

**VISIT
RWANDA**



CYCLISME AU RWANDA

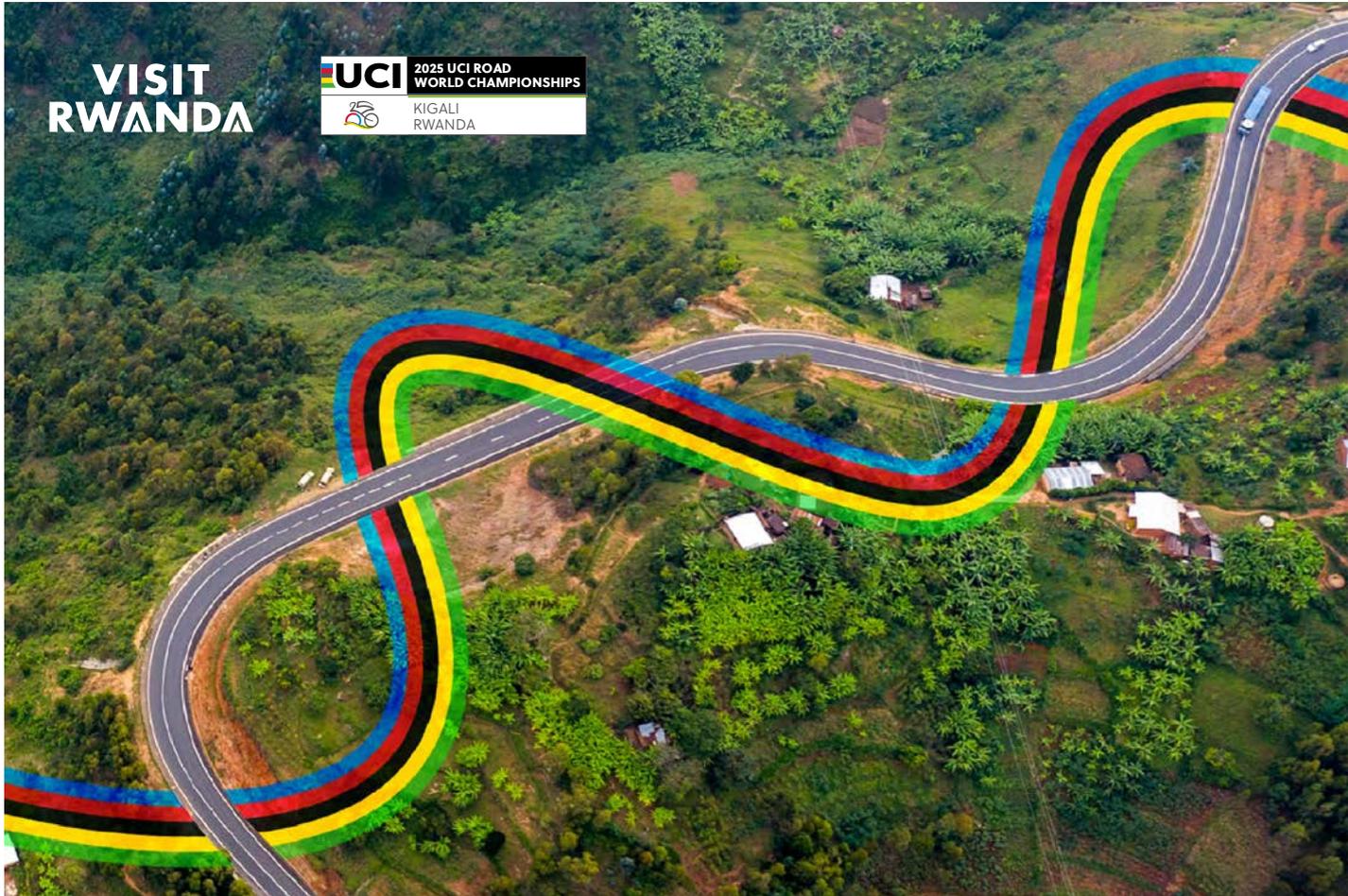


VOTRE GUIDE DES PISTES CYCLABLES



**VISIT
RWANDA**

	2025 UCI ROAD WORLD CHAMPIONSHIPS
	KIGALI RWANDA



Bienvenue

A CYCLISME AU RWANDA

Bienvenue au Rwanda, le pays de mille collines et de milles aventures cyclistes.

Entre paysages spectaculaires, routes parfaitement entretenues et communautés chaleureuses, le Rwanda s'impose comme une destination de choix pour les passionnés de cyclisme, qu'ils soient amateurs ou professionnels.

Ici, le cyclisme est bien plus qu'un sport : c'est une véritable passion nationale, une immersion culturelle et une invitation à vivre des aventures inoubliables.



COMMENT UTILISER LE GUIDE

CE GUIDE EST STRUCTURÉ PAR RÉGION, CHAQUE PISTE CYCLABLE ÉTANT PRÉSENTÉE AVEC LES INFORMATIONS SUIVANTES:

- NOM DU SENTIER
- DISTANCE ET ALTITUDE
- TYPE DE TERRAIN
- CARTE DÉTAILLÉE ET PROFIL ALTIMÉTRIQUE
- FICHIER GPX (ACCESSIBLE PAR CODE QR)
- HÉBERGEMENTS
- EXPLORATIONS

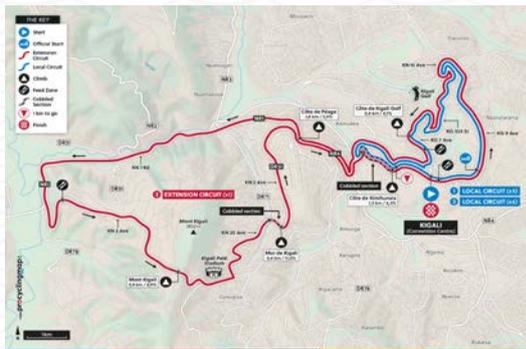


VOUS TROUVEREZ ÉGALEMENT DES INFORMATIONS PRATIQUES POUR ORGANISER VOTRE VOYAGE, AINSI QU'UN APERÇU DES PRINCIPAUX ÉVÉNEMENTS SPORTIFS AU RWANDA.

PARCOURS VEDETTE DES CHAMPIONNATS DU MONDE UCI 2025

DÉCOUVREZ LE PARCOURS OFFICIEL DE L'UCI 2025

HOMMES ÉLITE COURSE SUR ROUTE



Mesurez-vous au même tracé que les plus grands cyclistes de la planète.

SCANNEZ ICI



FEMMES ÉLITE COURSE SUR ROUTE





CONSEILS POUR LES AMATEURS SOUHAITANT RELEVER LE DÉFI

Prêt à pédaler sur le parcours des Championnats du Monde UCI 2025 ou à explorer les plus beaux sentiers du Rwanda par vous-même ? Voici quelques conseils essentiels pour vivre une aventure sécurisée, agréable et inoubliable

COMMENCEZ TÔT



Les matinées rwandaises sont fraîches et dégagées— idéales pour pédaler.

ADOPTEZ VOTRE PROPRE RYTHME



Les montées sont exigeantes; préservez votre énergie pour les longues ascensions.

HYDRATEZ VOUS RÉGULIÈREMENT



Apportez de l'eau ou une poche d'hydratation, et profitez des boutiques ou cafés locaux pour faire le plein.

SUIVEZ L'ITINÉRAIRE



Utilisez les fichiers GPX pour une navigation en temps réel.

HABILLEZ VOUS CORRECTEMENT



Optez pour des vêtements légers et respirants, et emportez une veste imperméable légère.

RESPECTEZ LA ROUTE



Soyez attentif à la circulation locale, aux piétons et au bétail.

SOYEZ COURTOIS



Un geste amical ou un simple « Muraho » (bonjour) est toujours bien accueilli dans les villages rwandais.

CONNAISSEZ VOS LIMITES



Les pistes varient en difficulté ; commencez par les parcours les plus accessibles si nécessaire

ROULEZ EN GROUPE



Rejoignez un club cycliste ou des guides locaux pour bénéficier d'un soutien supplémentaire.



À LA DÉCOUVERTE

meilleurs parcours

CYCLISTES AU RWANDA

KIGALI



Kigali, cœur vibrant du Rwanda, est une ville aux collines ondulantes, aux routes impeccables et aux panoramas spectaculaires à perte de vue.

Elle offre aux cyclistes un mélange unique entre expérience urbaine et nature préservée, avec des parcours traversant quartiers pittoresques, forêts verdoyantes et sommets de collines. Qu'il s'agisse d'entraînement ou de découverte touristique, Kigali constitue un point de départ idéal.

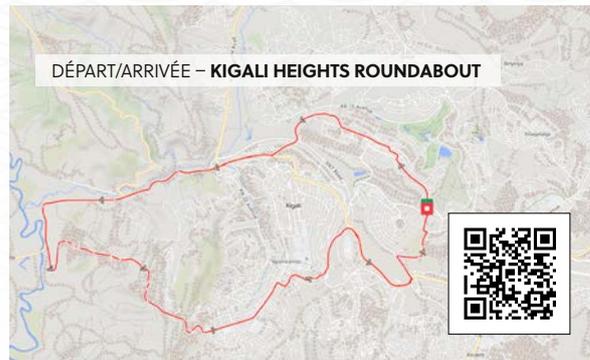
La capitale est également un centre majeur de la culture cycliste, proposant régulièrement des journées sans voiture, accueillant de nombreux clubs cyclistes et offrant des infrastructures de qualité. Après l'effort, détendez-vous dans ses cafés élégants, explorez ses musées ou découvrez ses galeries d'art.

DÉFI DU MONT KIGALI (BOUCLE)

DISTANCE – 31.5KM **ÉLÉVATION** – 773M

TYPE DE SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



PARCOURS OFFRANT VUES PANORAMIQUES SUR LA VILLE ET SENTIERS FORESTIERS



HÉBERGEMENT

Kigali



POINTS D'INTÉRÊT

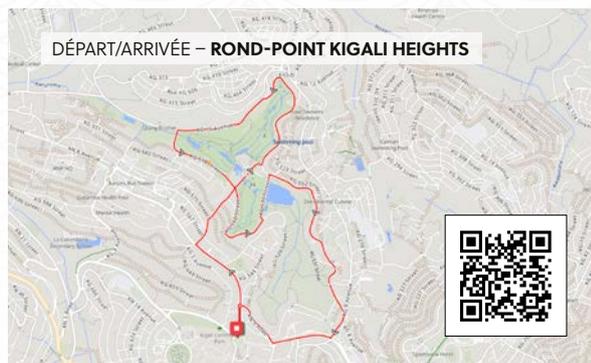
Vue panoramique depuis le sommet du Mont Kigali, cafés locaux

BOUCLE DE GOLF DE KIGALI (BOUCLE)

DISTANCE – 12KM **ÉLÉVATION** – 233M

TYPE DE SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



**COURT, INTENSE ET VALLONNÉ –
IDÉAL POUR LES LÈVE-TÔT**



HÉBERGEMENT

Kigali



POINTS D'INTÉRÊT

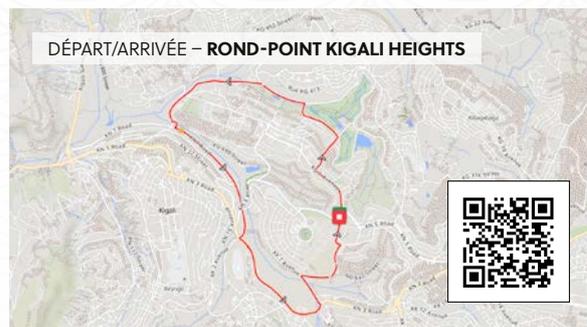
Terrain de golf de Kigali, cafés

PARCOURS DES ZONES HUMIDES DE KIGALI (BOUCLE)

DISTANCE – 14.6KM **ÉLÉVATION** – 213M

TYPE DE SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



**VUES SPECTACULAIRES SUR LA VILLE
ET LES ZONES HUMIDES RESTAURÉES**



ACCOMMODATION

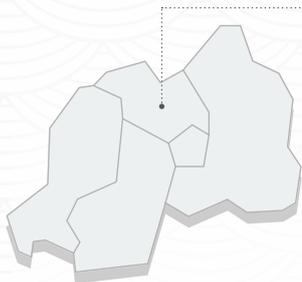
Kigali



SIGHTSEEING OPPORTUNITIES

Vues sur les zones humides, marchés locaux, panoramas urbains

PROVINCE DU NORD



La Province du Nord est un paradis pour les amateurs de cyclisme en altitude. Bordée par les majestueux volcans du massif des Virunga, cette région offre des sentiers panoramiques, des routes d'altitude et des chemins forestiers aux paysages exceptionnels.

Les cyclistes peuvent y découvrir les lacs Burera et Ruhondo, traverser les plantations de thé et pédaler jusqu'aux zones emblématiques du Parc National des Volcans, réputé pour le trekking des gorilles. Entre villages paisibles et hospitalité locale, cette région marie parfaitement aventure, nature et découverte culturelle.

CONTOUR DES LACS JUMEAUX (ALLER-RETOUR)

DISTANCE – 38 KM **ÉLÉVATION** – 731M

TYPE DE SURFACE

51% ROUTE GOUDRONNÉE, 49% PISTE



**SÉRÉNITÉ AU BORD DES LACS
AVEC VUE SUR LES VOLCANS**



HÉBERGEMENT

Musanze



POINTS D'INTÉRÊT

Point de vue des Lacs Jumeaux, villages locaux, sites de canoë



CRÊTES MUSANZE – RUBAVU (ALLER SIMPLE)

DISTANCE – 58.4 KM **ÉLÉVATION** – 967M

TYPE DE SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



ITINÉRAIRE SUR LES CRÊTES À TRAVERS
FORÊTS ET TERRES AGRICOLES



HÉBERGEMENT

Musanze, Rubavu



POINTS D'INTÉRÊT

Points de vue montagneux, boutiques
de thé locales

CROISIÈRE MUSANZE – KINIGI KWITA IZINA (ALLER-RETOUR)

DISTANCE – 30KM **ÉLÉVATION** – 574M

TYPE DE SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



UN ITINÉRAIRE PITTORISQUE ENTRE LA
VILLE DE MUSANZE ET LES MAJESTUEUX
VOLCANS ENVIRONNANTS.



HÉBERGEMENT

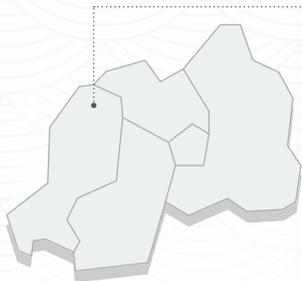
Musanze, Kinigi



POINTS D'INTÉRÊT

Site du Kwita Izina, aires de pique-nique

PROVINCE DE L'OUEST



La province de l'Ouest est synonyme de paysages aquatiques, de reliefs élevés et de nature sauvage. Les cyclistes peuvent longer les rives du lac Kivu, explorer des montagnes boisées ou se lancer un défi le long du légendaire bassin versant du Congo-Nil, sur certaines des randonnées de plusieurs jours les plus connues d'Afrique. Le relief varié des pistes douces en bord de lac aux ascensions techniques abruptes.

La région regorge de possibilités : villes lacustres animées, fermes de café et plantations de thé pittoresques. Que vous recherchiez une balade relaxante d'une journée ou un itinéraire hors route exigeant, la province de l'Ouest offre des expériences cyclistes inoubliables, toujours accompagnées de vues spectaculaires.

RUBAVU-KARONGI CROISIÈRE AU BORD DU LAC (ALLER SIMPLE)

DISTANCE: 99KM **ÉLÉVATION:** 2790M

TYPE DE SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



AVENTURE DE PLUSIEURS JOURS AU BORD DU LAC AVEC VUES SUR DES COLLINES ONDULANTES



HÉBERGEMENT

Rubavu, Rutsiro, Karongi



POINTS D'INTÉRÊT

Plages du lac Kivu, stations de lavage de café

KARONGI – RUSIZI BALADE CÔTIÈRE (ALLER SIMPLE)

DISTANCE – 117KM **ÉLÉVATION** – 3543M

TYPE DE SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



UN ITINÉRAIRE COMPACT DE PLUSIEURS JOURS,
RICHE EN DÉCOUVERTES, AVEC DES VUES
IMPRENABLES SUR LE LAC



HÉBERGEMENT

Karongi, Nyamasheke, Rusizi



POINTS D'INTÉRÊT

Marchés typiques, plages pittoresques
du lac Kivu

CROISIÈRE À TRAVERS LE PARC NATIONAL DE NYUNGWE (ALLER SIMPLE)

DISTANCE – 56KM **ÉLÉVATION** – 2066M

TYPE OF SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



PARCOURS EN HAUTE ALTITUDE À TRAVERS
LE CÉLÈBRE PARC NATIONAL DE NYUNGWE
ET LES COLLINES DE THÉ



HÉBERGEMENT

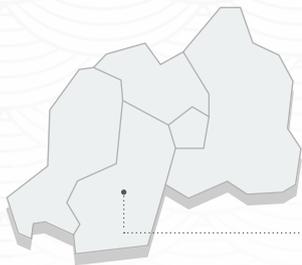
Gisakura, Kitabi



POINTS D'INTÉRÊT

Plantation de thé de Gisakura, forêts
tropicales pittoresques

PROVINCE DU SUD



La Province du Sud du Rwanda allie paysages cyclables enchanteurs et patrimoine culturel riche. Ses collines onduyantes abritent des villes historiques, des lieux sacrés et de luxuriantes plantations de thé. Les cyclistes peuvent y parcourir des boucles paisibles à la campagne, visiter le sanctuaire spirituel de Kibeho ou profiter de l'ambiance universitaire animée de Huye.

L'un des bijoux de la région est Kitabi, point d'accès à des sentiers en altitude aux abords du Parc National de Nyungwe. C'est une expérience aussi paisible que stimulante, entre air de forêt tropicale et panoramas saisissants. Que vous soyez passionné d'histoire ou amateur de défis en montagne, le Sud saura vous séduire.

PLANTATIONS DE THÉ DE KITABI (ALLER SIMPLE)

DISTANCE – 58.7KM

ÉLÉVATION – 1471M

TYPE DE SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



**PARCOURS EN ALTITUDE AU CŒUR DES
CHAMPS DE THÉ PRÈS DE NYUNGWE**



HÉBERGEMENT

Kitabi, Huye



POINTS D'INTÉRÊT

Plantations de thé, Université du Rwanda, lisière de la forêt tropicale

PÈLERINAGE DE KIBEHO (ALLER SIMPLE)

DISTANCE – 55KM **ÉLÉVATION** – 1715M

TYPE OF SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



**TRAVERSÉE DES COLLINES SACRÉES
ET CAMPAGNE PAISIBLE**



HÉBERGEMENT

Kibeho, Huye



POINTS D'INTÉRÊT

Sanctuaire de Kibeho, églises historiques

SENTIER DU PATRIMOINE CULTUREL DU RWANDA (ALLER SIMPLE)

DISTANCE – 40KM **ÉLÉVATION** – 858M

TYPE OF SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



**PARCOURS CAPTIVANT À LA DÉCOUVERTE DE
LA CULTURE ET DE L'HISTOIRE DU RWANDA**



HÉBERGEMENT

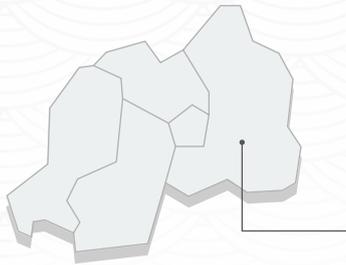
Huye, Nyanza



POINTS D'INTÉRÊT

Musée ethnographique, Musée du Palais du Roi

PROVINCE DE L'EST



La Province de l'Est offre une expérience cycliste tout à fait unique : de vastes routes dégagées, un relief plus doux, et des paysages paisibles. C'est la destination idéale pour les amateurs de longues distances et de sorties tranquilles, loin des pentes abruptes. Le territoire s'étend entre zones humides, berges de lacs et champs agricoles à perte de vue.

C'est une région propice à l'exploration en toute sérénité, à travers villages calmes et exploitations agricoles. Les cyclistes peuvent profiter de vues splendides sur le lac Muhazi ou longer les marécages de Bugesera. C'est aussi l'une des régions les plus ensoleillées, un endroit idéal pour ralentir et s'imprégner de la nature.

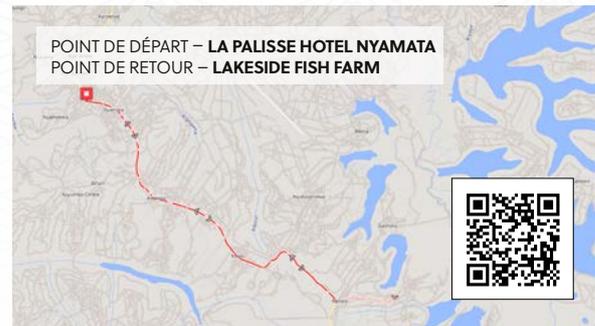
BALADE DES MARAIS ET TERRES AGRICOLES DE BUGESERA (ALLER-RETOUR)

DISTANCE – 55.3KM

ÉLÉVATION – 786M

TYPE DE SURFACE

78% ROUTE GOUDRONNÉ, 22% PISTE



PARCOURS À TRAVERS DES MARAIS RICHE EN OBSERVATION D'OISEAUX ET DES PAYSAGES LACUSTRES PAISIBLES



HÉBERGEMENT

Bugesera



POINTS D'INTÉRÊT

belvédères des zones humides et des lacs, expériences agricole

BALADE DU LAC MUHAZI (ALLER SIMPLE)

DISTANCE – 25KM **ÉLÉVATION** – 409M

TYPE DE SURFACE

48% ROUTE GOUDRONNÉ, 52% PISTE



UNE AVENTURE PITTORESQUE LE LONG
DU LAC MUHAZI ET DES CHAMPS
ENVIRONNANTS



HÉBERGEMENT

Rwamagana



POINTS D'INTÉRÊT

Vues sur le lac, cafés de village

SENTIER DES PLAINES DE NYAGATARE (ALLER SIMPLE)

DISTANCE – 90KM **ÉLÉVATION** – 1609M

TYPE DE SURFACE

100% ROUTE GOUDRONNÉE



UN ITINÉRAIRE CAPTIVANT À TRAVERS LES
CHAMPS DORÉS ET LES VASTES PLAINES



HÉBERGEMENT

Gatsibo, Nyagatare



POINTS D'INTÉRÊT

Coopératives locales de riz, étals en plein air



AU-DELÀ DU
vélo

LE RWANDA, UNE TERRE DE SPORT ET D'ÉVÉNEMENTS

GRANDS ÉVÉNEMENTS SPORTIFS



TOUR DU
RWANDA

LA COURSE
CYCLISTE PHARE
DU CONTINENT
AFRICAIN



MARATHON
INTERNATIONAL
DE LA PAIX DE
KIGALI

COMMUNAUTÉ,
PERFORMANCE
ET ESPRIT SPORTIF



BASKETBALL
AFRICA LEAGUE
(BAL)

LE MEILLEUR
DU BASKETBALL
CONTINENTAL

INFRASTRUCTURES SPORTIVES DE HAUT NIVEAU



BK ARENA – ENCEINTE SPORTIVE ULTRAMODERNE DE RÉFÉRENCE EN AFRIQUE



STADE AMAHORO – COEUR NATIONAL DU SPORT ET DES CÉLÉBRATIONS



STADE DE CRICKET DE GAHANGA – CADRE VERDOYANT ET ÉLÉGANT AVEC VUE SUR LES MONTAGNES



ZARIA COURT – NOUVEAU COMPLEXE BIEN-ÊTRE, SPORT ET LOISIRS À KIGALI

VOYAGER AU RWANDA

CONSEILS ET INFORMATIONS PRATIQUES



SE DÉPLACER

LE RWANDA EST UN PAYS COMPACT ET FAVORABLE AU CYCLISME



LOCATION ET RÉPARATION DE VÉLOS

SERVICES DISPONIBLES À KIGALI ET DANS LES GRANDES VILLES



MÉTÉO ET ALTITUDE

PRÉPAREZ-VOUS AU SOLEIL, À LA PLUIE ET AUX MONTÉES



ÉTIQUETTE SUR LES SENTIERS

RESPECTEZ LA NATURE, PARTAGEZ LES PISTES, PÉDALEZ EN SÉCURITÉ



S'INTÉGRER LOCALEMENT

REJOIGNEZ DES CLUBS CYCLISTES COMME TUGENDE POUR SORTIES ET ÉVÉNEMENTS.

FERMETURES DE ROUTES À NOTER



UMUGANDA*

LE DERNIER SAMEDI DE CHAQUE MOIS.

* FERMETURE MATINALE DES ROUTES POUR LE NETTOYAGE COMMUNAUTAIRE NATIONAL.



JOURNÉE SANS VOITURE*

LE 1^{er} ET 3^e DIMANCHE DU MOIS.

*CERTAINES ROUTES RÉSERVÉES AUX CYCLISTES ET PIÉTONS

RÉPARATION ET ENTRETIEN DES VÉLOS

Que vous rouliez pour le plaisir ou sur plusieurs jours, un bon support technique est essentiel. Le Rwanda dispose d'un réseau croissant de mécaniciens expérimentés, de centres cyclistes et d'agences d'aventure pour garantir une expérience fluide.



Qu'il s'agisse d'une mise au point rapide en ville ou d'un service complet dans les régions reculées, voici quelques partenaires de confiance à travers le pays

CENTRE CYCLISTE AFRICA RISING

Centre d'entraînement et de service pour cyclistes professionnels et amateurs, avec assistance mécanique complète.

LIEU

Musanze - Province du Nord

arcc.rw

TUGENDE

Hub communautaire proposant réparation, location et programmes cyclistes.

LIEU

Kimihurura - Kigali

tugende.rw

RWANDA ADVENTURES

Une entreprise d'aventure locale proposant la location VTT, sorties guidées et services d'entretien.

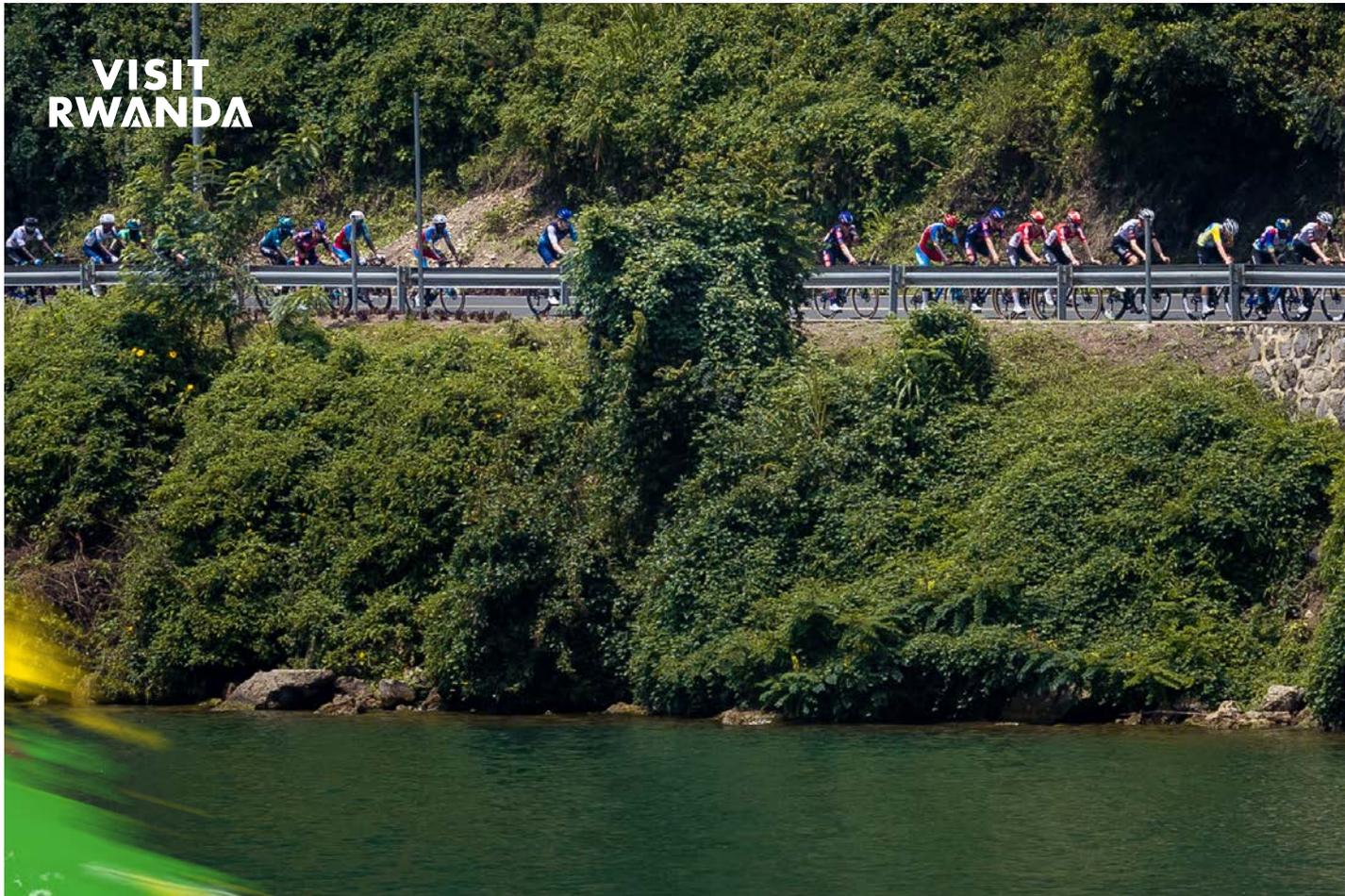
LIEU

Rubavu - Province de l'Ouest

rwandan-adventures.com



**VISIT
RWANDA**





 **2025 UCI ROAD
WORLD CHAMPIONSHIPS**
 **KIGALI
RWANDA**



VISIT
RWANDA





	2025 UCI ROAD WORLD CHAMPIONSHIPS
	KIGALI RWANDA

#RIDEINRWANDA | #VISITRWANDA | #UCI2025
@VISITRWANDA_NOW | @UCI_CYCLING | @KIGALI2025