Pays Cœur d'Hérault

Le Cœur d'Hérault à vélo

www.cœur-herault.fr

Hérault le Languedoc

Le Cœur d'Hérault à Vélo

Office de Tourisme du Clermontais
Place Jean Jaurès
34800 Clermont l'Hérault
Tél. : +33 (0)4 67 96 23 86
tourisme@cc-clermontais.fr
www.cc-clermontais.fr

***Office de Tourisme Intercommunal Saint-Guilhem Vallée de l'Hérault
3, parc d'activités de Camalcé
34150 Gignac
Tél : +33 (0)4 67 57 58 83
oti@saintguilhem-valleeherault.fr
saintguilhem-valleeherault.fr

**Office de Tourisme du Lodévois et Larzac
7, Place de la République
34700 Lodève
Tél. +33 (0)4 67 88 86 44
Fax: +33 (0)4 67 44 07 56
tourisme@lodevoisetlarzac.fr
lodevoisetlarzac.fr

Département Hérault

Pays Cœur d'Hérault

www.ffct.org

Impression : 02 29 55 02 28 - Crédit photos : Communauté de Communes Lodévois et Larzac, Communauté de Communes du Clermontais, Communauté de Communes Vallée de l'Hérault, Office de Tourisme Saint-Guilhem Vallée de l'Hérault, Louis Lerg, Ph. Martin, T. Jouhaville, S. Molnar, Fays Canet d'Hérault / Olivier Tisseur – Insolème, Fays Canet d'Hérault / Christophe Leydier.

Autour du causse d'Aumelas

Boucle N°1

Distance : **32 km**
Dénivelé positif cumulé : **632 m**
Durée moyenne : **2h30**

Ce circuit vous plongera au cœur du causse d'Aumelas, dans un décor sauvage à l'ambiance surprenante. Le causse abritait autrefois une activité humaine importante, liée notamment à l'élevage du mouton. L'abandon du pastoralisme a entraîné une désertification de ces garrigues, véritables havres de nature.

Départ : **Aire de départ de Randonnée (VTT) - Vendémian**
GPS : Vendémian : Longitude : 3°33'36''E / Latitude : 43°35'10''N

Km		
0	D131 Aumelas	Sortir du parking et tourner à droite.
0,7	D139 Aumelas	Au stop, tourner à droite. Attention, trafic pendulaire !
7,4	D114 Cournonterral	Tourner à droite.
14,4	D114 E2 Mas de Sainton Cabrials	Tourner à droite puis rouler jusqu'à Cabrials et la fin de la D114 E2.
26,8	D2 D131 Vendémian	A la fin de la D114 E2, tourner à droite (attention, route fréquentée !) et après 300 m, prendre à nouveau à droite.
30,8	D131 Vendémian	A Vendémian, aller tout droit jusqu'à atteindre l'aire de départ de randonnée.

Culminant à 260 mètres d'altitude, le **castellas d'Aumelas** est l'un des plus impressionnants sites fortifiés du canton.

De tradition vigneronne, le village de **Vendémian** s'est spécialisé dès le XIXème siècle dans la production de raisins de table tels le chasselas et le servant.

La route médiévale

Boucle N°2

Distance : **34 km**
Dénivelé positif cumulé : **659 m**
Durée moyenne : **2h45**

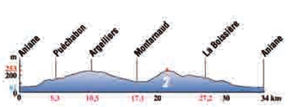
Cet itinéraire « nature » vous conduira à la découverte des collines de la Vallée de l'Hérault, à travers de vastes espaces boisés. Les villages traversés sont anciens et portent les traces d'une occupation médiévale, identifiable à travers de nombreux éléments de patrimoine bâti.

Départ : **Maison du Grand Site - Aniane**
GPS : Longitude : 3°33'47''E / Latitude : 43°42'8''N

Km		
0	D27 E1 Eglise St-Sylvestre	Sortir du parking et tourner à gauche. Après 200 m, tourner à droite.
4,1	D32 Puéchabon	Au stop, tourner à gauche.
5,3	D27 E1 Argelliers	A la sortie de Puéchabon, tourner à droite.
10,5	D27 E4 Montarnaud	Traverser Argelliers et suivre Montarnaud.
17,1	D111 La Boissière Aniane	A Montarnaud : suivre centre-ville. En contrebas du château, tourner à droite, puis après 200 m, prendre à gauche. Attention, trafic pendulaire !
23,3	D27 Aniane	A la Boissière : au rond-point, tourner à droite. Attention, trafic pendulaire !
29,9	D27 D32 St-Jean de Fos St-Guilhem le Désert	A Aniane : au rond-point, tourner à gauche. Arrivé à la Place de la Liberté, tourner à droite et suivre St-Guilhem jusqu'à la Maison du Grand Site.

Aniane, cité monastique fondée en 782, est bâtie autour de la chapelle des Pénitents et de l'abbaye Saint-Sauveur.

Puéchabon est un village circulaire, organisé autour d'un fort du XIème siècle.



Vignobles de la vallée de l'Hérault

Boucle N°3

Distance : **17 km**
Dénivelé positif cumulé : **392 m**
Durée moyenne : **1h40**

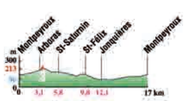
La vallée de l'Hérault, située entre les derniers contreforts du massif central et la plaine alluviale du fleuve Hérault, bénéficie d'un ensoleillement exceptionnel et d'un terroir de qualité, dont les viticulteurs de Montpeyroux, Saint Saturnin de Lucian et des Terrasses du Larzac ont su révéler toute la grandeur.

Départ : **Aire de départ du Barry - Montpeyroux**
GPS : Longitude : 3°30'26''E / Latitude : 43°42'4''N

Km		
0	D9 Arboras	Aller vers le centre du village, puis sur la place de l'Horloge, tourner à droite.
3,1	D130 St-Saturnin-de-Lucian	Après le pont sur le Rouvignous à Arboras, tourner à gauche.
5,9	D130 E4 St-Guiraud St-Félix-de-Lodez	A St-Saturnin, aller tout droit jusqu'à St-Guiraud et St-Félix.
9,8	D619 Ceyras St-André-de-Sangonis	A St-Félix : au stop, tourner à gauche.
10,1	D141 Jonquières St-Saturnin	Laisser l'église de St-Félix sur la droite et tourner à gauche.
12,1	D141 Montpeyroux	A Jonquières, traverser le rond-point.
16,7	Le Castellas	A Montpeyroux, sur la place de l'Horloge, prendre la 2ème à gauche.

Suite à la crise viticole de 1907, les viticulteurs se sont regroupés pour construire des **caves coopératives** dans la plupart des villages vignerons.

Site classé pour son intérêt pittoresque, l'éperon rocheux du **Roc des Deux Vierges** délimite les derniers escarpements du massif central.



Les gorges de l'Hérault et la vallée de la Buèges

Boucle N°4

Distance : **52,5 km**
Dénivelé positif cumulé : **1766 m**
Durée moyenne : **4h15**

Cet itinéraire sportif vous plongera au cœur des Cévennes méridionales, à la découverte des contreforts de la Séranne. Des villages pittoresques, et plusieurs éléments de patrimoine remarquable jalonnent cet itinéraire, qui vous fera découvrir un versant plus intime du Grand Site de France® Saint-Guilhem-le-Désert - Gorges de l'Hérault.

Départ : **Maison du Grand Site - Aniane**
GPS : Longitude : 3°33'47''E / Latitude : 43°42'8''N

Km		
0	D27 D4 St-Guilhem-le-Désert	Sortir du parking et tourner à gauche. Au stop après le pont, tourner à droite.
3,9	D4 Causse de la Selle	Traverser Saint-Guilhem-le Désert
17,8	D122 St-Jean -de-Buèges	Au rond-point de sortie de Causse de la Selle, tourner à gauche.
23,6	D122 Pégairolles-de-Buèges, les Lavagnes	Au stop, tourner à gauche.
27,3	D122 Arboras	A proximité de Pégairolles, aller vers Arboras. Ascension de 6km sur un défilé surplombant la Vallée de la Buèges.
44,7	D9 Gignac	Au stop, tourner à gauche.
45,6	D141 E3 D141 St-Jean-de-Fos St-Guilhem-le-Désert	Traverser Montpeyroux. Sur la place de l'Horloge, tourner à gauche, puis à nouveau à gauche à la sortie du village.
50	D4 D27 Aniane Pont du Diable Maison du Grand Site	Traverser Saint-Jean-de-Fos puis le fleuve Hérault pour rejoindre la Maison du Grand Site.

Dans le Grand Site de France®, **le pont du Diable et l'abbaye de Gellone** sont classés au patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO, au titre des chemins de Saint Jacques de Compostelle.

Prenant sa source dans les Cévennes, l'Hérault a creusé des **gorges au cœur des garrigues**, atteignant 300 m de profondeur.

Vignobles et capitelles en Clermontais

Boucle N°5

Distance : **30 km**
Dénivelé positif cumulé : **160 m**
Durée moyenne : **2h30**

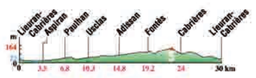
Au départ de Lieuran-Cabrières et de son volcan, vous partez à la découverte du vignoble de l'appellation AOC Languedoc – Pézenas (AOP). La diversité du paysage viticole, les capitelles ne vous laisseront pas indifférents, tout comme les vallées pittoresques.

Départ : **Parking Avenue de la Serre - Lieuran-Cabrières**
GPS : Lieuran - Cabrières : Longitude : 03°26'56''E / Latitude : 43°35'08''N

Km		
0	D128 E8 D128 E7 Aspiran	Descendre jusqu'à l'entrée du village, tourner à droite puis, après 100m, à gauche.
3,5	D130 Paulhan	A Aspiran, tourner à droite.
6,8	D609 D10 D128 E2 Clermont l'Hérault Usclas d'Hérault	A Paulhan, tourner à gauche vers Clermont puis après, 500 m, prendre deux fois à droite.
10,3	D128 Adissan	A l'entrée d'Usclas, prendre à droite. 1km plus loin, tourner à droite puis, après 200 m, à gauche.
14,8	D128 D174 D124 Fontès	A Adissan, tourner à droite à l'église puis, après 200 m, à gauche et suivre Fontès.
19,2	D124 D15 Cabrières	A la cave coopérative de Fontès, tourner à droite.
24	D124 E2 Péret	A l'entrée de Cabrières, tourner à droite.
27,7	D128 E2 D128 E5 D128 E8 Lieuran Cabrières	A la cave coopérative de Péret, tourner à droite et revenir au village de départ.

Les capitelles sont des cabanes de pierres sèches, qui servaient d'abri pour les bergers, de remise à outils agricoles et viticoles.

Ayant subi plissements et déplacements considérables, le **pic de Vissou** a la particularité d'avoir les roches les plus anciennes au-dessus des plus jeunes.



La manufacture royale de Villeneuvette et le cirque de Mourèze

Boucle N°6

Distance : **25 km**
Dénivelé positif cumulé : **220 m**
Durée moyenne : **2h15**

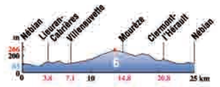
Avec ses airs de Toscane, le paysage autour de Nébian offre un panorama inattendu. Vous traverserez des paysages vallonnés, plantés de vignes, d'oliviers, d'amandiers et de cyprès florentins et, en un coup de pédale, vous arriverez à la cité drapière de Villeneuvette, non loin du cirque de Mourèze et de ses dolomies.

Départ : **Parking de la Mairie - Nébian**
GPS : Nébian : Longitude : 03°26'11''E / Latitude : 43° 36'20'' N

Km		
0	D128 E11A D128 Lieuran-Cabrières	Descendre l'Avenue Molière et, après 200 m, tourner à droite.
3,5	D128 E8 Villeneuvette	Tourner à droite vers Lieuran et après 200 m, prendre à nouveau à droite.
7,1	D908 Cirque de Mourèze	Arrivé à Villeneuvette, tourner à gauche. Attention, route fréquentée !
12	D8 E1 B D8 Mourèze	Tourner à droite puis, après 1 km, à nouveau à droite.
14,8	D8 5t	Après le village de Mourèze, tourner à gauche en direction de la portion de route inondable.
18,6	D908 Clermont l'Hérault	Au stop, tourner à gauche.
20,8	D908 D909 D A75 Toutes directions	A Clermont, aller tout droit.
22,7	D609 Nébian	Au rond-point, tourner à droite.
24,2	D128 E Lieuran-Cabrières Nébian Centre	Tourner à droite et remonter l'Avenue Molière de Nébian.

La manufacture textile de Villeneuvette, cité ouvrière créée au début des années 1670, est devenue royale sous Colbert en 1677.

Le cirque de Mourèze déroule un vaste ensemble constitué de gigantesques colonnes calcaires aux formes étranges.



Le tour du lac du Salagou

Boucle N°7

Distance : **43 km**
Dénivelé positif cumulé : **240 m**
Durée moyenne : **3h30**

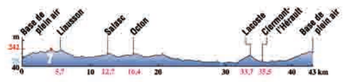
Cette grande boucle vous donnera l'occasion d'embrasser à maintes reprises des paysages méditerranéens secs et lumineux qui contrastent avec les paysages aquatiques du lac du Salagou. Villages typiques, mégalithes et panoramas se succéderont tout au long de votre parcours.

Départ : **Base de plein air – Clermont l'Hérault**
GPS : Clermont l'H : Longitude : 03°23'11'' E / Latitude : 43°38'58'' N

Km		
0	D156 E4 Clermont l'Hérault	Au parking, tourner à gauche.
2	D156 D148 Liausson Salasc	Tourner à droite. A Liausson, traverser le village et poursuivre jusqu'à Salasc.
12,7	D148 E11 D8 E3 Octon	A l'entrée de Salasc, tourner à droite.
16,4	D148 D148 E4 Lodève	A Octon, tourner à droite puis, après 200m, à gauche.
24	D609 A75 Montpellier St-Fréchoux	Au rond-point, tourner à droite.
28,2	D140 Mas Audran Lacoste	Au rond-point, tourner à droite, puis après 400 m, à gauche,
33,7	D140 Clermont l'Hérault	A Lacoste, tourner à gauche.
35,5	Toutes directions Centre-ville	A Clermont l'Hérault, tourner à gauche puis, après 500m, tourner à droite
37	D908 D156 E4 Lac du Salagou	Après 1 km, au stop, tourner à droite et suivre la direction du Lac jusqu'au Campotel.

L'ascension (à pied) du **Mont Liausson** s'effectue à plus de 300m au-dessus du village de Liausson.

La ruffe est une roche contenant des oxydes de fer qui lui donnent sa couleur.



Route sacrée par le balcon du Perthus

Boucle N°8

Distance : **82 km**
Dénivelé positif cumulé : **2450 m**
Durée moyenne : **6h45**

Ce circuit au départ de Lodève vous mènera sur le causse du Larzac en passant par le Prieuré St Michel de Grandmont, puis par le col du vent. Vous traverserez tour à tour des paysages dolomitiques et agricoles jusqu'au temple Bouddhiste pour redescendre par un itinéraire aux vues imprenables.

Départ : **Parking du parc - Lodève**
GPS : Départ Lodève : Longitude 3° 18' 55'' E / Latitude : 43° 44' 1'' N

Km		
0	A 75	A la sortie du parking tourner à droite vers l'autoroute, puis à nouveau à droite en suivant « Toutes Directions ».
1,3	D609 D153 St-Privat La Rouquette	Après le stop, prendre à droite direction A75. Après 300 m, tourner à gauche.
20	D153 E1 D9 La Vacquerie Le Caylar	3km après les Salces, tourner à gauche, puis, au bout de la côte, à nouveau à gauche.

Au Caylar, raccourci possible par les Rives (D142), les Sièges, Labeil, Lauroux jusqu'à Lodève (D151). Distance : 70 km - Dénivelé cumulé positif : 1 980 m - Durée moyenne : 5h45

Km		
44	D609 D809 La Pezade	Au Caylar, aller tout droit.
52	D140 D493 Le Mas Raynal La Bastide des Fonts Le Caylar	A la Pezade, tourner à gauche et après le Mas Raynal, à nouveau à gauche.
66	D142 Lunas	Au stop, tourner à droite.
73	D902 Lodève	1 km après le temple bouddhiste, tourner à gauche.
82	D35 Centre-Ville Parkings	A Lodève, au bout de la descente et à l'arrivée en centre-ville, prendre à gauche pour arriver au parking du Parc.

Le prieuré St-Michel de Grandmont, datant du XIIème siècle, offre dans son intégralité une église et un cloître extrêmement bien conservés.

Le Temple Lérab Ling est un centre important pour la transmission des enseignements bouddhistes en Europe.

Le cirque de Navacelles et les grands causses

Boucle N°9

Distance : **59 km**
Dénivelé positif cumulé : **1850 m**
Durée moyenne : **4h45**

Au départ du Caylar en Larzac, vous traverserez le Causse du Larzac méridional puis le Grand Site du Cirque de Navacelles, merveille écologique et géologique où le fort dénivelé vous permettra d'admirer un panorama spectaculaire tout en réalisant un effort sportif inoubliable !

Départ : **Aire de départ de Randonnée - Le Caylar en Larzac**
GPS : Départ Le Caylar : Longitude : 3° 19' 1'' E / Latitude : 43° 51' 52'' N

Km		
0	D9 St-Pierre-de-la-Fage	Sortir du parking et tourner à droite.
12,7	D25 St-Maurice-Navacelles	Au rond-point du Moulin, tourner à gauche puis au 2ème rond-point dans St-Pierre, tourner à droite.
23	D130 Navacelles	A Saint-Maurice, tourner à gauche.

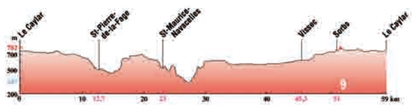
A St-Maurice, raccourci possible par St-Michel (D152 E2, D152 et D9). Distance : 42 km - Dénivelé cumulé positif : 635 m - Durée moyenne : 3h15

Km		
31,2	D130 E D713 D158 Blandas Vissec	Avant Navacelles, tourner à gauche et poursuivre jusqu'à Blandas et Vissec.
45,3	D113 D113B Sorbs, le Caylar	Au pont à la sortie de Vissec, tourner à droite.
51	D142 E8 D142 E7 D142 Le Cros Le Caylar	A Sorbs, puis au Cros, poursuivre vers le Caylar.
58,5	D9 Le Caylar	Au croisement D142/D9, tourner à droite pour arriver au point de départ.

ATTENTION, risque de circulation intense sur la D25 et la D9 en cas de fermeture de l'autoroute

Le Grand Site du Cirque de Navacelles est une merveille écologique et géologique, considérée comme l'un des paysages les plus spectaculaires de France.

Le Causse du Larzac propose de surprenants paysages minéraux à l'allure de ruines étrangement sculptées par l'érosion.



Route des terroirs

Boucle N°10

Distance : **55 km**
Dénivelé positif cumulé : **1600 m**
Durée moyenne : **4h30**

Cette boucle au départ de Soubès accède sur le causse du Larzac, à St-Pierre-de-la-Fage où vous apercevrez un moulin à vent du XVIIe rénové. Après La descente par le col du Vent et la traversée d'Arboras vous sillonnerez la plaine où vignobles et oliveraies jalonnent cet itinéraire.

Départ : **Près de la salle des fêtes sur D25 - Soubès**
GPS : Départ Soubès : Longitude : 3° 20' 51'' E / Latitude : 43° 45' 57'' N

ATTENTION, risque de circulation intense sur la D25 et la D9 en cas de fermeture de l'autoroute

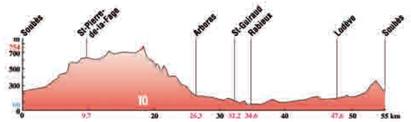
Km		
0	D25 St-Etienne-de-Gourgas St-Pierre de la Fage	Prendre la direction de St-Etienne-de-Gourgas.
9,7	D25 La Vacquerie	Au rond-point du moulin, tourner à droite puis au 2ème rond-point dans St-Pierre, tourner à nouveau à droite.
11,5	D9 La Vacquerie, Arboras	Après St-Pierre, au hameau du Mas Bedos, tourner à droite. Passage par le col du vent.

Avant le col du Vent (17,2km), possibilité d'accéder au Mont Saint-Baudille.

Km		
26,3	D130 D130 E4 St-Saturnin St-Guiraud	A la sortie d'Arboras, après le pont sur le Rouvignous, tourner à droite et poursuivre jusqu'à Saint-Guiraud.
32,1	D130 E5 D619 Rabieux	Après Saint-Guiraud, tourner à droite.
34,6	D609 Lodève, Le Bosc Cartels	Traverser Rabieux puis poursuivre jusqu'à Cartels et Lodève
47,6	D609 A75 Millau	Au rond-point, prendre la 3ème sortie et traverser Lodève le long de la D609.
51,7	D25 Soubès	Au rond-point après Lodève et une brève entrée dans Soumont et Fozières, tourner à droite pour retourner au point de départ.

La forêt domaniale de Parlatges, 2470 ha, est située entre 300 et 800 m d'altitude.

Lodève, cité deux fois millénaire est labellisée Ville d'Art et d'Histoire.



Légende

- Point de Départ
- Numéro au Départ
- Office de Tourisme
- Point information
- Plus beaux villages de France
- Village Circulaire
- Point d'eau
- Location de vélo
- Réparation de vélo
- Table de Pique-nique
- Site majeur ou Grand site
- Site classé
- Site remarquable
- Point de vue
- Raccourci ou variante

Bornes — Distance en km entre les bornes — Pourcentage des pentes des principales difficultés

N

2 km

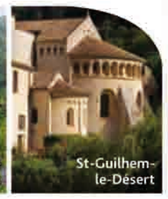
Pays Cœur d'Hérault

3 Grands Sites

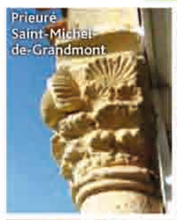
- Saint-Guilhem le Désert et les Gorges de l'Hérault
- La Vallée du Salagou et le cirque de Mourèze
- Le cirque de Navacelles et le Larzac méridional

La Vallée du Salagou

Cirque de Navacelles


St-Guilhem-le-Désert

Un concentré d'émotions


Prieuré Saint-Michel-de-Grandmont

Festival à Mourèze

Fête de l'animal totémique à Cignac

Dégustation

Les Circuits Cyclo

Nº	Nom	Départ	Distance	Dénivelé	Durée
1	Autour du causse d'Aumelas	Vendémian	32,0 km	632 m	2h30
2	La route médiévale	Maison du Grand Site Aniane	34,0 km	659 m	2h45
3	Vignobles de la vallée de l'Hérault	Montpeyroux	17,0 km	392 m	1h40
4	Les gorges de l'Hérault et la vallée de la Buèges	Maison du Grand Site Aniane	52,5 km	1766 m	4h15
5	Vignobles et capitelles en Clermontais	Lieuran-Cabrières	30,0 km	160 m	2h30
6	La manufacture royale de Villeneuvette et le cirque de Mourèze	Nébian	25,0 km	220 m	2h15
7	Le tour du lac du Salagou	Base de Plein-Air Clermont-l'Hérault	43,0 km	240 m	3h30
8	Route sacrée par le Balcon du Perthus	Lodève	82,0 km	2450 m	6h45
8'	Variante	Lodève	70,0 km	1980 m	5h45
9	Le cirque de Navacelles et les grands causses	Le Caylar en Larzac	59,0 km	1850 m	4h45
9'	Variante	Le Caylar en Larzac	42,0 km	635 m	3h15
10	Route des terroirs	Soubès	55,0 km	1600 m	4h30

NB : La durée du parcours est donnée à titre indicatif, calculée sur la base de 12 Km/heure.
Mais elle ne tient pas compte des arrêts pour visites, pauses ou repas.

Difficultés

- **VERT :** Très facile — Idéal à faire en famille
- **BLEU :** Facile — Abordable par les pratiquants
- **ROUGE :** Difficile — Pour cyclotouriste habitué
- **NOIR :** Très Difficile — Pour randonneur expérimenté et sportif

Recommandations et Conseils Pratiques

Avant de partir en randonnée, pour votre confort, pensez à ...
- vérifier l'état de votre vélo,
- partir avec un minimum de matériel de réparation,
- prévoir boissons et aliments énergétiques.

Pour votre sécurité, pensez à ...
- randonner à votre propre rythme , respecter strictement les prescriptions du code de la route et les autres usagers,
- porter un casque, protection efficace en cas d'accident,
- rouler en groupe par deux en file pour permettre aux véhicules de dépasser.

Ces boucles empruntent majoritairement des routes départementales à faible trafic. Sur certains tronçons, ils empruntent néanmoins des routes où le trafic des véhicules est parfois plus dense. **Soyez vigilants !**

Lors d'une halte ou d'une visite, pour la protection de votre vélo, n'oubliez pas :
- d'attacher roue et cadre avant de votre vélo,
- un vélo marqué est un vélo protégé. Appelez en cas de vol la gendarmerie ou la police,
- de respecter les propriétés privés et le milieu naturel.

Les circuits ne sont pas balisés mais les descriptifs de chaque boucle, au dos de la carte, vous permettent de vous orienter grâce aux panneaux routiers et les informations données sur les embranchements principaux.

© 08-2010 Interface - 03 29 55 02 38
Tous droits réservés