



HÉRAULT

www.vtopo.fr

REMERCIEMENTS

Pour concevoir ces circuits, nous avons étudié, repéré, déniché et parcouru des centaines de kilomètres sur nos VTT. Pour les rédiger, nous avons passé des dizaines d'heures derrière l'écran de nos ordinateurs et au téléphone. Mais nous n'aurions jamais pu arriver à ce résultat sans eux :

Merci à Jean-François pour la confiance qu'il a eu en nous pour ce beau projet.

Merci à Gilles, Hugues et Françoise pour leur précieuse aide technique et leur disponibilité, souvent même nocturne pour Gilles.

Merci à Luc, Martin, Antoine et Sylvia pour leur investissement dans la communauté VTT, dans la conception de nombreux tracés.

Merci aux personnels des Offices de Tourisme et des Communautés de Communes pour la fourniture de visuels et leur engouement dans le projet

Merci à la Terre d'être aussi belle et de nous livrer d'aussi beaux paysages.

Merci à tous ceux qui, de près ou de loin, ont pu permettre l'élaboration des sentiers balisés, randonneurs pédestres et vététistes.

Pour finir, merci à vous, lecteurs et pratiquants, pour avoir acquis cet ouvrage et partager notre passion d'évasion.

Et comme on dit chez VTOPO : «Let's Ride, Follow Me»

Y en languedoc : En sèla, seguissetz-me !

Découvrez toute la collection VTOPO : www.vtopo.fr

Découvrez également l'application VTOPO



© IGN Paris 2014 www.ign.fr

Reproduction interdite. Les cartes IGN contenues dans ce guide sont issues des dernières éditions IGN dont les millésimes peuvent être différents.

Convention n°9415/IGN

© 2014 VTOPO

Toute reproduction ou adaptation, même partielle, des textes et illustrations de cet ouvrage est interdite pour tous pays

Dépôt légal : mai 2014

ISBN 978-2-916972-60-2

Achévé d'imprimer en avril 2014

Collection dirigée et créée par Cédric TASSAN

Crédit photos

-Cédric Tassan : 3, 5, 8, 9, 14, 28, 32, 35, 36, 44, 47, 50, 54, 60, 66, 72, 74, 84, 88, 90, 93, 94, 96, 98, 100, 102, 117, 122, 128, 130, 136, 139, 142, 144, 150, 153, 154, 156, 158, 160, 167, 168, 171, 172, 174, 181, 182, 184, 189, 191

-Jean-Marc Brancart : 38, 48, 124

-Hérault-Tourisme : 40, 63, 69, 76, 78, 82, 92, 148

-Xavier Boutolleau : Page de Couverture, 52, 107, 112, 115

-OT Caroux : 140, 162, 163, 164, 176, 178

-OT Lunel : 42

-OT Saint-Chinian : 57, 99, 126, 132, 134, 138, 146, 151

-OT Capeatang : 131

-Communauté de Communes de la Vallée de l'Hérault : 81, 86

-Communauté d'Agglomération Hérault-Méditerranée : 104, 120

Accès direct aux traces GPS de ce VTOPO en scannant ce tag



Accès direct à la librairie VTOPO en scannant ce tag



L'Hérault est un département où toutes les Activités de Pleine Nature peuvent être réalisées. Des pentes raides et techniques sur les massifs du Caroux et de l'Espinouse aux sentiers bien plus édulcorés lorsque l'on se rapproche du littoral, en passant par les ruffes autour du Lac du Salagou, chaque pratiquant y trouvera son bonheur. Etudier, dénicher et parcourir chaque tracé dans ce VTOPO Hérault ne fut pas une mince affaire. En effet, il y a toujours un sentier «qui donne envie» mais il était impossible de tous les mettre. Par contre, inspirez-vous de ces idées de randonnées pour ensuite aller découvrir d'autres chemins, au gré de vos envies. Les atouts du «34» sont nombreux : ensoleillement généreux, températures agréables quasiment toute l'année, multitude de sols et de terrains différents, contrastes surprenant d'un territoire à un autre... Attention toutefois aux épisodes venteux et pluvieux ainsi qu'aux pics de chaleur. Contrôlez toujours votre vitesse, soyez courtois avec les autres utilisateurs. Randonneurs pédestres, cavaliers et chasseurs empruntent souvent les mêmes itinéraires que nous. L'objectif de ce VTOPO Hérault est simple : satisfaire le plus grand nombre de pratiquants, quel que soit le niveau technique et/ou physique de chacun, et surtout présenter un maximum de sites remarquables, des lieux uniques. Envie d'itinérance, pas de souci. La Grande Traversée Larzac - Méditerranée a été parcourue pour vous emmener en voyage, d'un paysage de causses à une plage de sable fin. Partez à la découverte des endroits méconnus, suivez le guide !

Le staff VTOPO



EDITO

Les activités de nature sont devenues un véritable phénomène de société. Un Français sur trois pratique l'une d'elles et notamment le vélo sous toutes ses formes. Les Héraultais, témoins privilégiés de ce territoire, citent le sport et les loisirs de nature en tête de leurs activités de loisirs. Avec une fréquentation touristique, mais aussi une croissance démographique, parmi les plus fortes de France, le Département a décidé de mieux prendre en compte cette demande dans son « Schéma départemental de développement du tourisme et des loisirs 2012-2017 ».

Le VTT se développe avec toujours plus de pratiquants friands d'une activité sportive saine, au contact de la nature et à la découverte des territoires. Avec 3 100 km d'itinéraires adaptés à la pratique du VTT, l'Hérault est passé dans le peloton de tête des départements proposant des itinéraires labellisés Fédération Française de Cyclisme (FFC).

Aujourd'hui, 10 espaces VTT-FFC sont répartis sur l'Hérault : Béziers, le Salagou, le Haut-Languedoc, la vallée de l'Hérault, le canal du Midi, le Pays de Lunel, Lamalou-les-Bains, Bédarieux, le Caroux et le terroir du St Chinianais. Ils sont tous balisés et équipés d'un point d'accueil et d'un plan d'ensemble présentant les différents circuits et leurs niveaux de difficulté.

On peut ajouter à ces sites le Réseau Vert et ses 550 km de chemins balisés sur 19 étapes avec des relais d'hébergements départementaux ouverts toute l'année, ainsi que la traversée Larzac-Méditerranée qui déroule 188 km depuis le Caylar jusqu'à Agde. Ces deux itinéraires, labellisés « Grande Traversée de l'Hérault », traversent les paysages remarquables de l'Hérault : causses du Larzac, collines de l'Escandorgues, montagnes du HAUT-LANGUEDOC, garrigues et terroirs viticoles du Lunellois, du Pic St Loup ou du Minervois, les terres rouges du Salagou, ou le littoral volcanique du Cap d'Agde.

Enfin la voie verte® « Passa Païs » propose 50 km de piste accessible à tous, sorties familiales comme sorties sportives, de Bédarieux à Courniou et se prolonge jusqu'à Mazamet dans le Tarn pour une traversée pittoresque de la vallée du Jaur au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc.

L'Hérault le Languedoc, désormais votre destination loisirs !

André VEZINHET

Le président du Conseil général de l'Hérault

Louis VILLARET

Le vice-président du Conseil général délégué au tourisme – Président d'Hérault Tourisme

Christian BENEZIS

Le vice-président du Conseil général délégué à la santé, prévention, jeunesse, sport loisirs, bien vieillir – Président d'Hérault Sport



N°	Nom du circuit	Km	D+/D-	Durée	VTPO	Page
Montpellier Petite Camargue						
1	Les salins de Maguelone	20	60	2h00	V1	40
2	La Roque de Saint-Sériès	13	130	1h30	V1+	42
3	L'aqueduc de Castries	15	160	1h30	V2	44
4	Dans les bois de Boisseron	18	220	1h45	V2+	46
5	Les Singles de Beaulieu	10	100	1h00	V2+	50
6	Etre à la Pène	18	400	2h15	V3	52
Cévennes - Pic Saint Loup						
7	La source du Lez	12	320	1h30	V2+	56
8	L'Ultra Draille	30	540	3h00	V3	58
9	Des cailloux sous les roues	18	500	2h30	V3	60
10	L'Epic-Tour du Pic	76	880	7h00	V3	62
11	Le Causse de l'Hortus	24	670	2h45	V3+	66
12	Autour des Demoiselles	49	1100	5h30	V3+	68
13	Les Meuses de la Marquise	19	400	2h15	V4	72
Coeur d'Hérault						
14	Le Toucou	13	350	1h30	V2	76
15	Le Causse de Montcalmès	15	270	1h30	V2	78
16	Le Castellans d'Aumelas	28	450	3h00	V2+	80
17	Le Caylar	11	200	1h30	V2+	82
18	Le tour du Lac du Salagou	27	300	2h30	V2+	84
19	Les balcons de Montpeyroux	16	520	2h00	V2+	86
20	La Larzac Brebis Tour	17	280	1h45	V3-	88
21	La Combe des Natges	17	400	1h30	V3-	90
22	La Dourbie	13	460	1h30	V3	92
23	Marc Caisso	29	850	3h30	V3	94
24	Le Col de la Croix de Fer	22	530	2h45	V3+	96
25	Les Crozes	18	405	2h30	V3+	98
26	Le Saint-Baudille obnubile	45	1420	7h00	V4+	100
Pays de Thau et Pays de Pézenas						
27	Les coteaux de Bessilles	6	90	1h00	V1	104
28	La Via Domitia	37	450	3h30	V2+	106
29	Pas de cabrioles sur la Gardiole	21	500	2h30	V3-	108
30	Le Volcan des Baumes	30	450	3h00	V3-	110
31	Les collines de la Moure	12	250	1h30	V3+	112
32	La Compil' côté Pile	63	700/600	6h00	V3	114
33	La Compil' côté Face	60	300/400	5h00	V2+	118
Béziers - Canal du Midi						
34	L'île de Tabarka	18	200	1h30	V1	124
35	Les balcons de Corneilhan	18	260	1h30	V1	126
36	Ça passe au Malpas	15	100	1h30	V2-	128
37	Les Moulins de Nissan	9	200	1h00	V2	130
Vignobles						
38	En avant pour Assignan	12	150	1h15	V1	134
39	Le Canal du Midi	28	130	2h45	V1	136
40	Les ruines de Saint-Baulery	6	120	0h45	V1+	138
41	Le prieuré Saint-Christophe	12	250	1h30	V2	140
42	Bon plan à Saint-Chinian	28	700	3h30	V3	142
43	Grand Montouliers	20	550	2h45	V3+	144

44	L'abbaye de Fontcaude	27	590	3h30	V3+	146
45	Le tour des puechs	24	550	3h00	V3+	148
46	C'est beau, les hauts de Babeau	14	600	2h00	V4	150
47	Le Ventajou	20	630	3h00	V4	152
Haut-Languedoc						
48	Le goût du 2 roues	3	45	0h30	V1	156
49	Les Vignes de Roquebrun	6	60	1h00	V1	158
50	Les Monts du Somail	13	300	1h30	V1+	160
51	Le lac de Vezoles	7	100	1h00	V2-	162
52	Olargues et ses points de vue	8	220	1h00	V2	164
53	XC à Bédarieux	14	280	1h30	V2	166
54	Les 5 cols	33	630	4h00	V3	168
55	Le lac de la Raviège	33	700	4h00	V3	170
56	Le rouge de Bédarieux	33	800	4h00	V3	172
57	La pêche pour faire le Naudech	27	910	3h30	V4-	174
58	Les Ecrivains Combattants	18	1000	2h30	V4+	176
59	Aller aux Avant-Monts !	23	700	3h00	V4+	178
60	La Trivalle Poursuite	16	740	2h00	V4+	180
Lazarc Méditerranée						
61	Le Caylar - Dio J 1	48	1300/1700	6h00	V3	184
62	Dio - Cabrières J 2	50	900/1200	5h30	V3	186
63	Cabrières - Montagnac J 3	49	520/510	5h00	V2+	188
64	Montagnac - Agde J4	50	200/350	5h00	V2+	190

Au bord du lac du Salagou et à Clermont L'hérault Les spécialistes du vélo



Vente Réparation Location Activités

Neufs	Atelier toutes marques	VTT VTC	Encadrement BE
Occasions	Pièces détachées	Vélos de route	Randonnées
Accessoires		Vélos enfant	Découvertes

LAPIERRE cannondale ROCKY MOUNTAIN YETI SANTA CRUZ

1 Route du lac du Salagou 34800 Clermont l'Hérault 04 67 96 27 17

www.vtt-salagou.com





N° Accès au point de départ

- 1 Place de l'Eglise Saint-Etienne à Villeneuve-les-Maguelone
- 2 A Saint-Christol, partir du Pôle Oenotouristique Viavino.
- 3 Parking au pied de l'Aqueduc, sur la D26, en direction de Guzargues. Castries.
- 4 A Saint-Christol, partir du Pôle Oenotouristique Viavino.
- 5 Parking de la mairie et de l'église de Beaulieu
- 6 Parking de la Mairie de Galargues
- 7 Domaine Départemental de Restinclières à Prades-le-Lez
- 8 Parking à 4 km au Nord de Saint-Martin de Londres, sur la D986
- 9 Centre du village de Viols-le-Fort
- 10 Saint-Mathieu de Tréviers. 20 km au Nord de Montpellier. Direction les tennis de la commune.
- 11 Parking place de la Mairie de Claret, 30 km au nord de Montpellier.
- 12 Parking de l'église de Montoulieu.
- 13 Sur l'axe Montpellier - Ganges (D986), stationner à proximité de l'église dans la commune de Laroque. Le parking se trouve sur la droite.
- 14 Centre du village d'Oc-ton
- 15 Parking de l'église de Puéchabon
- 16 Parking à l'entrée du village de Vendémian.
- 17 Sortie Le Caylar N°49 - A75. Paking du stade de foot du Caylar
- 18 Par l'A75, sortie 55 en venant du Nord et sortie 57 en venant du Sud. Parking Sud, au niveau de la plage de Clermont.
- 19 De Montpeyroux, se diriger vers le hameau du Barry. Stationner à l'entrée, au niveau du panneau d'informations.
- 20 Sortie Le Caylar N°49 - A75. Prendre la D9 puis la D142 en direction du Cros. Se garer en Centre-Village.
- 21 Prendre la D25 pour atteindre le village de Saint-Maurice-Navacelles, situé entre Ganges et Lodève. Stationner sur le parking de la médiathèque.
- 22 A partir de Clermont-l'Hérault, suivre la D908 en direction de Bédarieux et atteindre la Manufacture Royale de Villeneuve. Stationner au parking sur l'allée des platanes.
- 23 Stationner sur le parking du Parc au centre-ville de Lodève (D35), en face de la gendarmerie.
- 24 De Gignac, suivre la D9 pour Montpeyroux. Direction le Hameau du Barry. Parking à l'entrée.
- 25 Départ du village de Cabrières au sud-ouest de Clermont-l'Hérault. Accès par la D15, parking au nord du village sur la rue de la Crouzette.
- 26 De Gignac, suivre la D9 pour Montpeyroux. Direction le Hameau du Barry. Parking à l'entrée.
- 27 De Montagnac, à 7 km à l'Est de Pézenas, prendre la D5 en direction de Villeveyrac.
- 28 Parc Départemental de Bessilles, à 5 km à l'Est de Montagnac, en empruntant la D5.
- 29 De Gigean, prendre la direction de l'Abbaye St-Félix de Monceau. Parking de l'abbaye.
- 30 Centre-Village de Nizas, devant le parc Berthomieu.
- 31 Parking principal du village de Monbazin, place du Jeu de Ballon.
- 32 Gare routière de Pézenas
- 33 Parc Départemental de Bessilles, à 5 km à l'Est de Montagnac, en empruntant la D5.
- 34 Tennis Club de Corneilhan.
- 35 Complexe sportif et tennis de Corneilhan
- 36 Site du Malpas entre les villages Nissan-lez-Enserune et Montady. Parking du site.
- 37 Parking du parcours sportif, près des moulins de Nissan-lez-Enserune.



Au cœur de la pinède, les nouveaux habitats nature de Bessilles-Montagnac

Le VVF Villages de Bessilles-Montagnac entre mer et garrigue

Besoin de vous ressourcer, de respirer et de vous détendre, le VVF Villages de Bessilles-Montagnac est fait pour vous.

- Séjours individuels, groupes
- Logements rénovés de 2 à 7 personnes au cœur d'une pinède
- Clubs enfants de 3 à 17 ans inclus dans les tarifs en vacances scolaires
- Parc départemental avec piscine et activités loisirs à 500 m

Fiches
nomades
Rando
Cyclo
VTT



Une chambre de Bessilles-Montagnac



Un logement 7 personnes et le lac de la Salvetat-sur-Agoût



Le VVF Villages de La Salvetat-sur-Agoût entre Montagne Noire et Cévennes

Le point de départ idéal pour découvrir le plateau des lacs et le massif du Caroux-Espinouse, véritable balcon sur la plaine de l'Hérault.

- Séjours individuels
- Logements de 2 à 8 personnes surplombant le lac
- Clubs enfants de 6 à 17 ans inclus dans les tarifs en vacances scolaires
- Piscine municipale à 200 m et lac de la Ravière à 300 m

Fiches
nomades
Rando
VTT

Renseignements & réservations

► N° Indigo 0 825 003 211

0,15 €/mn depuis un poste fixe

ou 04 73 43 00 43

vfvillages.fr

VVF Villages, immatriculée IM063 110010. Siège social : 33 rue Eugène Gilbert - 63038 Clermont Ferrand cedex 1. Réf: 14-023259

- 38 De Saint-Chinian, prendre la D177 en direction d'Assignan. Parking à droite, à l'entrée du village.
- 39 Office de Tourisme - Maison Cantonnière de Capeatang.
- 40 Parking à l'entrée de Cébazan.
- 41 Cimetière de Puisserguier en bordure de la RN112.
- 42 Saint-Chinian. Parking sur le quai de la rivière Vernazobre
- 43 Parking de l'école de Montouliers
- 44 Cazédarnes prendre la direction de l'abbaye de Fontcaude. Stationner sur le parking à l'entrée du lieu-dit Fontcaude.
- 45 Parking de la mairie de Pierrerue.
- 46 Centre du village de Babeau.
- 47 Parking de la mairie de Félines-Minervois
- 48 De Bédarieux, prendre la D146 en direction de Pézènes-les-Mines. Faire 2 km et arriver au parcours de santé.
- 49 Parking en contrebas de l'Office de tourisme de Roquebrun.
- 50 Lieu-dit le Moulinet, au bord de la D907, entre La Salvétat-sur-Agoût et Saint-Pons-de-Thomières. Se garer sur la droite, tout de suite après la bifurcation.
- 51 Parking du lac de Vezoles, sur la D169, à 15 km au Nord de Saint-Pons de Thomières
- 52 Esplanade de la gare d'Olgues.
- 53 De Bédarieux, prendre la D146 en direction de Pézènes-les-Mines. Faire 2 km et arriver au parcours de santé.
- 54 Parking de l'Office de Tourisme de Fraïsse sur Agout
- 55 La Salvétat-sur-Agoût. Grand parking du Cadé, en centre ville.
- 56 De Bédarieux, prendre la D146 en direction de Pézènes-les-Mines. Faire 2 km et arriver au parcours de santé.
- 57 Place du village de Berlou, face à la cave coopérative.
- 58 Parking de l'ancienne gare de Lamalou-les-Bains, au niveau de la voie verte.
- 59 Parking près de l'Office de tourisme de Mons-la-Trivalle.
- 60 Parking proche de l'Office de tourisme de Mons-la-Trivalle.
- 61 Village du Caylar. Nombreux parkings. Sortie n°49 - A 75
- 62 Village de Dio. Entre Bédarieux et Lodève.
- 63 Cabrières, centre-village. A 10 km au Sud-Ouest de Clermont l'Hérault.
- 64 Parc Départemental de Bessilles, à 5 km à l'Est de Montagnac, en empruntant la D5.

VELO & OXYGEN

AGDE By TOMASPORT

Grand choix de vélos
Accessoires
Atelier (toutes marques)
Parc location - Service rapide

Route de Sète (face à KING JOUET)
Zone Commerciale Intermarché - AGDE
Lundi au Samedi 9h - 12h30 14h - 19h
Tél : 04.67.94.19.25
www.VELO-oxygen-agde.com










**Vélos et
accessoires
pour randonner
ou voyager
en famille**







www.uni-re-cycle.com
7 Rue Raoux - 34000 Montpellier
Tél. 04 67 84 85 94 - contact@uni-re-cycle.com
ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h





BicycleStore

Diagnostic Gratuit
Faites réviser votre Vélo

Accessoires:
Cuissards, Lunettes, Maillots,
Gants ...











Lundi 14h30/19h
Mardi/Samedi
9h30/12h30 - 14h30/19h
271 ZAC des VAUTES 34980 St-Gely du Fesc

04 67 60 39 35
www.bicycle-store.fr



www.sejour-rando.com



credit photo : Shutterstock



www.logis-herault.fr



En séjournant dans les Hôtels-restaurants
Logis Vélo de l'Hérault, pédalez de bon cœur et
découvrez les petits chemins du département.



Cartouche contenant la distance, le dénivelé, l'horaire ainsi que la difficulté technique

Numéro et nom du circuit

Présentation du circuit

12. LE CAUSSE DE L'HORTUS

V3+

Distance **24 KM** D+/D- **670 M**
Durée **2H45** Difficulté **V3+**

Il faudra se ménager avant de se retrouver sur le plateau de la montagne de l'Hortus. Mais le voyage au milieu de cette terre en vaut bien la peine. Ensuite, direction falaise, crête et singles en sous-bois. Appareil photo obligatoire !

Itinéraire

(164 m) De la place principale, rejoindre la D107 qui traverse le village et partir à gauche. A la seconde intersection, prendre à nouveau à gauche en direction du Bouyssier. Passer le hameau et continuer toujours tout droit et atteindre un carrefour de pistes. De là, bifurquer à droite et arriver au dernier champ de vignes. Se diriger sur un chemin qui fera le tour par la droite et pour se retrouver sur un sentier au milieu des pins. Grimper doucement et rejoindre une route goudronnée. Redescendre sur 300 m et s'engager sur la large piste qui sera à droite.

Rappel de la difficulté technique

Description détaillée du circuit présenté. Les accès au départ du parcours sont rassemblés en page 8

Secteur / Massif

Infos diverses

CÉVENNES - PIC ST-LOUP

60



Points intermédiaires de la carte que l'on retrouve dans le texte sous la forme (2 : 324 m - 14,1 km) par exemple.

2 : indique le numéro du point intermédiaire

324 m : précise l'altitude à laquelle se trouve ce point

14,1 km : donne la distance du point par rapport au point de départ



Point de départ de la randonnée matérialisé par un rond

Échelle de la carte et orientation

Curiosité : A Claret, passage obligé à la Distillerie des Cévennes, toute dernière unité de production de véritable huile de cade en Europe. Visiter aussi la Halle du Verre avec son musée. Juste à côté, la Verrière d'Art vous exposera aussi ses merveilles et surtout la dernière table de fileur de verre en fonction en France. Ebahissement assuré.

(1 : 204 m - 3,7 km) Faire le tour du Pioch et atterrir à Lauret. Prendre à droite en passant devant l'église et ressortir du village en direction du cimetière par la route. Continuer jusqu'à un virage en épingale. Passer la barrière qui sera à gauche et grimper la piste en lacets. Arriver sur le replat et repérer le balisage qui file à droite. La séance de portage d'environ 5 min permet d'atteindre un belvédère. Après l'effort, sortir l'appareil photo. Remonter en selle et suivre le PR toujours tout droit à travers le causse. Passer devant le Mas Neuf et rester sur le Réseau Vert. Dépasser une lavange et, 400 m plus loin, se retrouver sur un carrefour de pistes.

(2 : 324 m - 14,1 km) Bifurquer à droite puis à gauche et se diriger sur un sentier qui longera le bord des plissements Causse de l'Hortus. Attention, chute interdite. Se faufiler ensuite sur le plateau en direction du Nord et atteindre une route. Bifurquer à droite et rejoindre le croisement avec la D107.

(3 : 315 m - 16,2 km) Traverser la route et repérer le sentier qui file à travers bois. La progression sera quelques fois difficile à cause des pierres. Rester sur le chemin principal malgré les nombreuses possibilités et atteindre un chemin plus large et plus dégagé. Partir à droite et rejoindre une piste DFCI. Redescendre par la droite tout en admirant la plaine. Filer toujours tout droit jusqu'à une barrière, au niveau d'une route goudronnée. Rejoindre la D107 et remonter jusqu'au parking. Une fois ce parcours terminé, recharger les batteries en dégustant une fabuleuse pizza chez Titi.

61

LE DÉCOUPAGE

MONTPELLIER - PETITE CAMARGUE :

secteur de l'agglomération autour de Montpellier et du Pays de Lunel. Ambiance méditerranéenne assurée.

CÉVENNES - PIC SAINT-LOUP :

Ganges et sa vallée de l'Hérault, le Pic et l'Hortus avec leurs garrigues.

COEUR D'HÉRAULT :

secteur de contrastes avec le Causse du Larzac, les environs du Lac du Salagou et les sentiers calcaires du Mont Saint-Baudille.

PAYS DE THAU ET PAYS DE PÉZENAS :

inclus le massif de la Gardiole et les collines autour du fleuve Hérault, avant de se jeter dans la mer.

BÉZIERS - CANAL DU MIDI :

intègre le fameux canal, Ensérune et les villages autour de Béziers.

VIGNOBLES :

Minervois, Saint-Chinian, Berlou et autres appellations où les vignes sont omniprésentes.

HAUT-LANGUEDOC :

comprend une grande partie du Parc Naturel du Haut-Languedoc. Territoires des sommets de l'Hérault et d'ambiance montagnarde avec lacs, cascades, gorges et terrains schisteux.

GRANDE TRAVERSÉE LARZAC - MÉDITERRANÉE :

du VTT sur plusieurs jours, un itinéraire unique avec une multitude de paysages traversés.

Accès direct aux vidéos du crew VTOPO en scannant ce tag



L'HÉRAULT, LE LANGUEDOC, UNE DIVERSITÉ DE PAYSAGES !

Entre les contreforts du massif des Cévennes au Nord, de l'Espinouse et du Caroux à l'Ouest, de la Méditerranée au Sud, le visage de l'Hérault est à la fois unique et pluriel.

Territoire chargé d'histoire, ce département a, depuis toujours, été façonné par l'homme. En effet, il fut et est encore aujourd'hui une «plate-forme» pour les voies de communications et les échanges culturels et commerciaux. L'Hérault, c'est aussi la douceur de vivre et l'évasion : plages, températures clémentes, vignobles et gastronomies.



LES CAUSSES ET LES CÉVENNES INSCRITS AU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

Les paysages des hautes terres des Causses ont été façonnés par l'agropastoralisme durant trois millénaires. Au Moyen Âge, le développement des villes dans les plaines méditerranéennes environnantes et, en particulier, la croissance des institutions religieuses, ont suscité l'évolution d'une structure agraire basée sur l'agropastoralisme, dont les fondements sont encore en place aujourd'hui.

Trop pauvre pour accueillir des villes, trop riche pour être abandonné, le paysage des Causses et des Cévennes est le résultat de la modification de l'environnement naturel par des systèmes agropastoraux pratiqués durant un millénaire.

Plus loin dans les terres, la gastronomie connaît une influence aveyronnaise et tarnaïse. Ainsi on retrouve de nombreuses recettes à base de roquefort et divers fromages de brebis ou encore des recettes comme la bougnette, sorte de fricandeau à base de lard, pain, oeufs et épices que l'on trempe dans la soupe de légumes.

L'HÉRAULT, UN PAYS DE VIGNE

Au cœur du Languedoc, l'Hérault décline le plus vieux vignoble de France ; bien plus qu'une culture, c'est une civilisation. Vins de coteaux ou de bord de mer, ses crus enchantent aujourd'hui toutes les tables du monde. Les bonnes adresses de domaines, chambres d'hôtes et restaurants, en font une destination oenotouristique.

LE CLIMAT

Dans le « 34 », on ne pourra pas contredire le fait qu'il est possible de rouler toute l'année voire toute la journée, excepté peut être sur les hauts reliefs cévenols qui, l'hiver, sont régulièrement enneigés (ce qui ne freine pas tout le monde...). Si le département connaît toujours des hautes températures en été, les sensations hivernales ressenties avec le vent sont insupportables, surtout si l'équipement n'est pas en conséquence. Attention au ressenti des températures, surtout lorsque l'on passe de l'ombre à la lumière... L'Hérault est un département varié et, comme en montagne, la météo est à vérifier. Mais ce qui est certain c'est qu'en choisissant soigneusement votre spot, vous pouvez rouler ici toute l'année. Et ça, c'est une chance !



LES ESPACES ET GRANDES TRAVERSÉES VTT-FFC

Avec 2 400 km de circuits répartis sur 10 espaces VTT-FFC, 2 Grandes Traversées, l'Hérault propose environ 3100 km de parcours et se positionne comme le premier département VTT-FFC de France. Et ce n'est pas fini !

Jean-Pierre DEVISE

Président du Comité Départemental de Cyclisme de l'Hérault



Le Salagou (18 circuits – 274 km)

Autour du lac du Salagou et ses alentours, ce ne sont pas moins de 18 circuits balisés et labellisés FFC, qui permettent de découvrir les multiples paysages du Grand Site 'Vallée du Salagou – Cirque de Mourèze', et du Lodévois.

Infos : Offices du Tourisme du Clermontais (04 67 96 23 86 – www.clermontais.fr) et du Lodévois-Larzac (04 67 88 86 44 – www.tourisme-lodevois-larzac.fr)

Vallée de l'Hérault (7 circuits – 125 km)

Les 125 km d'itinéraires VTT, permettent de visiter la vallée de l'Hérault et les sites remarquables autour du Grand Site de France 'Saint-Guilhem – Gorges de l'Hérault'. Les trois points d'accueil de l'Office de Tourisme Intercommunal St-Guilhem-le-Désert / Vallée de l'Hérault proposent du matériel de réparation et le topo-guide des circuits. De nouveaux circuits arrivent bientôt...

Infos : Office de Tourisme – 04 67 57 58 83 – www.saintguilhem-valleeherault.fr

La Salvetat - Haut-Languedoc (14 circuits – 300 km)

Mis en place il y a 20 ans par la Communauté de Communes de la Montagne du Haut-Languedoc en partenariat avec l'Office de tourisme de La Salvetat-sur-Agoût, cet espace VTT, propose 14 circuits balisés. Dès 2015, 19 pistes supplémentaires seront proposées.

Infos : Office de Tourisme – 04 67 97 64 44 – www.salvetat-tourisme.fr

NOUVEAUTE 2014 : Caroux en Haut-Languedoc (13 circuits – 162 km)

Au cœur du Haut-Languedoc, les 13 circuits labellisés FFC permettent de découvrir un cadre exceptionnel formé par le Caroux, le Somail, l'Espinouse et les avant-monts. Fin 2014, 2 nouveaux circuits sont prévus et 240 km d'itinéraires de pur plaisir !

Infos : Office de Tourisme 04 67 23 02 21 et www.ot-caroux.fr

NOUVEAUTE 2014 : Pays de Lamalou-les-Bains (6 circuits – 101 km)

Au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, 6 parcours, labellisés par la FFC sont proposés. La liaison naturelle avec la Voie Verte du Haut-Languedoc, «Passa Païs», multiplie l'offre de loisirs de pleine nature.

Infos : Office de Tourisme – 04 67 55 70 91 – www.ot-lamaloulesbains.fr

NOUVEAUTE 2014 : Bédarieux – Haut-Languedoc (6 circuits – 116 km)

Au Nord-Ouest de l'Hérault, dans le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, le Site VTT-FFC de Bédarieux offre 116 Km de circuits dans un bel écrin de verdure et un havre de tranquillité.

Infos : Office de Tourisme – 04 67 95 08 79 – www.bedarieux.fr

Béziers Méditerranée (7 circuits – 118 km)

118 kilomètres de promenades en famille et itinéraires sportifs sont offerts par L'Agglomération Béziers Méditerranée. 7 circuits, pour traverser Lignan-sur-Orb, Corneilhan, Thézan-les-Béziers, Puissalicon, Lieuran-lès-Béziers, Espondeilhan, Boujan-sur-Libron, Bassan, Servian, Abeilhan, Cers et Béziers.

Bonne balade dans la pinède, les vignobles réputés, et les châteaux viticoles !

Infos : Office de Tourisme – 04 67 76 20 20 – www.beziers-mediterranee.com

NOUVEAUTE 2014 : Terroir du Saint-Chinianais (24 circuits – 420 km)

Bienvenue dans le Saint-Chinianais sur les 24 circuits de son espace VTT sur 420 km pour découvrir villages et paysages façonnés par la culture de la vigne et des richesses du patrimoine local. Début 2014, 14 parcours ont été balisés pour faire labelliser le site par la Fédération Française de Cyclisme.

Infos : Office de Tourisme – 04 67 38 02 67 – www.ot-saint-chinian.com

Hérault - Canal du midi – Méditerranée (21 circuits – 500 km)

L'ancien espace VTT-FFC 'Bessilles-Pays de Pézenas' a pris un sacré coup de jeune! Développé par l'Agglomération Hérault Méditerranée, il propose désormais 4 points de départ et 500 kilomètres de circuits balisés. Du Nord au Sud, autour du fleuve Hérault, d'Est en Ouest entre le Canal du Midi et la mer Méditerranée ce sont 21 circuits qui sont offerts.

Infos : 04 67 24 07 26 (Parc départemental de Bessilles) – www.agglo-heraultmediterranee.net (tapez VTT dans 'recherche').

Pays de Lunel (8 circuits – 157 km)

Le Pays de Lunel présente 157 km de circuits dans la garrigue, les pins, le vignoble autour du pôle oenotouristique Viavino, et en Petite Camargue. L'Espace VTT-FFC a été créé par l'Office de Tourisme du Pays de Lunel en partenariat avec le club Lunel-Bike et le prestataire Cyrpéo (accueil, accompagnement, réparation, lavage...).

Infos : Office de Tourisme – 04 67 71 01 37 – www.ot-paysdelunel.fr

La Grande Traversée de l'Hérault

La Grande traversée de l'Hérault, c'est 500 km d'aventure sur deux itinéraires, nord et sud, qui s'appuient sur le Réseau Vert créé par le Conseil Général de l'Hérault. Ils offrent un beau périple entre la plaine et la montagne. En complément du topo-guide Chamina, le Conseil Général de l'Hérault édite un topo-guide gratuit, mis à jour annuellement pour prendre en compte les évolutions du tracé.

Infos : Hérault Tourisme – 04 67 67 71 71 – www.herault-tourisme.com (rubrique 'bouger')

La Traversée Larzac – Méditerranée

La 'petite sœur' de la GT34 historique, c'est 188 km de parcours VTT depuis Le Caylar jusqu'à Agde. L'itinéraire relie également le Parc départemental d'activités de pleine nature de Bessilles, haut-lieu de la pratique VTT. Infos : c'est facile... c'est dans le VTOPO !

Contact Comité Départemental de Cyclisme :

CD34 Cyclisme

Maison Départementale des Sports

Esplanade de l'Égalité

34080 MONTPELLIER

Tél. : 04 67 67 42 79

www.ffc-herault.com



Tourner à gauche



Tout droit



Tourner à droite



Prudence



Fausse direction



**En famille ou entre amis,
du Canal du Midi
au Vignoble Saint-Chinianais
découvrez la diversité
de nos randonnées V.T.T !**

Carte des circuits disponibles dans les Offices de Tourisme.

Office de Tourisme du Canal du Midi
Quai Élie Amouroux - 34310 CAPESTANG
Tél. 04 67 37 85 29
accueil@tourismecanaldumidi.fr
www.tourismecanaldumidi.fr

Office de Tourisme du Terroir Saint-Chinianais
1 grand'rue - 34360 SAINT-CHINIAN
Tél. 04 67 38 02 67
tourisme@ot-saint-chinian.com
www.ot-saint-chinian.com

Communauté de communes Canal Lirou-St Chinianais



PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT-LANGUEDOC

Bienvenue dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc

Benverguda al Pargue natural regional de Lengadòc Naut

Un pays bien roulé !

Balcon sud du Massif Central, le Haut-Languedoc est un territoire de moyennes montagnes où les reliefs s'étagent entre 70 et 1260 m. Implanté de part et d'autre de la ligne de partage des eaux, le Parc est marqué par un mélange surprenant d'influences méditerranéennes et océaniques, offrant une diversité de paysages où l'eau, la pierre et la forêt se recombinaient à l'infini. Les roches proposent une très grande variété de sols: granit du Sidobre, larges pistes de terre battue, monotraces en forêt, descentes techniques sur du calcaire...

Emprunter un chemin à vélo, escalader une paroi, descendre un cours d'eau en canoë, flâner à cheval en forêt... L'itinérance en milieu naturel constitue sans doute la manière la plus douce de découvrir une région pour quelques heures, un jour... ou un séjour. Plus près de la nature, vous comprendrez ainsi comment ce Parc naturel est devenu une terre d'harmonie entre la nature et l'homme.

Pour percer les mystères du territoire, laissez-vous guider par les professionnels du Parc. La marque Parc distingue les prestataires engagés vers l'intégration d'un tourisme durable. Hébergeurs, prestataires d'activités de pleine nature et producteurs du territoire vous accueillent pour partager avec vous leurs savoirs et vous faire goûter aux plaisirs du Parc.

La voie verte du Haut-Languedoc «Passa país»

de Bédarieux (Hérault) à Mazamet (Tarn), sans passer par la route !

Baptisée « Passa Pais » (prononcer « Passo País »), ce qui signifie en occitan « Passe-Pays », la voie verte du Haut-Languedoc est une ancienne voie de chemin de fer aujourd'hui défermée et dédiée à « la mobilité douce » : vélo, cyclistes, marcheurs, cavaliers, etc.

Sur près de 80 km, passant du versant méditerranéen au versant atlantique, découvrez des paysages de vignes, de forêts, de prairies, d'eaux, des tunnels, des villages et des ponts classés.

La Voie Verte du Haut-Languedoc permet aussi de relier les nombreux itinéraires du territoire tout en évitant la route.

Aussi, le Haut-Languedoc porte en lui son histoire, ses traditions, ses secrets, ses légendes, ses cicatrices, ses passions et ses espoirs. Cette terre est pour l'homme un refuge depuis plus de 5000 ans, un abri, un lieu de résistance. Elle a, entre autres, accueilli les Saints-Poniens, les Cathares, les Protestants puis les Résistants. De nombreux musées et sites d'accueil touristiques vous permettront de découvrir la richesse du patrimoine local et ses reliefs aux accents occitans.

Si vous avez envie de grands espaces, d'authenticité et de caractère, vous avez trouvé votre destination.

Renseignements et informations

Parc naturel régional du Haut-Languedoc

1 place Foirail

34220 Saint Pons de Thomières

Tél. 04 67 97 38 22

accueil@parc-haut-languedoc.fr

www.parc-haut-languedoc.fr



LE MAGASIN DES MORDUS DE VELO

MONDOVELO BÉZIERS

39 rue de l'industrie

34500 Béziers

<http://www.beziers.mondovelo.fr/>

04 99 41 56 44

MONDOVELO FRONTIGNAN

71 avenue Maréchal Juin

Espace commercial les Portes du

Muscat

34110 Frontignan

0467482856

Facebook Mondovelo Montpellier &

Frontignan

MONDOVELO MONTPELLIER

30 rue Pierre et Marie Curie

Zac du Rieucoulon

34430 Saint Jean de Védas

0467132967

Facebook Mondovelo Montpellier &

Frontignan

LAPIERRE

SCOTT

ORBEA

GIANT

BMC
SWITZERLAND

LOOK



DONNÉES TECHNIQUES

DISTANCE

Mesurée dans la plupart des cas grâce à un système GPS informatique. Cette méthode est à apprécier avec une précision de +/- 5%.

D+/D-

Calculé sur la base uniquement du dénivelé positif, c'est à dire celui effectué à la montée. Pour des circuits comportant plusieurs remontées, le dénivelé donné est celui de la somme de toutes les montées. Le dénivelé négatif sera mentionné uniquement pour des itinéraires purement "descentes" ou des traversées, c'est-à-dire avec des points de départ et d'arrivée différents. Dans ce dernier cas, il sera mentionné par exemple 550/850 signifiant 550 m de dénivelé positif et 850 m de dénivelé négatif.

DURÉE

Estimée en ne comptabilisant que le temps de roulage. En quelque sorte, c'est le temps qu'indiquerait un compteur. Les pauses, d'aucune forme que ce soit, ne sont pas prises en compte. Il faut considérer la durée comme le temps minimum nécessaire pour effectuer les itinéraires. En effet, les pauses repas, photos, les recherches d'itinéraires, les arrêts tout court peuvent considérablement augmenter le temps de présence sur le terrain, jusqu'à doubler la durée indiquée.

Bien entendu, selon la difficulté de l'itinéraire, la durée n'est pas estimée de la même façon. Sur un itinéraire montagneux, on se basera plutôt sur la vitesse ascensionnelle (250 m/h à 350 m/h pour un circuit côté V1, V2 ou V3 et 450 m/h minimum pour un circuit V3 ou plus). La vitesse de descente varie selon la technicité du tracé.

Pour un circuit avec peu de dénivelé, on se basera pour l'ensemble du tracé sur la vitesse linéaire (10 km/h pour un circuit V1, V2, ou V3 - 16 km/h pour un circuit V4 ou plus). Par conséquent la durée de l'itinéraire est à considérer avec recul, étant donné qu'elle est purement subjective. Elle donne une idée du temps passé sur le terrain.

DIFFICULTÉ

La difficulté est définie uniquement selon la difficulté technique du circuit. Cette notion, bien entendu, tient compte des parties descendantes et éventuellement plates. Les montées ne sont pas évaluées.

L'ÉCHELLE VTOPO

Divisée en 6 catégories de V1 à V6, elle évalue uniquement la difficulté à rester sur le vélo à la descente ou sur le plat. Un vététiste descendant du vélo, dans les passages les plus durs d'un itinéraire coté V4, ne pourra pas prétendre à un niveau technique V4.

Enfin pour comprendre l'échelle VTOPO, il faut définir les mots suivants :

- Piste : voie large (>3 m) et carrossable empruntée par tous types de véhicules forestiers même les plus gros. On les appelle aussi DFCl ou chemins de feu.
- Chemin : voie plus étroite (entre 2 m et 3 m) et parfois plus pentue que la piste, empruntée uniquement par les véhicules légers 4x4.
- Sentier : voie étroite adaptée aux piétons qui doivent la plupart du temps évoluer en file indienne.

Voici donc l'échelle VTOPO :

Échelle VTOPO	Difficultés techniques rencontrées
V1	Descentes uniquement sur pistes roulantes à inclinaison faible à modérée (maxi 10%). Le revêtement est généralement bien stabilisé. Idéal pour les enfants et les débutants.
V2	- Descentes roulantes sur pistes ou chemins plus raides, plus caillouteux (maxi 25%). - Sentiers faciles (uniquement recouverts de terre avec une inclinaison faible).
V3	- Descentes sur sentiers caillouteux (possibilité de passages raides) demandant une pratique régulière du VTT. Possibilité de rencontrer des marches (30 à 40 cm maxi), des épingles. - Pistes ou chemins raides et caillouteux (au delà de 25% - passage derrière la selle nécessaire généralement).
V4	Sentiers ou chemins techniques avec de nombreuses marches parfois hautes (>40 cm), des passages exposés, raides à très raides, des épingles, des dalles, du "trial" facile. D'une manière générale, les descentes de cette catégorie sont soutenues.
V5	Descentes comportant de nombreux passages engagés et raides avec obstacles. Sauts à envisager parfois, franchissements, marches hautes (1 m), trial exigeant, zones techniques au bord du vide. À ce niveau de difficulté, le matériel de descente est fortement recommandé.
V6	Passages très engagés avec sauts obligatoires, road gap, trial très exigeant... La catégorie V6 est à réserver à l'élite du VTT. Enchaîner un passage V6 implique une prise de risque importante pouvant avoir des conséquences dramatiques en cas de chute.

ITINÉRAIRE

La description de l'itinéraire se base sur des repères trouvés sur le terrain mais peut aussi s'appuyer sur des éléments des cartes locales au 1/25 000.

Toutes les indications de direction sont données dans le sens de la progression. Lorsque l'information est intéressante, les balises rencontrées sont indiquées. Il faudra distinguer les balises PR ("Petites Randonnées"), souvent de couleur jaune et les GR ("Grandes Randonnées"), balisés en rouge et blanc. On trouvera toutefois des balises locales, des balises VTT, et même des panneaux indicateurs.

Pour aider le randonneur à se repérer, le circuit est tracé sur un fond IGN 1/50 000 à échelle représentée variable. Les appellations GR, GR de Pays, PR sont des marques déposées par la Fédération Française de Randonnée Pédestre.



INFOS PRATIQUES

SECOURS

112 ou 18

MÉTÉO

www.meteofrance.com ou par téléphone 3250

TENUE VESTIMENTAIRE

En été mieux vaut se prémunir contre les coups de chaud... Rester léger sauf pour le bout des doigts, éviter les mitaines ! Dommage pour le bronzage... Une petite veste quand même au cas où si on part tôt le matin... L'hiver, attention au vent, veiller à le pallier avec des matériaux isolants, coupe vent, et respirants. Crème solaire et lunettes de protection (même s'il ne fait pas beau), sont de rigueur. Les yeux n'étant pas plus forts que les branches...

MATÉRIEL ET SÉCURITÉ

Une préparation méticuleuse s'impose, tout comme en montagne, afin d'éviter et de pallier à n'importe quel cas non « conforme ». Cela commence toujours par une bonne réserve d'eau et alimentaire, et de quoi réparer sommairement (pompe, chambre à air etc...). Pour cela un sac d'hydratation d'une bonne capacité pour la journée reste une valeur sûre. Il n'est pas inutile de rappeler qu'ici, plus qu'ailleurs l'usage de bons pneus est de rigueur. Le schiste et autre calcaire restent, avec les fameux chênes Kermès et autres buis, de véritables ennemis pour nos chambres à air. Une petite veste, une petite couverture de survie et un petit kit de 1er soins valent toujours mieux que la grosse galère. A ça, se rajoute le principal : la prévention. Laisser clairement son itinéraire et l'expliquer ainsi que les éventuels problèmes qui seront possibles de rencontrer ; les points de passages et le téléphone... même si il aura parfois du mal à passer... Télécharger les traces GPS officielles sur www.vtopo.fr ou mieux, utiliser l'application iPhone VTOPO. C'est un gage de sécurité. Quand il n'y a plus de piles dans le GPS (avec le froid et la chaleur, ça part très vite...), 2 possibilités : soit on les change, soit on sort sa carte IGN au 1/25000 et sa bonne vieille boussole... Attention aux chasseurs, veiller à les prévenir en amont... La faune, très riche, fait partie intégrante du décor. Surpris, les animaux peuvent être dangereux et surprendre le vététiste à son tour. Ne pas les oublier. Un sanglier ou un castor dans les rayons ne désignera pas de vainqueurs... Ne pas faire de feux, même si on pense qu'il est éteint, il peut sortir 100 m plus loin... Appeler le 112 du portable à la moindre fumée. Ne pas fumer bien sûr, de toutes façons, les circuits vous en couperont probablement l'envie... Le maître mot pour finir sera l'eau, qu'il fasse chaud ou froid. C'est la plus grande prévention contre le coup de chaud, la blessure et parfois le manque de lucidité. Et l'hiver, un dernier conseil : boire encore plus...

APPLICATION SMARTPHONE

Retrouvez tous les itinéraires VTOPO dans notre application iPhone disponible sur l'Apple Store (recherche : VTOPO). En complément de ce VTOPO, notre application permet d'accéder aux fonds de cartes IGN hors réseau, d'enregistrer sa trace, de consulter tous les parcours VTOPO et bien d'autres choses encore. Disponible prochainement pour Android.

MISE À JOUR DES CIRCUITS ET INFORMATIONS DIVERSES

www.vtopo.fr

L'application VTOPO

Laissez-vous guider



DONNÉES
IGN



AVERTISSEMENTS

LES CIRCUITS

Établis grâce à de nombreuses heures de repérages, les circuits ne sont pas intemporels. Les montagnes, les sentiers, les pistes changent. Le plan d'occupation des sols a lui aussi tendance à se modifier ; une zone ouverte à la circulation lors des repérages, peut se trouver interdite peu de temps après. Sachez adapter votre circuit aux contraintes rencontrées. Partez toujours avec la carte locale correspondante et sachez rebrousser chemin. Ces circuits ne sont que des idées de randonnées. Avant de partir, renseignez-vous auprès des mairies, et consultez le cadastre pour connaître les parties privatives que vous n'aurez pas le droit de traverser. Il en est de même pour les sentiers fermés par arrêté municipal ou préfectoral.

LE GUIDE

Malgré de nombreuses relectures attentives, des erreurs se sont certainement glissées. Lorsque vous rencontrez une contradiction entre le guide et le terrain, privilégiez votre lecture du terrain. N'oubliez pas que les fonds de cartes inclus dans ce guide, ne remplacent jamais la carte locale au 1/25 000 quant à sa précision.

LA FRÉQUENTATION

On ne le répètera jamais assez, le VTT peut être très dangereux en cas de collision avec un autre usager. Soyez très prudent, notamment sur les petits sentiers où la visibilité est très réduite. Maîtrisez toujours votre vitesse et laissez passer les personnes que vous rencontrez. Méfiance aussi sur les pistes, à la descente. La vitesse peut engendrer des projections de cailloux à des hauteurs importantes, pouvant provoquer de très graves blessures à ceux que vous croisez. Encore une fois, ralentissez. Respectez également les périodes de chasse et les panneaux lors des battues.

Enfin, soyez attentif lorsque vous traversez une route. Lorsque vous progressez sur route, respectez le code de la route et pédalez en file indienne si vous êtes à plusieurs.

En aucun cas, l'auteur et l'éditeur ne seraient être tenus responsables de problèmes ou d'accidents rencontrés sur les circuits cités dans ce guide.

IMPORTANT

La pratique du VTT reste un sport dangereux dont la chute peut avoir des conséquences fatales. Nous vous conseillons toujours de partir avec un encadrement professionnel. Les idées de parcours proposés restent uniquement des idées et non des tracés balisés et entretenus par VTOPO. Pour réaliser ces idées de parcours, VTOPO s'appuie sur une équipe de rédacteurs issue de la zone géographique. Ces derniers recensent les pistes, chemins, sentiers empruntés couramment par les vététistes. Même si certains tracés sont moins connus que d'autres, il n'en reste pas moins que VTOPO n'est pas à l'initiative de la création et de l'entretien de ces chemins. Sur le terrain, vous ne trouverez aucun balisage lié aux éditions VTOPO. Étant donné qu'en France la majorité du domaine forestier est privé, tous ces circuits passent dans des propriétés privées. VTOPO n'a pas signé de convention avec les propriétaires. Étant donné que ce sont des idées de randonnées, il est de votre devoir de demander l'autorisation pour traverser une propriété privée. Sachez aussi qu'il est interdit de se trouver hors des sentiers et que vous devez respecter le code de la route ainsi que les autres usagers.





MONTPELLIER - PETITE CAMARGUE



Synonyme d'espace de détente et d'activités nautiques avec ses plages de sable fin mais aussi d'urbanisation expansive, ce territoire étonnera avec ses atouts singuliers. Des manades, du muscat réputé, de la pierre prisée pour la construction d'édifices mais aussi de splendides lagunes, des étangs salés et de la pinède pour parfaire ce territoire façonné de tous temps par l'homme. Ici, le cross country et les balades familiales sont à l'honneur.

1. LES SALINS DE MAGUELONE

V1

Distance **20 KM** D+/D- **60 M**
Durée **2H00** Difficulté **V1**

Partez à la découverte des salins du littoral languedocien et découvrez ce territoire d'une grande richesse écologique. Appareil photo obligatoire. Veillez aussi à bien rester sur l'itinéraire balisé, en toute circonstance.

Itinéraire

(7 m) Sortir par la Rue du Chapitre et contourner le centre-ville par la droite. Récupérer un sentier cyclable qui longe un canal et se retrouver face à l'Étang de l'Arnel. Partir à droite puis prendre à gauche la route qui mène au parking. Descendre du vélo pour emprunter la passerelle mobile puis remonter en selle pour rejoindre le site de Maguelone.

(1 : 11 m - 3,7 km) Repartir en sens inverse, repasser le pont mobile et récupérer la route goudronnée. Un fois regagné le continent, prendre le 2^{ème} chemin qui part à gauche, juste avant les habitations. Filer à travers champs et, au carrefour suivant, bifurquer à gauche et continuer à rouler tout en se rapprochant de l'étang. Prendre ensuite à droite et suivre le PR sans se poser de question. Rejoindre à nouveau les bords de l'étang et emprunter enfin du terrain naturel. Poursuivre jusqu'à rejoindre le bord d'un salin.

(2 : 1 m - 11,7 km) Contourner le salin sur la piste sablonneuse au milieu de cette végétation typique. Porter peu d'attention aux moustiques pendant la traversée et continuer sur le PR jusqu'à rejoindre le croisement avec la D116. Partir en face, passer un centre équestre et se diriger vers un parc d'aventure. Suivre le balisage et rejoindre la voie ferrée. Ensuite, partir à droite et atteindre à nouveau la D116.



Histoire : Le site de la Cathédrale Saint-Pierre-et-Saint-Paul de Maguelone se trouve sur une ancienne île volcanique, aujourd'hui reliée par des cordons littoraux. En profiter pour la visiter et observer le panorama à l'ombre des pins.

(3 : 3 m - 17 km) Traverser la route et arriver tout près des salins, tout en suivant le balisage jaune. Au croisement suivant, filer à gauche et continuer toujours tout droit. Les habitations se font plus denses. Poursuivre sur la route principale, passer un premier rond-point et, arrivé au second rond-point, se diriger vers le centre de la commune pour retrouver le parking de l'église Saint-Etienne.

2. LA ROQUE DE SAINT-SÉRIÈS

V1+

Distance **13 KM** D+/D- **130 M**
Durée **1H30** Difficulté **V1+**

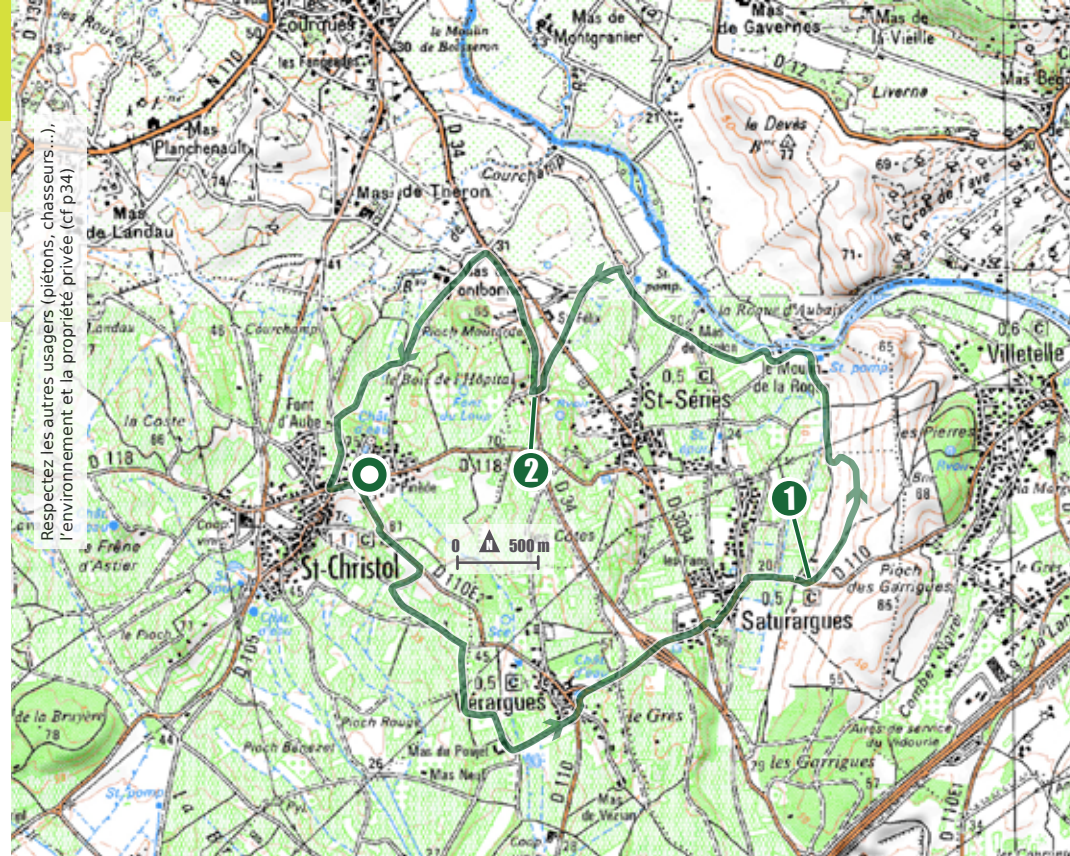
Tracé bucolique à travers les vignes et passage au bord du Vidourle où l'envie de faire d'autres « activités pleine nature » se fera ressentir. Au retour, profiter du complexe Oenotouristique Viavino pour mieux comprendre et découvrir la région.

Itinéraire

(58 m) De Viavino, descendre la D110E2 et suivre le balisage vert n°1 de l'Espace VTT-FFC du Pays de Lunel jusqu'au croisement 200 m après une croix. Partir ensuite à droite, puis 50 m après, prendre à gauche en suivant le balisage. Rester sur ce chemin et rejoindre ensuite un PR. Filer à droite jusqu'au Château du Poujet et continuer vers le village de Vérargues. Le traverser en empruntant la D110 jusqu'à Saturargues. En sortir et 200 m après une croix partir à gauche et se retrouver à une barrière.

(1 : 22 m - 5 km) Continuer sur cette piste et rejoindre le Réseau Vert en filant à gauche. Rester sur ce balisage jusqu'au bord du Vidourle et prolonger son chemin, toujours sur le Réseau Vert, pour arriver au niveau de la D34.

(2 : 48 m - 9 km) Passer sous le pont de la D34 et se fier encore au balisage du Réseau Vert puis se diriger vers le Mas de Fontbonne. Passer devant un centre équestre. Attaquer la montée puis, à la croix cernée de 2 cyprès, partir à gauche et se diriger vers le centre de Saint-Christol. Sur l'avenue principale, partir à gauche et rejoindre tranquillement le point de départ à Viavino.



3. L'AQUEDUC DE CASTRIES

V2

Distance **15 KM** D+/D- **160 M**
Durée **1H30** Difficulté **V2**

A travers une forêt typiquement méditerranéenne, parcourez ce circuit seul, entre amis ou en famille. Sans difficulté technique, vous serez en mode «évasion» dès les premiers tours de roues. Profitez-en ensuite pour aller flâner dans les rues du village ainsi que dans les jardins du château, façonnés par Le Nôtre.



Patrimoine : L'aqueduc de Castries est le plus important ouvrage hydraulique exécuté en France pour un particulier. Il fut réalisé par Pierre-Paul Riquet, celui-là même qui fit construire le Canal du Midi. Office de Tourisme de Castries : 04.99.74.01.77

Itinéraire

(63 m) Partir en direction du Nord et longer l'aqueduc tout en restant sur la piste principale. Bifurquer ensuite à droite et voir les arches de l'aqueduc en arrière plan. Passer sous les arches et prendre le chemin qui monte, à gauche. A l'intersection suivante, filer à droite et contourner la colline. Se laisser glisser ensuite pour arriver au Domaine de Fondespierre. Partir ensuite à gauche tout en suivant le balisage. Récupérer un chemin plus large et filer vers le Sud jusqu'à la 3e intersection.

(1 : 72 m - 3,9 km) Partir à droite, continuer toujours tout droit en restant fidèle au balisage et atteindre la route départementale. Passer de l'autre côté de la route et suivre le chemin pour arriver au niveau d'un pont maltraité par le temps et les éléments. Rouler à nouveau au milieu des pins et se retrouver face à une autre route départementale, bien plus large que la précédente.

(2 : 88 m - 7,1 km) Partir à droite puis, 300 m plus loin, passer sous le pont et repartir à gauche. Au niveau d'un grand découvert, suivre la large piste qui part à droite puis, 50 m après, bifurquer à gauche et filer au milieu des pins en direction du Sud. Bien plus loin, au croisement, prendre le chemin de gauche et continuer jusqu'à rejoindre tranquillement la large piste qui longe la D68. A l'intersection suivante, partir à gauche, passer sous le pont et filer ensuite à droite jusqu'à atteindre une route goudronnée.

(3 : 68 m - 11,1 km) Remonter vers le Nord et suivre la route goudronnée jusqu'à rejoindre un sentier avec un balisage jaune. Poursuivre sur ce chemin, passer devant quelques habitations mais rester fidèle au PR. Une fois le ruisseau franchi, bifurquer à droite et filer toujours tout droit. Traverser un lotissement et rejoindre la route. Partir maintenant à droite et rejoindre le parking.



4. DANS LES BOIS DE BOISSERON

V2+

Distance **18 KM** D+/D- **220 M**
Durée **1H45** Difficulté **V2+**

Parcours sous le signe de la balade jusqu'au village de Boisseron puis version ludique avec ses belles pistes à travers les bois. Si vous souhaitez faire une activité supplémentaire avec vos enfants, prévoir du matériel d'escalade et/ou de via ferrata. Vous passerez au travers d'un site qui s'y prête.

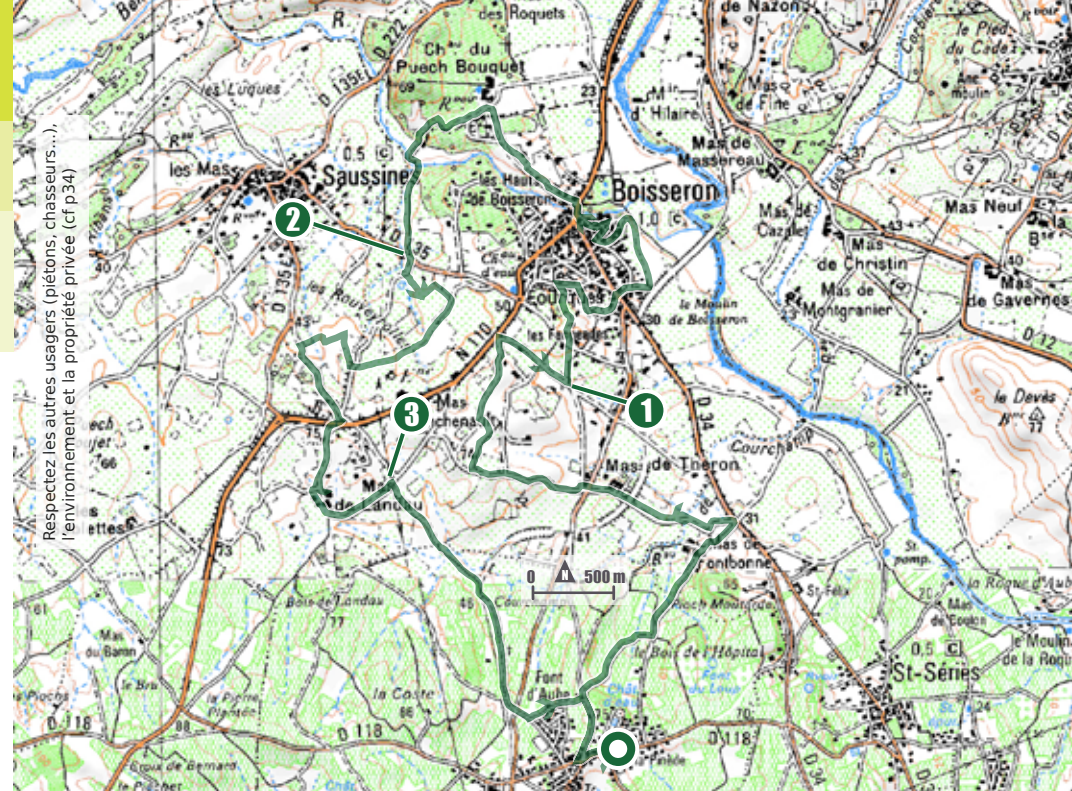
Itinéraire

(58 m) De Viavino, remonter vers le nord et suivre le balisage bleu n°2 de l'Espace VTT-FFC du Pays de Lunel jusqu'au croisement. Partir ensuite à gauche sur l'avenue principale, puis en face de la poste, prendre immédiatement à droite (...). Rester sur cette route jusqu'à une autre croix entre 2 cyprès et, 20 m après, filer à droite et redescendre en suivant le Réseau Vert en passant devant un centre équestre. Pratiquement arrivé à la D34, partir à gauche et longer les pâturages puis les vignes jusqu'à la D 105. Prendre la montée en face et, au puits (borne du Bas-Rhône) où se trouve un balisage, filer à droite et passer devant un champ d'oliviers en prenant à gauche puis à droite. Continuer son chemin pour se diriger vers le village de Boisseron. A la petite route, prendre à droite et continuer jusqu'au second chemin après l'exploitation agricole.

(1 : 42 m - 5,8 km) Prendre donc de suite à gauche, emprunter un joli sentier et continuer en traversant la rue en face jusqu'au petit chemin au bout sur la gauche. A la route, partir à droite puis encore à droite et filer vers la carrière. Longer par la gauche le site d'escalade de Boisseron situé dans une ancienne carrière (pause recommandée) et atteindre l'avenue Frédérique Mistral. Traverser et suivre les panneaux « Vidourle » à droite. Au croisement suivant, partir à gauche le long d'une clôture en direction de l'église du village et de son château. Après être passé sous la vieille porte médiévale, se retrouver au niveau du Pont Romain vieux de 2000 ans et passer dessous, à gué sur la Bénovie pour filer ensuite en direction du camping en passant au milieu des chênes. Partir à gauche juste après le camping et prendre le chemin qui se resserre en longeant la clôture et qui mène à la rivière (la Bénovie). Passer à gué devant un rocher en surplomb, suivre le chemin pour prolonger jusqu'à la D 135.

(2 : 36 m - 10,9 km) Traverser la route en face et partir ensuite à gauche en suivant le balisage VTT n°2, en prenant le chemin en contrebas du champ. Continuer à gauche puis à droite deux fois en suivant le balisage. En haut de la côte, prendre à droite entre les champs puis à gauche et encore à gauche en bas jusqu'à arriver à la D 610. Traverser en face et prendre la direction du Mas de Landau. Contourner la propriété et poursuivre sur le chemin jusqu'au prochain croisement.

(3 : 14,8 m - 59 km) Partir à droite entre les vignes, arriver à une monitrice franchissant la rivière (le Courchan) qui deviendra un large chemin agricole ensuite et continuer toujours tout droit jusqu'à un lotissement. Récupérer le Réseau Vert, traverser la D 105 jusqu'à une croix (cernée de 2 cyprès) et prendre ensuite à droite pour revenir au point de départ à Viavino.



Patrimoine : Le Pont Romain qui enjambe la rivière Bénovie date du 1er siècle de notre ère. De l'époque médiévale ne subsiste aujourd'hui que l'imposante porte fortifiée et quelques remparts.



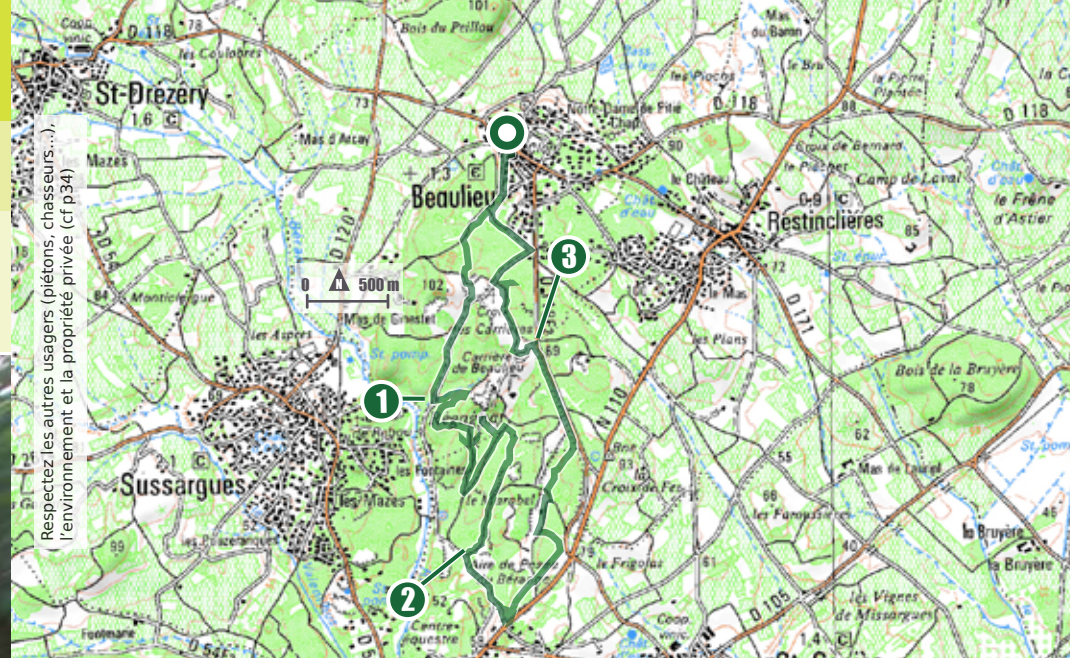


5. CARRIÈRES & SINGLES À BEAULIEU

V2+

Distance **10 KM** D+/D- **100 M**
 Durée **1H00** Difficulté **V2+**

Esprit typiquement XC pour ce parcours. Amateurs de monotraces, vous en redemanderez ! On slalome, on relance, on freine, on se régale tout le temps quoi. Très beau secteur à parcourir en famille, tout seul ou en entre potes. Le terrain de jeu est immense !



Parcours : veiller à toujours maîtriser sa vitesse car le secteur est très fréquenté par des coureurs, des randonneurs et bien sûr d'autres vttistes.

Itinéraire

(101 m) Contourner l'église, descendre la Rue du Parc et arriver à l'orée du bois. Dénicher un single qui longe un muret en pierres. Filer au milieu des chênes et arriver sur sentier un peu plus large. Continuer tout droit jusqu'à une bifurcation et partir à gauche. Longer le grillage et arriver face à de gros blocs de pierre de taille. Suivre le chemin qui part à droite et descendre jusqu'à un petit pont. De suite après, repérer le single qui part à gauche dans les bois.

(1 : 43 m - 1,9 km) Progresser au milieu des chênes et déboucher sur une piste sablonneuse. Prendre à droite et récupérer de suite après un autre single. Filer toujours tout droit jusqu'à une bifurcation, avec un rocher au milieu, et partir à droite pour descendre cette piste un peu plus large. Au croisement suivant, prendre complètement à gauche. Remonter ce sentier et, au niveau de la carrière, faire un aller-retour pour découvrir la zone d'extraction des pierres, semblable à un théâtre. Repartir sur ce chemin et récupérer un PR. Rester fidèle au balisage sans s'en détourner pendant 1 km avant de déboucher sur une large piste. 2 capitelles se trouvent le long de l'itinéraire.

(2 : 35 m - 5,4 km) Partir à gauche et, à une barrière, prendre encore à gauche pour se retrouver presque au niveau de la D610. Repérer un sentier parallèle à la D610 qui file au milieu des bois. Passer le mini-croisement et grimper légèrement. Se retrouver plus loin le long de la route qui mène à Beaulieu. Filer sur le sentier et arriver à une esplanade, indiquant l'entrée des carrières.

(3 : 90 m - 8,2 km) Prendre la route goudronnée en direction des carrières puis, aux blocs de pierre, partir à droite. Rester sur la large piste pour se retrouver sur un chemin de carriers. Longer une clôture et rejoindre un chemin plus large jusqu'à un croisement. De là, partir à droite pour passer devant des manades et se retrouver au niveau d'une barrière. Bifurquer immédiatement à gauche et, à une autre barrière, filer par le chemin de gauche en lisière de bois. Arriver au découvert passé à l'aller et rejoindre l'église.



6. ETRE À LA PÈNE

V3

Distance **18 KM** D+/D- **400 M**
Durée **2H15** Difficulté **V3**

Beau tracé qui commence par l'ascension de la Pène, le «sommets» du Pays de Lunel, tout en offrant une belle vue jusqu'à la mer. Ensuite, c'est parti pour du beau sentier au milieu de la forêt méditerranéenne.

Itinéraire

(41 m) Emprunter le chemin qui descend à gauche, le long des jardins, en sortant du parking et rejoindre la petite route sur laquelle tourner à droite. Traverser la D120 et continuer sur le chemin jusqu'à la Bénovie (rivière) puis la longer jusqu'à la petite route. Tourner à gauche, passer le long du moulin et franchir la Bénovie



à gué. Poursuivre sur la route et dans Buzignargues tourner sur le pont. Au bout du pont, à la sortie du virage, tourner à gauche sur le chemin qui rentre dans le bois. Prendre rapidement à gauche sur le large chemin qui monte tout droit et poursuivre après les bois puis les vignes. Rejoindre les berges de la Bénovie (au niveau de la bergerie) et la longer à nouveau. Le chemin débouche sur un large chemin qu'il faut suivre à droite jusqu'à la D 120.

(1 : 70 m - 3,9 km) Traverser la D 120 et prendre en face la petite route goudronnée qui monte vers le sommet (attention : tronçon à 18%). Suivre cette route en passant deux grands virages à gauche et la quitter tout droit en empruntant le chemin de terre. A l'intersection suivante, continuer à monter en face sur la portion partiellement goudronnée et bifurquer à droite dans le monotrace à environ 100 m.

Suivre ce monotrace tout droit jusqu'au chemin (* Variante) auquel prendre à gauche. Poursuivre tout droit jusqu'à la large piste, passer la barrière et continuer à droite sur la grande piste jusqu'à atteindre barrière suivante juste après laquelle tourner à gauche sur le petit chemin. Longer le Cros de l'Embrasas à ce moment-là.

Variante (en cas de pâture des taureaux, barrière fermée) : à la sortie de ce monotrace, sur le chemin, prendre à droite et descendre vers les lignes électrique. Emprunter le premier chemin sur la gauche pour rejoindre la large piste sous la ligne électrique. Avant le pylône suivant, suivre cette même piste qui monte à gauche et tourner à gauche à l'intersection avec l'autre grande piste. Suivre celle-ci et emprunter le petit chemin à droite juste avant la barrière.



Curiosité : En passant tout près du Cros de l'Embrasas, on s'interrogera de cette curiosité géologique. Il se pourrait en effet que ce soit une doline née de la fragilité du sol calcaire.

(2 : 205 m - 7,8 km) Suivre ce chemin qui devient monotrace, par endroit taillé dans la pierre, en bifurquant à droite à 300 m. Au bout, prendre à gauche sur le grand chemin puis à droite sur la large piste (coupe-feu). Prendre ensuite deux fois à droite en entamant la descente vers la plaine et les vignes. En bas de la descente, prendre à droite sur le chemin le long des vignes. A l'intersection suivante, prendre à gauche sur la petite route partiellement goudronnée. Au bout, tourner à droite pour entrer dans le petit village de Garrigues.

(3 : 74 m - 12,7 km) Tourner à droite sur la D 120 (rue principale du village), passer le pont et après la mairie tourner à droite à nouveau sur le chemin du Cros. Au niveau du cimetière, continuer à gauche et poursuivre sur cette route principale. Après les vignes et le petit raidillon, entamer la descente pour prendre premier virage à gauche entre les bois puis un second à 90° à droite. A la sortie de ce second, prendre le chemin de terre sur la gauche jusqu'à la D 120 et traverser en face. Suivre ce chemin jusqu'au T et prendre à gauche. Tourner ensuite deux fois à droite pour contourner les vignes, franchir le ruisseau et continuer jusqu'à la route goudronner. L'emprunter sur 300 m et tourner à droite après la maison, le petit bois et les clairières. Tourner ensuite à gauche pour longer la cave coopérative et rejoindre le centre du village. Tourner à gauche dans la rue principale et enfin à la première à droite pour rejoindre la mairie de Galargues.

CÉVENNES - PIC ST-LOUP



Véritable repère pour se diriger, le Pic Saint-Loup fait face à la Montagne de l'Hortus. Ensemble, ils veillent jalousement sur ce territoire parsemé de vignobles et d'essences méditerranéennes. Cette nature préservée abrite néanmoins l'homme depuis des milliers d'années. En se rapprochant du secteur Causses et Cévennes, classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO, on découvrira un patrimoine bâti et culturel importants, des villages authentiques et des sites pittoresques remarquables. Tous les sentiers mèneront à l'évasion ...

7. LA SOURCE DU LEZ

V2+

Distance **12 KM** D+/D- **320 M**
Durée **1H30** Difficulté **V2+**

Au cœur de la garrigue montpelliéraine, cet itinéraire est à la fois touristique et physique, entre la découverte du Domaine de Restinclières et de la source du Lez, les passages le long des vignes et des pinèdes, et les tronçons plus techniques.

Itinéraire

(21 m) Au départ du parking, tourner à droite et suivre le chemin «Le château de Restinclières» balisé PR. A environ 1 km, juste après la station d'épuration, filer à gauche en suivant le balisage. Atterrir ensuite sur une piste et filer en face après avoir franchi le portail. Continuer tout droit pour arriver jusqu'à l'aire de pique-nique.

(1 : 27 m - 2,6 km) Tourner maintenant à gauche et rester sur le chemin principal. Passer l'allée de platanes et rejoindre le gué. Repérer des pierres pour franchir impérativement le Lez à pied sec (environnement très sensible) , puis rejoindre la D112. Traverser la route et récupérer la GT34.

(2 : 54 m - 4,1 km) Grimper tranquillement et, à la patte d'oie, filer à gauche et entrer dans la forêt. Poursuivre l'ascension en suivant le balisage jaune (PR) puis redescendre, en coupant deux pistes, jusqu'à un croisement de piste.

(3 : 108 m - 5,4 km) Continuer tout droit et emprunter la voie sur la droite avant d'atteindre le parc de Saint-Sauveur. Accéder à la barrière, tourner à droite et suivre le bord de la clôture. Remonter la piste sinueuse en suivant le balisage jaune. En cas de doute, se laisser guider par la clôture et longer le lycée.

(4 : 119 m - 6,4 km) Tourner à droite après les bâtiments et rester sur la gauche à la bifurcation suivante. Virer à gauche immédiatement après l'épingle à cheveux et descendre jusqu'à une patte d'oie. Rester de nouveau sur la piste de gauche, descendre quelques marches avant de rejoindre la D112. S'insérer sur la route au niveau du petit virage et la quitter tout de suite pour rejoindre les rives du Lez en passant par le parking sur la droite. Reprendre le passage à gué de l'aller puis tourner à gauche sur un chemin où le portage sera parfois nécessaire. Descendre la piste rocailleuse et rester sur ce chemin étroit avant de tourner à gauche à la bifurcation.

(5 : 92 m - 9,4 km) Au niveau où le sentier principal vire à droite, rester sur le petit chemin en face. Continuer tout droit au croisement puis, à la bifurcation suivante, tourner à droite le long des vignes. Bifurquer sur la droite pour longer la pinède sur une piste rectiligne, puis tourner à gauche le long des vignes. Au bout de la piste, prendre à droite sur la GT34 jusqu'au panneau d'informations. Là, emprunter le PR à gauche et rester sur cette piste. A l'embranchement dans la pente raide, tourner à droite et continuer à monter. Nouvelle intersection : tourner à gauche et traverser l'aire de jeux du domaine de Restinclières avant de rejoindre le parking.

Patrimoine : Le Domaine de Restinclières abrite la Maison Départementale de l'Environnement. Ce site de 215 ha présente une mosaïque de paysages bordés par deux cours d'eau, le Lez et le Lirou, qui abritent des espèces endémiques telles que le Chabot du Lez. Son château du XVIIIème, entouré d'anciens potager et jardin d'agrément, s'ouvre sur un jardin à la française.



8. L'ULTRA DRAILLE

V3

Distance **30 KM** D+/D- **540 M**
Durée **3H00** Difficulté **V3**

Voici un beau circuit sportif qui ravira les amateurs de XC ! De la belle piste, du sentier en balcon, une bonne ascension et une fabuleuse draille pour couronner le tout. De plus, la vue sur le fleuve Hérault d'un côté et sur le Pic Saint-Loup de l'autre ajoutera un côté singulier supplémentaire.

Itinéraire

(174 m) Remonter la D986 puis prendre à droite en direction de Notre-Dame de Londres. 100 m après, bifurquer à gauche et remonter la piste. A la patte d'oie, suivre le chemin de gauche et continuer à grimper doucement jusqu'à la petite route départementale. Poursuivre en face, traverser une autre route et arriver à une croix en face d'une propriété. De là, partir à gauche et rejoindre la D986. Continuer tout droit et emprunter la D1. Environ 1 km plus loin, à la vue d'une carrière, repérer un chemin qui part sur la droite.

(1 : 327 m - 4,9 km) Suivre cette piste et remonter vers le Nord pour récupérer un GR. Rester fidèle au balisage et amorcer une descente, de plus en plus belle au fil des tours de roues. Récupérer une route, passer devant une propriété et, au virage, quitter la route pour partir en face. Suivre encore le GR tout en observant le fleuve Hérault. Après une croix, basculer dans la vallée et rejoindre la D986.

(2 : 135 m - 10,5 km) Passer de l'autre côté de la route et partir tout de suite à droite par un sentier qui va grimper assez fortement. Appuyer sur les pédales ou mouliner à son rythme pour arriver au sommet et continuer toujours tout droit. Passer une maison et rejoindre un chemin bien plus large. Poursuivre tout droit et, à un grand découvert, filer en face. Bifurquer à droite, au niveau du chemin assez large qui part au milieu des bois. Rester sur cette draille au nom peu mélodieux de «Draille du Cheval Mort» avant de récupérer une route départementale. Prendre ensuite à gauche puis, au croisement, partir encore à gauche et rejoindre le centre du village de Ferrières-les-Verreries.

(3 : 315 m - 16,7 km) Traverser le village tout en suivant le balisage pour se retrouver sur un sentier assez caillouteux pour filer en direction de Notre-Dame de Londres. Glisser sur 7 km d'un beau chemin à profil descendant qui ne peut laisser insensible, en partie à cause de la beauté des paysages environnants. Rester sur le Réseau Vert jusqu'à l'entrée du village de Notre-Dame de Londres.

(4 : 196 m - 23,8 km) Prendre à droite à 90°, puis, 400 m plus loin, abandonner la route principale et filer à gauche pour retrouver la nature. Rester sur la piste, prendre un peu d'altitude avant de virer à gauche. Redescendre, traverser la route puis continuer toujours tout droit et arriver à un croisement avec une départementale. Partir à droite et rejoindre le parking.



Patrimoine : A Ferrières-les-Verreries, en profiter pour visiter (uniquement de l'extérieur) l'ancienne verrerie de Couloubaines, unique témoignage d'une activité exercée sur le Causse de l'Hortus durant cinq siècles par les «gentilshommes verriers».

9. DES CAILLOUX SOUS LES ROUES

V3

Distance **18 KM** D+/D- **500 M**
Durée **2H30** Difficulté **V3**

Ce circuit unique sur terrain caillouteux vous amène à la découverte de vestiges datant de la préhistoire. Un joli dénivelé vous conduira au sommet de l'Ouradou où vous pourrez profiter du panorama à 360°.



Itinéraire

(259 m) De la place du village, récupérer la D32 et partir en direction de Ganges. Au niveau du panneau d'informations et du calvaire, prendre à gauche et bifurquer ensuite à droite en empruntant le chemin du Triol, balisé PR. Ce sentier rejoint une route. L'emprunter sur environ 50 m puis tourner à gauche sur le chemin de la Rouvière qui devient rapidement un sentier.

(1 : 255 m - 1,6 km) Au bout du sentier, tourner à droite et au niveau de la barrière, tourner à gauche et récupérer la route goudronnée. Faire environ 100 m et prendre le sentier qui part en face, coïncé par deux rochers. Couper à nouveau la route goudronnée et rejoindre le sentier archéologique rocailleux emprunté par le circuit PR des Drailles. Passer devant le dolmen et à l'intersection suivante, partir à droite et se laisser guider par le balisage de la GT34 pour arriver finalement au niveau de la bergerie du Patús.

(2 : 273 m - 3,8 km) Partir à droite et emprunter la large piste en direction du sommet. Rester fidèle au balisage du Réseau Vert et continuer à mettre à contribution le cœur et les mollets jusqu'au sommet de la côte. Amorcer une descente très rocailleuse. Repartir pour une nouvelle ascension et flirter avec le sommet de l'Ouradou.

(3 : 489 m - 8,3 km) De là, bifurquer à gauche et redescendre le long de la clôture. Continuer à suivre le balisage en restant sur la large piste sur environ 2,5 km et, de là, repérer le sentier qui file à gauche et qui vient atterrir au niveau du centre équestre du Mas de Cournon.

(4 : 328 m - 13,2 km) Contourner le centre équestre par la piste et, à la patte d'oie, choisir le chemin qui part à droite. Continuer l'ascension, puis rester à flanc de colline jusqu'à rejoindre une piste DFCI. De là, redescendre à droite et se laisser glisser tranquillement pour passer devant le Domaine de Maure et atterrir sur une route goudronnée. Continuer tout droit puis emprunter un sentier qui file légèrement à gauche, entre les champs, en suivant le balisage. Passer une croix et continuer tout droit pour atteindre le centre de Viols-le-Fort.

Patrimoine : : la préhistoire, et notamment l'âge du cuivre, a laissé ici de nombreux vestiges (voir la photo de la cabane de Cambous sur le circuit 10). Ce circuit permet de voir un dolmen et une draille ancestrale. En 'grattant' un peu autour de Roussières, vous découvrirez une tombe ovale et sa statue menhir, une belle lavogne...

10. L'EPIC-TOUR DU PIC

V3

Distance **76 KM** D+/D- **880 M**
Durée **7H00** Difficulté **V3**

Circuit dépaystant à tous les niveaux mais il faudra se préserver pour le terminer, ou le prendre 'cool' sur un week-end. Les villages médiévaux offriront des pauses bien sympathiques, et on voyagera au travers de multiples territoires : du minéral, des forêts de pins, des causses, de la garrigue, etc ... Mais nous serons toujours sous la protection du Pic Saint-Loup. On pourra l'observer sous tous les angles !

Itinéraire

Carte : voir pages suivantes

(105 m) Départ du parking de l'église de Pourols, près des tennis de la commune. Repérer le balisage du Réseau Vert et partir en direction du Nord jusqu'à la D1. Prendre ensuite à gauche et, au rond-point, filer vers le chemin goudronné au niveau de la 2e sortie. Rester sur cette petite route, toujours tout droit, sur près de 3 km, pour arriver à l'entrée de Valflaunès. En sortant du village, au niveau du rond-point, partir à gauche et abandonner la route, 300 m plus loin, pour filer à droite et partir en milieu naturel. Rester sur cette piste jusqu'à une route où il faudra partir à gauche puis toujours tout droit jusqu'à la croix, à l'entrée du hameau de Cazeneuve, et se préparer mentalement pour l'ascension qui va suivre.

(1 : 185 m - 8,6 km) Après environ 1 km de côte, dans un virage, bifurquer à droite et prendre la direction du Domaine Départemental du Mas Neuf. 800 m plus loin, au moment où la piste redescend, prêter attention au sentier qui grimpe de suite à gauche. Bien visualiser en même temps le balisage. La petite séance de portage de 5 min sera hautement récompensée par le panorama observé, une fois arrivé sur le plateau du Causse de l'Hortus. Remonter en selle et continuer tout droit en direction du Nord, dans un cadre enchanteur, en restant fidèle au balisage jusqu'à une barrière, au niveau de la D17E6, à quelques mètres de la limite Hérault-Gard.

(2 : 324 m - 14,9 km) Traverser et filer en face jusqu'à une autre route et longer cette dernière en restant sur le Réseau Vert pour arriver au cœur du Mas des Baumes. Sortir du domaine et continuer sur le chemin balisé pour arriver à une gorge, avec sa grotte et sa cascade. Poursuivre encore 2 km pour arriver au niveau d'une route puis bifurquer à gauche et diriger vers le centre de Ferrières-les-Verreries. Sortir du village et se retrouver sur un sentier assez caillouteux pour filer en direction de Notre-Dame de Londres. Et c'est parti pour encore 7 km de beaux sentiers à profil descendant qui ne peuvent laisser insensible par la beauté des paysages.

(3 : 196 m - 30,7 km) A l'entrée du village, prendre à droite à 90°, puis, 400 m plus loin, abandonner la route principale et filer à gauche pour retrouver la nature. Rester sur la piste et prendre un peu d'altitude. Redescendre avant de traverser une route puis une autre, 3 km plus bas. Longer la D986 en direction du Sud jusqu'à un pont pour partir ensuite à droite et arriver au centre de Saint-Martin de Londres. Traverser la commune en passant les lotissements et, au niveau du rond-point sur la D32, longer cette dernière par le chemin parallèle en direction du Sud-Ouest pour récupérer le Réseau Vert. Rester sur le balisage jusqu'au moment où le parcours bifurquera à droite, au niveau des barrières de part et d'autre. Atterrir environ 1 km plus loin sur une route goudronnée et partir ensuite à gauche puis encore à gauche au niveau d'une croix. Rejoindre la D32 puis prendre la D127 en direction de Murles pour arriver 2 km plus loin, juste après un plan d'eau, à une barrière marquant l'entrée de l'ancien camp militaire.

(4 : 235 m - 49 km) Prendre la piste qui longe le champ de tir et s'enfoncer dans les bois. Rester sur le sentier principal pour se retrouver finalement sur un DFCI. Bifurquer à droite jusqu'à un large découvert et une bâtisse. Juste après, filer à gauche et continuer sur ce sentier qui longe un mamelon par la droite. Poursuivre toujours tout droit jusqu'à une carrière. Rejoindre la D986 et la traverser pour récupérer un chemin. Ca va descendre ensuite très fort jusqu'aux Matelles par une draille. Suivre la route de droite puis, au croisement, filer en face par le chemin des Mariannettes. Partir à droite en prenant le chemin des Perayrols et traverser le lotissement pour se diriger vers la forêt. Passer le ruisseau et se fier au chemin de gauche. 400 après, à un croisement de sentier, récupérer une monitrice filant vers le sommet du massif. Sur les hauteurs, bifurquer à gauche pour tomber sur la D112 au niveau du Pont des Deux Serres, vestige d'une époque romane.

(5 : 85 m - 63,2 km) Poursuivre son chemin sur la D112 pendant 2 km pour arriver au niveau d'une aire de détente au bord du Lez, dont la source est toute proche. Récupérer un PR, le suivre, passer un gué et rester sur le balisage jusqu'au château du Domaine Départemental de Restinclières. Traverser et se retrouver au niveau de la D17 puis prendre à droite et, 200 m après, bifurquer à gauche. Appuyer sur les pédales ou prendre son temps car ça va grimper fortement sur 600 m. De retour dans la pinède, au premier carrefour de piste, partir à gauche et rester sur ce chemin, jusqu'en bas, pour aller ensuite à droite. A la patte d'oie, rester à gauche et atterrir sur un terrain vague. De là, filer à droite et attaquer une côte d'1,5 km pour arriver au niveau d'une citerne et d'un carrefour. Laisser les chemins de gauche et de droite pour prendre celui d'en face. Passer devant une autre citerne, point culminant de cette dernière partie, et poursuivre toujours tout droit pour arriver à la « civilisation ». Récupérer la D26 qui file sur Saint-Mathieu-de-Trévières et ne pas manquer une barrière à droite, 800 m plus bas, pour rejoindre le chemin menant à Pourols, son église et la zone de départ.



Patrimoine : A visiter absolument : le site du Rocher du Causse (village préhistorique et oppidum), les villages de charme du Pic Saint-Loup (Notre-Dame de Londres, Saint-Martin de Londres, Viols-le-Fort, les Matelles...), le village préhistorique de Cambous et les caves AOC/AOP Pic Saint-Loup.

L'Epic-Tour du Pic sur un week-end : ce circuit sportif sur une journée peut devenir un week-end de pur plaisir en deux étapes agrémentées de visites des villages, des sites touristiques et des caveaux. Plusieurs hébergements très agréables sur le nord du circuit.

Voir le site de l'Office de Tourisme : www.tourisme-picsaintloup.fr



11. LE CAUSSE DE L'HORTUS

V3+

Distance **24 KM** D+/D- **670 M**
Durée **2H45** Difficulté **V3+**

Il faudra se ménager avant de se retrouver sur le plateau de la montagne de l'Hortus. Mais le voyage au milieu de cette terre en vaut bien la peine. Ensuite, direction falaise, crête et singles en sous-bois. Appareil photo obligatoire !

Itinéraire

(164 m) De la place principale, rejoindre la D107 qui traverse le village et partir à gauche. A la seconde intersection, prendre à nouveau à gauche en direction du Bouyssier. Passer le hameau et continuer toujours tout droit et atteindre un carrefour de pistes. De là, bifurquer à droite et arriver au dernier champ de vignes. Se diriger sur un chemin qui en fera le tour par la droite et pour se retrouver sur un sentier au milieu des pins. Grimper doucement et rejoindre une route goudronnée. Redescendre sur 300 m et s'engager sur la large piste qui sera à droite.



Curiosité : A Claret, passage obligé à la Distillerie des Cévennes, toute dernière unité de production de véritable huile de cade en Europe. Visiter aussi la Halle du Verre avec son musée. Juste à côté, la Verrerie d'Art vous exposera aussi ses merveilles et surtout la dernière table de fileur de verre en fonction en France. Ebahissement assuré.

(1 : 204 m - 3,7 km) Faire le tour du Pioch et atterrir à Lauret. Prendre à droite en passant devant l'église et ressortir du village en direction du cimetière par la route. Continuer jusqu'à un virage en épingle. Passer la barrière qui sera à gauche et grimper la piste en lacets. Arriver sur le replat et repérer le balisage qui file à droite. La séance de portage d'environ 5 min permet d'atteindre un belvédère. Après l'effort, sortir l'appareil photo. Remonter en selle et suivre le PR toujours tout droit à travers le causse. Passer devant le Mas Neuf et rester sur le Réseau Vert. Dépasser une lavogne et, 400 m plus loin, se retrouver sur un carrefour de pistes.

(2 : 324 m - 14,1 km) Bifurquer à droite puis à gauche et se diriger sur un sentier qui longera le bord des plissements du Causse de l'Hortus. Attention, chute interdite. Se faufiler ensuite sur le plateau en direction du Nord et atteindre une route. Bifurquer à droite et rejoindre le croisement avec la D107.

(3 : 315 m - 16,2 km) Traverser la route et repérer le sentier qui file à travers bois. La progression sera quelques fois difficile à cause des pierres. Rester sur le chemin principal malgré les nombreuses possibilités et atteindre un chemin plus large et plus dégagé. Partir à droite et rejoindre une piste DFCI. Redescendre par la droite tout en admirant la plaine. Filer toujours tout droit jusqu'à une barrière, au niveau d'une route goudronnée. Rejoindre la D107 et remonter jusqu'au parking. Une fois ce parcours terminé, recharger les batteries en dégustant une fabuleuse pizza chez Titi.

12. AUTOUR DES DEMOISELLES

V3+

Distance **49 KM** D+/D- **1100 M**
Durée **5H30** Difficulté **V3+**

Une randonnée incroyable qui vous fait voyager dans le temps entre les vestiges préhistoriques, la route impériale et les meuses du XVIIIe siècle. Laissez-vous surprendre par la beauté des paysages de la Haute Vallée de l'Hérault et le splendide Pic Saint-Loup.

Itinéraire

(155 m) De l'église de Montoulieu, suivre la direction de l'Ermitage de Notre-Dame-de-Monier. Couper la D108, passer devant un producteur de foie gras (miam) et, 100 m plus loin, prendre le single qui part à gauche vers le hameau de la Vielle. Toujours suivre le balisage jaune en restant sur la piste DFCI qui grimpe tranquillement puis qui redescend jusqu'au poteau «Matte du Garde», moment où il faut tourner à gauche en direction de l'Ermitage. Redescendre par le sentier et, à la deuxième intersection, partir à droite. Dévaler à flanc de colline et rejoindre la D181. Continuer en face, toujours par la même route et atterrir au niveau du parking, tout près de l'ancienne verrerie de Couloubaines, à Ferrières-les-Verreries.

(1 : 300 m - 10,3 km) Grimper jusqu'au village et récupérer le balisage du Réseau Vert. Au niveau du calvaire, suivre le balisage et redescendre par le sentier caillouteux en direction de Notre-Dame-de-Londres. Et c'est parti pour 7 km de beaux sentiers à profil descendant qui ne peuvent laisser insensible par la beauté des paysages. Avant d'atteindre les premières habitations, bifurquer sur le petit tronçon de piste qui rejoint la départementale. Emprunter la D1E6 sur la droite. Quelques mètres avant le panneau de sortie d'agglomération, abandonner la route et prendre le chemin qui part légèrement à gauche. Rester sur cette piste jusqu'à une barrière. Quitter le Réseau Vert et bifurquer à droite. Atterrir sur une route goudronnée. De là, prendre à gauche, puis de suite après à droite et arriver à un calvaire au niveau du Logis du Bois.

(2 : 241 m - 21,7 km) Rejoindre la D986 puis la couper et prendre en face sur la D1 en direction de Saint-Etienne-d'Issensac. A l'approche de la carrière, repérer le panneau de danger et bifurquer légèrement à droite sur le sentier en direction du nord. Suivre le balisage du GR qui passe aux mas de la Baraque et de la Cardonille, autrefois auberges étapes de l'ancienne route impériale «De Paris à Cette par Florac». Continuer sur cette piste jusqu'à retrouver la D986. Franchir le pont qui enjambe l'Alzon, prendre à gauche dans le rond-point et longer la Cave Coopérative de Saint-Bauzille-de-Putois. Continuer droit devant pour franchir le pont suspendu au-dessus du fleuve Hérault.

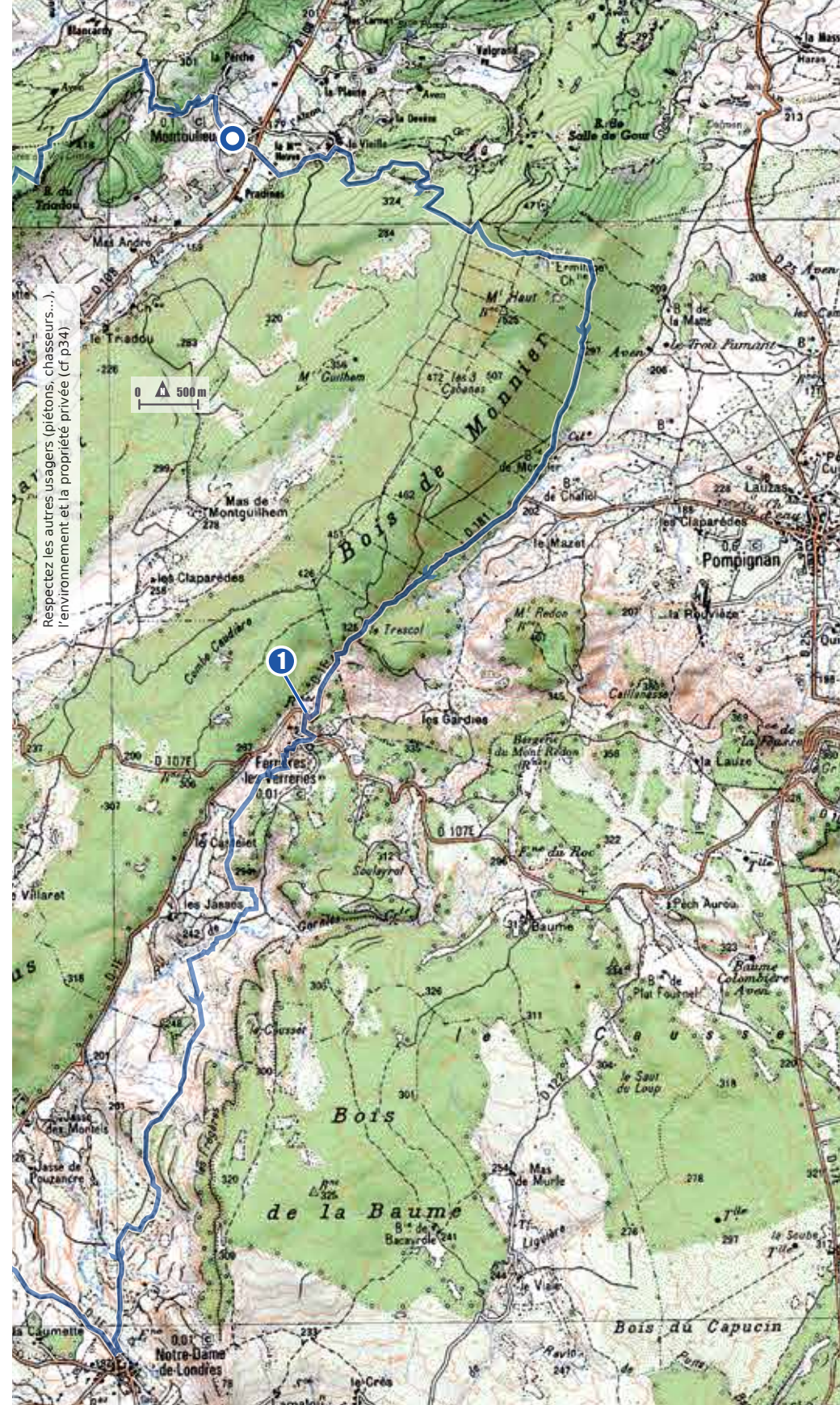
(3 : 131 m - 30,3 km) Traverser le village en restant sur la D108 puis, juste avant le pont, emprunter le sentier qui part à droite et suivre le balisage jaune. Rester sur ce sentier pendant environ 2 km puis tourner à droite à l'intersection, en direction d'Agonès. Rester fidèle au balisage, rejoindre la piste et la suivre sur la droite. Emprunter ensuite le petit sentier à gauche au niveau de l'église, passer au milieu des vignes, prendre à droite sur la route puis à gauche en direction du centre-ville. Traverser le village et continuer tout droit sur la piste qui deviendra plus loin un sentier rocailleux, en restant fidèle au balisage, en direction de Cazilhac. Arriver tout naturellement au niveau d'un centre équestre.

(4 : 189 m - 36 km) Continuer tout droit puis descendre vers la plaine. Passer devant le château de Val-Marie et longer le canal de la Vis en passant sous la superbe arche en pierres, puis le long des meuses (également appelées Norias) de Cazilhac, système d'irrigation tricentenaire. Sortir de la commune par le premier pont à droite et entrer dans Ganges en prenant tout droit au premier rond-point. Virer à droite au bout de la rue pour rejoindre l'axe principal du centre-ville et longer l'église. Au prochain rond-point, prendre en face, traverser le pont qui enjambe le Rieutord et tourner immédiatement à gauche sur la D115. Suivre le GR et entrer dans le village de Laroque.

(5 : 149 m - 41,1 km) Suivre le balisage GR puis passer devant le cimetière. Au niveau du virage à droite, prendre le PR qui part en face en direction du dolmen du Thaurac. Se préparer à une belle ascension qui va puiser dans les dernières ressources physiques. Continuer sur le sentier balisé en jaune et amorcer la descente du plateau du Thaurac en direction du village de Montoulieu. Rejoindre le parking de l'église et récupérer les calories perdues.

Historique : La Grotte des Demoiselles *** se serait formée par l'effondrement de la masse calcaire suite à une fragilisation par les pénétrations d'eau. Le doute subsiste quant à la provenance de cette eau : rivière souterraine disparue ou bien rivière qui passe aujourd'hui 300 m plus bas mais avec laquelle aucune liaison n'a pour l'instant été localisée.





13. LES MEUSES DE LA MARQUISE

V4

Distance **19 KM** D+/D- **400 M**
Durée **2H15** Difficulté **V4**

Cet itinéraire va vous en mettre plein la vue ! En l'espace de 19 km, il vous fait découvrir des paysages extrêmement variés : du village médiéval à la petite ville, de la garrigue à la forêt, de la vallée au plateau, vous n'en perdrez pas une miette !

Itinéraire

(145 m) S'éloigner des rives de l'Hérault en suivant le balisage du PR et grimper en direction du poteau «Chemin de l'Aven Pérasse». Quelques épisodes de poussage voire même de portage sont à prévoir mais cela a au moins le mérite de revigorer les organismes. Suivre le PR et rejoindre «Le Fer à Cheval». Rester sur le GR en direction du Sud et progresser quelques fois péniblement sur le plateau de Thaurac.



Le secteur regorge d'avens, il serait dommage de ne pas s'y attarder. Au niveau du «Balcon de la Baume», basculer vers le village de Saint-Bauzille de Putois en empruntant le PR (technique) qui part à droite. Récupérer le GR et le suivre jusqu'au croisement de la cave coopérative.

(1 : 130 m - 6,4 km) Continuer droit devant pour franchir le pont suspendu au-dessus du fleuve Hérault. Traverser le village de Valrac en restant sur la D108 puis, juste avant le pont, emprunter le sentier qui part à droite et suivre le balisage du PR. Rester sur ce sentier pendant environ 2 km puis tourner à droite à l'intersection, en direction d'Agonès. Rester fidèle au balisage, rejoindre la piste et la suivre sur la droite. Emprunter ensuite le petit sentier à gauche au niveau de l'église, passer au milieu des vignes, prendre à droite sur la route puis à gauche en direction du

centre-ville. Traverser le village et continuer tout droit sur la piste qui deviendra plus loin un sentier rocailleux, en restant fidèle au balisage du PR, en direction de Cazilhac. Arriver tout naturellement au niveau d'un centre équestre.

Curiosité : A la fin du XVIII^e siècle, un ingénieux système d'irrigation est mis en place pour alimenter le château de la Marquise de Ganges, puis pour remédier aux périodes de sécheresse désastreuses pour les cultures : les Meuses de Cazilhac.

(2 : 189 m - 13,2 km) Continuer tout droit puis descendre vers la plaine. Passer devant le château de Val-Marie et longer le canal de la Vis en passant sous la superbe arche en pierres, puis le long des meuses (également appelées Norias) de Cazilhac, système d'irrigation tricentenaire. Sortir de la commune par le premier pont à droite et entrer dans Ganges en prenant tout droit au premier rond-point. Virer à droite au bout de la rue pour rejoindre l'axe principal du centre-ville et longer l'église. Au prochain rond-point, prendre en face, traverser le pont qui enjambe le Rieutord et tourner immédiatement à gauche sur la D115. Suivre le GR et entrer dans le village de Laroque.

Prudence : cet itinéraire emprunte des sentiers balisé et entretenu par nos amis randonneurs pédestres. Le VTT est une pratique relativement récente et nous essayons de partager le territoire avec les autres pratiquants. Ayons une attitude responsable pour une cohabitation sereine !



COEUR D'HÉRAULT

A full-page photograph showing two mountain bikers on a rocky, scrub-covered trail. The biker in the foreground is wearing a blue jacket, red shorts, and a red helmet, leaning forward on their white mountain bike. The second biker is further ahead, wearing a white shirt and dark shorts. In the background, a steep, rocky mountain rises under a clear blue sky, topped with a red and white radio tower. The terrain is rugged with patches of green and brown shrubs.

Destination de contrastes géologiques tous aussi surprenants les uns que les autres, «Coeur d'Hérault» s'étend des contreforts du Larzac jusqu'aux collines de Clermont l'Hérault. Le lac du Salagou et le cirque dolomitique de Mourèze, Saint-Guilhem le Désert et les Gorges de l'Hérault ainsi que le Cirque de Navacelles ne peuvent laisser insensible qui que ce soit. Le Mont Saint Baudille, lui, culmine à 848 m. Ici, c'est un secteur de rocaille, de ruffe et d'eau. Un bonheur pour le VTT ! A noter que le label Grand Site de France a été décerné à « Saint Guilhem le Désert – Gorges de l'Hérault », une preuve supplémentaire de l'attrait de ce territoire.

14. LE TOUCOU

V2

Distance **13 KM**

D+/D-

350 M

Durée **1H30**

Difficulté **V2**

Au départ du village d'Octon, cet itinéraire propose une balade agréable en pleine nature et une vue imprenable sur la vallée du Salagou.

Itinéraire

(200 m) Traverser la place du village et emprunter la rue du Four Banal, puis le chemin de Toucou. Rester fidèle au balisage n°7 de l'Espace VTT et grimper jusqu'à un croisement dans une épingle. Continuer en face sur cette piste de ruffes qui surplombe le canyon. Rester sur la piste, franchir le pont qui enjambe le ruisseau de Toucou puis continuer à grimper. Environ 400 m après le petit pont, tourner à gauche et suivre le chemin le long des champs, qui rejoint à nouveau la rivière. Au niveau du cours d'eau, prendre à droite au croisement sur la piste qui grimpe en sinuant jusqu'au lieu-dit Les Valarèdes.

(1 : 373 m - 6,1 km) Du hameau, suivre la D157 en direction de Brenas. Traverser Saint-Martin-des-Combes et deux virages après la sortie, quitter la route pour bifurquer sur la piste de gauche en contrebas, balisée PR. Se laisser glisser et apercevoir les ruines du Château de Lauzières. Franchir un petit pont après la maison en pierre et rejoindre la place du village d'Octon.



15. LE CAUSSE DE MONTCALMÈS

V2

Distance **15 KM**

D+/D- **270 M**

Durée **1H30**

Difficulté **V2**

Un circuit très nature sur le Causse de Montcalmès. La multitude de vestiges de l'un des plus anciens villages de la vallée confère à ce parcours une atmosphère médiévale. A découvrir en famille ! Circuit n°7 bleu de l'Espace VTT «Vallée de l'Hérault». A éviter toutefois les jours de grand soleil car l'ombre s'y fait très rare.

Itinéraire

(168 m) Prendre le Chemin du Bols en direction du nord du village et suivre le balisage bleu n°7 de l'Espace VTT local. Passer le lac et partir à gauche, à la patte d'oie. Rester sur ce chemin qui monte légèrement sur environ 2 km et croiser une large piste, juste après une combe. Partir à gauche et rejoindre la Bergerie Neuve.

(1 : 214 m - 3,7 km) Appuyer sur les pédales pour arriver jusqu'au hameau de Lavène et continuer toujours tout droit pour arriver aux ruines de Montcalmès. Filer par la piste principale, sur le plateau, et aboutir à un croisement avec une citerne. En profiter pour se rapprocher du bord et pour avoir une vue de toute beauté sur le village de Saint-Guilhem le Désert et sur la vallée du fleuve Hérault.

(2 : 278 m - 7,5 km) Partir à gauche et récupérer la piste DFCL. Ca descend ensuite brusquement avant de rejoindre une route goudronnée. Partir maintenant à gauche puis atteindre la Chapelle Saint-Sylvestre-des-Brousses. Dépasser l'église et descendre dans le valon avant de remonter sur l'autre versant. Au carrefour, repérer le clocher de Puéchabon et prendre la piste sur la gauche afin de retrouver tranquillement le parking.



Patrimoine : Les premiers vestiges du hameau de Montcalmès datent du Moyen-âge, époque où il était fortifié et regroupé autour de son château. La majorité des ruines sont toutefois des bergeries et des habitations caussenardes.



16. LE CASTELLAS D'AUMELAS

V2+

Distance **28 KM**

D+/D- **450 M**

Durée **3H00**

Difficulté **V2+**

Voici un parcours qui ravira les amoureux de nature et d'histoire. Paysages à perte de vue et forteresse féodale dominant la vallée, quel programme ! Compilation des circuits bleus 4 et 5 de l'Espace VTT de la Vallée de l'Hérault.

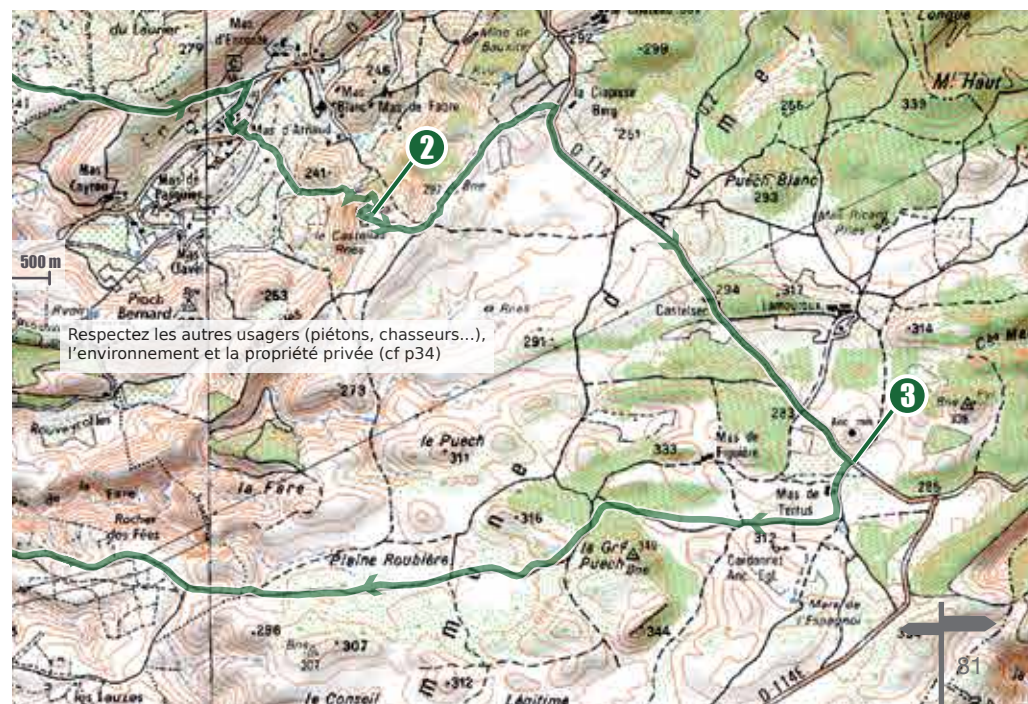
Itinéraire

(92 m) Du parking, traverser la D131 et prendre la piste qui part légèrement sur la droite. Au croisement, longer le dépôt de matériel à droite et franchir le Rouviège. Continuer sur la piste et tourner à droite sur la route en suivant le balisage. Couper la D139 et continuer en face. Passer au milieu des vignes et arriver sur une petite route goudronnée. De là, partir à droite, traverser la D131 et prendre le premier chemin qui part à gauche. Remonter plein nord, atteindre un terrain agricole avec une grande serre et prendre complètement à droite pour rejoindre le sommet par la large piste.

(1 : 205 m - 7 km) Partir maintenant à gauche par la piste DFCI et passer devant la tour du télégraphe de Chappe. Redescendre la colline et prendre le premier sentier qui part à droite. Tourner à gauche sur la dalle en pierre et, à la bifurcation suivante, tourner à droite. Suivre ensuite la voie principale avant de tomber sur un panneau DFCI AUO5, en direction du Mas d'Arnaud, sur la commune d'Aumelas. Au bout de la piste, après les vignes, prendre complètement à droite et longer les habitations. Traverser le village et couper la D139, avant de redescendre sur la gauche (direction Mas de la Grande Rompude). Franchir le Rouviège et filer toujours tout droit pour arriver en contrebas du Castellat d'Aumelas. Poser le vélo quelques minutes et en profiter pour visiter cette ancienne forteresse médiévale.

(2 : 285 m - 14 km) Récupérer ensuite le sentier et rester sur la piste en face pour retrouver la D114. Tourner à droite et continuer sur la départementale pendant un peu plus de 3 km et prendre la piste DFCI qui file à droite.

(3 : 284 m - 18,7 km) Passer devant une propriété puis continuer sur cette même piste et apercevoir l'église de Cardonnet jusqu'à un carrefour de piste. Continuer tout droit plein ouest en direction de Vendémian et en ayant la ligne haute tension pour azimuth. A l'entrée du village, partir à droite par la rue des Pins et rejoindre le chemin du Lavoir.



17. LE CAYLAR

V2+

Distance **12 KM** D+/D- **120 M**
Durée **1H15** Difficulté **V2+**

Au nord du département, ce parcours débute dans le petit village médiéval du Caylar. Sans grandes difficultés, cet itinéraire saura ravir les amateurs de singles ludiques.

Itinéraire

(733 m) Prendre la route goudronnée en direction d'une grosse ferme ovine. Quitter le bitume et poursuivre par la piste jusqu'à une bergerie rénovée. De là, filer par le petit sentier à gauche entre la maison et la clôture, en contrebas des massifs fleuris (en saison bien sûr). Rester fidèlement sur ce sentier. Au sommet de la côte, prendre à droite le chemin qui longe la clôture. A la sortie du sentier prendre la piste à droite. Continuer jusqu'à un carrefour, au niveau d'une maison qui a brûlé, et filer en face, à travers les prairies, pour atterrir sur un chemin assez large, balisé PR/GRP.

(1 : 774 m - 3,6 km) Partir maintenant à droite, en direction du Sud, et rester sur cette large piste. Passer une lavogne et continuer à s'imprégner de l'impact visuel de cette terre de causses, rustique et magnifique à la fois. En vue du village du Cros, face à une croix en pierre, bifurquer à droite et contourner le village pour arriver sur une petite route goudronnée.



(2 : 705 m - 7 km) Partir à droite en direction de l'ouest, sur 300 m, et, arrivé à une patte d'oie, suivre la piste qui file à gauche. Au niveau d'une lavogne, continuer par le sentier qui part à droite jusqu'à un croisement. De là, bifurquer à droite pour tomber sur un autre carrefour. Au panneau «Le Caylar», prendre à gauche et suivre le balisage du Réseau Vert, sur un beau single. Faire une pause amicale et photographique avec les animaux croisés et se laisser glisser tranquillement jusqu'au point de départ.



18. LE TOUR DU LAC DU SALAGOU

V2+

Distance **27 KM** D+/D- **300 M**
Durée **2H30** Difficulté **V2+**

Plongez au coeur de ce territoire haut en couleurs et dépayasant à souhait. Veillez à rester sur le balisage rouge n°1 de l'Espace VTT local. Les bases de loisirs sur les bords du lac permettent aussi des activités nautiques. Profitez en !

Itinéraire

(143 m) Du parking, partir dans le sens horaire et filer sur ce sol de couleur rouge. Rejoindre une route goudronnée puis, environ 500 m plus loin, bifurquer à droite pour se retrouver à longer le lac. Continuer à rouler toujours tout droit et récupérer une autre petite route goudronnée. Passer devant des zones de parking et une



Histoire : Initialement prévu pour devenir une réserve d'eau qui favoriserait une diversification des cultures, le lac du Salagou devint finalement un lieu touristique incontournable du département. Pour le plaisir de tous...

presqu'île pour rejoindre la D156. Rester sur le sentier parallèle à cette départementale pendant environ 1,5 km et arriver à un croisement.

(1 : 143 m - 6 km) Continuer tout droit et poursuivre sur le sentier balisé. Longer des vignes et récupérer une petite route. Passer les gués et rester sur cette même route jusqu'à un parking et un zone de mise à l'eau. Filer sur le sentier qui continue tout droit et passer devant un camping. Rejoindre le hameau abandonné de Celles, au bord du lac.

(2 : 141 m - 11,1 km) Du parking, ne plus suivre les berges et repérer le sentier balisé qui file vers le Nord. Appuyer sur les pédales pendant l'ascension qui va suivre. Pour-suivre jusqu'à la route puis partir à droite par le sentier. Ca devient très ludique et le panorama est fabuleux. A un croisement de chemin, rester sur l'itinéraire N°1 et contourner la colline jusqu'à rejoindre le parking des Vailhès.

(3 : 145 m - 14,8 km) Filer le long du lac et se fier au balisage. Quitter les berges et monter jusqu'à la chapelle Notre-Dame des Clans, lieu de pèlerinage le 15 août de chaque année. Récupérer la piste plus haut et partir à droite. L'ascension se fait légère. Profiter des points de vue sur le lac et les collines environnantes avant de redescendre par la route goudronnée jusqu'au hameau du Mas Audran.

(4 : 126 m - 22,6 km) Sortir du hameau et continuer à redescendre dans la vallée. Passer devant le barrage et rester sur la route jusqu'au moment où on bascule de l'autre côté, en vue du camping. Repérer le sentier qui bifurque à droite et longer le grillage jusqu'au parking du lac.

Parcours : le club VTT Roc Evasion de Clermont l'Hérault organise chaque année sur le grand site du Salagou une randonnée VTT, le dernier dimanche de septembre la «Salagou Mania», renseignements sur salagoumania.fr. Ce club est tuteur, animateur et support technique du site VTT FFC du Salagou, «rocevasion.net»

19. LES BALCONS DE MONTPEYROUX

V2+

Distance **16 KM** D+/D- **520 M**
Durée **2H00** Difficulté **V2+**

Au départ du hameau du Barry, cet itinéraire est une belle mise en jambes, mais la magnifique forteresse médiévale en vaut le détour !

Itinéraire

(145 m) Du panneau présentant les différents circuits VTT, partir à droite sur la route goudronnée en longeant le mur de pierres. Continuer à rouler sous la protection du Castellas du Barry et rester sur le balisage VTT local en filant le long de vignes et des oliviers pour se rapprocher de Saint-Jean de Fos. A un croisement, partir à gauche et se préparer à une ascension de près de 4 km pour se diriger vers la Maison Forestière des Plos. La montée offre un beau panorama, accompagné des odeurs de pins, de chênes et de garrigues ! Avant la Maison Forestière, partir à gauche et continuer à prendre de l'altitude pendant encore 2 km jusqu'à la séparation du chemin.

(1 : 519 m - 9,9 km) Une fois le replat atteint, amorcer la descente avec prudence (gravillons) jusqu'à l'embranchement. Tourner à droite sur la piste DFCI qui longe un site néolithique : visite possible en descendant de vélo. Reprendre la descente de la piste et tourner à gauche sur un chemin en suivant le balisage bien présent. Single le long de terrains agricoles, puis virages techniques et chemin au milieu des vignes. Emprunter ensuite un sentier cimenté sur la gauche qui mène au hameau du Barry, redescendre pour rejoindre le parking.



20. LARZAC BREBIS TOUR

V3-

Distance **17 KM** D+/D- **280 M**
Durée **1H45** Difficulté **V3-**

Du single, du minéral, du paysage, de l'histoire, du patrimoine et bien d'autres choses encore ... Difficile de résumer ce parcours tant il y a de superlatifs. Une chose est sûre, c'est magnifique !

Itinéraire

(711 m) Passer devant l'église et le château du Cros pour sortir du village en direction du Nord. Le ton est donné en terme de lieu dépaysant. Abandonner la route et se retrouver sur le chemin balisé PR/GRP. La piste est large et permet de s'imprégner de l'impact visuel de cette terre de causses, rustique et magnifique à la fois. Rester fidèle au balisage pour arriver à la Couvertorade, ancien fief des Templiers puis des Hospitaliers. Arriver sur la petite route qui mène au village. Passer devant une bergerie puis une lavogne et rejoindre la première porte fortifiée.

(1 : 772 m - 6,7 km) De là, bifurquer à gauche et récupérer un sentier balisé GR qui file en direction du Sud. Rentrer dans les bois et suivre ce chemin toujours tout droit. Le sentier se rétrécit, grimpe doucement mais donne une impression d'euphorie



Parcours : Depuis quelques années, la randonnée «Larzac Brebis Tour» vous emmène sur les plus beaux sentiers de ce territoire magique et sauvage à la fois. Ca se passe mi-septembre. A cocher donc sur son agenda !

tant l'endroit traversé est magique. La monitrice devient minérale en arrivant sur les hauteurs. Toujours rester fidèle au balisage et attaquer la descente en faisant attention aux projections de pierres et aux racines. Reprendre encore un peu d'altitude et avant de s'engager dans la portion la plus technique du parcours, dans la descente qui suit. Couper une route goudronnée qui mène à une propriété et filer par le single qui part en face. Suivre ce sentier pour arriver à une lavogne, au niveau de la route départementale. Partir à gauche en direction du centre du village du Caylar jusqu'à la place principale, avec son arbre sculpté.

(2 : 750 m - 12,5 km) Prendre la petite rue qui contourne le village, par le sentier balisé et rejoindre le stade pour arriver à une croix et une aire de pique-nique. Remonter le chemin qui part à droite et se retrouver un peu plus loin en secteur caussenard. Continuer toujours tout droit en faisant attention à certains endroits, à cause des pierres, dans la descente. Rejoindre le village du Cros et se poser une question : refaire le même tracé mais dans l'autre sens ou pas ?



21. LA COMBE DES NATGES

V3-

Distance **17 KM** D+/D- **400 M**
Durée **1H30** Difficulté **V3-**

Aux confins des Causses du Larzac, voici un parcours qui flirte avec la limite du département voisin, sur un site exceptionnel et très contrasté.

Itinéraire

(566 m) Prendre la piste derrière la médiathèque qui s'éloigne du village et poursuivre toujours tout droit pour arriver au niveau de la station d'épuration. Suivre le balisage rouge et jaune (GRP) pendant près de 2,5 km avant de récupérer une route goudronnée qui mènera ensuite à la ferme du Ranquet. Longeur la ferme et continuer sur la piste qui passe devant le gîte du Rancas. Passer sous la ligne haute tension. Dévaler la pente pour arriver au lit du ruisseau du Saut du Loup, qui délimite les départements du Gard et de l'Hérault.

(1 : 437 m - 6,2 km) A l'intersection, prendre le sentier le plus à droite et continuer tout droit en longeant la Combe des Natges. Au croisement en forme de T, bifurquer sur la droite, passer devant une propriété et emprunter la route goudronnée pour arriver, sur le plateau, au hameau du Coulet.

(2 : 552 m - 11 km) Sortir du hameau et filer par la D130, en grimpaant légèrement. Faire 1 km avant de quitter la départementale pour bifurquer à gauche et rejoindre une piste balisée rouge et blanc. Commencer une ascension bien plus forte avant d'arriver sur les hauteurs. Se laisser ensuite glisser jusqu'à rejoindre la D25. Faire 50 m puis, au calvaire, partir à gauche par le GR et arriver à la Clastre. Passer ensuite le cimetière et rejoindre tranquillement le parking.



Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...), l'environnement et la propriété privée (cf p34)

Environnement : Partir absolument observer, au niveau du belvédère, le Cirque de Navacelles. Le méandre par lequel on se rend au Hameau de Navacelles n'est plus parcouru par la Vis depuis 6000 ans. Il paraît aussi que ce serait le cheval de Gargantua qui aurait laissé l'empreinte de son sabot !



22. LA DOURBIE

V3

Distance **13 KM** D+/D- **460 M**
Durée **1H30** Difficulté **V3**

Un itinéraire vallonné pour une belle mise en jambe. Au programme : la Manufacture Royale de Villeneuve, de jolies pistes en pleine nature, la rivière de la Dourbie et de belles côtes pour varier les plaisirs ! Circuit rouge n°4 de l'Espace VTT du Salagou.



Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...),
l'environnement et la propriété privée (cf p34)

Itinéraire

(140 m) Sortir du parking et tourner à gauche face à la manufacture. Traverser la D908 et prendre direction Mas Roujou. Environ 70 m après le pont, prendre le single qui part à droite (balisage présent). Passer la rivière et remonter par la gauche. Au niveau du lieu-dit Le Mas Roujou, tourner à droite sur le chemin pierreux, suivre la rue de la Source, puis monter sur la gauche. Emprunter la piste qui monte et suivre le balisage GT Larzac-Méditerranée. Récupérer ensuite une piste DFCI qui grimpe à gauche. Amorcer la descente et au niveau du premier virage, prendre le sentier à gauche sur environ 750 m et tourner à gauche sur la piste. Continuer tout droit jusqu'au croisement avec la route départementale.

(1 : 142 m - 6 km) Tourner à gauche sur la route puis sur le premier chemin légèrement à droite. Attention, la descente est quelque peu abrupte. Traverser la Dourbie et prendre à gauche, une fois arrivé sur la piste cimentée. Longer le mur de pierres puis virer à droite entre les vignes. Continuer toujours tout droit en suivant le balisage et atteindre le village de Nébian, au niveau d'un lotissement.

(2 : 145 m - 8,6 km) Emprunter la route de gauche pour contourner la colline et continuer à grimper pour sortir de Nébian. Filer tout droit pour se retrouver parallèle à la ligne haute tension puis, au carrefour de pistes au niveau d'une vigne, bifurquer à gauche. Faire environ 900 m et basculer à droite pour ensuite tomber sur la route départementale. Prendre à droite et retrouver le tronçon emprunté à l'aller pour retourner au parking.

23. MARC CAISSO

V3

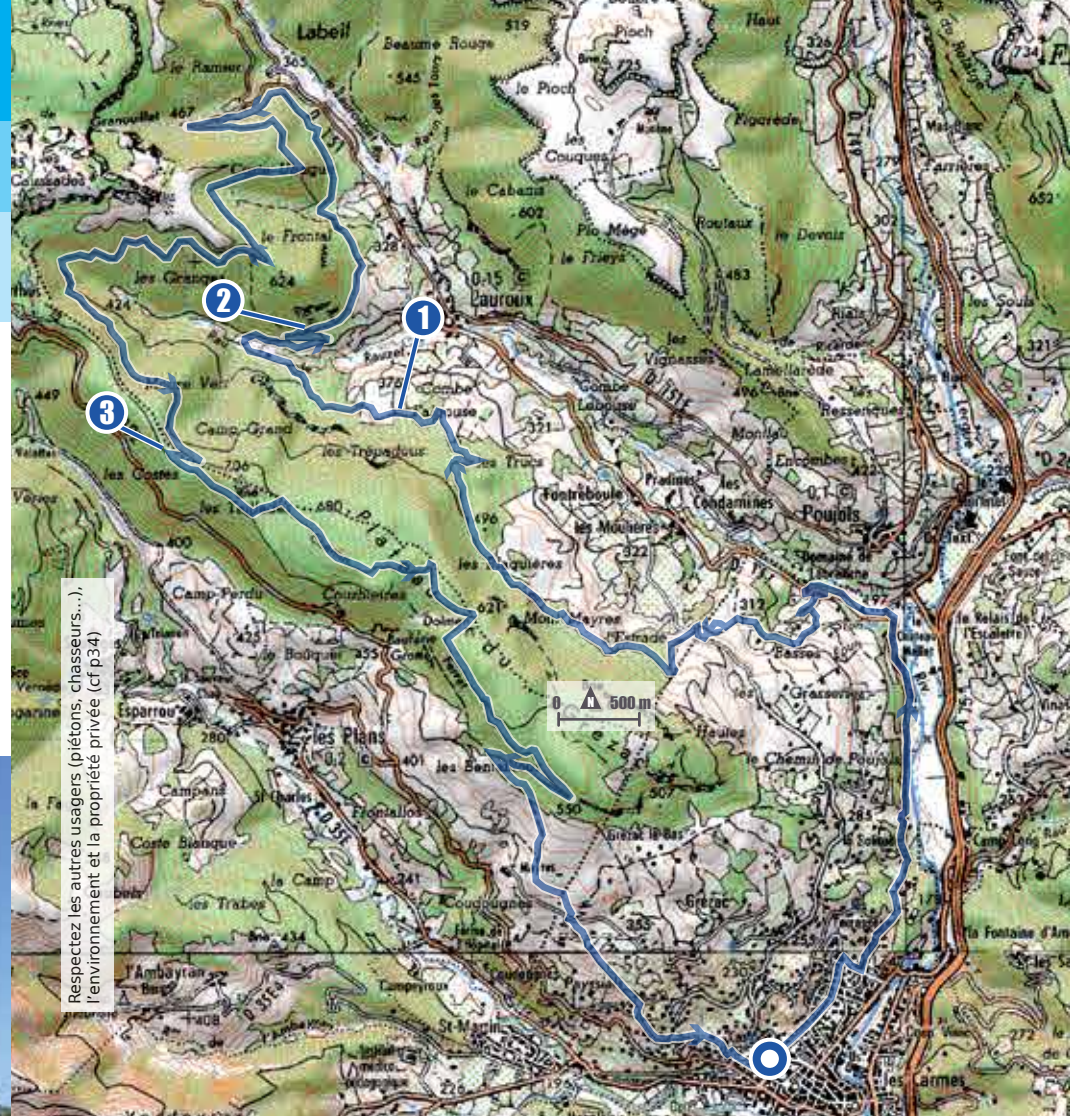
Distance **29 KM** D+/D- **850 M**
Durée **3H30** Difficulté **V3**

Cette boucle quitte la ville pour pénétrer au cœur de la nature. De jolis dénivelés vous attendent. Le circuit est très bien balisé, profitez du paysage ! Vous serez sur le circuit noir n°11, sûrement l'itinéraire le plus sportif de l'Espace VTT du Salagou.

Itinéraire

(184 m) Quitter le parking, passer devant la gendarmerie et se diriger tout droit en direction du nord-est. Au bout de l'avenue de Premierlet, prendre l'avenue de l'Escandorgue pour repérer le balisage du circuit n°11. Suivre le fléchage tout le long du parcours ! Tourner à gauche sur le Vieux Chemin de Poujols. Attention, la route est très étroite. Ne pas traverser le pont mais continuer légèrement à gauche pour rester sur la D151. Ne pas franchir le pont suivant non plus, mais prendre à gauche en suivant le balisage. Au sens interdit, suivre la piste à droite. Poursuivre l'ascension.

(1 : 400 m - 9,3 km) Au croisement, descendre tranquillement et rejoindre un carrefour, au niveau d'une citerne. De là, filer à gauche puis suivre le balisage pour filer vers la vallée. Traverser le ruisseau du Rauzet à gué et zigzaguer avant de rejoindre une piste bien plus large.



Parcours : Ce circuit est un petit hommage à Marc Caisso, multiple champion du monde de VTT Trial, originaire de l'Hérault qui aurait laissé l'empreinte de son sabot !

(2 : 392 m - 11,6 km) Partir pour une bonne ascension en commençant par contourner la colline. Au sommet, basculer sur l'autre versant et se diriger vers le plateau de Grézac, en roulant à flanc de colline. Tomber sur le GR et prendre à droite pour atterrir à une bifurcation, juste après une citerne.

(3 : 668 m - 20,5 km) Filer toujours tout droit par le chemin le plus large et se laisser glisser jusqu'à récupérer le GR. Bifurquer à gauche et prendre garde aux randonneurs qui marchent le long de cette descente où la vitesse peut être grisante. Au croisement, continuer à descendre en prenant légèrement à droite. Atteindre Lo-dève, passer le long du stade et rejoindre le parking.

24. LE COL DE LA CROIX DE FER

V3+

Distance **22 KM** D+/D- **530 M**
Durée **2H45** Difficulté **V3+**

Le parcours est intéressant pour plusieurs raisons : une forêt méditerranéenne de toute beauté, une vue toujours intéressante et variée, une petite portion suffisamment technique pour s'aguerrir (sûrement plus facile pour certains) et un beau single en guise de final. De quoi remercier l'Espace VTT local pour ce beau parcours !

Itinéraire

(142 m) Du panneau présentant les différents circuits VTT, partir à droite sur la route goudronnée en longeant le mur de pierres. Continuer à rouler sous la protection du Castellas du Barry et rester sur le balisage VTT local en filant le long de vignes et des oliviers pour se rapprocher de Saint-Jean de Fos. A un croisement, partir à gauche et se préparer à une ascension de près de 4 km pour se diriger vers la Maison Forestière des Plos. La montée offre un beau panorama, accompagné des odeurs de pins, de chênes et de garrigues ! Avant la Maison Forestière, partir à gauche et continuer à prendre de l'altitude pendant encore 2 km jusqu'à la séparation du chemin.



A voir : N'hésitez pas à faire le tour des fortifications du Castellas du Barry, datant du XI^{ème} siècle. Le panorama est exceptionnel.

(1 : 501 m - 9,3 km) Laisser la piste qui part à gauche qui redescend sur Montpeyroux et continuer en face pour récupérer un sentier monotracer qui va grimper en direction du Col de la Croix de Fer. Utiliser les braquets pour garder de la motricité jusqu'au sommet. La descente qui s'ensuit va demander de la concentration et de la technicité (passage V4) avant de retomber sur une piste DFCI pour filer plus bas jusqu'à une petite route départementale. Partir à gauche et arriver à un croisement.

(2 : 449 m - 12,5 km) Bifurquer à gauche et contourner la colline par la large piste pour se retrouver à nouveau sur la D122. Descendre en direction du Sud quasiment sans pédaler sur 2 km et prendre à gauche le PR, au niveau d'un transformateur électrique.

(3 : 280 m - 17,6 km) Filer vers une bergerie et, peu après, suivre le PR qui partira à droite. Ménager son rythme cardiaque à l'attaque de la dernière ascension et, à partir du sommet, rester fidèle uniquement au balisage VTT local. Dévaler un beau single pour rejoindre ensuite le hameau du Barry et le point de départ.



25. LES CROZES

V3+

Distance **18 KM**

D+/D- **405 M**

Durée **2H30**

Difficulté **V3+**

Au programme de cette jolie boucle, une belle ascension dès le départ, suivie d'une longue descente dans les bois, au pays des châtaigniers. Que du bonheur ! Vous emprunterez le circuit rouge n°6 de l'Espace VTT du Salagou.

Itinéraire

(72 m) Du parking, se diriger vers le centre-ville et juste avant de passer devant la salle des fêtes, prendre la première route à droite sur la place de la République. Retrouver le balisage du circuit n°6 en montant jusqu'à l'avenue de l'Estabel et prendre à droite sur le chemin de la Coumbo. Continuer à grimper par la piste puis amorcer la descente pour atteindre le hameau des Crozes.

(1 : 250 m - 7,8 km) Sortir du hameau et rester sur cette piste qui se rétrécira ensuite. Filer en pleine nature pour arriver sur les hauteurs, par ce sentier de plus en plus étroit. Passer quelques obstacles et continuer tout droit jusqu'à une plateforme de chasse puis tourner aussitôt à gauche en direction du hameau de Lauriol. Poursuivre la descente et se retrouver au niveau du domaine du Temple. Récupérer une route goudronnée et arriver à une bifurcation.

(2 : 190 m - 15 km) Filer par un chemin parallèle et attaquer une petite montée. Toujours rester sur la piste principale. Au niveau des vignes, continuer en face et arriver sur un tronçon assez rocailleux, au pied d'une colline d'où trônait fièrement l'ancien Château de Cabrières. Il n'en reste hélas aujourd'hui plus que des vestiges. Récupérer une large piste puis une route goudronnée avant de tomber sur la D15 et de rejoindre le village de Cabrières.



Patrimoine : Cabrières possède les plus vieilles mines de cuivre de France. Elles étaient déjà explorées il y 5000 ans !



26. LE SAINT-BAUDILLE OBNUBILE

V4+

Distance **45 KM** D+/D- **1420 M**
Durée **7H00** Difficulté **V4+**

Amateurs de sportivité et chercheurs d'évasion, ce circuit est fait pour vous. Une bonne montée pour une bonne descente, c'est ça le VTT. Mais en plus, ici, ça se répète souvent. Préparez l'appareil photo, de l'eau en quantité et des barres énergétiques : vous en aurez grand besoin. Attention, c'est du costaud !

Itinéraire

(142 m) Du panneau présentant les différents circuits VTT, partir à droite sur la route goudronnée en longeant le mur de pierres. Continuer à rouler sous la protection du Castellas du Barry et rester sur le balisage VTT local en filant le long de vignes et des oliviers pour se rapprocher de Saint-Jean de Fos. A un croisement, partir à gauche et se préparer à une ascension de près de 4 km pour se diriger vers la Maison Forestière des Plos. La montée offre un beau panorama, accompagné des odeurs de pins, de chênes et de garrigues ! Avant la Maison Forestière, partir à gauche et continuer à prendre de l'altitude pendant encore 2 km jusqu'à la séparation du chemin.

(1 : 501 m - 9,3 km) Laisser la piste qui part à gauche qui redescend sur Monteyroux et continuer en face pour récupérer un sentier monotrace qui va grimper en direction du Col de la Croix de Fer. Utiliser les braquets pour garder de la motricité jusqu'au sommet. La descente qui s'ensuit va demander de la concentration et de la technicité avant de retomber sur une piste DFCL pour filer plus bas jusqu'à un croisement puis prendre à droite. Au niveau de la citerne et de la barrière, basculer à gauche sur un sentier qui redescend et récupérer le Réseau Vert.



(2 : 510 m - 19,5 km) Avant le hameau de Lavagne, bifurquer à gauche et diriger vers le sommet du Mont Saint-Baudille en empruntant le GR/GRP. Les 400 premiers mètres seront ardues. Profiter du splendide panorama et du temps passé sur la selle pour méditer ! 6 km plus haut, faire un aller-retour jusqu'au sommet du Pic pour faire un splendide tour d'horizon pour redescendre la route goudronnée et bifurquer à gauche lorsque le GR filera par le chemin très pierreux. Arriver près d'une petite route et la longer sur 1 km tout en restant sur le sentier principal. Partir ensuite à gauche, rejoindre la D9 et prolonger sur le single pour atterrir au Col du Vent

(3 : 703 m - 30 km) Entrer dans la forêt sur un parterre plaisant pour les pneus et mettre le coeur à contribution dans la montée. La descente qui s'ensuivra sera si ludique que des «smiles» apparaîtront naturellement. Penser à bien refermer la barrière et rejoindre à nouveau la D9 au niveau d'une courbe en épingle à cheveux. Remonter la départementale sur 1 km environ et récupérer la piste qui file à gauche. A l'intersection suivante, prendre à gauche et dévaler le single. Recouper la D9 et



continuer toujours tout droit. Le GR est parfois truffé de grosses pierres. Le terrain s'améliore ensuite et rejoint une large piste. Tomber sur la route au pied du village d'Arboras et partir en face. Passer 2 virages et bifurquer à gauche par le premier chemin après le pont. Continuer à grimper jusqu'à se retrouver sur la D122.

(4 : 240 m - 39,8 km) Bifurquer maintenant à droite puis prendre à gauche le PR, au niveau d'un transformateur électrique. Filer vers une bergerie et, peu après, suivre le PR qui partira à droite. Ménager son rythme cardiaque à l'attaque de la dernière ascension et, à partir du sommet, rester fidèle uniquement au balisage VTT local. Dévaler un beau single pour rejoindre ensuite le hameau du Barry et le point de départ.

Environnement : Le Mont Saint Baudille culmine à 848 mètres. Ce sommet offre un panorama magnifique sur vallée de l'Hérault, le causse du Larzac, la Méditerranée. Par temps clair, il permet même de distinguer la chaîne des Pyrénées et le Mont Ventoux.

PAYS DE THAU ET PAYS DE PÉZENAS



Ici, on parcourt tous les chemins avec la mer en toile de fond. Les volcans, éteints depuis fort longtemps, sont omniprésents. Au Nord, c'est un assortiment de plateaux et de roches basaltiques tandis qu'au Sud, la vie est tournée vers la Méditerranée. Au pays des saveurs culinaires maritimes et des vins délicats ou puissants, il reste tout de même de beaux endroits où la pratique du VTT peut s'exprimer pleinement.

27. LES COTEAUX DE BESSILLES

V1

Distance **8 KM** D+/D- **90 M**
Durée **1H00** Difficulté **V1**

Balade familiale située dans le Parc Départemental de Bessilles. Paysages de vignes, de pins et d'oliviers s'alternent tout en ayant des points de vue sur Sète et le Mont Saint-Clair. Plaisir garanti pour les enfants, même les plus jeunes !

Itinéraire

(118 m) De l'accueil du Parc Départemental de Bessilles, filer vers le petit rond-point marqué par un olivier et se diriger vers l'Est. Le balisage vert du tracé est utile ! Rester sur la large piste pour prendre un peu d'altitude jusqu'au carrefour suivant, où il faudra prendre à droite. Redescendre doucement tout en longeant des vignes, des fameux coteaux de Bessilles, et observer la ville de Sète et le Mont Saint-Clair en toile de fond. Arriver à un croisement, face aux plantations de chênes truffiers.

(1 : 84 m - 1,2 km) Partir à gauche, passer à gué le ruisseau des Sacristains et rester sur le chemin de vignes jusqu'au practice de golf. Contourner ce dernier pour se retrouver face au Domaine Château Les Sacristains Hauts, fondé au 14e siècle par les Bénédictins de l'Abbaye de Valmagne en tant que domaine d'approvisionnement.

(2 : 73 m - 2,4 km) Redescendre en direction du Sud. 500 mètres plus loin, à un croisement, partir à gauche pour faire un aller-retour (sur 350 m), permettant d'observer le paysage de l'étang de Thau, la Méditerranée et Sète. Toujours continuer vers le Sud jusqu'au carrefour, après une ligne haute tension, où sera indiquée la direction du Musée et du Parc des Dinosaures.



A voir : Au Parc Départemental de Bessilles : location VTT, aire de pique-nique, activités sportives de loisirs. A découvrir tout près : Abbaye de Valmagne, Musée-parc des dinosaures, Villa Loupian.

(3 : 64 m - 3,6 km) Prendre à droite, passer le Pont Traucat et continuer tout droit jusqu'au moment où la route partira à droite, à 90°. Prendre le sentier en face qui file au milieu des vignes et rejoindre une petite route de campagne, environ 500 m plus loin. De là, bifurquer à droite puis 100 m après à gauche et rejoindre l'entrée Sud du Parc Départemental de Bessilles. Continuer tout droit jusqu'au point de départ.

Variante : Du point 3 : Jonction avec l'itinéraire n°1A de l'Espace VTT local. Circuit Bessilles – Mèze. Liaison balisée en double sens pour un total de 15 km permettant de rejoindre Mèze et l'Etang de Thau (paysage de conchyliculture).

28. LA VIA DOMITIA

V2+

Distance **40 KM** D+/D- **450 M**
Durée **3H30** Difficulté **V2+**

Martin vous a concocté ce joli parcours aux petits oignons sur l'Espace VTT Hérault-Canal du Midi-Méditerranée. Il y a mis toute sorte d'ingrédients : technique, ludique, roulant, paysage, relance, olivier, vigne, senteurs, etc ... Des artistes ont orné un passage de statuettes en pierre, à thèmes différents. Mais avant eux, les Romains avaient conçu la Via Domitia. La portion empruntée est vieille de 2000 ans !

Itinéraire

(130 m) Traverser le Parc et rejoindre un croisement où il faudra prendre à droite. Filier tout droit sur ce chemin, passer un domaine et appuyer sur les pédales pour gravir le sentier pierreux. Bifurquer ensuite à gauche et s'engager sur un single permettant une jolie vue sur le littoral et le Mont Saint-Clair. Bien suivre le balisage dans le passage technique qui suit et passer sous la route. Juste après, c'est raide mais c'est bon (passage V3+). Récupérer le chemin qui part à gauche et contourner un pioch. Dans la descente, ne pas rater le sentier en épingle qui vire à gauche. Filier au milieu des vignes et des champs, passer une croix et, à la bifurcation suivante, partir à droite. Arriver à un croisement sur la Voie Domitienne. Rester sur ce chemin historique tout en prenant de l'altitude jusqu'au croisement suivant, peu après le pylône électrique.

(1 : 68 m - 10,3 km)

Bifurquer à droite et continuer toujours tout droit sur un peu plus de 2,5 km. Traverser une petite route goudronnée et poursuivre en face au milieu des vignes. Arriver sur «Symbiose», la première d'une série de 4 statuettes en pierre conçues par des artistes héraultais, en partenariat avec la cave coopérative de Montagnac (le rouge est divin, le blanc est subtil et le rosé, hum, rafraichissant).

S'ensuit la «Dégustation» puis «Le Vin de la Cabrette, c'est la fête». A ce moment, partir à gauche et rejoindre une petite route, environ 700 m plus loin. Filier à gauche et, bien plus bas dans la descente, ne pas manquer le sentier qui partira à droite (balisage VTT local). Poursuivre sur un beau single en ambiance méditerranéenne. Récupérer une piste, dire bonjour à «la Vendangeuse» et arriver sur un chemin goudronné.

(2 : 81 m - 16,6 km) Partir à gauche sur 500 m puis bifurquer à droite et continuer toujours tout droit sur la piste. Au croisement suivant, filer à gauche, observer «l'Etendoir des Fées» qui sera sur la gauche et descendre ce chemin jusqu'à un croisement de chemins et de ruisseaux intermittents. Partir à droite et attaquer un beau



singletrack avec franchissement de toboggan, le tout dans des mouvements de terrain de couleur ocre. Arriver plus loin sur une petite route vigneronne puis à un croisement à 4 chemins. Basculer à gauche, passer devant une croix pour, 50 m plus loin, grimper un sentier et récupérer un single. Filier à droite, traverser un ruisseau et rejoindre le château d'eau du village de Castelnaud-de-Guers. Passer devant l'église et traverser le centre ancien. Ressortir du village et prendre la direction de l'Ermitage Saint-Antoine. Passer un ruisseau et atteindre une croix.

(3 : 29 m - 23,1 km) Prendre à droite et, à la patte d'oie, partir à gauche. Monter progressivement jusqu'à un croisement puis descendre le chemin qui file au milieu des vignes. rester sur le balisage et atteindre Aumès. Traverser le village en direction du cimetière. Grimper la petite route puis, juste après une propriété, emprunter le sentier qui file à droite et arriver à un ruisseau. Continuer tout droit et rejoindre le centre du village de Montagnac, au niveau de la départementale qui traverse le village.

(4 : 48 m - 29 km) Prendre la D5 en direction de Villeveyrac. Passer le cimetière et, juste avant la 1re vigne, tourner à droite. Descendre le chemin, franchir un ruisseau et attaquer une montée assez raide, au milieu du vignoble de Montagnac. Atteindre la D5E11 et partir à gauche. Contourner les vignes par la droite, récupérer une petite route qui partira à gauche et rejoindre une belle bâtisse en pierre. Continuer toujours tout droit sur cette route de campagne puis rejoindre tranquillement l'entrée Sud du Parc Départemental de Bessilles.

Patrimoine : La Voie Domitienne (jalonnée par des bornes Milliaires) indiquait jadis la distance en Miles Romains. Vous évoluerez sur 2 km sur la plus ancienne voie construite en Gaule par les romains.

Petit clin d'oeil aux vignobles de Montagnac : www.terroir-dart.com

29. LA GARDIOLE

V3-

Distance **21 KM** D+/D- **500 M**
Durée **2H30** Difficulté **V3-**

Voici un tracé sans grande technicité mais tout de même physique permettant de passer d'un versant à l'autre du massif de la Gardiole. Points de vue tantôt sur l'arrière pays héraultais, tantôt vers la Méditerranée qui ne laissent jamais indifférent. Le secteur est fragile et la multiplicité des sentiers, souvent tracé de manière sauvage, nuit à l'environnement. Veillez à respecter scrupuleusement l'itinéraire proposé.

Itinéraire

(167 m) Du parking et de l'aire de pique-nique, remonter tranquillement par la piste et arriver à une citerne, au niveau d'une bifurcation. Continuer sur le même chemin, passer un croisement et poursuivre toujours tout droit. De part et d'autre, on observe des terrains arides sur lequel poussent des chênes, des pins et de la garrigue. Rester sur le plateau de la Gardiole tout en observant la mer, si proche. Arriver finalement à un carrefour, où la piste donnera enfin la possibilité d'aller à droite.

(1 : 215 m - 4,9 km) Partir donc à droite et redescendre par la large piste en ayant une vue sur la commune de Vic-la-gardiole, ses marais, son étang et la mer juste un peu plus loin. Dans une épingle, 1,5 km plus bas, prendre le chemin qui part en face et le parcourir fidèlement. Arriver face à une vigne et continuer sur ce chemin carrossable. Passer devant une zone d'habitation et se retrouver ensuite à un carrefour avec une route goudronnée.

(2 : 28 m - 9,5 km) Prendre le chemin qui file en face, à droite de la vigne, et le suivre jusqu'à un carrefour avec une citerne. Filer ensuite à gauche et, à la patte d'oie 400 m plus loin, continuer tout droit et se retrouver sur le point de vue. Récupérer la



Environnement : Le massif de la Gardiole est un secteur où nombre d'activités de pleine nature cohabitent. Pendant les périodes d'ouverture de la chasse, redoubler de vigilance. Le VTT est une pratique relativement récente et nous essayons de partager ce territoire avec les autres pratiquants. Ayons une attitude responsable pour une cohabitation sereine !

piste et redescendre presque au niveau d'une propriété. Prendre le sentier qui part à droite, plein ouest et couper une route goudronnée puis une seconde pour passer devant des vignes et une citerne. Rejoindre une route, face à une propriété viticole.

(3 : 61 m - 14 km) Remonter vers le Nord par la route pendant environ 800 m et, dans le virage, prendre le chemin d'en face. Le suivre fidèlement et gravir doucement la colline pour arriver à une citerne (c'est pratique comme repère !). Prendre le sentier qui part à gauche plein ouest, en pente douce, tout en ayant la ligne haute tension pour azimuth et déboucher sur une autre citerne.

(4 : 114 m - 16,8 km) Bifurquer complètement à droite et récupérer la large piste. Rester dessus durant la montée et arriver, environ 3 km plus loin, à un carrefour reconnu à l'aller. De là, partir à gauche pour se laisser glisser jusqu'au parking de l'abbaye.

Patrimoine : L'Abbaye Saint-Felix-de-Monceau date du XIe siècle. Prenez le temps de la visiter ainsi que ses jardins monastiques. Le panorama sur le bassin de Thau est grandiose !

30. LE VOLCAN DES BAUMES

V3-

Distance **30 KM** D+/D- **450 M**
Durée **3H00** Difficulté **V3-**

Petit hommage à Haroun Tazieff pour cet itinéraire entouré de volcans éteints depuis fort longtemps. Partez à la découverte des bouleversements géologiques qu'a connu ce territoire en cheminant le circuit noir n°11 de l'Espace VTT Hérault-Canal du Midi-Méditerranée.

Itinéraire

(65 m) Partir à gauche en direction de Saint Jean de Roca et Cazouls d'Hérault et sortir du village par une route bordée de platanes. A une croix, bifurquer à droite et attaquer une belle bosse pour se retrouver sur le plateau du Causse de Nizas. Récupérer la D30 et filer en face pour, environ 200 m plus loin, bifurquer ensuite à droite. Rester sur cette piste mêlée de terre et de basalte pendant 3 km environ avant d'arriver à un carrefour à 4 directions. Ce chemin, surnommé «Le Cami Ferrat» par les connaisseurs, offre de beaux points de vue sur l'horizon. Donc, continuer tout droit en suivant le balisage, passer entre 2 champs de vignes et poursuivre sur la même trace jusqu'à une bifurcation avec uniquement 2 choix possibles. Décider de partir à gauche et atterrir sur la D174.

(1 : 138 m - 4,9 km) Continuer tout droit en suivant le balisage, passer entre 2 champs de vignes et poursuivre sur la même trace jusqu'à une bifurcation avec uniquement 2 choix possibles. Décider de partir à gauche et atterrir sur la D174. De là, partir à droite, compter quatre ponts et tourner à droite, pour contourner la maisonnette du Mas d'Aliquote. Descendre cette petite route de campagne, dans un paysage viticole. Sur le replat, au bas de ce chemin, tourner à gauche pour prendre le chemin qui monte sec. Un peu plus loin, une intersection invite à prendre un sentier qui file à droite qui oblige à monter en «bec de selle», dans un couvert végétal méditerranéen, au milieu de salsepareilles (son sirop est la potion magique des Schtroumpfs mais ses épines sont l'ennemi des mollets des vététistes), pousses d'asperges, chènes, etc... Le revêtement en pierre de basalte oblige à rester concentré sur le choix de la trajectoire afin de ne pas poser le pied au sol. Passer un ancien muret et une croix, témoignage d'activité pastorale. Face à l'ancien volcan du Ceressou, rejoindre le village de Fontes par ce sentier, devenu très caillouteux. Au croisement, prendre à droite une route bordée de platanes, passer devant la cave coopérative et, au stop, prendre à gauche en direction de Cabrières. Se diriger ensuite vers la belle église Saint Hippolyte.

(2 : 80 m - 9,5 km) Continuer toujours tout droit jusqu'au croisement suivant puis filer à gauche jusqu'à une nouvelle intersection avec une croix. Prendre maintenant à droite un beau chemin roulant qui grimpe, parallèle à la ligne haute tension. Passer sous la ligne électrique et rejoindre le balisage de la GT Larzac-Méditerranée et basculer à gauche. De là, commencent 3 km de descente avec de beaux singles et des sourires au menu. Finir au centre du village de Neffiès, passer devant l'église gothique et se diriger vers le cimetière et le stade. Faire le tour du Pech Rome en prenant un peu de hauteur et redescendre jusqu'à un gué puis à un croisement, au niveau d'une bergerie rénovée.

(3 : 101 m - 16,4 km) Continuer en face tout en se référant au balisage et atteindre un autre croisement. Prendre à droite puis traverser par 2 fois la D30E4 en faisant



Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...), l'environnement et la propriété privée (cf p34)

Environnement : Le volcan des Baumes, qui culmine à quelques 240 mètres, est intéressant au niveau géologique car on y retrouve de nombreux fragments (bombes volcaniques, tufs...) et projections. On peut y découvrir des restes de coulées de lave... et peut-être même des cristaux verts d'olivine.

presque une boucle et récupérer un chemin, au niveau d'un pont aux barrières vertes, et filer à droite à travers vignes et champs en se dirigeant vers la colline, à l'Est. Passer une maison de retraite puis, au croisement, tourner à gauche sur la route départementale. Grimper tranquillement et, à la vue d'un entrepôt, tourner à droite rouler au milieu des chènes. Repérer un chemin assez étroit et descendre au milieu des vignes puis prendre à droite et remonter vers le Nord. Dépassez 2 bassins, passer le carrefour emprunté à l'aller (point 1) et atteindre une large piste. De l'intersection, partir à droite et longer une bergerie. Descendre du plateau par la même piste, avec ses cailloux et ses ornières, pour récupérer une petite route.

(4 : 94 m - 25,7 km) Faisant face au volcan de Ceressou, partir à droite puis à gauche pour contourner le lieu-dit de Bardens. A la croix prendre à gauche puis, un peu plus loin, encore à gauche pour monter sur Peyre Nègre avec le château d'eau du village d'Adissan pour azimuth. Se laisser glisser jusqu'au croisement et partir à droite. Se diriger maintenant vers le village de Nizas et retourner au parking du départ.

Parcours : Le Cami Ferrat (ou camin farrat) est le nom populaire donné aux voies romaines. En occitan, c'est un chemin empierré exigeant que les pieds des bêtes de somme l'empruntant, soient ferrés. Cette voie, d'importance primordiale, permettait le commerce entre « Mer et Montagne » et servait également de voie de transhumance pour les troupeaux

31. LES COLLINES DE LA MOURE

V3+

Distance **12 KM** D+/D- **250 M**
 Durée **1H30** Difficulté **V3+**

Entre Montpellier et Sète, voici un beau parcours minéral au milieu de la garrigue et de la pinède qui allie sportivité et technicité. Très beaux points de vue, au sommet de la colline, sur l'étang de Thau et la mer d'un côté et les montagnes du Languedoc de l'autre. Un avant ou après travail idéal pour les montpelliérains et les sètois !



Itinéraire

(37 m) Longer le ruisseau de la Vène et rentrer dans le village par la belle porte fortifiée. En empruntant la rue du Portail puis la rue du Four, passer sur un chemin qui mène à un champ d'oliviers. L'église du village sera sur la droite. Rester sur le sentier balisé PR et traverser la D5. Plus loin, à l'intersection suivante, partir à droite et filer toujours tout droit. Passer le croisement et prolonger jusqu'à une habitation avec un grand mur d'enceinte.

(1 : 72 m - 1,7 km) Continuer sur le chemin qui grimpe, sur un sol rocailleux, pour arriver sur une route goudronnée. Filer à gauche puis, dans le virage, récupérer une piste assez large. Continuer toujours tout droit jusqu'à redescendre du plateau, presque au niveau d'une voie ferrée. De là, bifurquer à droite et rester dans le vallon, tout en longeant des champs. Se fier au balisage sur environ 2 km dans une direction Nord-Nord-Est et ressortir du vallon par la piste qui file à droite. Prolonger jusqu'à retrouver la petite route goudronnée déjà croisée auparavant. Remonter vers le Nord sur 300 m et repérer le PR qui file à droite.

(2 : 141 m - 6,4 km) Filer toujours tout droit sur un beau sentier puis récupérer le sentier qui grimpe fort vers le sommet de la colline. Profiter du panorama avant une belle descente caillouteuse jusqu'à la ferme des Agas. De là, partir à droite et redescendre pendant 1 km par la large piste jusqu'à une bifurcation.

(3 : 105 m - 9,2 km) Prendre la large piste qui file à gauche pendant 1,5 km environ, jusqu'au moment où cette piste fait une virage à gauche. Bifurquer à droite et s'engager sur le sentier balisé PR. La descente devient technique (V4+) puis arrive sur un sentier plus tranquille. Se retrouver au point de passage n°1 et redescendre toujours tout droit pour rejoindre le village.

Parcours : Le circuit proposé est souvent emprunté par des randonneurs pédestres. Veiller à partager les sentiers, en toute courtoisie.



32. LA COMPIL' CÔTÉ PILE

V3

Distance **63 KM** D+/D- **700 M / 600 M**
Durée **6H00** Difficulté **V3**

Compilation de plusieurs bouts de circuits de l'Espace VTT Hérault-Canal du Midi-Méditerranée, ce parcours bucolique vous emmènera à travers un vignoble de plus en plus apprécié. Partez à la découverte, entre vignes et collines, d'un territoire chargé d'histoires et de légendes, en Pays de Pézenas.



Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...), l'environnement et la propriété privée (cf p34)

sage n°9 «Le Pays de Caux» de l'Espace VTT local. Au croisement suivant, redescendre vers le Sud, passer une oliveraie et rejoindre la D135E5 au niveau d'une croix. Franchir la petite route départementale et rester sur le «Chemin Bas des Eglises» pour, une fois arriver au cours d'eau, bifurquer à droite et rejoindre la Peyne, toujours par la même route de campagne. Longer la rivière, bordée de platanes et de frênes, puis l'enjamber par 2 fois et remonter vers le Nord. Passer les domaines Sainte-Hélène et Belles Eaux tout en voyant les montagnes de l'Espinouse et du Caroux se profiler à l'horizon. Suivre ensuite le balisage et atteindre le Domaine Chartreuse de Mougères.



Histoire : Pézenas possède de très nombreux hôtels particuliers. C'est ici que Molière rencontra le Prince de Conti, qui lui assura ensuite sa protection. Le Scénovision de l'OT de Pézenas vous invite à découvrir cet illustre homme de théâtre.

Itinéraire

(18 m) Remonter l'avenue et prendre la direction de Caux. Avant un rond-point, partir à droite et prendre la rue Faubourg Joseph André pour sortir de Pézenas. A l'intersection suivante, filer encore à droite et enjamber la rivière via une passerelle métallique. Prendre ensuite la première à gauche et longer la Peyne. A un croisement, au niveau d'une habitation, remonter vers le Nord, couper une route et poursuivre le long d'une pépinière jusqu'à un carrefour. Bifurquer à gauche et récupérer le balisage.

(1 : 55 m - 14 km) S'arrêter le temps d'une pause sur cet endroit où était installée une ancienne villa romaine, il y a 2000 ans, pour déguster un délicieux nectar. Repartir vers le Nord, couper la D30 et, au carrefour suivant, filer à droite pour récupérer le balisage de la GT Larzac-Méditerranée, environ 800 m plus loin. Suivre l'itinéraire et se diriger vers la colline, à l'Est. Passer une maison de retraite puis, au croisement, tourner à gauche sur la route départementale. Grimper tranquillement et, à la vue d'un entrepôt, tourner à droite rouler au milieu des chênes. Repérer un chemin assez étroit et descendre au milieu des vignes puis prendre à droite et remonter vers le Nord, au croisement suivant. Dépasser 2 bassins et atteindre une large piste. De l'intersection, partir à droite et longer une bergerie. Descendre du plateau par la même piste, avec ses cailloux et ses ornières, pour récupérer une petite route et filer à gauche pour arriver au village de Fontès. Sortir de la commune et rejoindre la belle église Saint-Hyppolite.

(2 : 92 m - 26,2 km) Contourner l'église et rester sur cette petite route, en direction du Céressou, ancien volcan aujourd'hui heureusement éteint. Récupérer la D174 et partir plein Est pour rejoindre le village d'Adissan. Se diriger ensuite vers le Sud pour atteindre le Pioch et se laisser glisser jusqu'au Domaine Saint-Ferréol. Passer ensuite sous l'A75 et rejoindre la D609, par un passage à gué qui traverse la Boyne. Entrer dans Cazouls-d'Hérault, grimper sur la digue qui contourne le village, construite afin de le protéger des brutales montées d'eau du fleuve Hérault. Sortir du village en longeant le parcours sportif et suivre le chemin bordé de peupliers, plantés pour la protection des nappes phréatiques. Longer l'Hérault par petit sentier de toute beauté puis enjamber la Boyne. Toujours en direction du Sud, emprunter les chemins vigneron jusqu'à passer sous le pont de la D613. Franchir le fleuve et prendre la 1re à droite et rejoindre Aumes et sa mairie.

(3 : 51 m - 47,5 km) Partir ensuite à gauche et traverser le village en direction du cimetière. Grimper la petite route puis, juste après une propriété, emprunter le sentier qui file à droite et arriver à un ruisseau. Continuer tout droit et rejoindre le centre du village Montagnac, au niveau de la départementale qui traverse le village. Partir en face et emprunter la D5 puis, juste après le cimetière, prendre la route qui grimpe à gauche et récupérer le balisage n°4. Rester sur cette belle petite route de campagne, en direction du Nord, et récupérer la D131, au niveau du lieu-dit «la Montade». Passer en séquence observation et visualiser le Pic de Vissou, au Nord-Ouest. Partir ensuite à droite et, au croisement suivant, bifurquer encore à droite pour se retrouver au niveau du poste électrique. De là, filer à gauche par un chemin de vigne qui longe un muret et atterrir au village de Saint-Pons de Mauchiens. Tourner à droite et, après la cave coopérative, prendre à nouveau à droite, au milieu des vignes. Se retrouver sur le circuit n°2 de l'Espace VTT local. Bien plus loin, après un champ d'oliviers, arriver à un croisement avec une petite route et partir à droite, à 90°. Après un petit pont, récupérer le chemin en épingle et le suivre jusqu'à se retrouver au niveau de la D5. Couper la route départementale en entrant dans le Parc Départemental de Bessilles.



33. LA COMPIL' CÔTÉ FACE

V2+

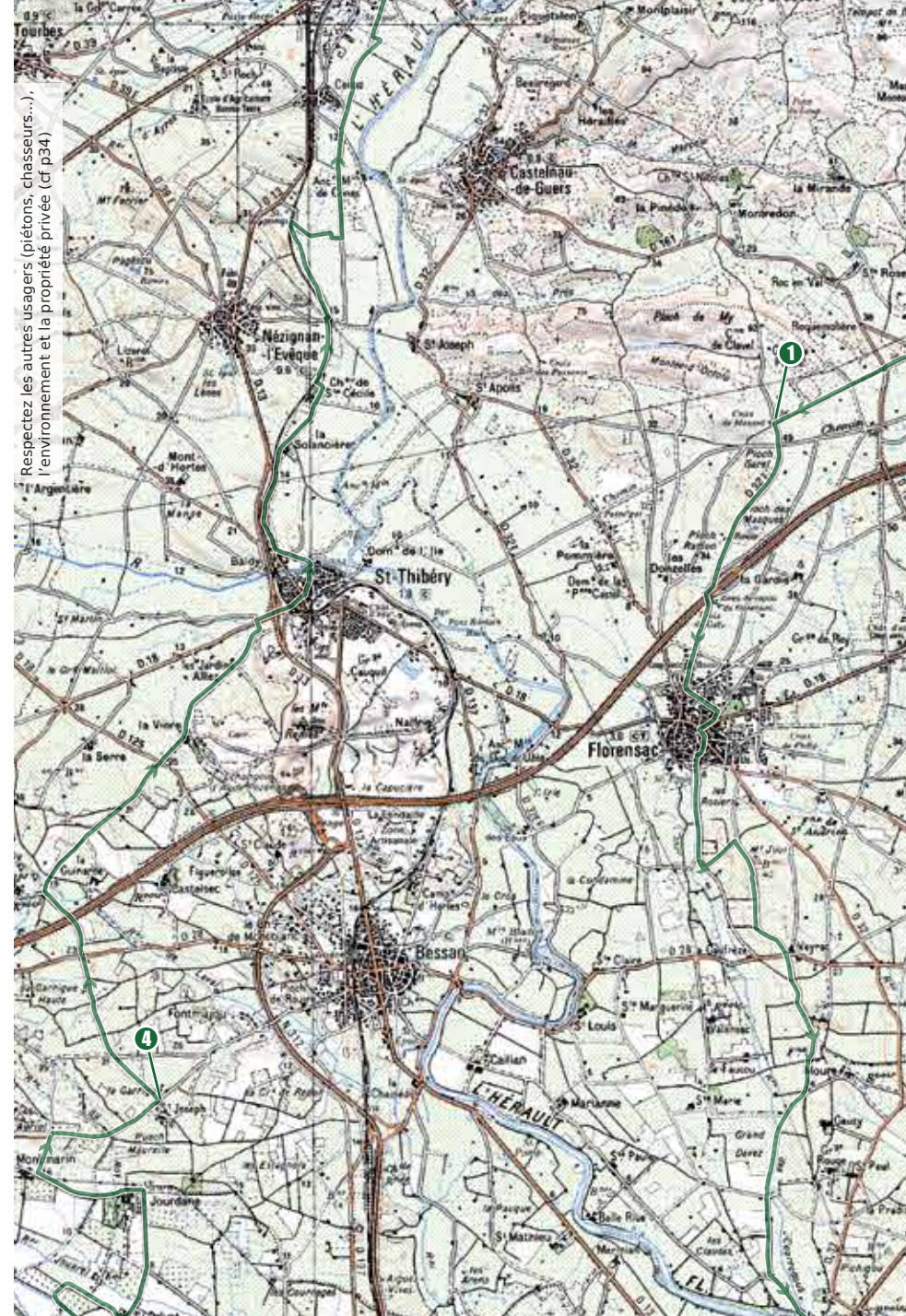
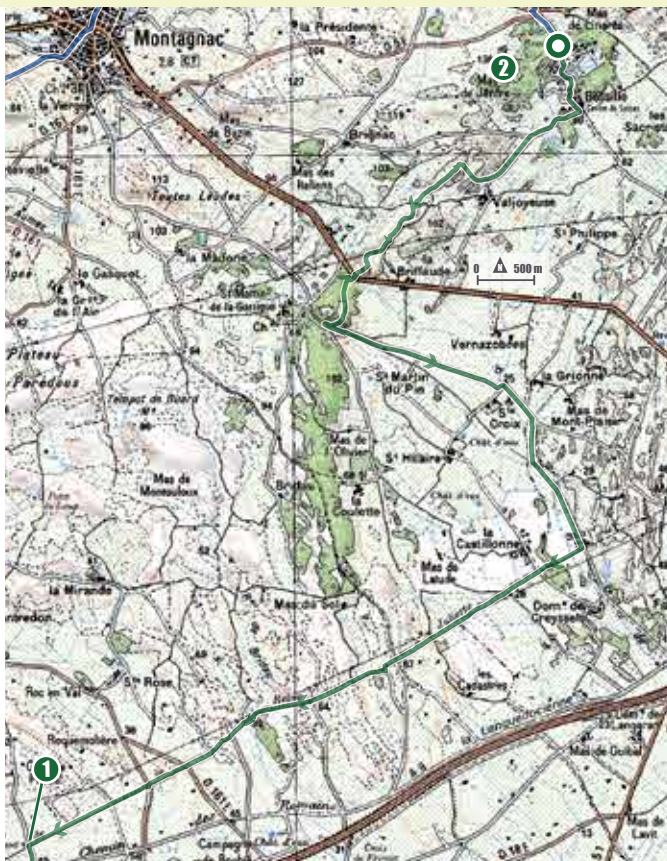
Distance **60 KM** D+/D- **300 M / 400 M**
Durée **5H00** Difficulté **V2+**

Grâce à ce parcours bucolique partez à la découverte d'un territoire façonné par l'homme. Le début du tracé, légèrement technique et en plein milieu naturel, laisse ensuite la place à un esprit découverte de ces pays, tantôt au milieu des vignes, tantôt le long du Canal du Midi.

Itinéraire

(130 m) Traverser le Parc de Bessilles et rejoindre un croisement où il faudra prendre à droite. Filier tout droit sur ce chemin, passer un domaine et appuyer sur les pédales pour gravir le sentier pierreux. Bifurquer ensuite à gauche et s'engager sur un single permettant une jolie vue sur le littoral et le Mont Saint-Clair. Bien suivre le balisage dans le passage technique qui suit et passer sous la route. Juste après, c'est raide mais c'est bon (passage V3+). Récupérer le chemin qui part à gauche et contourner un pioch. Dans la descente, ne pas rater le sentier en épingle qui vire à gauche. Filier au milieu des vignes et des champs, passer une croix et, à la bifurcation suivante, partir à droite. Arriver à un croisement sur l'antique Voie Domitienne, juste avant une ligne haute tension. Bifurquer à droite et continuer toujours tout droit pendant environ 6 km. Il faudra longer nombre de champs de vigne et couper 2 routes départementales pour arriver finalement à une petite route de campagne, goudronnée.

(1 : 54 m - 14,3 km) De ce carrefour, partir maintenant à gauche en direction du Sud et récupérer le balisage de la GT Larzac-Méditerranée en ayant l'autoroute A9 pour azimut. Enjamber l'A9 et rejoindre Florensac. Traverser le village toujours en direction du Sud et passer devant la station d'épuration. Longer un ruisseau et prendre la première route goudronnée, à la vue d'une croix, qui partira à gauche au milieu des vignes. Au croisement suivant, filer à droite pour rejoindre le lieu-dit Veyrac. Traverser prudemment la D28 en direction du Domaine de la Roque et continuer



Patrimoine : Agde, ancien comptoir créé par les Phocéens de Marseille, regorge de vestiges. L'Ephèbe d'Agde, exposé au musée de la commune, date du IVE siècle avant J.C et pourrait représenter Alexandre le Grand.

toujours tout droit. Passer sous la ligne haute tension et longer ensuite un ruisseau. Rester sur la route principale jusqu'à rejoindre le Canal du Midi, bordé de platanes séculaires. Partir de suite à droite pour passer une écluse et se retrouver au bord du fleuve Hérault. Rester rive gauche, observer le Château Laurens posé sur l'autre rive et rejoindre un grand parking, lieu d'arrivée de la GT Larzac-Méditerranée.

(2 : 7 m - 27,3 km) Rentrer dans Agde et suivre le fleuve Hérault pour ensuite l'enjamber par le premier pont. Passer la voie ferrée et atteindre les bords du Canal du Midi. Partir ensuite à gauche, prendre le pont 1,5 km plus loin et se retrouver sur le chemin de halage, sur la rive opposée. Flâner, pédaler et se laisser charmer pendant encore 4,5 km avant d'atteindre les ouvrages du Libron, prouesse technique conçue il y a près de 150 ans pour éviter l'ensablement du Canal du Midi par les eaux du Libron chargées de limon lors des crues.

(3 : 5 m - 34,4 km) Partir à droite, plein Nord, passer sur le pont au croisement suivant et remonter le Libron par sa rive droite. Passer ensuite sous 2 ponts, traverser



prudemment la D912 et filer en face pour longer à nouveau le Libron sur la droite et des vignes à gauche. Poursuivre sur cette petite route de campagne, passer sous la voie ferrée et, moins de 2 km après, passer un gué et suivre le chemin qui part à droite et atteindre un domaine agricole. De là, partir à gauche, plein Nord, arriver au niveau d'une autre propriété et prendre à gauche pour, juste avant un nouveau domaine, partir à droite et passer sous une ligne haute tension. Rester sur cette route goudronnée et atteindre une énième propriété.

(4 : 24 m - 43,3 km) Filer à gauche et se diriger vers l'autoroute A9. Couper la D28 et continuer à remonter vers le Nord pour atteindre une croix, au niveau de la D125. Après le moto-cross, filer vers le centre du village de Saint-Thibéry. Passer le pont qui enjambe la Thongue puis longer la voie rapide. Contourner le Château de Sainte-Cécile, où venait régulièrement se reposer Antoine de Saint-Exupéry lorsque sa famille en était propriétaire, et, à un peu moins de 2 km, bifurquer à droite au milieu des vignes pour atterrir à une intersection. Partir à gauche et continuer sur cette route, le chemin de la carrière Mercadale, jusqu'au petit tunnel qui passe sous l'A75. Enjamber ensuite un ruisseau et continuer sur cette portion goudronnée. Au panneau STOP, prendre le chemin de droite, en face. Traverser une route, passer une intersection avec une croix et, à la seconde intersection avec une croix elle aussi, partir à gauche et passer sous la voie ferrée. Longer ensuite un parking et récupérer l'avenue principale qui mène au centre de Pézenas.



BÉZIERS - CANAL DU MIDI

Terrain de jeu propice à la balade en famille au fil de l'eau, le secteur «Béziers-Canal du Midi» est un mélange d'histoire, de culture et de traditions : ovalie, viticulture, échanges commerciaux avec les grecs, présence celtique suivie de celle des romains, épopée cathare, berceau pour la construction ingénieuse d'un canal pour relier l'Atlantique et la Méditerranée. De la moindre colline, on aperçoit les Pyrénées, qui paraissent si proches. Ici, c'est en mode relax !

34. L'ILE DE TABARKA

V1

Distance **18 KM** D+/D- **200 M**
Durée **1H30** Difficulté **V1**

Cette boucle vous emmène à la découverte de l'Orb, entre vigne et rivière. Ce circuit bien balisé sans difficulté particulière est très agréable. Attention toutefois à la circulation sur les tronçons de routes départementales. Circuit bleu n°1 proposé par l'Espace VTT-FFC Béziers Méditerranée.

Itinéraire

(74 m) Se diriger vers le Nord par une petite route de campagne tout en longeant des vignes et, au bout, virer à gauche. Rester sur ce chemin pendant environ 800 m et bifurquer encore à gauche. De retour vers le centre de Corneilhan, longer la maison de retraite puis tourner à droite et immédiatement à gauche. Filer ensuite entre le champ de vignes et la route départementale pour arriver à un croisement, tout près de la D154.

(1 : 59 m - 4,9 km) Partir à droite et passer sous de la route. Récupérer le deuxième chemin de droite, en direction du Sud. Faire environ 1 km puis longer un domaine viticole avant virer à droite pour rejoindre le Domaine de Pailhès. Contourner par la gauche et atterrir sur D19.

(2 : 28 m - 8,8 km) Se diriger vers le village de Lignan-sur-Orb. Au premier carrefour, filer à gauche et rejoindre l'île de Tabarka. Slalomer à souhait dans le parcours sportif puis remonter vers le Nord, en longeant le fleuve Orb. Au niveau de la maison de retraite, bifurquer à droite et rejoindre le rond-point, sur la D19.

(3 : 21 m - 12,6 km) Filer en face en empruntant la rue de Masacy puis contourner le domaine par la droite. Rejoindre la route empruntée à l'aller et filer vers le centre de Corneilhan. Après la mairie et l'église, prendre la rue de la Tandine à gauche et retrouver les terrains de tennis.



Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...),
l'environnement et la propriété privée (cf p34)

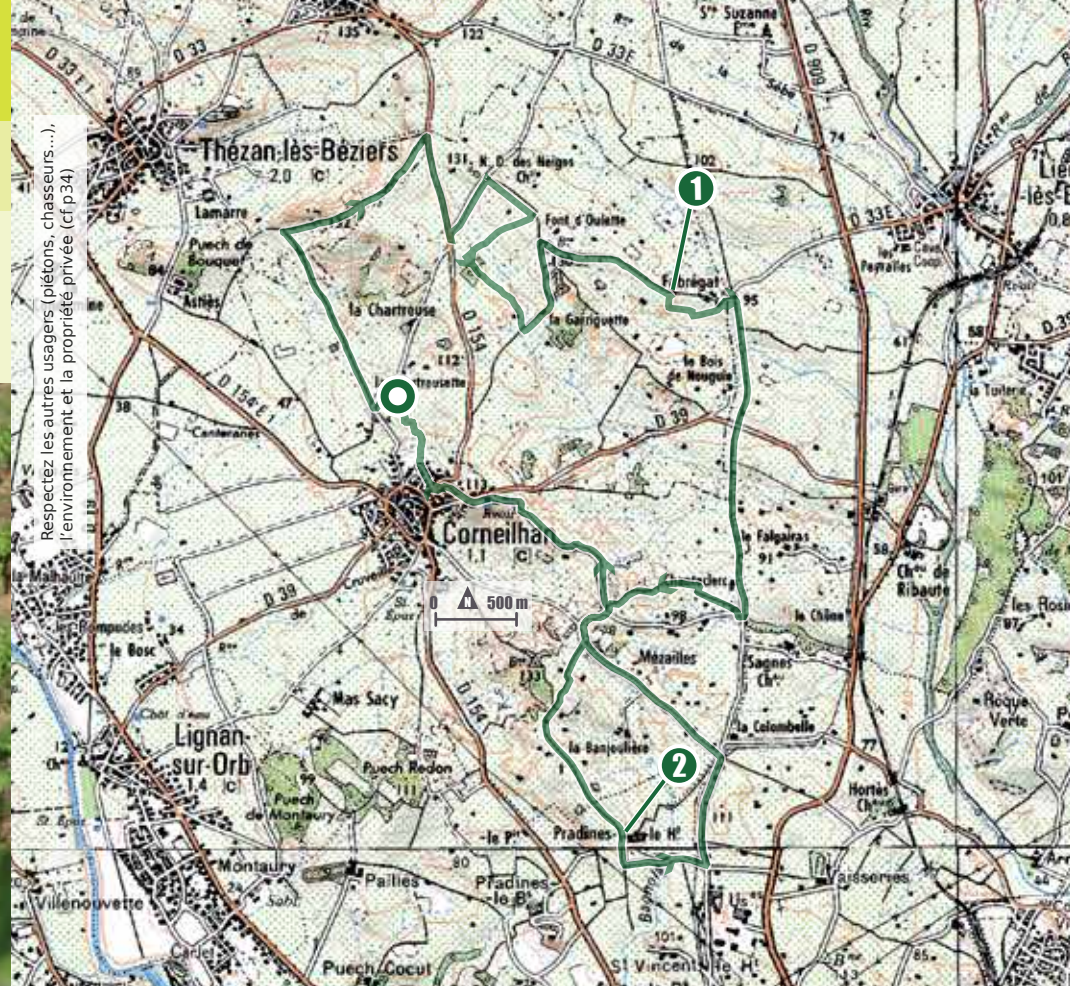


35. LES BALCONS DE CORNEILHAN

V1

Distance **18 KM** D+/D- **260 M**
Durée **1H30** Difficulté **V1**

Au beau milieu des vignes, cet itinéraire vous fera découvrir la flore locale (cistes de Montpellier, asperges sauvages, thym, romarin, etc...) Accessible à tous, restez cependant prudent sur les petites routes départementales. En haut du belvédère, vous pourrez admirer ce village anciennement fortifié. Circuit bleu n°3 de l'Espace VTT Béziers Méditerranée.



Itinéraire

(74 m) Se diriger vers le Nord par une petite route de campagne tout en longeant des vignes et, au bout, virer à droite pour retrouver la D154. Prendre à droite et repérer une piste sur la gauche qui descend à travers les vignes avant de remonter légèrement. En haut de la montée, tourner à droite puis rester fidèle au balisage.

(1 : 106 m - 7,1 km) Contourner une jolie ferme par la droite, puis tourner à droite sur la piste. Attention au croisement avec la petite départementale D39. Continuer tout droit jusqu'au Domaine de Chanteclerc (hameau de La Médaille). Virer à droite sur le chemin avant de rejoindre à nouveau la route. Continuer tout droit puis quitter la route pour le chemin qui part sur la droite.

(2 : 102 m - 12,8 km) Passage devant le magnifique domaine de Pradines-le-Haut, rester sur le Chemin Rural 10 (virage à gauche) et continuer tout droit avant d'atteindre une intersection. Tourner à gauche et encore à gauche, direction Val Julius (petit panneau). La piste rejoint le tronçon de route emprunté au niveau du hameau de La Médaille. Cette fois, continuer sur la piste qui redescend jusqu'à la D39. Tourner à gauche pour rejoindre le centre de Corneilhan. Au bout de la D39, prendre la rue de la Tandine en face qui rejoint le complexe sportif.

36. ÇA PASSE AU MALPAS

V2

Distance **15 KM** D+/D- **100 M**
Durée **1H30** Difficulté **V2-**

Parcours des plus bucoliques qui réunit plusieurs sites qu'il faudra prendre le temps de visiter, une fois la balade terminée. 15 km de plaisirs à partager en famille ou entre amis.

Itinéraire

(53 m) Partir du site du Malpas et partir à droite en suivant un PR. Passer au-dessus de la voie ferrée puis bifurquer à gauche pour emprunter la route goudronnée. Se retrouver donc là, avec une colline à gauche avec son oppidum sur le plateau et l'étang de Montady, si pittoresque. Filer toujours tout droit en rester fidèle au PR et arriver au Domaine de Soustré. Grimper vers le bois puis les champs de vignes et basculer à droite en suivant les traits jaunes. Traverser la petite route départementale, passer sous la ligne haute tension et récupérer une route de campagne. Partir à droite et longer le Canal du Midi pour arriver au niveau d'un pont, sur la D11.

(1 : 7,2 m - 37 km) Franchir le pont et récupérer le chemin de halage qui longe le Canal du Midi et ses platanes séculaires. Poursuivre tout droit dans une ambiance plus qu'enchanteresse et rejoindre Poilhes et sa capitainerie. En profiter pour faire une halte en terrasse et repartir l'air gai et plein d'entrain. Arriver ensuite tout tranquillement à un pont, face à une très belle bâtisse avec ses canons pointés vers le Sud.

Patrimoine : Visite obligatoire à la maison du Malpas pour tout connaître sur le fabuleux patrimoine qui entoure ce site : le Tunnel du Malpas et le Canal du Midi, l'Oppidum d'Ensérune, l'Etang de Montady et la Via Domitia. www.ladomitiennne.com



Curiosité : A Poilhes, des cabanes de pêcheurs et leurs outils datant de 35000 ans y ont été découverts. Alors qu'en même temps, l'homme vivait dans des grottes. On y trouve aussi nombre de vestiges romains dont une très belle tête de Dionysos.

(2 : 39 m - 12,1 km) Continuer à rouler sur le chemin de halage et arriver face au tunnel du Malpas. Prendre le chemin qui monte au-dessus du tunnel puis rejoindre le point de départ.

37. LES MOULINS DE NISSAN

V2

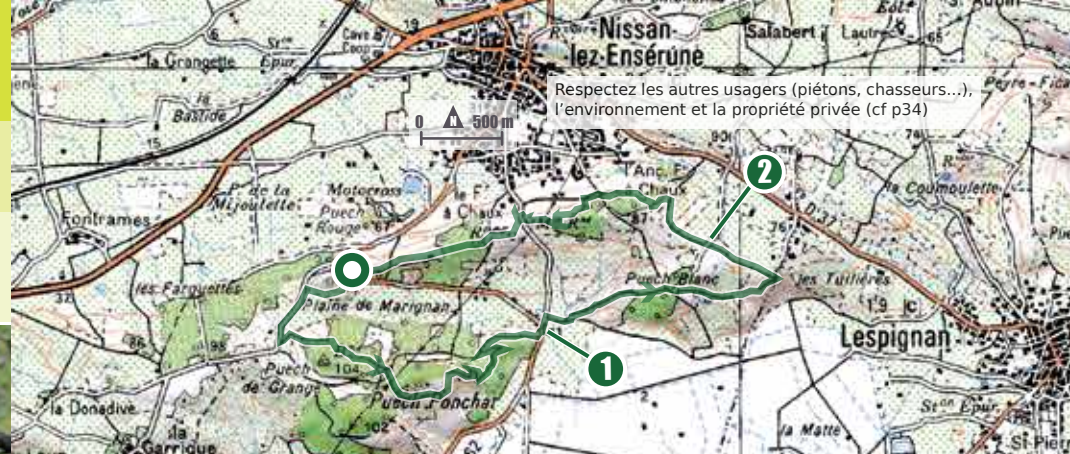
Distance **9 KM**

D+/D- **200 M**

Durée **1H00**

Difficulté **V2**

Joli parcours pour emmener sa famille en week-end ou bien pour un bon décrassage. De nombreux points de halte permettent aussi une belle perspective sur les Pyrénées. Et pourquoi ne pas s'attarder au parcours sportif pour d'autres activités ?



Patrimoine : Il faut découvrir absolument l'Oppidum d'Enserune, vestige d'occupation humaine dès le VIe avant J.C. Le site offre aussi une vue magnifique sur l'étang de Montady.

Itinéraire

(63 m) Du parking, filer à droite par la piste et rejoindre le Moulin de Barral. Rester sur le plateau et puis redescendre jusqu'à croiser la D162. Récupérer le chemin de l'autre côté de la route et se retrouver ensuite sur un chemin goudronné. Partir à gauche puis, juste après le pont, prendre la large piste encore à gauche. Continuer toujours tout droit dans la forêt jusqu'à une bifurcation. Choisir la piste de droite, en restant sur le PR, et contourner la colline. S'arrêter aux bancs au niveau des découverts pour admirer le panorama sur la chaîne des Pyrénées. Redescendre et se retrouver à nouveau sur la D162

(1 : 7 m - 4,8 km) Remonter vers les champs puis, 50 m après, bifurquer à droite et longer une vigne. Juste après, filer par le chemin qui grimpe légèrement. Continuer toujours tout droit et rejoindre la chapelle Saint-Christol, datant du Ve siècle. Poursuivre sur ce sentier, passer un croisement et se retrouver à flanc de colline. Au niveau d'une vigne, appuyer sur les pédales et se retrouver sur le plateau. Finir par se retrouver sur un chemin plus large et arriver à un croisement avec une route goudronnée.

(2 : 73 m - 7 km) Continuer toujours tout droit et se retrouver au niveau d'aménagements sportifs. Faire quelques tractions et remonter en selle pour slalomer sur un single qui rejoint le Moulin de Tiquet. Observer une dernière fois l'horizon et retourner au parking.



VIGNOBLES

Territoire de crus renommés, il invite aussi à la découverte de plaines, de collines et de monts ainsi que de villages chargés d'histoire. Au Nord, le Saint-Chinianais vous fera découvrir des sentiers insoupçonnés. L'Abbaye de Fontcaude, étape sur le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, est un site exceptionnel. Plus au Sud, Capetang vit au rythme du tourisme fluvial, en bordure du Canal du Midi. A l'Ouest, à la limite du département de l'Aude, le catharisme y a laissé de nombreux vestiges. Un secteur à parcourir absolument !

38. EN AVANT POUR ASSIGNAN

V1

Distance **12 KM** D+/D- **150 M**
Durée **1H15** Difficulté **V1**

Au pays des vignobles, des murs de pierres et de la nature préservée, ce joli circuit est accessible à tous. Il ne reste qu'à profiter du paysage ! Vous évoluerez sur le site VTT « Terroir du st chicanais ».

Itinéraire

(267 m) Se diriger vers le centre du village et prendre à gauche au rond-point, direction Saint-Jean-de-Minervois. Prendre le chemin de 4 sous et rejoindre un croisement. Partir à gauche puis immédiatement à droite et emprunter la piste qui file à gauche, 100 m plus loin. Rejoindre D178 et la quitter au croisement suivant. Emprunter le chemin de gauche, rejoindre à nouveau la départementale et bifurquer à gauche par le sentier qui file vers les bois. Continuer toujours tout droit et atterrir encore une fois sur la D178.

(1 : 270 m - 3,5 km) Passer de l'autre côté de la route et se fier uniquement au balisage jaune. Filer au milieu de 3 parcelles de vignes et arriver sur une piste DFCI. Descendre du plateau et longer d'autres parcelles. Continuer jusqu'au col et basculer de l'autre côté et rejoindre une petite route de campagne. Repérer Assignan et s'y diriger. Tomber sur la D177, et filer à droite pour rejoindre le rond-point au centre du village. Prendre en face sur la D178 (avenue de Couloma) et longer un bassin. Au niveau des deux pistes à droite, emprunter celle le plus à gauche (PR bleu turquoise). Tourner immédiatement sur la sente à droite.



(2 : 263 m - 7,1 km) Partir à droite pour rejoindre le rond-point au centre du village et remonter l'avenue de Couloma. Après un bassin, prendre le chemin qui grimpe à la diagonale pour rejoindre les hauteurs. Se laisser glisser ensuite tranquillement mais, attention, la piste devient rocailleuse. Arriver ensuite à une patte d'oie.

(3 : 307 m - 9,5 km) Contourner les vignes tout en suivant le PR. Apercevoir à nouveau Assignan et continuer toujours tout droit en passant au milieu des chênes. Longer des vignes puis la route départementale avant de la récupérer et de retourner au point de départ.

39. LE CANAL DU MIDI

V1

Distance **28 KM** D+/D- **130 M**
Durée **2H45** Difficulté **V1**

Une magnifique balade à faire en famille sur une voie verte avec un retour au fil de l'eau à l'ombre des platanes du Canal du Midi. Découverte du vignoble et du patrimoine en mode zen attitude !

Itinéraire

(37 m) De la Maison Cantonnière, longer le Canal du Midi et, au prochain croisement, partir à gauche. Suivre ensuite le chemin de Saint-Sernin et arriver au début de la Voie Verte, ancienne voie ferrée réaménagée pour le plaisir de la mobilité douce. Filer toujours tout droit, passer sous le pont de la D16 et continuer sur le même chemin tout en longeant la départementale, au milieu de ce paysage de vignes. Rejoindre l'ancienne gare de Puisserguier.



Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...), l'environnement et la propriété privée (cf p34)

Curiosité : Remparts et portes datant du Moyen-Âge à Puisserguier. Abbatale Sainte-Marie du Xle siècle à Quarante. www.tourismecanaldumidi.fr

(1 : 70 m - 4,5 km) Poursuivre tout droit et arriver à un croisement. Longer cette allée d'arbres et rester sur ce chemin tantôt gravillonneux, tantôt en terre, tantôt bitumé. Couper ensuite la route départementale et poursuivre sur le chemin qui part en face. Rester parallèle à la départementale. Dépasser ensuite une déchetterie puis des bassins de rétention et continuer toujours tout droit pour arriver sur la D184. Partir en face et rejoindre l'ancienne gare de Cruzy-Quarante, devenue aujourd'hui un palais de gourmandises.

(2 : 85 m - 11,9 km) Prendre à gauche sur la route goudronnée. Après le pont, partir en face et filer tout droit pour entrer au cœur du village Quarante. Passer devant l'Abbatiale Sainte-Marie du Xle siècle et continuer toujours tout droit. Longer le collège Louis Cahuzac, ancienne école de filles, et prendre la rue la plus à gauche (rue des Bareyres). Sortir du village et se laisser glisser sur cette piste étroite à travers les vignes. A l'intersection avec la départementale, prendre à droite, franchir le pont et continuer tout droit jusqu'à rejoindre le Canal du Midi. Prendre le chemin à gauche immédiatement après avoir franchi le pont. Longer le Canal en restant sur le chemin de halage pendant 10 km avant d'arriver à Capestang et passer sur le pont pour retrouver l'Office de Tourisme.

Environnement : Les 42 000 platanes qui bordent le canal du Midi sont menacés de disparition... Le chancre coloré est un champignon microscopique qui se loge à l'intérieur de l'arbre et bloque ses canaux de sève. Ainsi, il parvient à tuer un arbre en seulement 2 à 5 ans. Un appel à dons est lancé pour financer la plantation de nouveau platanes. Pour plus de renseignements : www.replantonslecanaldumidi.fr



40. LES RUINES DE SAINT-BAULERY

V1+

Distance **6 KM**

D+/D- **120 M**

Durée **0H45**

Difficulté **V1+**

Non loin des vignobles de Saint-Chinian, les pistes rougeâtres de ce circuit rapide sont accessibles à tous. Circuit vert N°18 proposé par l'Espace VTT de « Terroir du Saint-Chinianais ».

Itinéraire

(190 m) Quitter la route pour un chemin qui monte. Au premier embranchement, rester sur la piste principale et se repérer grâce aux balises du circuit n°18 dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Rester sur la droite jusqu'à l'embranchement en T. Tourner alors à droite et descendre jusqu'à rejoindre une route.

(1 : 152 m - 3,3 km) Partir à gauche et amorcer la descente. Traverser le pont qui enjambe le ruisseau et virer à gauche en se laissant guider par les lignes électriques. Après un embranchement en forme de T, tourner à gauche puis rester sur la piste et boucler le circuit.



Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...), l'environnement et la propriété privée (cf p34)



41. LE PRIEURÉ SAINT-CHRISTOPHE

V2

Distance **12 KM** D+/D- **250 M**
Durée **1H30** Difficulté **V2**

Tout au long de l'étroit sentier qui serpente la colline rocailleuse, la terre devenant de plus en plus rouge, vous arrivez au sommet du prieuré de Saint-Christophe, niché dans une pinède.

Itinéraire

(85 m) Remonter doucement la route qui indique la direction de Cazedarnes. Quitter la D134 et continuer tout droit. Au premier embranchement, monter à gauche le chemin en partie bétonné, longer les vignes jusqu'à la pinède, traverser celle-ci et redescendre sur l'autre versant pour arriver finalement une cuve DFCI.

(1 : 150 m - 2,6 km) Prendre à gauche puis à droite et traverser la pinède jusqu'au prieuré de Saint-Christophe. Au prieuré, monter à gauche et, peu après, descendre à gauche le sentier qui mène au ruisseau de Marcousse (source). Traverser le ruisseau, prendre à droite et peu après monter à gauche jusqu'à une grange flanquée de cyprès. A la grange, monter à gauche sur le plateau. A l'embranchement, prendre à gauche jusqu'au croisement.

(2 : 171 m - 5,4 km) Partir en face en suivant le PR puis dévaler la pente et rejoindre la départementale. Bifurquer à droite et longer le ruisseau en contournant la colline. Quitter le goudron au niveau des parcelles de vigne et partir à droite pour se retrouver au point 2. Filer maintenant tout droit et se laisser glisser jusqu'au parking du cimetière.



Curiosité : La chapelle, du XVII^e siècle, possède une nef unique voûtée en berceau brisé et un Saint-Christophe du X^e siècle (ramené à l'église Saint-Paul du village à la suite d'actes de vandalisme). Chaque année, les paroissiens de Puisserguier viennent demander au Saint la protection de leur récolte, ce qui donne lieu à une grande fête champêtre.

42. BON PLAN À SAINT-CHINIAN

V3

Distance **28 KM** D+/D- **700 M**
Durée **3H30** Difficulté **V3**

L'arrière-pays biterrois regorge de paysages colorés et variés. Venez en découvrir une partie grâce à ce parcours vallonné qui vous fera prendre de la hauteur et de la vitesse. Circuit noir n°7 de l'Espace VTT « Terroir du Saint-Chinianais ». Du point de vue sportif, c'est un bon plan.

Itinéraire

(83 m) Longer le quai et partir à droite en direction de la Cave Coopérative. Emprunter la route de Salabert est passer entre 2 terrains de football. Au replat, continuer en face sur la piste qui commence au niveau des vignes. Atteindre une habitation et prendre le sentier à droite. Rester fidèle au balisage pour se repérer dans les vignes et aboutir au calvaire. Passer devant le Château du Prieuré des Mourgues (qui produit un excellent vin) et longer le ruisseau Canimals. Continuer tout droit puis franchir le ruisseau pour rejoindre la D20E2. Bifurquer à droite et amorcer une longue ascension pour arriver au hameau de Salabert.



(1 : 325 m - 8 km) Partir vers les hauteurs et suivre le balisage entre les collines pour rejoindre le hameau de Camprafaud. Tourner alors à droite se laisser glisser pour atteindre une route goudronnée. Emprunter la piste à flanc de colline et, sous l'oeil du Montahuc, basculer par le premier chemin sur la droite, en direction du Sud. Repérer la petite chapelle Sainte-Suzanne et se jeter dans le single qui y mène. De la vigne, tout en bas, remonter plein Nord pour passer devant une citerne puis, à la seconde intersection, repartir par un single qui procurera de belles sensations. Finir en ligne de crête pour arriver au Mas Neuf

(2 : 118 m - 27,4 km) Laisser la départementale pour rejoindre les hauteurs et récupérer la piste DFCI. Redescendre tranquillement et, à l'entrée d'un hameau, monter par la piste qui file à droite. Longer les vignes et prendre à droite, une fois arrivé sur la route goudronnée. Couper la D177E5 et contourner un entrepôt pour rejoindre la D20. Longer ensuite le Vernazobre et rejoindre le parking.

43. GRAND MONTOLIERS

V3+

Distance **20 KM** D+/D- **550 M**
Durée **2H45** Difficulté **V3+**

A la fois aride et ombragé, venté et abrité, plat et escarpé, ce parcours vous plongera dans une épopée cynégétique à la Marcel Pagnol.

Itinéraire

(80 m) Du village, prendre la D36E en direction de Bize/Agel. A la sortie du village, passer devant la fontaine (construite par les romains et alimentée par une source naturelle qui coule continuellement même en période sèche) et filer à droite par le PR qui va directement faire chauffer les cuisses et les mollets. Traverser garrigues et pinèdes puis récupérer une route goudronnée et poursuivre en direction de la ligne haute tension. Après le pylône, partir à gauche et filer entre les vignes toujours sur le chemin bitumé et amorcer une légère pente. Repérer le sentier qui file en face dans la forêt et en sortir pour arriver sur des parcelles de vignes.

(1 : 151 m - 3,8 km) Suivre le chemin assez large qui part en face et grimper doucement sur le plateau. En redescendre et rattraper la D20 après un passage assez pentu qui tombe directement sur des vignes. Poursuivre sur ce chemin, balisé jaune, et arriver à une bifurcation au niveau d'une citerne.

(2 : 239 m - 9,6 km) Partir à droite et rester sur ce chemin pour rouler sur le flanc du plateau. Redescendre vers la vallée et rester accroché sur le Travers de la Verdeyre. Remonter sur les hauteurs et retrouver le PR. Le suivre en profiter des fabuleux points de vue sur le Minervois. Du belvédère, monter d'abord le long de la barre rocheuse puis tourner à gauche. Descendre ensuite jusqu'au chemin et remonter en face un raidillon qui rejoint un chemin. Faire environ 500 m et descendre par la droite un sentier qui mène à la D67.

(3 : 103 m - 15,3 km) Partir à droite puis quitter rapidement la route pour une ascension qui devrait en ravir plus d'un. Arriver sur un carrefour de pistes et se lancer à l'assaut du Mont Caramel. En redescendre et récupérer le PR qui file dans la vallée. Fixer Montouliers et se laisser glisser doucement jusqu'au parking.



44. L'ABBAYE DE FONTCAUDE

V3+

Distance **27 KM** D+/D- **590 M**
Durée **3H30** Difficulté **V3+**

Ne ratez pas la découverte de l'abbaye de Fontcaude, dernier bâtiment à l'architecture romane de la région, avant de partir sur ce circuit technique entre les vignes. Un best-of VTOPO qui emprunte en partie les circuits 5 et 8 de l'espace VTT « Terroirs du Saint-Chinianais ».

Itinéraire

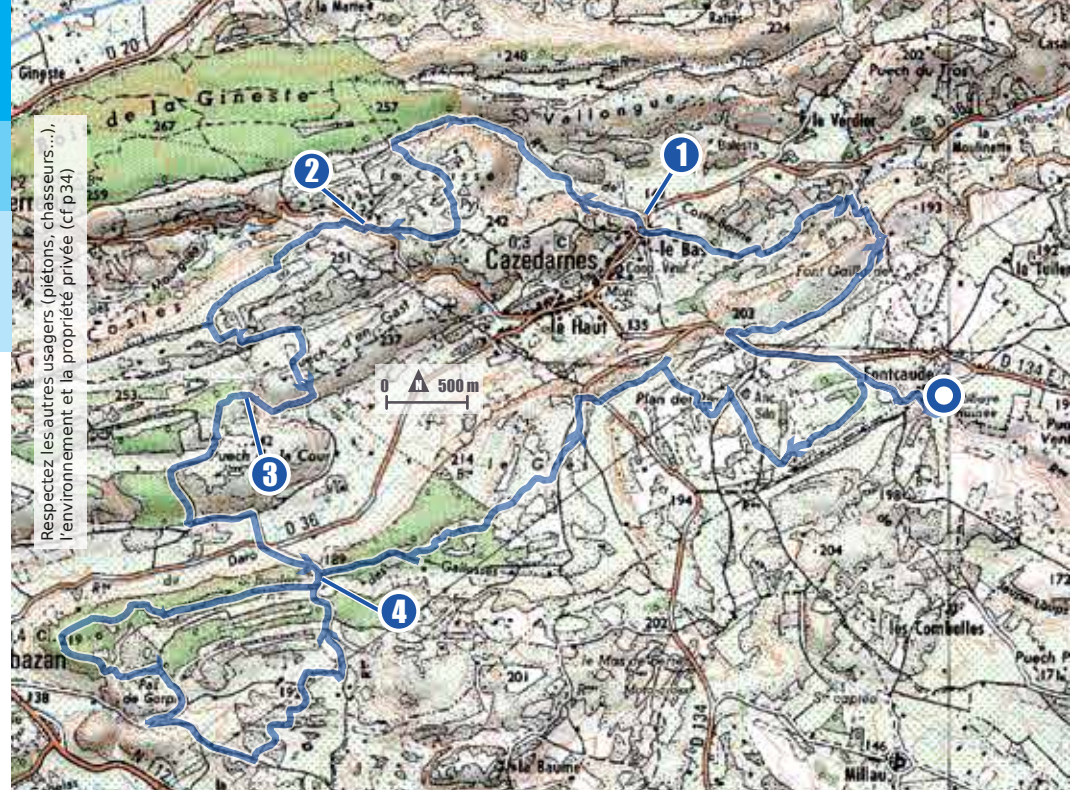
172 m) Du parking, prendre à gauche, passer le lieu-dit (en profiter pour admirer l'abbaye romane) et retrouver la D134E1. Tourner à gauche, passer sous les lignes haute tension et tourner complètement à droite pour récupérer le chemin qui file à travers les vignes. Continuer tout droit puis basculer à gauche pour rejoindre le bas du plateau. Rester sur le PR et entrer dans le village de Cazedarnes.

(1 : 565 m - 5,4 km) Prendre la D36 à droite puis immédiatement à gauche au panneau de fin d'agglomération, sur la piste qui monte. Se fier au balisage VTT n°5 et n°8 et atteindre le ruisseau de Coste Bonne. La piste devient rocailleuse et monte avant un replat. Bifurquer à gauche pour ensuite grimper sur les hauteurs de la colline. Redescendre et, au croisement suivant, partir à droite et rejoindre la D134.

(2 : 209 m - 9,2 km) Prendre à droite sur la route sur environ 150 m et bifurquer sur la gauche juste avant les vignes. Grimper sur cette piste, repérer un cabanon et tourner à gauche en suivant le PR. Descendre cette piste et se diriger vers le mas en prenant la piste à gauche. Ne pas suivre la route goudronnée mais tourner à droite sur la piste bétonnée. Au replat, traverser la vigne droit devant et prendre à gauche sur le sentier qui descend. Tourner à droite à l'embranchement et continuer tout droit sur la sente pour arriver au niveau du lit d'un ruisseau.

(3 : 194 m - 12,3 km) Franchir le ruisseau du Burgas à sec et passer un court tronçon en portage. Couper la D36 et rejoindre les ruines de Saint-Baulery avec une citerne toute proche. Faire une boucle dans le sens horaire ou anti-horaire en suivant le balisage et revenir sur ses pas.

(4 : 180 m - 20,6 km) Filer en direction du Nord-Est en restant parallèle à la ligne haute tension. Récupérer la D134 et continuer à longer la ligne électrique. Suivre le balisage jaune et rejoindre le hameau de Fontcaude et le parking.



Patrimoine : Parfaitement restaurée, l'abbaye est un joyau de l'art roman en Languedoc. Etape sur un chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, l'abbaye accueille des concerts de chant grégorien. S'y rendre absolument !



45. LE TOUR DES PUECHS

V3+

Distance **24 KM** D+/D- **550 M**
Durée **3H00** Difficulté **V3+**

Entre vignes et villages, cet itinéraire se révèle assez physique. De bonnes montées pour de belles descentes, pas le temps de récupérer ! Circuit rouge n°8 de l'Espace VTT de « Terroir du Saint-Chinianais ».

Itinéraire

(103 m) Sortir du parking et emprunter immédiatement la rue qui passe au-dessus du petit cours d'eau. Au cimetière, tourner sur la piste à gauche en direction du Domaine Moulinier. Suivre ce chemin puis partir à gauche pour longer le bas de la colline. Récupérer une route goudronnée suivre le ruisseau. Abandonner la route, dans un virage en épingle, et grimper par le chemin de droite en direction de la ligne haute tension et arriver sur une piste au niveau d'une vigne.

(1 : 220 m - 5,1 km) Repasser sous la ligne électrique et continuer toujours tout droit en longeant tout le temps des vignes, pendant 2,5 km environ. Au croisement, partir à gauche. Poursuivre sur cette large piste entre forêt et vignoble pour finir sur la D36. Partir en face et rejoindre les ruines de Saint-Baulery. A la citerne, suivre le chemin en direction de la ligne haute tension et arriver sur le plateau. Rejoindre la D134 puis, 50 m après, bifurquer à gauche pour dévaler la pente pour se retrouver à l'entrée du village de Cazenardes.



(2 : 167 m - 15,5 km) Traverser le village de Cazenardes et prendre à gauche immédiatement après le panneau de sortie, longer le ruisseau de Coste Bonne. La piste devient rocailleuse et monte avant un replat. Bifurquer à gauche pour ensuite grimper sur les hauteurs de la colline. Redescendre et, au croisement suivant, partir à droite et rejoindre la D134. Descendre cette départementale et prendre la première piste qui file à droite. Rejoindre des vignes et partir ensuite à gauche. Longer toutes ces parcelles et, au moment où le chemin vire à gauche, basculer dans le sentier qui redescend, balisé PR. Traverser le village de Pierrerie et rejoindre le parking.



46. LES HAUTS DE BABEAU

V4

Distance **14 KM** D+/D- **600 M**
Durée **2H00** Difficulté **V4**

Sur les hauteurs de Saint-Chinian et de Babeau, une belle ascension vous attend avec quelques passages techniques. Sortez la tête du guidon pour admirer le paysage, puis foncez ! Circuit rouge n°14 de l'Espace VTT de Saint-Chinian.



Itinéraire

(185 m) Depuis le parking, tourner à gauche dans la rue des Cèdres pour suivre le balisage VTT n°14. Sortir du village en tournant à droite à l'intersection avec la route de Saint-Chinian, sur le chemin des Boutades. Grimper la colline sur sa ligne de crête puis rouler à flanc, côté Nord, et rejoindre le hameau de Malibert. Poursuivre l'ascension et suivre la piste DFCI qui part à gauche, pour atteindre un col.

(1 : 391 m - 4 km) Continuer sur le DFCI puis bifurquer à droite et continuer à grimper. Rester sur ce sentier et admirer les paysages avant de dévaler la pente. Appuyer encore un peu sur les pédales et emprunter une large piste avant de partir à droite. Se laisser glisser jusqu'à une combe et rejoindre Cauduro par un beau sentier.

(2 : 499 m - 7,8 km) Sortir du hameau et serpenter à flanc de colline tout en étant charmé par le secteur traversé. Descendre ensuite sans trop forcer, toujours en surplombant la vallée, et rejoindre Babeau par un dernier sentier très pentu. Tomber sur la rue des Planasses Hautes et rejoindre le parking.



47. LE VENTAJOU

V4

Distance **20 KM** D+/D- **630 M**
Durée **3H00** Difficulté **V4**

Des paysages variés, entre garrigue, forêt, rivières et anciennes carrières de marbre. Un circuit à ne pas prendre à la légère du point de vue technique et à ne pas manquer pour ses points de vue à couper le souffle.

Itinéraire

(170 m) Depuis le parking, descendre la rue de l'Occitanie. Au niveau du cellier d'Hautpoul, tourner à droite en direction de Carcassonne. Au croisement suivant, bifurquer à droite et récupérer le balisage d'un PR pour grimper jusqu'à Brama. Suivre la piste en contrebas du hameau pour retrouver une piste DFCI et l'emprunter pour rentrer dans la forêt communale de Félines-Minervois. Passer une citerne et attaquer une belle côte et se retrouver sur le plateau de la Matte. A la patte d'oie, filer à droite et poursuivre l'ascension. Redescendre ensuite légèrement puis basculer à droite, en suivant le balisage, pour atteindre le refuge de Ventajou.

Patrimoine : Le château de Ventajou aurait été démantelé au moment de la croisade contre les cathares, au début du XIII^e siècle. Il n'en reste quasiment plus rien.

(1 : 435 m - 9,8 km) Sortir de quoi prendre des photos et profiter de la quiétude. Repartir et filer à flanc de colline pour passer par le hameau de Bel Soleil. Continuer à descendre et atteindre un autre hameau, l'Abeuradou, coïncé dans sa vallée. Franchir le pont aux barrières en bois et prendre à droite. Suivre la piste sur la gauche puis laisser le DFCI, ainsi que le Réseau Vert (ne pas suivre le panneau en direction d'Argentières) et filer à droite par le PR. Rejoindre la rivière de l'Ognon et la franchir. Suivre le méandre de la rivière et atteindre un barrage. Continuer sur le PR (Attention au passage un peu technique avec portage pour accéder au sentier de l'autre côté) et rejoindre la route départementale au pied de Camplong.



(2 : 248 m - 15,5 km) Entrer dans le hameau de Camplong, tourner à droite et prendre la D12E8 immédiatement à gauche. Franchir Camplong et traverser un pont (côtés en pierre). A la première intersection, quitter la route pour prendre la piste à droite en angle droit. A la bifurcation, rester sur cette piste droit devant. Au croisement suivant, tourner à droite pour rejoindre la D12E8 qui arrive directement dans le village de Félines-Minervois.

Prudence : Ce circuit emprunte largement un 'PR' balisé et entretenu par nos amis randonneurs pédestres. Le VTT est une pratique relativement récente et nous essayons de partager le territoire avec les autres pratiquants. Ayons une attitude responsable pour une cohabitation sereine !



HAUT-LANGUEDOC



Le secteur est varié, mais une chose est sûre : tout est beau. Territoire des sommets du département, le Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc est d'une nature sauvage. Ici, tout est coloré. Le bleu ou le vert des lacs et des rivières, les couleurs de saisons pour les belles forêts de chênes et de châtaigniers ou pour les prairies, le blanc, le marron et le rouge pour tout ce qui est chemin. Les massifs du Caroux et de l'Espinouse, points culminants respectivement à 1091 m et à 1124 m, abritent une faune et une flore remarquables. Les villages de Berlou et de Roquebrun ont une « touche » niçoise tandis qu'Olargues, classé parmi les Plus Beaux Villages de France, fait ressortir son côté médiéval. Lamalou-les-Bains vous « re-sourcera », tout comme les Celtes naguère. Les Monts du Somail, à la limite du Tarn, ajoute l'esprit « fraîcheur » dans ce territoire de contrastes. Bienvenue au pays de l'enduro, en Languedoc. En un mot : magique !



48. LE GOÛT DU 2 ROUES

V1

Distance **3 KM**

D+/D- **45 M**

Durée **0H30**

Difficulté **V1**

Cette petite boucle s'adresse aux petits afin de leur donner le goût de se balader en pleine nature. Bienvenue sur le parcours vert n°1 du site VTT de Bédarieux Haut-Languedoc.

Itinéraire

(277 m) Du parking, partir en face par le chemin de terre puis bifurquer à gauche et prendre la large piste. Prendre doucement de l'altitude pour arriver à un grand carrefour.

(1 : 317 m - 1,5 km) Filer en face et continuer à monter légèrement avant de faire une boucle pour redescendre.

(2 : 312 m - 2,2 km) Se laisser glisser en contrôlant sa vitesse et retrouver le point de départ.



49. LES VIGNES DE ROQUEBRUN

V1

Distance **6 KM**

D+/D- **60 M**

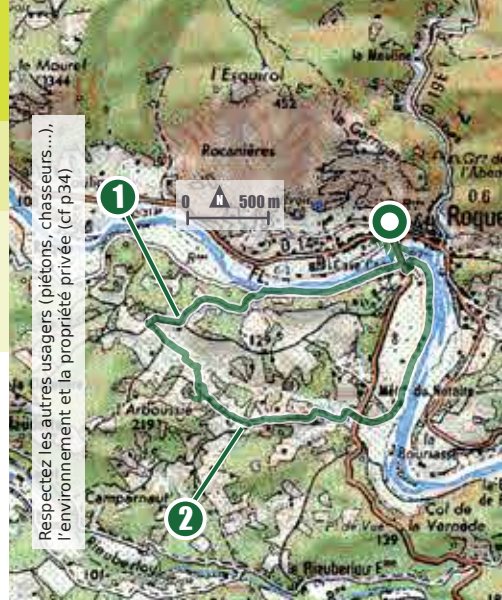
Durée **1H00**

Difficulté **V1**

Cette petite boucle familiale, qui correspond au circuit vert n°13 de l'Espace VTT Caroux en Haut-Languedoc, commence en douceur au centre du village de Roquebrun puis emprunte des chemins de vignes avec un retour le long des berges de L'Orb. Idéal pour les enfants...

Itinéraire

(87 m) Remonter tranquillement le chemin pour passer devant l'Office de tourisme puis traverser le pont qui enjambe l'Orb. Juste après, bifurquer à droite et longer le fleuve. Passer la base canoë et continuer tout droit jusqu'à une intersection, une fois un petit pont traversé. Prendre à gauche la petite route et grimper doucement d'abord à travers bois puis au milieu des vignes pour arriver à un carrefour de sentiers.



(1 : 128 m - 1,9 km) Prendre le sentier qui part à droite, contourner un bosquet de chênes et poursuivre dans le vallon. Continuer toujours tout droit pour arriver 1 km plus loin sur une large piste.

(2 : 116 m - 3,2 km) Prendre à gauche et rejoindre la route départementale D14 qu'il faudra traverser (surveiller vos enfants). Longer l'Orb sous les jardins jusqu'à la plage de Roquebrun. La vue sur le village de Roquebrun est saisissante ! Remonter sur le pont et rejoindre le parking du départ.



50. LES MONTS DU SOMAIL

V1+

Distance **13 KM** D+/D- **300 M**
Durée **1H30** Difficulté **V1+**

Au cœur de la forêt du Somail, sur la montagne du Haut-Languedoc, cette agréable boucle ravira toute la famille ! Circuit bleu n°14 du site VTT de la Salvetat Haut-Languedoc.

Itinéraire

(904 m) Traverser le lieu-dit Le Moulinet, franchir le ruisseau et rester sur cette piste goudronnée. Traverser le pont au-dessus de l'Arn et longer la jolie ferme de La Blanque. Continuer toujours tout droit sur la piste, passer sous la ligne à haute tension et arriver au hameau de la Fajole.

(1 : 882 m - 4 km) Tourner à gauche à l'embranchement, contourner l'exploitation agricole et prendre à droite. Emprunter la piste qui part en face, franchir le pont qui enjambe l'Arn et grimper le chemin de terre et arriver sur un DFCI. Au croisement, basculer complètement à gauche et poursuivre l'ascension par la route forestière de la Blanque pour rejoindre les hauteurs des Monts du Somail. Partir en direction du pylône de télécommunications et arriver sur une bifurcation.



(2 : 1026 m - 9,6 km) De là, partir à gauche et, dans la descente, repérer le balisage qui file à travers les bois. Dévaler la pente et récupérer la route goudronnée en bas de la colline. Partir à droite, traverser le hameau du Moulinet et rejoindre le parking.

51. LE LAC DE VEZOLES

V2-

Distance **7 KM**

D+/D- **100 M**

Durée **1H00**

Difficulté **V2-**

Cette boucle qui offre un tour complet du lac de Vezoles est courte mais très agréable. Elle sera accessible en famille, malgré quelques passages un peu techniques. Le circuit se fait à l'ombre du sous-bois et le Saut de Vezoles est magnifique. A ne pas rater ! Circuit vert n°10 de l'Espace VTT de la Salvétat - Haut-Languedoc.

Itinéraire

(971 m) Prendre la route qui amène jusqu'au lac. Franchir le barrage et apprécier le superbe spectacle du Saut de Vezoles. Au niveau de la bifurcation avec une barrière en bois, tourner immédiatement à gauche. Longer les ruines et tourner à droite à l'embranchement en Y.

(1 : 971 m - 3,1 km) Longer la maison forestière du Camp Blanc et prendre le pont qui enjambe le ruisseau. Tourner immédiatement à gauche sur le chemin et franchir la barrière. Emprunter un passage en sous-bois, longer le lac puis retourner en forêt. A ce niveau, le sentier devient plutôt technique, attention aux racines qui jonchent le sol. Franchir successivement deux passerelles en bois, puis poursuivre jusqu'au barrage et au parking.



52. OLARGUES ET SES POINTS DE VUE

V2

Distance **8 KM**

D+/D- **220 M**

Durée **1H00**

Difficulté **V2**

A partir d'Olargues, l'un des plus beaux villages de France, voici une jolie boucle familiale permettant de beaux points de vue sur le Caroux avec un retour par la voie verte «Passa Païs». Une visite du Prieuré de Saint-Julien s'impose. Balisage bleu de l'espace VTT local. Balisage bleu du site VTT « Caroux en Haut Languedoc » (circuit n°10).

Itinéraire

(178 m) En sortant du parking, descendre l'avenue de Pampelune et traverser le pont qui enjambe le Jaur. Passer de l'autre côté de la D908 et prendre la D14E18 qui monte vers le Cros de Saint-Julien. 400 m plus loin, partir à droite et emprunter le chemin des Cornes pour rejoindre le haut de la colline jusqu'à un croisement. Ce chemin surplombe la vallée du Jaur, avec de beaux points de vue sur Olargues.

(1 : 260 m - 2,7 km) Laisser la piste qui part à droite et continuer à grimper doucement. Passer ensuite au milieu des habitations pour rejoindre la D14E18. Rester sur cette route en passant successivement par la Frabègue et Castagnès. Poursuivre tout droit jusqu'à l'embranchement du prieuré de Saint-Julien (prévoir le petit aller-retour jusqu'au monument).

(2 : 261 m - 4,3 km) Prendre l'épingle à gauche et tout de suite après prendre à droite sur une portion de route cimentée descendante avant de traverser le ruisseau du Sécadou pour remonter sur la route de Horts. Redescendre dans la vallée et arriver à l'ancienne voie ferrée. Ne pas passer sous le pont de la voie ferrée mais emprunter à droite l'escalier permettant d'accéder à la voie verte. En haut de l'escalier prendre à droite sur la voie verte en direction d'Olargues jusqu'au parking de l'Esplanade de la Gare.



53. XC À BÉDARIEUX

V2

Distance **14 KM**

D+/D- **280 M**

Durée **1H30**

Difficulté **V2**

Le matin, entre midi et deux, après le taf ou bien le week-end, tous les moments sont bons pour un bon décrassage ou bien pour une balade entre potes. Typé XC, ce circuit est très adapté pour les chasseurs de chronos. Circuit bleu n°3 de l'Espace VTT « Bédarieux – Haut Languedoc ».

Itinéraire

(190 m) Du parking, partir en face par le chemin de terre puis bifurquer à gauche et prendre la large piste. Prendre doucement de l'altitude pour arriver à un grand carrefour, juste après une citerne. Filer ensuite vers les hauteurs pour après redescendre en ayant la voie rapide pour objectif. Se retrouver sur une route goudronnée puis emprunter le pont qui enjambe la D908 et récupérer finalement un chemin de terre. Reprendre de l'altitude en direction de la ligne à haute tension pour arriver à une patte d'oie.

(1 : 297 m - 5,3 km) Partir à gauche et passer sous la ligne électrique. Continuer sur cette piste, passer tout près du terrain de moto-cross et arriver à une bifurcation. Filer à droite et longer une exploitation agricole pour aller chercher le sommet. Arriver à croisement et se diriger à gauche pour se retrouver à une patte d'oie, face à une citerne.

(2 : 358 m - 11,2 km) Filer à droite et descende sur une terre rougeâtre, en contournant la colline par la droite. On y exploitait la bauxite jadis, raison pour laquelle ce terrain est coloré. Suivre sereinement le balisage et bifurquer à droite, dans le virage, pour se diriger vers la ligne haute tension et le point 1. Repartir donc vers la zone de départ mais, à la citerne, filer plutôt gauche dans la descente et se laisser glisser jusqu'au parking.



54. LES 5 COLS

V3

Distance **33 KM** D+/D- **630 M**
Durée **4H00** Difficulté **V3**

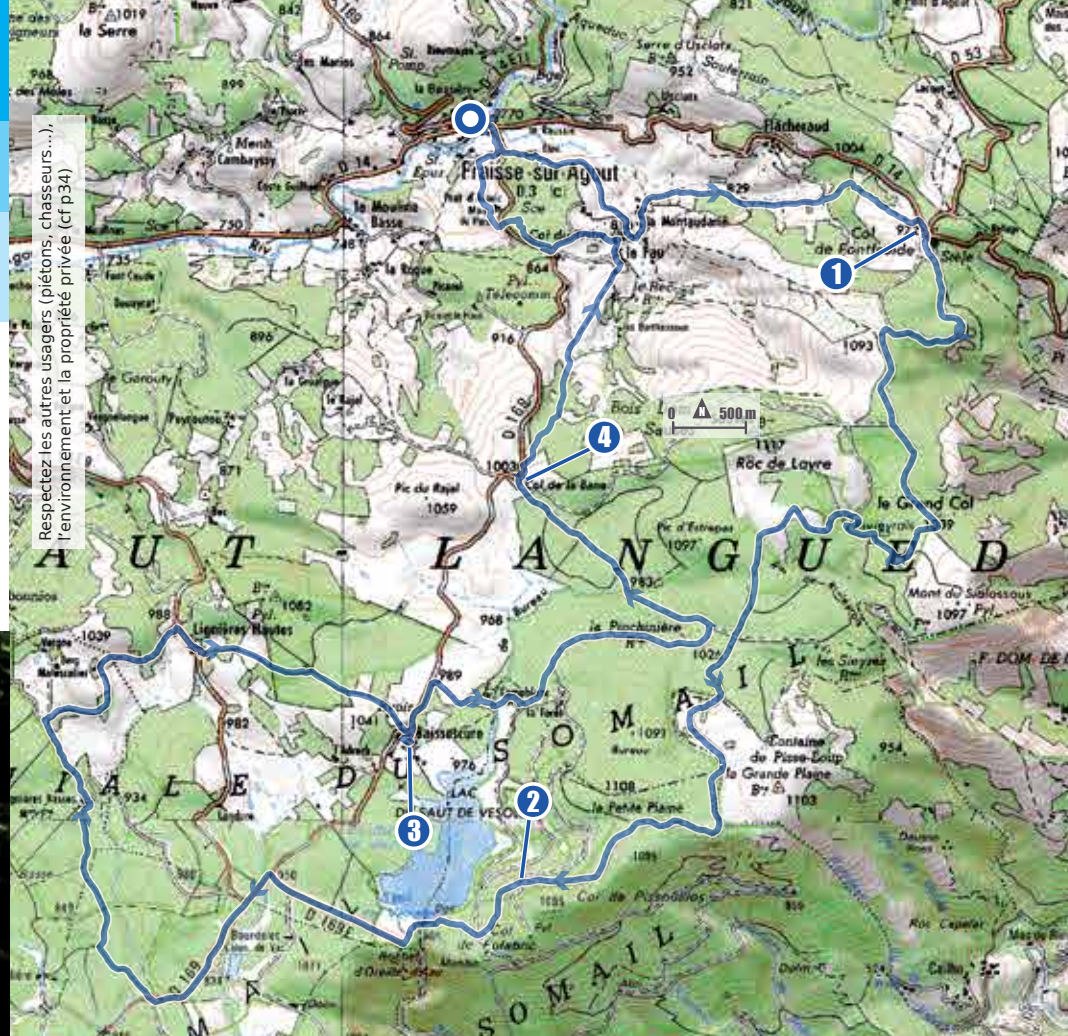
A la découverte des Monts du Somail et de ses étendues boisées, vous apprécierez les superbes paysages du Saut de Vezoles et, au loin, les Pyrénées. Circuit noir n°1 de l'Espace VTT de la Salvetat - Haut-Languedoc.

Itinéraire

(786 m) De l'office de tourisme, traverser la rivière et longer le stade. Ne pas monter la côte, mais prendre à gauche en suivant le balisage VTT-FFC. Rejoindre le hameau du Fau en suivant le GR. Partir ensuite complètement à gauche en direction de la Montaudarié et se préserver physiquement pendant l'ascension qui mène au col de Fontfroide.

(1 : 973 m - 4,7 km) Contourner le mamelon par le Sud en se sentant tout petit devant le parc éolien. Le balisage, de qualité, permet de rouler sereinement et d'admirer le superbe point de vue sur la vallée. Rester sur le GR, sur les hauteurs, et basculer sur l'autre versant, pour arriver au col de Folabric. La panorama est une nouvelle fois grandiose.

(2 : 984 m - 14,7 km) Redescendre et franchir le barrage et continuer jusqu'à atteindre la route goudronnée. Tourner à gauche puis prendre la seconde route à droite (route forestière de Lignières) et bifurquer enfin sur le chemin secondaire à droite au niveau de l'intersection. Longer les locaux de l'ONF et virer à droite pour parvenir au Western Ranch du Haut-Languedoc. Un sentier sur la droite débouche sur une route : tourner à droite pour accéder au lieu-dit Lignières-Hautes, le traverser puis bifurquer à gauche. A l'intersection, rester sur le sentier de droite jusqu'à rejoindre la route D169 à hauteur de Baissescure, tout près du lac.



(3 : 990 m - 25 km) Tourner à gauche puis, à la croix, partir à droite pour emprunter la piste DFCI. Le suivre pendant 2,5 km environ puis, au croisement, basculer à gauche et descendre le chemin pour arriver à un parking du col de la Bane.

(4 : 996 m - 30,2 km) Partir à droite au milieu des arbres et filer toujours tout droit jusqu'à l'entrée du hameau du Fau. Descendre ensuite doucement et tourner à gauche au niveau d'une petite impasse qui dessert deux maisons. Remonter ensuite par le PR jusqu'au Col du Tribu mais, avant d'atteindre la D169, suivre le chemin qui longe des conteneurs de tri. Après une section en sous-bois, couper la départementale et récupérer le chemin herbeux à proximité d'une ferme, descendre la piste étroite et atteindre la route forestière. Tourner à droite, longer le terrain de sport et rejoindre le centre du village de Fraisse sur Agout.

55. LE LAC DE LA RAVIÈGE

V3

Distance **33 KM**

D+/D- **700 M**

Durée **4H00**

Difficulté **V3**

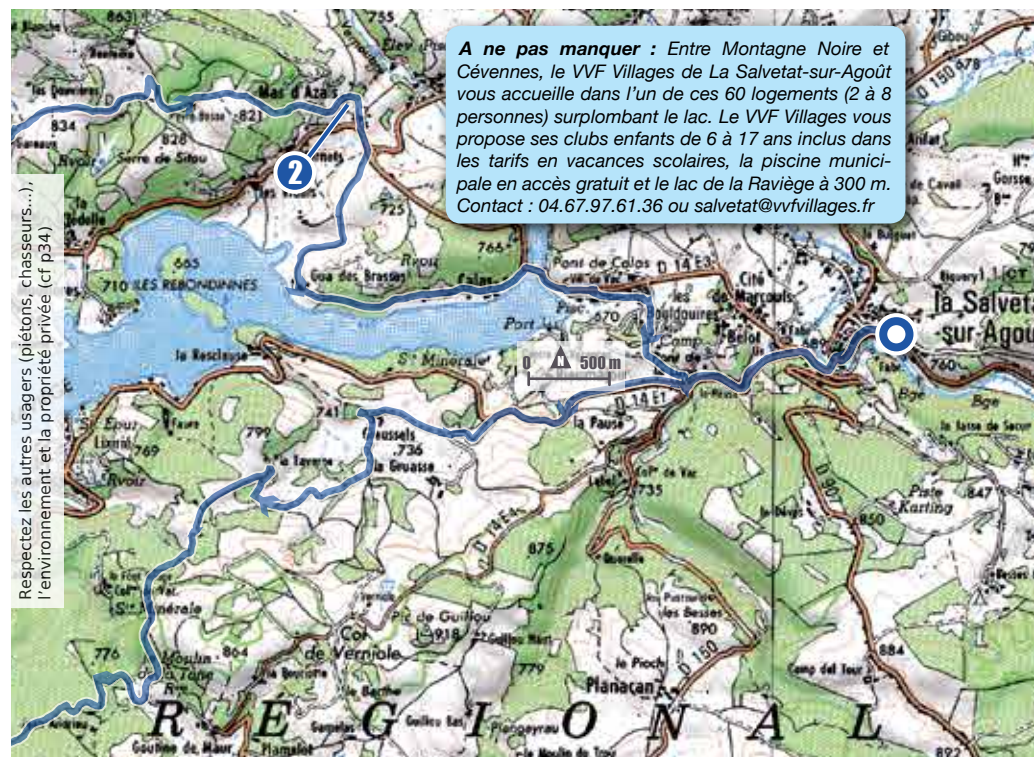
Voici une belle escapade entre lac et forêt, au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Au départ de la célèbre Salvetat-sur-Agoût, faites le tour du lac de la Raviège, dans lequel vous pourrez faire trempette, et parcourez de beaux sentiers en sous bois : un parcours des plus agréables. Circuit rouge n°7 de l'Espace VTT de « Salvetat - Haut Languedoc ».

Itinéraire

(705 m) Traverser le centre-ville et prendre la direction du lac de la Raviège. Enjamber l'Agoût et tourner à droite sur la D14E1. Passer une station essence et au niveau de la bifurcation, choisir la voie de gauche. La route grimpe jusqu'à un rond-point et passe sous le petit pont de la Lune. Rester sur la départementale et filer à gauche sur la route secondaire pour monter jusqu'au lieu-dit Gieussels. Le traverser et continuer sur le chemin qui passe devant le fameux menhir de Gieussels. Poursuivre sur le GR, également balisé VTT-FFC n°7. Rouler agréablement au milieu de la forêt en écoutant les oiseaux chanter et les pneus s'agripper au sol. Attaquer ensuite une belle côte qui mettra les organismes à l'épreuve puis redescendre et traverser un ruisseau. Se retrouver désormais dans le département du Tarn. Continuer sur le GR et arriver au hameau des Cruzettes.

(1 : 801 m - 13,8 km) Partir à droite en direction du lac pour rejoindre la D52. Filer vers le hameau du Rouquié, sur l'autre rive, en passant sur le barrage. Au niveau d'une petite place avec une cabine téléphonique, partir à gauche puis à droite pour grimper à flanc de colline. Continuer toujours tout droit en faisant toujours attention aux indications du balisage. Dire adieu au Tarn et retrouver le département de l'Hérault. Passer ensuite une citerne, sur une piste DFCL, et redescendre par un beau sentier jusqu'au hameau du Mas d'Azaïs.

(2 : 718 m - 26,5 km) Rejoindre la départementale et prendre la première route à droite pour rejoindre la berge. Continuer à longer le lac et dépasser



A ne pas manquer : Entre Montagne Noire et Cévennes, le VVF Villages de La Salvetat-sur-Agoût vous accueille dans l'un de ces 60 logements (2 à 8 personnes) surplombant le lac. Le VVF Villages vous propose ses clubs enfants de 6 à 17 ans inclus dans les tarifs en vacances scolaires, la piscine municipale en accès gratuit et le lac de la Raviège à 300 m. Contact : 04.67.97.61.36 ou salvetat@vfvillages.fr

Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...), l'environnement et la propriété privée (cf p34)

Travaux en 2014 : durant l'été 2014, des travaux rendent impraticable le secteur des Bouldouères. Du point 2, rejoindre la Salvetat par la D14E2 et la D907. Le secteur du Gua des Brasses reste praticable en VTT, et en baignade !



56. LE ROUGE DE BÉDARIEUX

V3

Distance **33 KM** D+/D- **800 M**
Durée **4H00** Difficulté **V3**

Il ne s'agit pas là de vin rouge mais de la couleur de la bauxite qui donne au terrain sa couleur si particulière. Au bord de l'Orb, la fraîcheur sera un atout apprécié lors des journées estivales ! Circuit rouge n°5 proposé par le VTT-FFC de Bédarieux Haut Languedoc.

Itinéraire

(190 m) Du parking, partir en face par le chemin de terre puis bifurquer à gauche et prendre la large piste. Prendre doucement de l'altitude pour arriver à un grand carrefour, juste après une citerne. Filer ensuite vers les hauteurs pour après redescendre en ayant la voie rapide pour objectif. Se retrouver sur une route goudronnée puis emprunter le pont qui enjambe la D908 et récupérer finalement un chemin de terre. Reprendre de l'altitude en direction de la ligne à haute tension pour arriver à une patte d'oie.



(1 : 297 m - 5,3 km)

Partir à gauche et passer sous la ligne électrique. Continuer sur cette piste, passer tout près du terrain de moto-cross et arriver à une bifurcation. Filer à droite et longer une exploitation agricole pour aller chercher le sommet. Arriver à croisement et se diriger à gauche pour se retrouver à une patte d'oie, face à une citerne.

(2 : 396 m - 8 km) Choisir de filer à gauche, passer devant un pylône de télécommunications et poursuivre son chemin en restant sur la large piste. Partir ensuite à droite et dévaler la pente jusqu'à l'ancienne carrière de bauxite. Après le baraquement, emprunter le sentier qui descend entre les 2 collines, au milieu des chênes. Arriver à des habitations puis partir à gauche. Dépasser le hameau du Bousquet de la Balme et quitter la route pour bifurquer à droite par un chemin qui file au milieu des arbres. Arriver un peu plus loin sur un croisement avec D157.



(3 : 218 m - 13 km) Partir à gauche puis prendre à droite pour contourner la colline tout en longeant l'Orb. Etre opposé au village de Tour sur Orb et arriver au hameau de Boubals. A la sortie, bifurquer à droite et grimper par le sentier en direction de la Croix d'Alader. Arriver à une croix puis redescendre dans la plaine et récupérer la D157. Partir ensuite à gauche et faire un peu plus d'1,5 km pour arriver à une bifurcation.

(4 : 246 m - 20,7 km) Prendre alors la piste bétonnée qui descend à gauche vers la rivière. Suivre le balisage et rester sur la piste principale. Passer une barrière, puis continuer à grimper, jusqu'à atteindre la vue sur la vallée voisine. Descendre jusqu'à l'intersection avec la route, prendre à droite, jusqu'au village de Carlencas. Sortir du village et, dans la descente, repérer un chemin qui file à droite.

(5 : 407 m - 27,7 km) Descendre tranquillement sur la large piste et se diriger vers la ligne haute tension et le point 1. Repartir donc vers la zone de départ mais, à la citerne, filer plutôt à gauche dans la descente et se laisser glisser jusqu'au parking.

57. AVOIR LA PÊCHE AU NAUDECH

V4-

Distance **27 KM** D+/D- **910 M**
Durée **3H30** Difficulté **V4-**

Il faudra être motivé pour parcourir ce circuit. Mais le superbe point de vue au sommet du Pic de Naudech sur toute la plaine du Languedoc de Sète au Canigou en vaut bien la peine. Les beaux passages techniques qui s'ensuivront rajouteront le côté fun du tracé. Inspiré du circuit rouge n°2 de l'Espace VTT local « Caroux en Haut Languedoc ».

Itinéraire

(192 m) Sortir du village en direction de Vieussan par la D177. 1 km plus loin, partir à gauche vers le hameau de la Mousse. Passer le hameau et s'engager sur la piste qui monte vers le Château des Albières. En profiter pour admirer la vue sur la vallée, jusqu'au domaine.

(1 : 542 m - 5,8 km) Filer à droite sur 200 m puis s'engager encore à droite pour se retrouver sur le Réseau Vert. Continuer l'ascension et passer une citerne au niveau du col de Saint-Martin, en restant toujours fidèle au balisage. Ça va redescendre ensuite tranquillement jusqu'à un carrefour de pistes, au niveau d'une autre citerne (col de la Bacoulette où on quitte momentanément le balisage circuit n°2 pour monter jusqu'au Pic du Naudech)..

(2 : 612 m - 10,2 km) Filer maintenant en direction du sommet du Pic de Naudech. À la tour de guet, profiter du magnifique point de vue sur tout le Languedoc. En faisant demi-tour, repérer un sentier sur la droite et s'y engager. Serpenter au milieu des grands pins jusqu'à rejoindre la piste en-dessous, qu'il faudra couper pour récupérer ensuite une autre sente puis un chemin plus large pour revenir au niveau de la citerne du col de la Bacoulette, avant l'ascension au Pic. S'engager sur le sentier qui contourne le Pic, à flanc de montagne, vers Vieussan.



Prudence : Ce circuit emprunte en partie un 'PR' balisé et entretenu par nos amis randonneurs pédestres. Le VTT est une pratique relativement récente et nous essayons de partager le territoire avec les autres pratiquants. Ayons une attitude responsable pour une cohabitation sereine !

Attention, le single est single beau ! Arriver 2 km plus bas à une miellerie et poursuivre sur le chemin plus large jusqu'à un carrefour.

(3 : 290 m - 15,3 km) Retrouver le balisage du circuit FFC n°2 et prendre la piste en face. Profiter de la vue sur le Caroux tout en descendant, jusqu'à une épingle, pour rejoindre la D177. Prendre ensuite à gauche sur 100 mètres puis basculer à droite sur le Réseau Vert. A l'intersection suivante, laisser le balisage FFC et s'engager sur la piste

en face balisée PR pour rejoindre le cimetière du village de Ceps (Merci de faire attention aux marches avant d'arriver au cimetière, elles viennent d'être rénovées). L'esprit enduro est de retour ! Prendre ensuite deux fois à droite et récupérer la route en direction d'Escagnès jusqu'à un carrefour de pistes, 1,5 km plus loin.

(4 : 96 m - 20,9 km) Quitter la route et prendre à gauche la piste qui descend. Traverser le ruisseau et emprunter le chemin qui monte en épingle pour rejoindre le sommet avant de basculer sur l'autre versant pour récupérer une route goudronnée. Filer à gauche puis toujours tout droit jusqu'à une bifurcation. De là, partir à droite et passer un ruisseau pour rejoindre une autre route goudronnée qui rejoint le village de Berlou et le lieu de départ.

58. LES ECRIVAINS COMBATTANTS

V4+

Distance **18 KM** D+/D- **1000 M**
Durée **3H30** Difficulté **V4+**

Il faudra être patient pour rejoindre le point culminant de ce parcours. Mais, si rouler à flanc de colline et au milieu de la forêt vous plaît, le panorama et les belles descentes ludiques et techniques devraient vous ravir d'autant plus... Merci au club VTT 4XCombes de nous permettre de partager leur espace de jeu.

Itinéraire

(180 m) Prendre la direction du centre ville, passer les ronds-points et poursuivre jusqu'à une bifurcation. Rester sur la route principale, passer une église et, 100 m après, partir à gauche par la D22E4 en direction de Combes. Suivre le PR par la voie sans issue. Le rythme cardiaque va s'accélérer tant ça grimpe. Couper la route et poursuivre en face jusqu'au village de Villecelle. A la sortie du village, juste avant un

virage en épingle, ne pas manquer le sentier balisé qui bascule à droite. Rejoindre le hameau du Fraïsse puis en sortir pour redescendre à flanc de colline vers la vallée. Récupérer une piste forestière au niveau d'une bâtisse en ruine, tout près d'une propriété agricole.

(1 : 264 m - 4,5 km) Partir à gauche et contourner la colline. Grimper sur ce terrain schisteux au milieu des châtaigniers en restant toujours sur la piste forestière, balisée PR. Au niveau d'une patte d'oie, abandonner le PR qui part à gauche et poursuivre l'ascension par le même chemin forestier. Passer un découvert et continuer toujours tout droit pour rejoindre la D180. Continuer tout droit puis partir à gauche, 200 m plus loin. A la stèle, prendre complè-



tement à gauche et rejoindre le sommet par la route goudronnée pendant 1,5 km. Repérer un chemin qui part à angle droit au niveau de l'intersection.

(2 : 740 m - 11,5 km) Filer par ce chemin et plonger dans un petit sous-bois de résineux où les courbes sont savamment dessinées. Profiter des appuis et enrouler les compressions et les petits sauts qui se succèdent. Petite pause sur du plat sur environ 100 m sous les châtaigniers et rebelote. Belle descente sur l'espace du club local (club 4XCombes) accompagnée de sauts sécurisés. Un panneau prévient le roadgap. Il ne faudra donc pas se surestimer. Récupérer une piste puis rejoindre une petite route et le GR qui fut une ancienne voie romaine. 100 m après, bifurquer à droite en suivant le balisage. Arriver au village de Combes.

(3 : 518 m - 13,2 km) Traverser le village pour récupérer le GR. Continuer sur ce chemin, passer le hameau de Torteillan et arriver sur une croix à la lisière de la forêt. Couper la route départementale pour suivre le balisage rouge et blanc. Traverser encore la D22E4 et récupérer une piste forestière. Descendre jusqu'à une citerne puis partir à gauche en suivant le GR et le PR. La pente s'accroît et, à un grand virage à gauche, repérer un sentier qui partira sur la droite. Filer en pleine forêt, zigzaguer sur le single pour retrouver la voie verte, au niveau d'un cimetière. Partir à gauche et rejoindre le parking de la gare.

Historique : Cette forêt de 135 ha fut baptisée en l'honneur d'hommes et femmes de lettres morts pendant les deux guerres mondiales. Au total, 560 noms d'écrivains figurent sur les inscriptions. Parmi eux : Paul Drouot, Charles Péguy, Alain-Fournier, Pierre Brossolette, Antoine de Saint-Exupéry, Robert Desnos...

59. ALLER AUX AVANT-MONTS !

V4+

Distance **23 KM** D+/D- **700 M**
Durée **3H00** Difficulté **V4+**

Circuit avec une ascension physique récompensée par une belle portion technique. Petit détour conseillé jusqu'au Pic de Naudech avec, à la clé, un magnifique panorama sur le Caroux, la Méditerranée et les Pyrénées marquant la frontière avec l'Espagne. Merci à l'Espace VTT Caroux en Haut-Languedoc qui a conçu ce parcours, le n°7 (variante proposée par le club VTT local).

Itinéraire

(185 m) Traverser le pont qui surplombe la route départementale et, à la patte d'oie, filer à gauche. Poursuivre jusqu'à un carrefour avec une croix puis bifurquer à gauche et rejoindre la D908. Tourner à droite et emprunter le pont suspendu de Tarassac. Longer l'Orb, sur la D14 sur 2,5 km environ et prendre ensuite à droite la petite route. Enjamber le fleuve via la passerelle et débiter l'ascension par la large piste qui file à gauche. Mettre le cœur et les cuisses à contribution tout en profitant du panorama sur le Caroux jusqu'à rejoindre un carrefour de 3 pistes, au niveau du Col de Courbou.

(1 : 427 m - 9,6 km) Repérer le sentier qui file à droite et le suivre jusqu'au hameau de Courbou. Après avoir longé les maisons, continuer tout droit sur la piste qui remonte. Après une épingle, laisser la piste cimentée qui redescend sur Mons-la-Trivaille et poursuivre l'ascension pour entrer au cœur de la Forêt Domaniale des Avant-Monts. Continuer à prendre de l'altitude par la piste forestière. Passer devant la petite maison forestière et filer tout droit jusqu'à une citerne, au niveau du Col de la Bacoulette. De là, par un aller-retour, possibilité de grimper par la gauche jusqu'au Pic de Naudech d'où le panorama est impressionnant.

(2 : 621 m - 14,7 km) S'engager sur la piste en face et la suivre pendant 30 m puis suivre une autre piste qui part à droite (variante possible et conseillée aux moins aguerris techniquement : prendre à droite en direction du Nord en suivant le balisage



n°7 FFC). 100 m plus loin, au niveau des constructions, bifurquer à droite et récupérer le PR. Préparer les zygomatiques tant la descente est belle et technique. Environ 2 km plus bas, rejoindre une route cimentée et grimper ensuite jusqu'à un carrefour de pistes et retrouver le balisage FFC n°7.

(3 : 438 m - 17,3 km) Remonter par la piste qui part à droite et, sur le replat, s'engager sur la piste qui descend vers la gauche. Se laisser glisser sur le même chemin et rejoindre le village de Fenouillède par une route goudronnée. Continuer à descendre tranquillement, tout en ayant une vue sur le Jaur et atteindre Ornac. Enjamber la rivière et rejoindre la place de l'Office de tourisme à Mons.

Prudence : Ce circuit emprunte en partie un 'PR' balisé et entretenu par nos amis randonneurs pédestres. Le VTT est une pratique relativement récente et nous essayons de partager le territoire avec les autres pratiquants. Ayons une attitude responsable pour une cohabitation sereine !

60. LA TRIVALLE POURSUITE

V4+

Distance **16 KM** D+/D- **740 M**
Durée **2H00** Difficulté **V4+**

Voici sûrement le tracé qui demande le plus d'aptitudes techniques dans ce topo. Concocté par le club VTT local, il vous laissera de beaux souvenirs. Le bijou : une magnifique descente du col de Bardou sur un sentier caladé. Pour amateurs de VTT musclé ! Dans l'ensemble la cotation est plutôt V4-, les épingles relèvent la difficulté. Circuit noir 8 de l'espace VTT Caroux en Haut Languedoc.

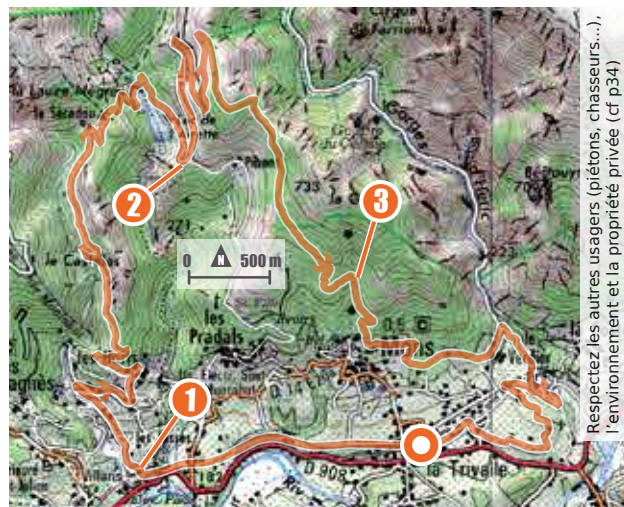
Itinéraire

(183 m) Prendre la voie verte en direction d'Olargues et filer doucement pour sortir du village. Rejoindre le croisement avec la D14E19 qui indiquera la direction du hameau «les Horts».

(1 : 167 m - 1,8 km) Quitter la voie verte à droite en descendant le petit escalier et prendre la route qui monte en direction du village des Horts. Une fois arrivé, partir tout droit par la route cimentée qui grimpe et la suivre jusqu'au hameau du Sécadou. Emprunter les escaliers pour accéder au GR7 puis filer à droite et descendre jusqu'au lac de l'Airette, qu'il faudra contourner pour arriver au parking.

(2 : 503 m - 7,3 km) Prendre la route qui monte au hameau de Bardou pendant 800 m et arriver à une intersection. De là, partir à droite puis encore à droite pour s'engager sur un sentier. Prendre de l'altitude jusqu'au sommet et se retrouver sur un GRP. Filer à droite par ce sentier (ancien chemin de Bardou à Mons) et se préparer à une fabuleuse descente de 3 km sur un single dans les châtaigneraies, empierré de gneiss du Caroux. Se retrouver, en arrivant au-dessus de Mons, à une intersection, juste après une épingle.

(3 : 330 m - 12,2 km) Partir à gauche et rejoindre plus bas une piste bétonnée. Quitter cette piste bétonnée par la droite en empruntant le petit sentier bordé d'un muret jusqu'au ruisseau caladé. Au fond de la calade, repartir à droite et suivre le sentier qui serpente entre les murets de pierres jusqu'à ce que le sentier s'élargisse pour arriver au village du Verdier Haut. En ressortir et passer devant le parking des gorges d'Héric jusqu'au village du Verdier Bas. Passer sous le pont de l'ancienne voie ferrée et filer sur le chemin au milieu des champs pour rejoindre Mons et le lieu de départ.



Prudence : La descente depuis Bardou emprunte un 'GRP' balisé et entretenu par nos amis nos amis randopisteurs du Conseil Général. Le VTT est une pratique relativement récente et nous essayons de partager le territoire avec les autres pratiquants. Ayons une attitude responsable pour une cohabitation sereine !

LARZAC MÉDITERRANÉE



La Grande Traversée Larzac - Méditerranée, balisée dans le sens Nord-Sud, démarre du village du Caylar et son plateau de causses pour rejoindre la ville grecque d'Agde. Les pinacles dolomitiques du Causse du Larzac cèderont leur place aux ruffes, une fois franchis les Monts d'Orb pour plonger dans le Grand Site du Salagou. Les terres rouges offrent alors, à cet instant, un paysage surnaturel, véritable «choc minéral». Il faudra ensuite gravir le massif calcaire de la Ramasse permettant un splendide tour d'horizon. On longera ensuite d'anciennes mines de cuivre et de baryte pour se diriger vers Pézenas, tout en ayant traversé des villages viticoles bordés de capitelles. En enjambant le fleuve Hérault, de beaux sentiers vous conduiront au passage du Trou du Renard pour suivre la Via Domitia, cette antique voie romaine reliant les Alpes aux Pyrénées. Après avoir passé l'Eten-doir des Fées, routes et chemins de vignes vous mèneront jusqu'au Canal du Midi pour finalement arriver à Agde. Mais, on pourra poursuivre son chemin pendant encore 4 km sur une piste cyclable pour rallier le Cap d'Agde, plage Richelieu, et découvrir la Méditerranée.

61. LE CAYLAR - DIO J1

V3

Distance **48 KM** D+/D- **1300 M / 1700 M**
Durée **6H00** Difficulté **V3**

Premier tronçon de cette Grande Traversée Larzac-Méditerranée, ce parcours débute avec l'aspect minéral typique du Larzac pour finir avec la couleur si particulière de l'argilite, roche caractéristique du Lodévois et du fameux Lac du Salagou. Du village du Caylar aux pieds du château médiéval de Dio, la découverte et le plaisir de rouler seront présents à chaque tour de roue. L'évasion commence ainsi ...

Itinéraire

(750 m) De la place principale du village, avec son arbre sculpté pittoresque, traverser la route et partir en face en direction du faubourg Saint-Martin et le Barry. Retrouver le balisage rouge typique des Grandes Traversées FFC ainsi qu'aux poteaux du Réseau Vert et s'y fier sans souci. Sortir du village, passer sous l'autoroute A75 et suivre le balisage jusqu'à croiser la D142. Partir en face en prenant la route goudronnée en direction des Madières. Poursuivre tout droit pour arriver au lieu-dit les Sièges puis vers Lauroux. Passer un causse puis, dans la descente, partir à droite et rejoindre la piste toujours balisée. Rester sur le Réseau Vert jusqu'à une route départementale. Tout près se situe un Temple Bouddhiste Tibétain, le Lerab Ling.

Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...), l'environnement et la propriété privée (cf p34)



(1 : 833 m - 13,5 km) Partir ensuite à gauche en longeant la D142 et, 100 m après un embranchement, filer à droite dans les bois et rester sur cette piste forestière jusqu'à récupérer une route goudronnée pour arriver au hameau « La Borie Noble ».

(2 : 555 m - 20 km) Se préparer pour une petite ascension jusqu'à une citerne et poursuivre en face pour descendre dans la vallée où le Gravezon prend sa source. Rester sur le balisage tantôt à flanc de montagne, tantôt dans la vallée pour rejoindre la D138 puis le village de Lunas.

(3 : 288 m - 41,3 km) Traverser le centre de Lunas et partir à gauche en se dirigeant vers la chapelle Saint-Georges. Récupérer le chemin qui monte afin de se diriger sur le plateau et se rapprocher d'éoliennes. Au niveau de la première éolienne, partir à droite et basculer dans la descente pour rejoindre le village de Dio et son château.



62. DIO - CABRIÈRES J2

V3

Distance **50 KM** D+/D- **900 M / 1200 M**
Durée **5H30** Difficulté **V3**

Second tronçon de cette Grande Traversée Larzac-Méditerranée, ce parcours débute de Dio et son château médiéval pour se terminer à Cabrières et sa mine de cuivre préhistorique. Il faudra pour cela slalomer entre les petites montagnes, longer le Lac du Salagou, grimper jusqu'à un oppidum, dévaler des singles et aussi se retrouver parfois en ligne de crête. Prêt pour une multitude de coloris et presque autant de sentiers ?



Itinéraire

(392 m) Sortir du village pour atteindre le croisement avec la D8 et partir en face par le sentier d'argilite pour passer entre les deux monts. Récupérer une route et filer à droite. 200 m après une aire de repos, bifurquer à gauche et passer un gué et poursuivre vers Montbarry. Rester dans le creux de la vallée puis commencer une belle mais courte ascension pour se retrouver sur une ligne de crête avant d'amorcer une bonne descente et finir sur une route où il faudra partir à gauche jusqu'au croisement. Prendre un virage à 180° et rester sur la D8 en direction de Salasc pendant environ 4 km. Au niveau d'un caveau, filer à droite, passer un gué et poursuivre son chemin jusqu'à dépasser une ferme où il faudra prendre à droite pour rejoindre le Mas Canet. Sortir du village puis, à la route partir à gauche puis un peu après à droite et remonter jusqu'à Malavieille pour se diriger vers Octon via la route pour tomber au niveau d'une piste de bmx.

(1 : 164 m - 18,9 km) Contourner cette piste par la droite et traverser le Mas de Clergues pour se rapprocher du Lac du Salagou. Face au lac, partir à droite et passer un premier puis un second gué et, 200 m après, basculer à gauche pour rejoindre l'itinéraire qui longera des vignes. Se retrouver à un carrefour entre les D148 et D156 pour ensuite longer cette dernière et récupérer une petite route goudronnée qui passera devant les parkings autorisés autour du lac. Rester sur l'itinéraire et toujours



rouler proche du lac. Arriver à la base de loisirs, passer devant le camping puis, au niveau de la route, bifurquer à droite pour récupérer une piste qui partira à gauche, 600 m plus loin. Filer tout droit pour atterrir au niveau d'une croix afin de rejoindre la D156E4 et se diriger vers Clermont l'Hérault. Descendre tranquillement cette route et se retrouver au croisement avec la D908, juste après un pont.

(2 : 127 m - 33,7 km) Partir à droite vers Villeneuve puis, 200 m après, prendre l'embranchement qui part à gauche, au niveau de la cave coopérative. Longer une imposante bâtisse et son mur et arriver au chemin de Coussoulès où il faudra partir à gauche. Passer une barrière et rejoindre les hauteurs par la large piste. Passer devant les vestiges d'un antique oppidum, arriver au pylône de télécommunications et profiter du panorama (une table d'orientation s'y trouve, avec des informations). Continuer son chemin pendant encore 3 km et, au niveau d'un réservoir, partir à gauche et se laisser glisser jusqu'au croisement suivant. De là, filer à droite et continuer à descendre. Au bout, bifurquer à gauche et s'enfoncer dans les bois. Préférer les singles dans la pente qui mène à la route, plus bas (trop de pierres sur la partie centrale du chemin). Quelques mètres après, prendre le petit chemin qui part à droite pour ensuite passer un petit pont et arriver au centre du hameau « le Mas Roujou ».

(3 : 126 m - 41,3 km) Sortir du hameau et récupérer une piste en terre. Longer un vallon pour prendre de la hauteur et rester toujours sur le chemin (le balisage est omniprésent). Un peu plus de 3 km plus loin, arriver à une croix au niveau de Trécol, qui signifie « trois cols » en occitan. Continuer tout droit, abandonner la route goudronnée qui descend sur le village de Péret et lui préférer la piste pour ensuite se retrouver sur les hauteurs. Essayer de discerner la mer, au loin, et filer presque sans effort en direction de Cabrières pour arriver face à la cave coopérative.



63. CABRIÈRES - MONTAGNAC J3

V2+

Distance **49 KM** D+/D- **520 M / 510 M**
Durée **5H00** Difficulté **V2+**

Troisième tronçon de cette Grande Traversée Larzac-Méditerranée, ce parcours file de Cabrières jusqu'au Parc Départemental de Bessilles, à Montagnac. Les paysages vont changer, s'aplanir et devenir moins « sauvages ». Il y aura quand même de jolies monotraces, procuratrices de sensations, et de beaux chemins pourvoyeurs de plaisirs visuels. En route ...



Itinéraire

(108 m) Sortir du village en direction de Sud pour atteindre le croisement entre la D15 et la D124. Rester sur la D15 et se diriger vers Neffiès. Et c'est parti pour environ 4 km de côte sur du goudron, pour se mettre en jambes doucement, jusqu'à un chêne, tout seul, avec le balisage de la Grande Traversée qui part à gauche. De là, commencent 3 km de descente avec de beaux singles et des sourires au menu. Finir au centre du village de Neffiès, passer devant l'église gothique et se diriger vers le cimetière et le stade. Faire le tour du Pech Rome en prenant un peu de hauteur et redescendre jusqu'à un gué puis au croisement, au niveau d'une bergerie rénovée.

(1 : 109 m - 11,1 km) Continuer en face tout en se référant au balisage et atteindre un autre croisement. Prendre à droite puis traverser par 2 fois la D30E4 en faisant presque une boucle et récupérer un

Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...), l'environnement et la propriété privée (cf p34)

chemin, au niveau d'un pont aux barrières vertes, et filer à droite à travers vignes et champs. Rouler jusqu'à une route, prendre en face et se diriger vers une maison de retraite. La dépasser puis remonter vers le nord pour partir à droite au prochain hameau. Serpenter ensuite jusqu'à un chemin de terre qui filera plein sud pour arriver au niveau de la cave coopérative de Caux. Entrer dans le village, passer devant l'église et ressortir

en direction de Nizas. Juste avant une belle allée de platanes, partir à droite pour longer la D 30 et se retrouver ensuite sur la route. Plus haut, à une croix, filer à droite par le chemin de terre pour rejoindre Sallèles puis, plus loin, un carrefour avec la D30. Partir 2 fois à droite puis plein sud par un chemin jusqu'à rejoindre la D30E5.

(2 : 52 m - 27,7 km) Continuer vers le sud, puis passer devant l'ancienne église de Saint-Jean de Bébien. Prendre ensuite à gauche et poursuivre toujours vers le sud pour arriver au niveau d'une rivière. De là, longer la rivière et arriver au niveau d'un pont puis traverser et rentrer dans Pézenas. Circuler sur le cours Jean Jaurès pour arriver sur un petit rond-point.

(3 : 22 m - 32,6 km) Prendre la première à droite puis, sur la route principale, de suite à gauche et continuer son chemin pour ensuite passer sous l'autoroute. Une fois de l'autre côté, la longer pour arriver sur la D613 et enjamber le fleuve Hérault et partir de suite à droite par la D32 jusqu'à Aumes. Au milieu du village, remonter plein nord en direction du cimetière. Rester sur la route principale puis, 500 m plus loin, bifurquer à droite par le sentier et récupérer une autre route goudronnée pour arriver finalement au cœur du village de Montagnac.

(4 : 48 m - 40,3 km) Traverser la commune et prendre la D5 en direction de Villeveyrac. Passer le cimetière et, juste avant la 1re vigne, tourner à droite. Descendre le chemin, franchir un ruisseau et attaquer une montée assez raide, au milieu du vignoble de Montagnac. Atteindre la D5E11 et partir à gauche. Contourner les vignes par la droite, récupérer une petite route qui partira à gauche et rejoindre une belle bâtisse en pierre. Continuer toujours tout droit sur cette route de campagne puis rejoindre tranquillement l'entrée Sud du Parc Départemental de Bessilles.



64. MONTAGNAC - AGDE J4

V2+

Distance **50 KM** D+/D- **200 M / 350 M**
Durée **5H00** Difficulté **V2+**

Dernière étape pour cette Grande Traversée Larzac-Méditerranée qui nous rapproche inéluctablement des plages de sable fin. Après de beaux singles au milieu d'une végétation typiquement méditerranéenne, l'itinéraire s'aplanit pendant que l'on traverse les villages viticoles, en direction de l'ancien comptoir grec que fut Agde.



Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...) l'environnement et la propriété privée (cf p34)

Itinéraire

(130 m) Traverser le Parc de Bessilles et rejoindre un croisement où il faudra prendre à droite. Filer tout droit sur ce chemin, passer un domaine et appuyer sur les pédales sur le sentier pierreux. Bifurquer ensuite à gauche et s'engager sur un single permettant une vue sur le littoral et le Mont Saint-Clair. Bien suivre le balisage dans le passage technique qui suit et passer sous la route. Juste après, c'est raide mais c'est bon. Récupérer le chemin qui part à gauche et contourner un pioch. Dans la descente, ne pas rater le sentier en épingle qui vire à gauche. Filer au milieu des vignes et des champs. Passer une croix et, à la bifurcation suivante, partir à droite. Arriver à un croisement sur la Voie Domitienne. Rester sur



ce chemin historique tout en prenant de l'altitude jusqu'à un croisement, juste après un pylône électrique.

(1 : 68 m - 10,2 km) Bifurquer à droite et continuer toujours tout droit sur un peu plus de 2,5 Km. Traverser une petite route goudronnée et poursuivre en face au milieu des vignes. Arriver sur «Symbiose», la première d'une série de 4 statuettes en pierre conçues par des artistes héraltais. S'ensuit la «Dégustation» puis «Le Vin de la Cabrette, c'est la fête». A ce moment, partir à gauche et rejoindre une petite route, environ 700 m plus loin. Filier à gauche et, bien plus bas dans la descente, ne pas manquer le sentier qui partira à droite (balisage VTT local). Poursuivre sur un beau single en ambiance méditerranéenne. Récupérer une piste, dire bonjour à «la Vendangeuse» et arriver sur un chemin goudronné.

(2 : 81 m - 16,5 km) Partir à gauche sur 500 m puis bifurquer à droite et continuer toujours tout droit sur la piste. Au croisement suivant, filer à gauche, observer «l'Etendoir des Fées» qui sera sur la gauche et descendre ce chemin jusqu'à un croisement de chemins et de ruisseaux intermittents. Partir à droite et attaquer un beau singletrack avec franchissement de toboggan, le tout dans des mouvements de terrain de couleur ocre. Arriver plus loin sur une petite route vigneronne puis à un croisement à 4 chemins. Basculer à gauche, passer devant une croix pour, 50 m plus loin, grimper un sentier et récupérer un single. Filier à droite, traverser un ruisseau et rejoindre l'église du village de Castelnau-de-Guers.

(3 : 54 m - 21,2 km) Repérer le balisage GT Larzac-Méditerranée et sortir du village. Passer devant les dernières habitations pour ensuite longer un ruisseau. Continuer sur cette portion goudronnée jusqu'à une croix. Poursuivre sur l'axe principal, entouré de pins, et rejoindre une route départementale. Prendre la piste qui file à gauche pour rejoindre, environ 2 km plus loin, un carrefour à 4 chemins goudronnés. Bifurquer à droite et se diriger vers l'autoroute A9. Enjamber cette dernière et rejoindre Florensac.

(4 : 15 m - 30 km) Traverser le village et passer devant la station d'épuration. Longer un ruisseau et prendre la première route goudronnée, en vue d'une croix, qui partira à gauche au milieu des vignes. Au croisement suivant, filer à droite pour rejoindre le lieu-dit Veyrac. Traverser prudemment la D28 en direction du Domaine de la Roque et continuer toujours tout droit. Passer sous la ligne haute tension et longer ensuite un ruisseau. Rester sur la route principale jusqu'à rejoindre le Canal du Midi, bordé de platanes séculaires. Partir de suite à droite pour passer une écluse et se retrouver au bord du fleuve Hérault. Rester rive gauche et rejoindre un grand parking, arrivée de cette Grande Traversée.

A ne pas manquer : entre mer et garrigue, le VVF Villages de Bessilles-Montagnac vous accueille dans l'un de ces 161 logements rénovés (2 à 7 personnes), implantés au cœur d'une pinède. Et vous propose ses clubs enfants de 3 à 17 ans inclus dans les tarifs en vacances scolaires et le parc départemental de Bessilles à 500 m avec piscine en accès gratuit. Contact : 04.67.24.07.28 ou bessilles@vfvillages.fr



APPLICATION MOBILE

La nouvelle application VTOPO est disponible sur iPhone. Vous pouvez accéder à tous le contenu des guides VTOPO (itinéraires, textes, photos) et préparer votre parcours sur fond de cartes IGN. Et bien plus encore !

Disponible sur App Store

Prochainement disponible sur Google Play



Télécharger dans
l'App Store

LES COLLECTIONS VTOPO

VTT, Cyclo, Escalade, Beaux Livres... Disponibles sur www.vtoto.fr



Achévé d'imprimer en avril 2014 en France
Dépôt légal : mai 2014