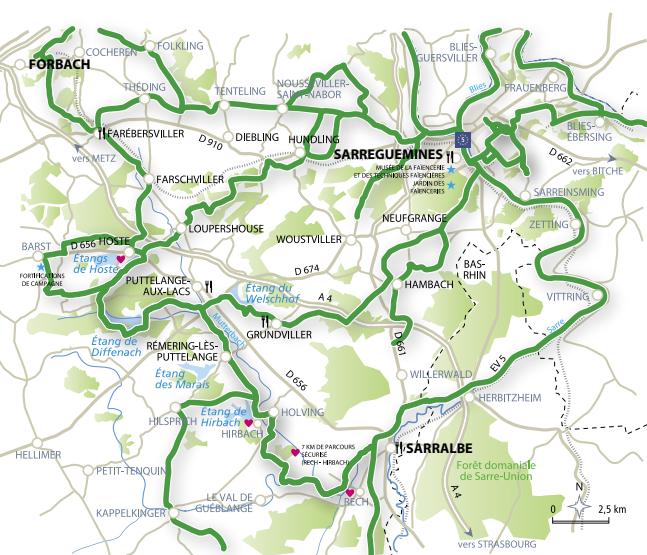
Facile /



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

### Restaurants :

**La Table Alsacienne**  
à Farébersviller

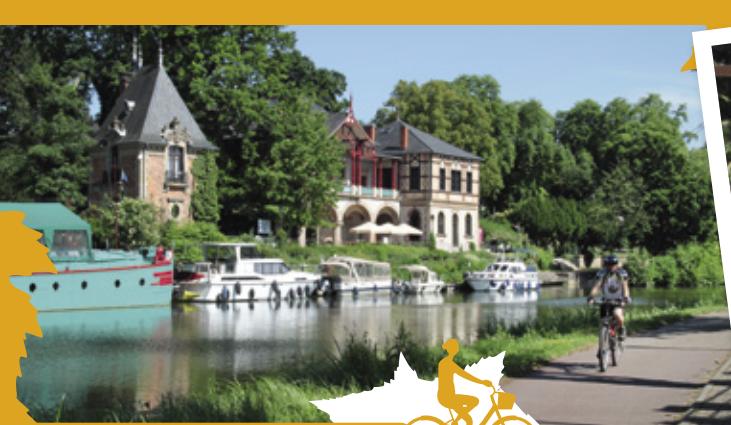
**Auberge Saint-Walfrid**  
à Sarreguemines



**Le villageois à Grundviller**

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

♥ **Coup de cœur : 7 km de parcours sécurisé entre Rech et Hirbach**



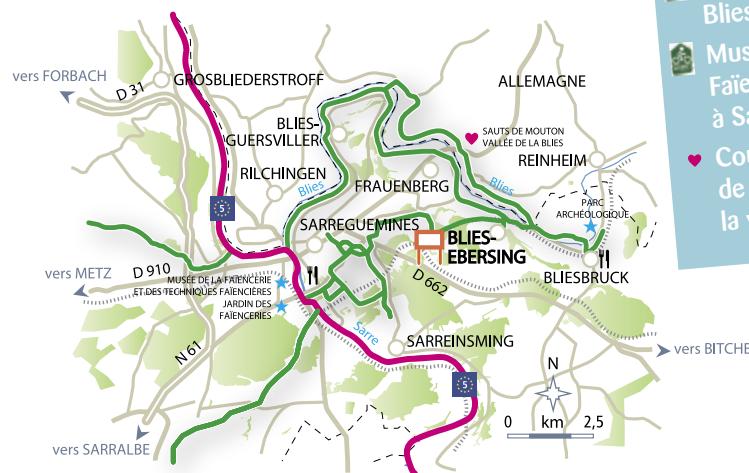
Randonnées à vélo



# 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

### Restaurants

Auberge Saint-Walfrid  
à Sarreguemines

Restaurant Dimofski à  
Woelfling-lès-Sarreguemines

### 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



DISTANCE

48

DÉPART

› centre-ville  
Sarreguemines › G3

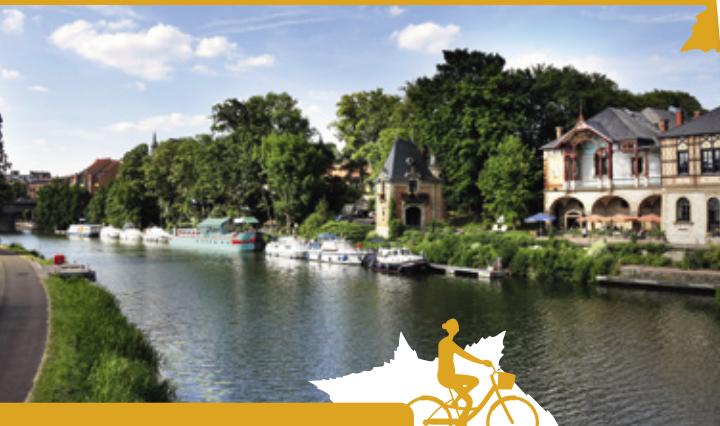
DURÉE

&gt; 3h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 200 m

BALISAGE



➤ Le musée de la faïence  
à Sarreguemines

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.

Facile / Moyen / Difficile



## BONS PLANS

- 💡 Hébergement L'Antre deux à Remelfing
- 💡 Restaurant Auberge St-Walfrid 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

DISTANCE

32

DÉPART

Bitche, Lemberg > I4  
Walschbronn > I3

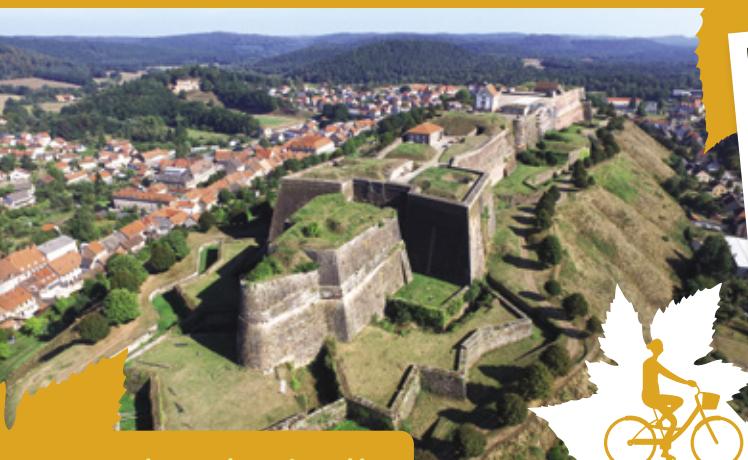
DURÉE

&gt;2h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt;563 m

BALISAGE



## Randonnées à vélo VOIE VERTE PAYS DE BITCHE



Facile /



Moyen /

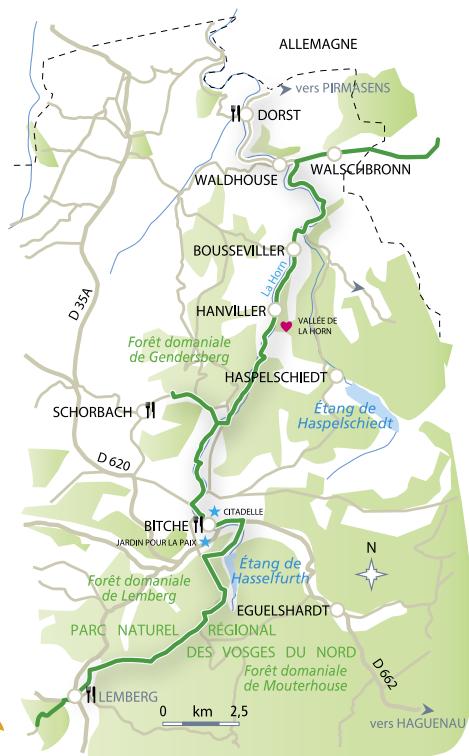


Difficile

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

- 11 Restaurants 
  - Le Strasbourg à Bitche
  - La Table de Véro à Hottviller
- \* Site de visite 
  - la citadelle de Bitche
- ♥ Coup de cœur : la pittoresque vallée de la Horn





## Randonnées à vélo LA VALLEE 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  
Au Grenier d'abondance  
à Niderviller

Cafés/restaurants : auberge Altenburger à Guntzviller et Papar Hasard à Arzviller

Site de visite le plan incliné de Saint Louis Arzviller

Coups 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



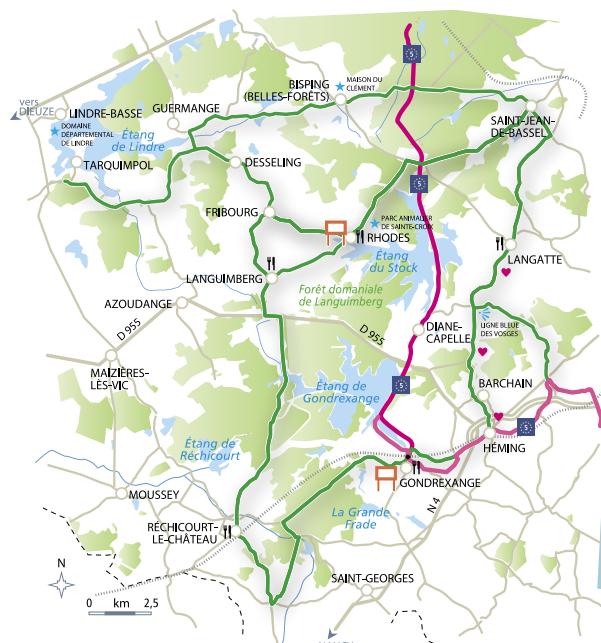
Moyen



Difficile

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, réserve de Biosphère. Deux possibilités s'offrent à vous : une version courte de 31 km et une version longue de 68 km jusqu'à Réchicourt-le-Château.



➤ Un lynx du Parc de Sainte-Croix à Rhodes



### BONS PLANS

**Gîtes et chambres d'hôtes :**  
**Manoir le Refuge à Réchicourt-le-Château, les Bachats à Rhodes**  
**Cabanes du Robin' Son à Foulcrey**  
**Village lacustre à Langatte**



**Restaurants :**  
**Chez Michèle à Languimberg**  
**À la Croix de Lorraine à Loudrefing**  
**Les Pâquis à Rhodes**



**Site de visite**   
**Parc animalier de Ste-Croix à Rhodes**

**Coup de cœur :** les routes tranquilles avec vue sur la ligne bleue des Vosges

DISTANCE

50

DÉPART

Abreschviller &gt; H7

DURÉE

&gt; 3h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 900 m

BALISAGE

'Circuit du Donon'



## Randonnées à vélo CIRCUIT DU DONON



Facile



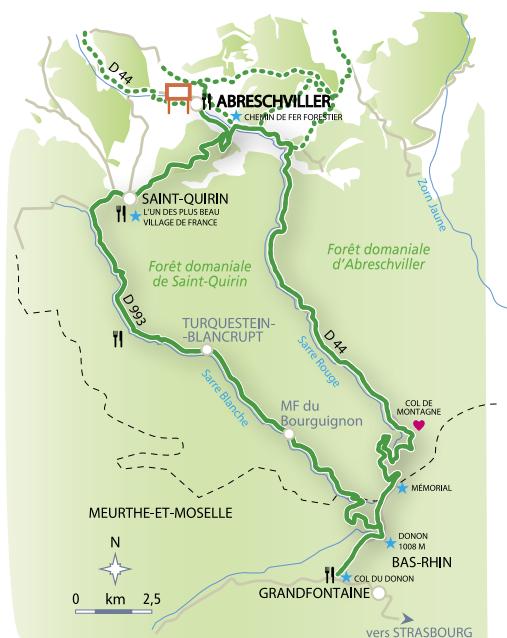
Moyen



Difficile



② L'église priorale de saint-quirin et la Haute-chapelle



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 une dénivelée positive de près de 900 m ! Autant dire que l'objectif est de se hisser au sommet pour en redescendre la tête pleine d'images de panoramas fabuleux.

### BONS PLANS

#### Restaurants

Auberge de la Forêt à Abreschviller  
Hostellerie du Prieuré à Saint-Quirin  
Le Kiboki à Turquestein-Blancrupt

\* Site de visite : Saint-Quirin

♥ Coup de cœur : l'ambiance  
col de montagne



DISTANCE

32

DÉPART

Abreschviller &gt; H7

DURÉE

&gt; 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 475 m

BALISAGE

"Circuit des  
Deux Vallées"

Randonnées à vélo

# CIRCUIT DES DEUX VALLÉES



② La chapelle Marie-Médiatrice d'Eigenthal



Facile /

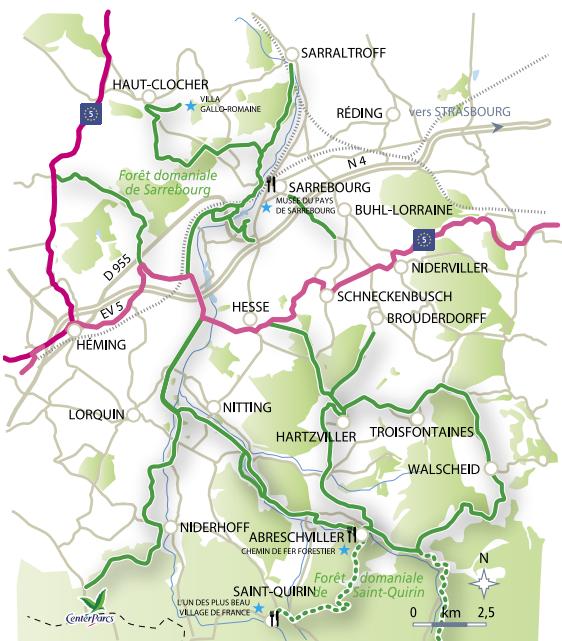


Moyen /



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 sinuées réservées à un public entraîné. Une version plus accessible par Voyer permet d'éviter le col de Saint-Léon.



## BONS PLANS

### Restaurants



Restaurant M à Niderviller

Auberge de la Forêt à Abreschviller  
Hostellerie du Prieuré à Saint-Quirin★ Sites de visite : grotte St-Léon,  
chemin de fer forestier  
d'Abreschviller♥ Coups de cœur : pistes  
cyclables sécurisées

③ chemin de fer forestier  
d'Abreschviller

DISTANCE

75

DÉPART

→ Sarreguemines > G3  
ou Gondrexange > G6

DURÉE

&gt; 5 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 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.

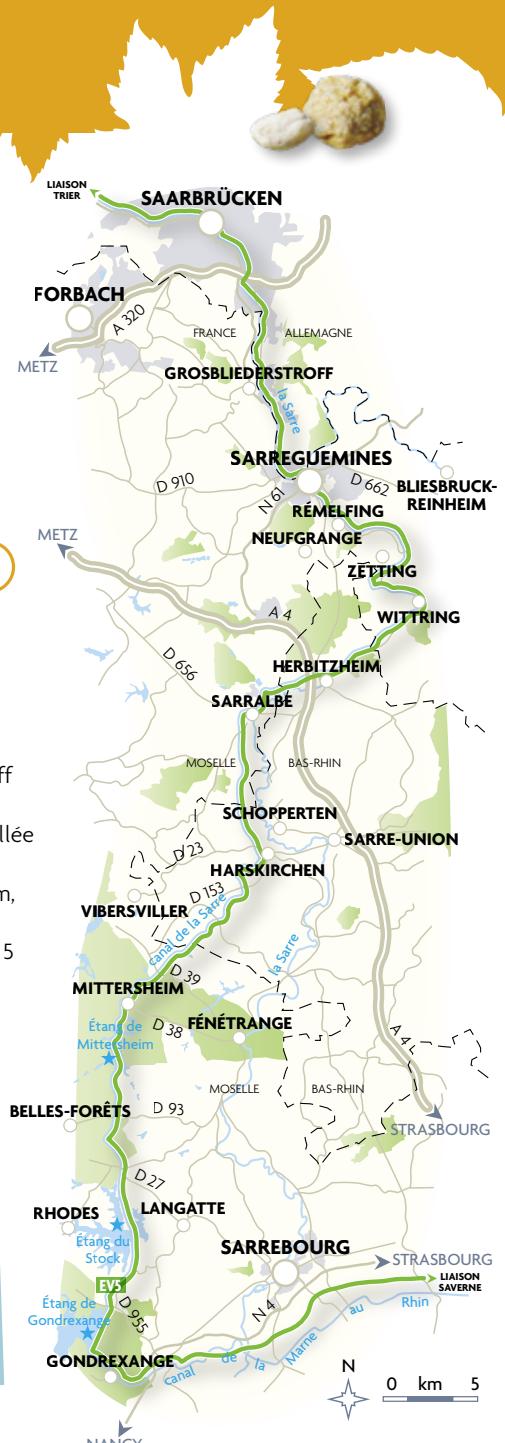


### BONS PLANS

 Retrouvez les partenaires accueil vélo sur [www.lavoiebleue.com](http://www.lavoiebleue.com) et [www.francevelotourisme.com](http://www.francevelotourisme.com)

 Cafés/restaurants  à retrouver sur [www.mosl-tourisme.fr](http://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 &gt; C2

DURÉE

&gt;6 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 25 m

BALISAGE



## La Voie Bleue MOSELLE-SAÔNE À VÉLO



Facile /



Moyen /



Difficile

Entre Novéant-sur-Moselle et Apach, sur une longueur de 80 km, La Voie 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'Ullange, 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

Retrouvez les partenaires accueil vélo sur [www.lavoiebleue.com](http://www.lavoiebleue.com) et [www.francevelotourisme.com](http://www.francevelotourisme.com)

Cafés/restaurants à retrouver sur [www.mosl-tourisme.fr](http://www.mosl-tourisme.fr)

Coups de cœur : la diversité des paysages, la qualité des aménagements cyclables



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

#### Restaurants



Auberge de la Klauss  
à Montenach

Le K à Montenach

Auberge Saint-Vincent  
à Sierck-lès-Bains

★ Site de visite : Maison de la Nature de Montenach

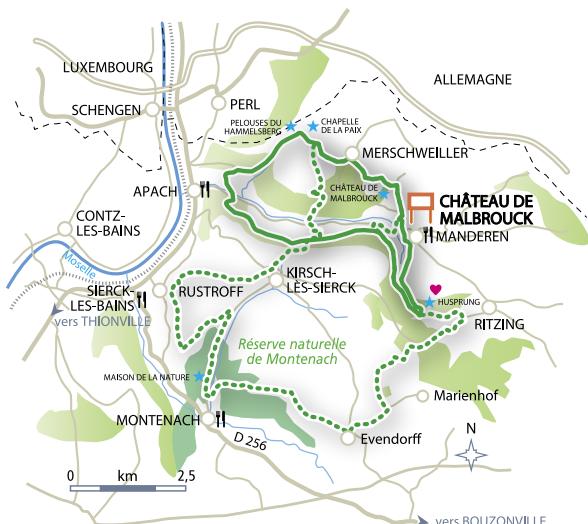
♥ Coups de cœur : la variété des paysages traversés



## 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.



### BONS PLANS

Gîtes et chambres d'hôtes :  
le Moulin d'Apach  
Gite du Meinsberg à Manderen

### Restaurants

Auberge de la Klauss à Montenach  
Le K à Montenach  
Auberge St-Vincent à Sierck-lès-Bains



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

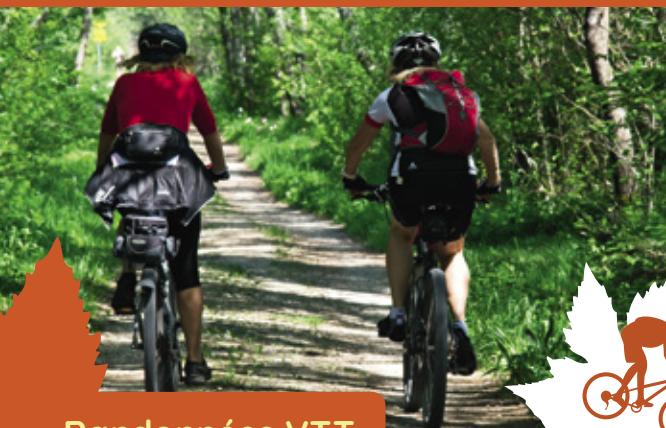
&gt; 2 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 245 m

BALISAGE

4



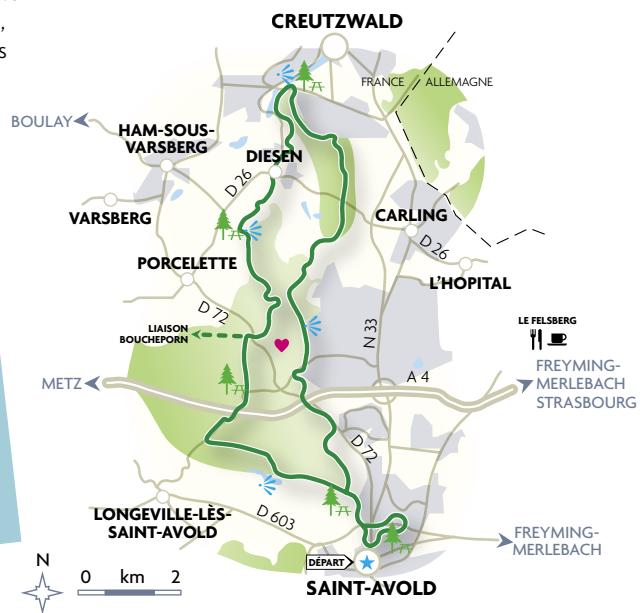
## Randonnées VTT **CIRCUIT ST-AVOLD PORCELETTE-CREUTZWALD**



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

- Hébergement :  
Hôtel Roi Soleil Prestige  
à Saint-Avold
- Cafés/restaurants :  
retrouvez les adresses sur  
[www.mosl-tourisme.fr](http://www.mosl-tourisme.fr)
- Site de visite : église abbatiale  
Saint-Nabor à Saint-Avold et  
ses vitraux d'Arthur Schouler
- Coups de cœur : les belles  
allées forestières roulantes



DISTANCE

27

DÉPART

Base d'activité du Felsberg  
F3

DURÉE

&gt; 2 h 30

DENIVELÉE POSITIVE

&gt; 450 m

BALISAGE

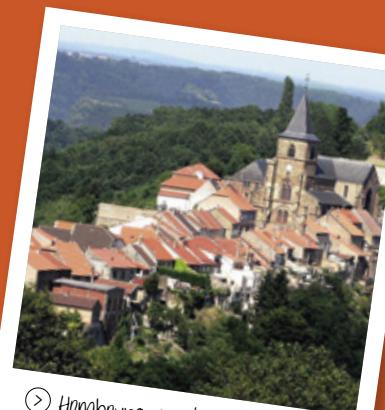
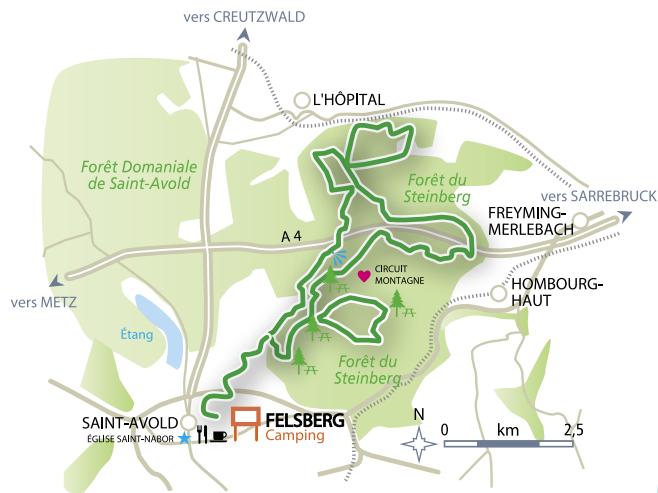
n°5 rouge



## 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.



② Hombourg-Haut



### BONS PLANS

- ☛ Cafés/restaurants : retrouvez les adresses sur [www.mosl-tourisme.fr](http://www.mosl-tourisme.fr)
- ★ Site de visite : l'église Saint-Nabor à Saint-Avold et ses vitraux d'Arthur Schouler
- ♥ Coup de cœur : un vrai circuit « de montagne »

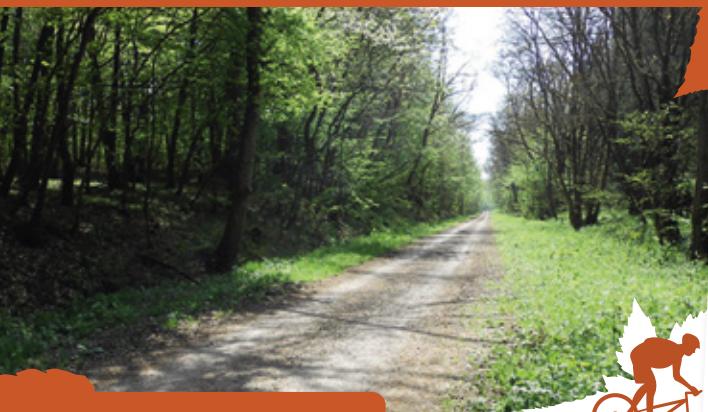
DISTANCE  
26

DÉPART  
› Pournoy-la-Grasse  
› Peltre • C4

DURÉE  
> 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE  
> 175 m

BALISAGE  
n°1 bleu



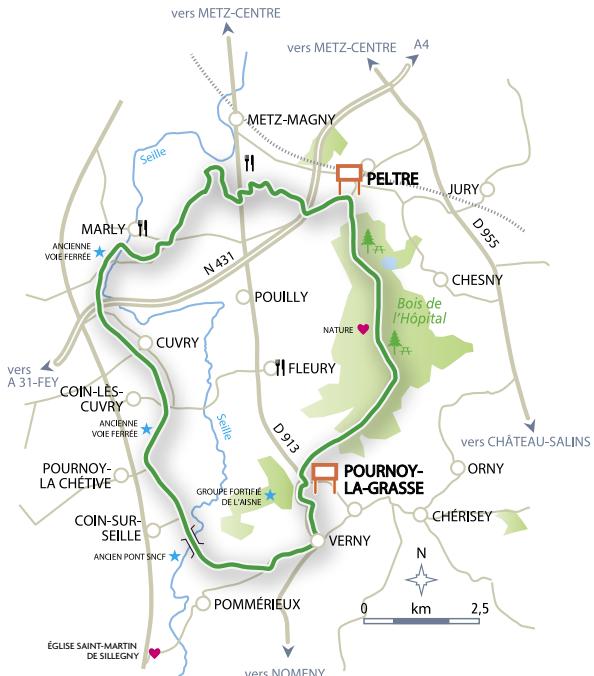
## Randonnées VTT EN SUD MESSIN



↗ 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

#### Restaurants :

Le Comptoir à Marly

Le Clos des Chefs à Marly

Auberge Fleurie à Fleury



★ Site de visite : groupe fortifié de l'Aisne

♥ Coups de cœur : la nature du bois de l'Hôpital, l'église Saint-Martin de Sillegny (sixtine de la Seille)



DISTANCE

20,5

DÉPART

Place de l'église  
Dabo > H6

DURÉE

&gt; 2 h

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 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, rivière vosgienne qui coule dans une vallée pittoresque et sauvage.



### BONS PLANS

Gîtes et chambres d'hôtes Le Clos Angélique à Haselbourg

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

&gt; 1 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 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

DISTANCE

14

DÉPART

Centre européen  
Phalsbourg H6

DURÉE

&gt;1 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt;205 m

BALISAGE

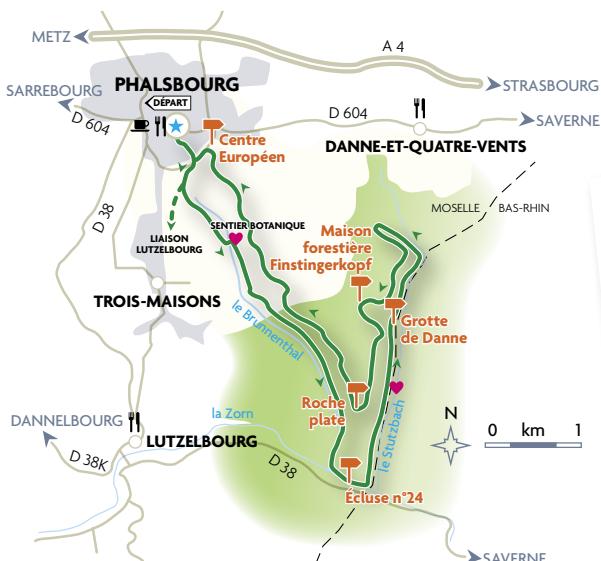
1P



## 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.



### BONS PLANS

#### Hebergement



Le Hameau des Sens  
à Trois-Maisons / Phalsbourg

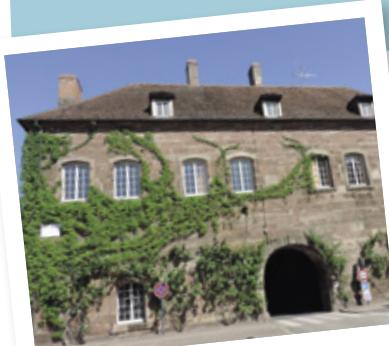
#### Restaurants



Notre Dame de Bonne Fontaine  
à Danne et Quatre Vents  
Les Vosges à Lutzelbourg

\* Site de visite : musée de Phalsbourg

♥ Coups de cœur : sentier botanique,  
vallée du Stutzbach



➤ La porte de France  
à Phalsbourg

DISTANCE



DÉPART

Base de loisirs de Sarrebourg &gt; G6

DURÉE

&gt; 2 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

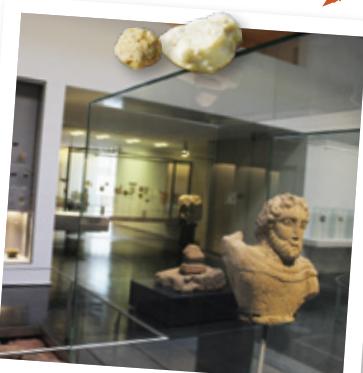
&gt; 150 m

BALISAGE

2 S



② Le parc de la Liberté  
au centre de Sarrebourg



③ Le musée du Pays 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.



### BONS PLANS

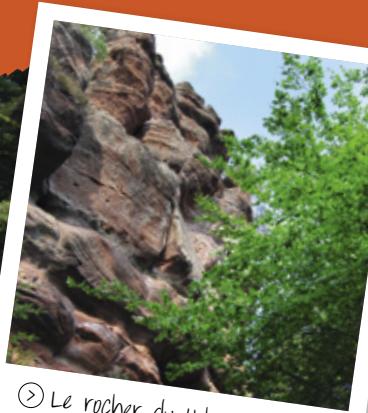
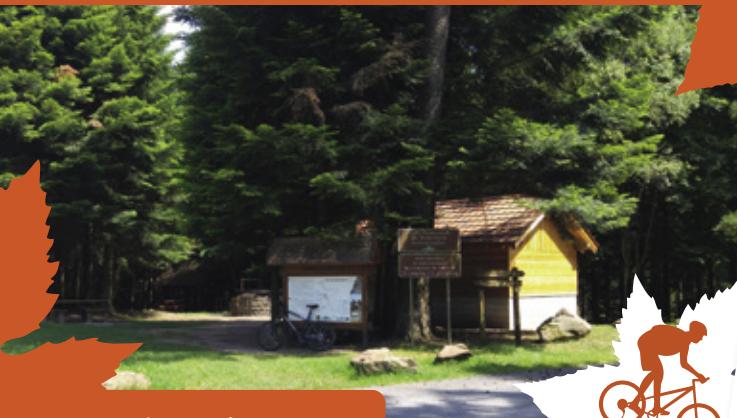
Hébergement :  
Hôtel Ibis Style Sarrebourg

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 cimetière gallo-romain de walscheid

### BONS PLANS

- Café/restaurant :  
Café de la Grotte à Walscheid
- ★ Site de visite : grotte de Walscheid
- ♥ Coups de cœur : moyenne montagne, rocher du Hohwalsch

DISTANCE



DÉPART

Centre d'Abreschviller &gt; H7

DURÉE

&gt; 1 h 30

DÉNIVELÉE POSITIVE

&gt; 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

# Pour vos étapes : ayez le réflexe ACCUEIL VÉLO

Une marque au service du voyageur à vélo



**4 raisons de suivre  
la marque de référence  
pour vos itinéraires**



1

À moins de 5 km  
d'un itinéraire vélo  
référencé

2

Abri vélo sécurisé  
pour la nuit

3

Accueil adapté :  
infos pratiques et  
flexibilité des horaires  
d'accueil

4

Services dédiés :  
table d'hôtes,  
petit-déjeuner copieux,  
lavage de votre tenue,  
outillage...



[www.francevelotourisme.com](http://www.francevelotourisme.com)

# LUXEMBOURG



1 Randonnée à vélo  
page référence de ce guide

2 Randonnée à VTT  
page référence de ce guide

3 Tables d'orientation

4 Réserves naturelles

5 Réserve mondiale de Biosphère

6 Sites touristiques Qualité Mosl

7 Les plus beaux Villages de France

8 Petite Cité de Caractère

Cartographie ACTUAL tél. 03 25 71 20 20 [www.actual.fr](http://www.actual.fr)  
modifiée par bcom [www.bb-com.com](http://www.bb-com.com) n° autorisation 100-53/MB/II-11  
réproduction interdite



0 km 5 10

## ALLEMAGNE



bbcom 10281 - édition 2022 - crédits photo © : Moselle Attractivité, A. Jolas, OT Communautaire, C. Poesy, Ville de Thionville, J.L. Pronio, Parc Walygator, G. Ramon, Les Mineurs Wendel Forbach Tourisme, Wilhelm-CCFM, C. Turpin, G. Peccuer, T. Grun, H. Kröher, JPG, M. Brizard, L. Globetrekkeuse, L. Vion, CAVF, P. Zimmermann, G. Schnell - randoalasacevoges, Jean-Marie Guzik - Les carnets de Moselle Est



2-4 RUE DU PONT MOREAU F-57 000 METZ  
+33(0)3 87 37 57 80



w w w . m o s l . f r

