

ÉVADEZ-VOUS DANS L'HERAULT

Kléber MESQUIDA,
Président du Conseil
départemental,
Député de l'Hérault

Marie PASSIEUX,
Vice-présidente déléguée
à la jeunesse, aux sports,
et aux loisirs,
Présidente d'Hérault Sport

Claude BARRAL,
Vice-président délégué
à l'économie et au tourisme,
Président d'Hérault Tourisme

Que vous soyez cyclotouriste, amateur du vélo de route ou adepte de VTT, l'Hérault est fait pour vous. Le département dispose d'une palette exceptionnelle d'itinéraires et de sentiers qui fait de l'Hérault un des hauts lieux français de la pratique du vélo. Chacun pourra y trouver de quoi s'évader, qu'il aime simplement rouler le nez au vent, fendre la bise sur des petites routes vallonnées ou même s'engager sur des monotraces sinueux à dévaler à toute allure. La richesse du département est de pouvoir proposer la totalité de cet éventail depuis le bord de mer jusqu'à l'arrière-pays.

Car le département est très bien équipé, avec plus de 3 000 km d'itinéraires VTT labellisés par la Fédération Française de Cyclisme, 550 km d'aménagements cyclables et 210 km de boucles cyclo touristiques. S'ajoutent la Voie Verte « Passa Pais » et deux grandes traversées : du nord au sud, la Larzac-Méditerranée et d'est en ouest, la Grande Traversée de l'Hérault-Réseau Vert®.

Le Conseil Départemental assure la sécurisation et l'entretien de ces voies, véritables espaces de liberté, gratuits pour tous les Héraultais et les touristes.

Alors, que vous soyez néophyte, sportif aguerri, profitez pleinement de votre passion.

Dites OUI à vos envies de sorties dans le département de l'Hérault !

VOS VOIES CYCLABLES

LE TRAVAIL LE COLLEGE OU LA PLAGE PAR LES PISTES CYCLABLES

Le Département a créé un réseau de pistes cyclables dans de nombreuses communes du littoral, ainsi qu'autour de Béziers et de Montpellier. Alors, pour vous rendre à la mer, se balader ou tout simplement aller au travail ou au collège, adoptez la vélo attitude. Des totems marquent les entrées des pistes cyclables et des voies vertes. Une douzaine de collèges sont raccordés à ce réseau de pistes : Jacou, Clapiers, Villeneuve-lès-Maguelone, Fabrègues, Pérols, St-Clément-de-Rivière, Vendres, Mauguio, Lansargues, Pignan et Marseillan. Un parking sécurisé est toujours prévu à l'intérieur des collèges.

EN FAMILLE OU AVEC DES AMIS, LA VOIE VERTE® « PASSA PAÏS »

De Mons-la-Trivalle à Bédarioux en passant par Courmouliès-Grottes, ce sont 50 km de voies à parcourir, qui se poursuivent ensuite dans le Tarn jusqu'à Mazamet. Entièrement sécurisé - même si les règles de prudence restent de mise - ce tracé se prête parfaitement aux sorties familiales. On y croise aussi des randonneurs à pied.



MES RENDEZ-VOUS

L'HERAULTAISE : LA CYCLOSPORTIVE ROGER PINGEON DEBUT AVRIL 2016, GIGNAC :

Deux circuits de 138 km ou 90 km à parcourir en individuel ou relais.
Infos : heraultsport-pingeon.fr/, cd34cyclisme@gmail.com et facebook.com/CycloHeraulthaise



SHIMANO EPIC ENDURO - COURSE ENDURO VTT ULTIME AVRIL 2016, CLARGUES

Rallye enduro VTT ultime, le plus exigeant jamais imaginé, composé de 3 boucles indépendantes 800 pilotes représentant 18 nationalités se sont affrontés en 2016 durant 15h sur 100 km avec +/- 4 800 mètres de dénivelé.

Infos : shimanoepicenduro.com et facebook.com/velocaroux

LA SALAGOU MANIA - RANDONNEE VTT - LAC DU SALAGOU

LE 25 SEPTEMBRE 2016, CLERMONT L'HERAULT

La randonnée VTT « Salagou Mania » accueille chaque année près de 1500 participants

Infos : vtt@rocevasion.net et rocevasion.net



MES DECOUVERTES

L'HERAULT, LE DEPARTEMENT QUI VOUS EMMENE PLUS LOIN

La Grande Traversée de l'Hérault - Réseau Vert®, qui va d'est en ouest, et la Traversée Larzac-Méditerranée, qui va du nord au sud, sont emblématiques de l'offre d'itinérance dans le département de l'Hérault. Découvrez-les !



GRANDE TRAVERSEE DE L'HERAULT, JEU DE PISTES !

La Grande Traversée de l'Hérault - Réseau Vert® traverse tout le département d'est en ouest. Du Pays de Lunel à La Salvetat-sur-Agoût et Notre-Dame du Cros, en passant par le Pic Saint-Loup, le Causse du Larzac, les vallées de l'Orb et de l'Hérault... Près de 550 km de chemins balisés et 23 étapes sont à découvrir, pour la pratique sportive et le loisir. Cette grande traversée est aussi ouverte aux randonneurs à pied et aux cavaliers. Partagez-la en harmonie

Pour vos haltes, le Département de l'Hérault propose 8 relais d'étape ouverts toute l'année :

DOMAINE DEPARTEMENTAL DE ROUSSIERES

Viols-en-Laval - Tél : 04 67 86 37 94 / 06 67 14 00 00

DOMAINE DEPARTEMENTAL DE LA FONT DU GRIFFE

Montpeyroux - Tél : 04 67 88 60 59

DOMAINE DEPARTEMENTAL DE LA VERNÈDE

Saint-Michel - Tél : 04 67 44 62 54

RELAIS DEPARTEMENTAL DE ROQUEREDONDE

Tél : 06 12 48 59 93

RELAIS DEPARTEMENTAL DE DIO ET VALQUIÈRES

Dio et Valquières - Tél : 04 67 95 09 64 / 06 25 99 22 21

RELAIS DEPARTEMENTAL DE SERVIES

Avène - Tél : 04 67 23 42 25

RELAIS DEPARTEMENTAL DE FAGAIROLLES

Castanet-le-Haut - Tél : 06 38 82 57 86

RELAIS DEPARTEMENTAL DE CABREROLLES

Tél : 06 15 40 32 03

Téléchargez les fiches étapes et les informations utiles sur la Grande Traversée de l'Hérault - Réseau Vert® depuis notre site herault-loisirs.fr

DES BOUCLES CYCLOTOURISTIQUES POUR ENTRETEINIR SA FORME !

Empruntez les circuits jalonnés qui empruntent des routes à faible trafic. Vous découvrirez la diversité et la splendeur des paysages de l'Hérault. Tout comme ses spécificités, des ruffes rouges du Salagou au village cathare de Minerve, en passant par la petite Camargue et ses flamants roses, le Causse du Larzac, les rochers dolomitiques du Cirque de Mourèze, le Pic St-Loup... Ces circuits présentent des niveaux de difficultés, allant du débutant au sportif. En famille, préférez les faibles dénivelés.

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 : Castries (41,5 km) :
Dénivelé : 291 km -
Parking Baillargues | 10 : Bùegues (37 km) :
Dénivelé : 853 m
Parking : Saint-Jean de Bùegue |
| 2 : St Paul - Argelliers (22 km) :
Dénivelé : 186 m - Parking :
Saint-Paul-et-Valmale | 11 : Salagou Sud (23 km) :
Dénivelé : 377 m
Parking : Liausson |
| 3 : Pézénas (39 km) :
Dénivelé : 478 m -
Parking : Pézénas | 12 : Minerve (36,4 km) :
Dénivelé : 795 m
Parking : Minerve Sud |
| 4 : Causse de la Selle (50,5 km) :
Dénivelé : 987 m
Parking : Saint-Jean de Buègue | 13 : Vacquières (29,5 km) :
Dénivelé : 380 m
Parking : Vacquières |
| 5 : Pic Saint-Loup (42,2 km) :
Dénivelé : 460 m
Parking : Viols-le-Fort | 14 : Servian (19,1 km) :
Dénivelé : 199 m
Parking : Servian |
| 6 : Minerve (48 km) :
Dénivelé : 723 m
Parking : Minerve Sud | 15 : Cessenon (44 km) :
Dénivelé : 1617 m
Parking : Cessenon-sur-Orb |
| 7 : Courmonterral (25,8 km) :
Dénivelé : 158 m
Parking : Lavérune | 16 : Faugères - Roquessels (28,5 km) :
Dénivelé : 1882 m
Parking : Faugères |
| 8 : Oppidum d'Ensérune (24 km) :
Dénivelé : 210 m
Parking : Colombiers | 17 : Navacelles sud (29,5 km) :
Dénivelé : 369 m
Parking : St-Pierre-de-la-Fage |
| 9 : St-Chinian (11,4 km) :
Dénivelé : 206 m
Parking : Minerve Sud | 18 : Ferrières (35,7 km) :
Dénivelé : 664 m
Parking : St-Martin de Londres |



MES CIRCUITS HERAULT A VELO

ESPACES VTT, DES CIRCUITS POUR TOUS !

L'Hérault regorge d'itinéraires pour vélo tout terrain et d'espaces VTT de la Fédération Française de Cyclisme (FFC) sont adaptés à tous les niveaux de difficulté, repérés par des couleurs signalant les degrés, du plus facile au plus technique : vert, bleu, rouge et noir. Des points d'accueil livrent les infos utiles sur place ou par téléphone. Tous les parcours sont entretenus par les intercommunalités, balisés et équipés d'un plan d'ensemble au départ du circuit. Si l'on y ajoute la Grande Traversée de l'Hérault - Réseau Vert® et la Traversée Larzac-Méditerranée, le Département propose 3 320 km de sentiers VTT entretenus et sécurisés... la longueur d'un Tour de France !



Accueil VTT Roc Évasion / Ozone
1, rue du lac, Clermont l'Hérault
Tél : 04 67 96 27 17

Carte du site est à télécharger sur rocevasion.net
Traces GPX disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/salagou-6/

• TERROIR ST-CHINIANAIS (23 PARCOURS - 425 KM AU TOTAL)

5 ■ 5 ■ 7 ■ 6 ■

Connu pour son cru réputé, le Terroir Saint-Chinianais peut se découvrir en VTT. Sillonner son vignoble entre mer et montagne, maquis et garrigue. À parcourir sans modération.

Accueil OT terroir Saint-chinianais

1, grand rue Saint-Chinian
Tél : 04 67 38 02 67

Carte du site à télécharger sur ot-saint.chinian.com
Traces GPX disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/terroir-saint-chinianais/

• LA SALVETAT HAUT-LANGUEDOC (31 CIRCUITS - 617 KM AU TOTAL)

1 ■ 11 ■ 11 ■ 8 ■

Au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, l'Espace VTT de La-Salvetat-sur-Agoût se déploie au milieu de forêts de sapins et de feuillus, jamais loin de lacs. Découvrez l'Hérault « côté montagne ».

Accueil Office du tourisme

Place des Archers, La-Salvetat-sur-Agoût
Tél : 04 67 97 64 44

Carte du site à télécharger sur salvetat-tourisme.fr
Traces GPX disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/salvetat-haut-languedoc-6/

• HÉRAULT-CANAL DU MIDI MÉDITERRANÉE (22 CIRCUITS - 500 KM AU TOTAL)

2 ■ 12 ■ 7 ■ 1 ■

Avec 4 points de départ, l'Espace VTT-FFC « Bessilles-Pays de Pézenas » propose des itinéraires du nord au sud, autour du fleuve Hérault et d'est en ouest entre le canal du Midi et la Méditerranée.

Accueil Parc départemental de Bessilles, Montagnac
Office du tourisme de Vias-plage, Avenue de la Méditerranée,
Vias
Tél : 04 67 68 47 77

Carte du site à télécharger sur agglo-mediterranee.net
Traces GPX disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/herault-canalumidi-mediterranee/

BALISAGE DES CIRCUITS

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

- | | |
|------------------|----------------------|
| ■ Très facile | ■ Circuit local |
| ■ Facile | ■ Parcs naturels |
| ■ Difficile | ■ Grandes traversées |
| ■ Très difficile | |

• SALAGOU (18 CIRCUITS - 274 KM AU TOTAL) :

4 ■ 5 ■ 6 ■ 3 ■

Autour du lac du Salagou, ce sont 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.

• CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC (15 CIRCUITS - 240 KM AU TOTAL)

3 ■ 4 ■ 5 ■ 3 ■

Au cœur du Haut-Languedoc sauvage et montagneux, sillonnez le Caroux, le Somaïl, l'Espinoise, les avant-monts ou préférez leur la Voie Verte. Ici, le VTT se décline autant en balades familiales qu'en parcours sportifs pour pratiquants affûtés et amateurs de sensations.

Accueil Relais des gorges d'Héric / vélo Caroux Haut-Languedoc

RD908, Mons-la-Trivalle
Tél : 04 67 97 64 42

Carte du site à télécharger sur velo-haut-languedoc.fr

Les traces GPX sont disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/caroux-en-haut-languedoc-6/

• PAYS DE LAMALOU-LES-BAINS (22 CIRCUITS - 101 KM AU TOTAL) :

2 ■ 2 ■ 2 ■

Au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, les vététistes seront séduits pas la beauté des paysages et la diversité des parcours. Une liaison naturelle avec la Voie Verte du Haut-Languedoc « Passa Pais » multiplie l'offre de loisirs de pleine nature.

Accueil Office du tourisme

1, avenue Capus, Lamalou-les-Bains
Tél : 04 67 95 70 91

Carte du site à télécharger sur ot-lamaloulesbains.fr

Traces GPX disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/herault-canalumidi-mediterranee/

• BÉDARIEUX HAUT-LANGUEDOC (6 CIRCUITS - 110 KM AU TOTAL)

1 ■ 2 ■ 2 ■ 1 ■

Le site VTT de Bédarioux offre aux visiteurs des circuits dans un bel écrin de verdure et un havre de tranquillité.

Accueil Office du tourisme.

1, Rue de la République, Bédarioux
Tél : 04 67 95 08 79

Carte du site à télécharger sur bedarioux.fr

Traces GPX disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/bedarioux-haut-languedoc-6/

• BÉZIERS MÉDITERRANÉE (7 CIRCUITS - 118 KM AU TOTAL)

2 ■ 4 ■ 1 ■

Des circuits taillés principalement pour la promenade en famille et pour la balade dans la pinède, les vignobles réputés et les châteaux viticoles !

Accueil Office du tourisme intercommunal

St-Guilhem-le-Désert / Vallée de l'Hérault, Gignac
Tél : 04 67 57 58 83

La carte du site est à retirer sur place. Traces GPX disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/vallee-de-lherault-6/

Accueil OT Béziers Méditerranée, Béziers

Tél : 04 67 76 20 20

Carte du site à télécharger sur beziers-mediterranee.com

Traces GPX disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/beziers-mediterranee-6/



• PAYS DE LUNEL (8 CIRCUITS - 157 KM AU TOTAL)

2 ■ 3 ■ 3 ■

Le Pays de Lunel présente des circuits dans la garrigue et les pins, le vignoble autour du pôle œnologique Viavino et en Petite Camargue.

Accueil OT du Pays de Lunel

16 rue Gabriel-Péri, Lunel
Tél : 04 67 11 01 37

Carte du site à télécharger sur ot-paysdelunel.fr

Traces GPX disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/pays-de-lunel-6/

• VALLÉE DE L'HERAULT (7 CIRCUITS - 125 KM AU TOTAL)

1 ■ 3 ■ 2 ■ 1 ■

Les 7 circuits permettent de visiter la vallée de l'Hérault et les sites remarquables autour du Grand Site de France « Saint-Guilhem - Gorges de l'Hérault ». De nouveaux circuits arrivent bientôt...

Accueil Office du tourisme intercommunal

St-Guilhem-le-Désert / Vallée de l'Hérault, Gignac
Tél : 04 67 57 58 83

La carte du site est à retirer sur place. Traces GPX disponibles sur sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/vallee-de-lherault-6/

ENVIE DE PRATIQUER EN CLUB ?

Montpellier Club Handisport organise toute l'année des balades Hérault Sport. Les fédérations et les comités départementaux sont à votre service. Contactez-les pour connaître les clubs près de chez vous, le calendrier des compétitions, la réglementation.

Hérault Sport :

Tél : 04 67 67 38 00

Fédération Française de Cyclisme : fcc.fr

Fédération Française de Cyclotourisme : fctc.org

Comité Départemental de Cyclisme : cd34cyclisme@gmail.com

Comité Départemental de Cyclotourisme : contact@codep34.fr

Retrouver les coordonnées des clubs et prestataires sur : herault-tourisme.com

MON VELO ACCESSIBLE

Montpellier Club Handisport organise toute l'année des balades sur handibikes qui empruntent les voies et chemins cyclables du département.

Tél : 04 67 41 78 19



LA TRAVERSEE LARZAC-MEDITERRANEE, UN PARCOURS MYTHIQUE !

C'est la Route 66 des vététistes ! Soit 188 km de sentiers entre Le Caylar et Agde. Vous roulez parmi les plus beaux spots de l'Hérault : le Larzac, l'Escandorgue, les rives du Salagou, les vignobles de la basse vallée de l'Hérault pour rejoindre un littoral volcanique, unique en métropole. Faites une halte au parc de pleine nature de Bessilles, haut lieu de la pratique VTT.



Nos coups de cœur

• Lattes-Palavas - Villeneuve-lès-Maguelone (29 km) :

Cette boucle sans difficulté permet de découvrir Palavas-les-Flots, la cathédrale de Maguelone, le canal du Rhône à Sète et la mer. Un court tronçon passe sur la plage, un autre par les étangs de Prévost, du Grec, d'Arnel et du Méjean

• Béziers-Portiragnes-plage (30 km AR) :

Voilà un parcours sans dénivelé qui relie la gare de Béziers à la Place des Embruns à Portiragnes-Plage. L'itinéraire longe, sur une longue portion, le célèbre Canal du Midi.

• Jacou-la-mer (40 km AR) :

La piste cyclable suit d'abord la ligne du tramway pour contourner Castelnau-le-Lez et Montpellier par l'est avant de traverser Lattes et Pérols et d'aboutir à Carnon.

• Balaruc-Méze (13 km) :

Cette voie verte emprunte pour une grande partie l'ancienne voie ferrée, entre vignes et lagunes côtières du bassin de Thau.



- | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">  Grande Traversée VTT Réseau Vert  Voie verte du Haut-Languedoc Passa pais  Traversée VTT "Larzac-Méditerranée" | <ul style="list-style-type: none">  Boucles cyclables  Aménagements cyclables existants  Aménagements cyclables en projet | <ul style="list-style-type: none">  Sites VTT  Nombre de boucles par difficulté  Très facile  Difficile  Facile  Très difficile  Relais départementaux | <ul style="list-style-type: none">  Unesco Héritage  Grand site de France  Opérations Grand sites  Sites Classés  Plus beaux villages de France | <ul style="list-style-type: none">  Domaines départementaux  Monuments religieux  Châteaux  Curiosités patrimoniales | <ul style="list-style-type: none">  Sites archéologiques  Gorges  Grottes  Cirques |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|