



**Éditorial**

Dans le cadre de la politique d'ouverture au public de ses espaces naturels, le Département de l'Hérault met désormais à la disposition des « VTTistes » un linéaire Nord-Sud de près de 200 kilomètres du Larzac à la Méditerranée.

Cet itinéraire relie notamment plusieurs domaines départementaux dont les deux sites, labellisés par la Fédération Française de Cyclisme, que sont le Salagou et Bessilles. Ainsi, se conjuguent agréablement les dimensions environnementales, touristiques et les activités de pleine nature.

*Bon chemin ! Bonne découverte de notre Territoire !*

André Vezinhet

Président du Conseil général de l'Hérault, Député



(Clermont L'Hérault) La Ramasse nord avec le paysage sur la plaine de l'Hérault et du Mont St-Baudille

La Traversée Larzac - Méditerranée, balisée dans le sens Nord-Sud (Le Caylar - Agde), emprunte en partie le Réseau Vert® (balisage GT 34).

- Du Caylar vous vous dirigez vers Roqueredonde par la forêt domaniale de l'Escandorgue puis franchissez les Monts d'Orb.
- Arrivés à Dio et Valquières, vous passez le col de la Merquière, (où vous quittez le balisage GT 34), pour plonger dans le Grand Site du Salagou (Site VTT-FFC du Salagou). Les pinacles dolomitiques du Causse du Larzac cèdent leur place aux ruffes. Les terres rouges offrent alors un spectacle surnaturel, véritable « choc minéral ».
- Vous longez le bord du Lac du Salagou, puis descendez sur Clermont L'Hérault. Le massif calcaire de la Ramasse vous offre un large paysage sur la plaine de l'Hérault et le Mont St-Baudille.
- En direction de Cabrières, vous longez les mines d'où étaient extraits cuivre et baryte.
- Passé Cabrières, en haut de la côte de la Rouquette, vous basculerez sur le site VTT-FFC Bessilles - Pays de Pézenas, en direction de Neffies.
- Vous traversez les villages viticoles bordés de capitelles, le four à chaux de Caux et, arrivés sur le plateau de Nizas, vous descendez à Pézenas (ville ancienne classée - secteur sauvegardé -).
- Vous enjambez l'Hérault en direction de Montagnac et du Parc Départemental de Bessilles.
- Le sentier de Bessilles vous conduit au passage du Trou du Renard, puis suit la Via Domitia.
- Après avoir passé l'Etendoir des Fées, vous arrivez à Castelnau de Guers. Vous n'avez jamais été aussi proches de la Méditerranée !
- Les routes et chemins de vignes vous conduisent à Florensac. Le pont de Civry à Agde vous fait franchir le Canal du Midi et longe le Fleuve Hérault, pour arriver à la ville d'Agde (188 Km).
- La piste cyclable de 4 Kilomètres vous permet de rallier le Cap d'Agde, plage Richelieu, et de découvrir :

*La Méditerranée !*

La Grande Traversée du Massif Central (GTMC) passe à la Couvertoirade (Aveyron) 541 km. 7Km plus loin vous êtes dans l'Hérault au Cros.

- A partir du village du Cros, deux possibilités s'offrent à vous :
- Rejoindre la Méditerranée par le Réseau Vert® itinéraire côté Est de la GT 34 jusqu'à Saint-Jean de Fos, où vous quittez la GT 34 pour rejoindre Sète.
  - Rejoindre le Caylar à partir du village du Cros par le balisage Réseau vert® GT 34 vous permet d'aller à Le Caylar (direction Ouest) 4 Km. Le départ de la Traversée Larzac - Méditerranée se situe avenue de Millau - face à la mairie.

**Les itinéraires possibles avec la « Traversée Larzac - Méditerranée »**

La Grande Traversée du Massif Central GTMC (balisée Nord-Sud)

Clermont Ferrand • Sète : 663 km  
Clermont Ferrand • Le Caylar • Agde : 739 km  
551 km 188 km

La Traversée Larzac - Méditerranée (balisée Nord-Sud)

Le Caylar • Col de la Merquière • Agde : 188 km  
58 km 130 km

La Grande Traversée de l'Hérault (GT 34 balisée dans les 2 sens)

ND du Cros • Montbarri • Le Caylar • Ambrussum : 413 km  
163 km 56 km 194 km  
La Salvetat sur Agoût • Montbarri • Le Caylar • Ambrussum : 335 km  
105 km 56 km 194 km

Exemple d'itinéraire : La montagne Héraultaise à la Mer  
La Salvetat sur Agoût • Montbarri Col de la Merquière • Agde : 235 km

105 km Réseau Vert® GT 34 130 km Traversée Larzac - Méditerranée

**PLAN DES ITINÉAIRES**

GTMC, GT 34, Traversée Larzac - Méditerranée

**Légende**

- GT du Massif Centrale
- GT de l'Hérault
- Traversée Larzac - Méditerranée
- Point départ / arrivée
- Portion de circuit non représentée



**Renseignements**

Conseil Général de l'Hérault  
1000, rue d'Alco  
34087 MONTPELLIER Cedex 4  
Tél. 04 67 67 67 67  
[www.herault.fr/sports-loisirs](http://www.herault.fr/sports-loisirs)

Parc Départemental de Bessilles  
34530 MONTAGNAC  
Tél. 04 67 24 07 26  
[bessilles@cg34.fr](mailto:bessilles@cg34.fr) - [www.herault.fr](http://www.herault.fr)

Office de tourisme Lodévois et Larzac  
Tour de l'Horloge - 34520 LE CAYLAR  
Tél. 04 67 88 86 44  
[www.lodevoissetlarzac.fr](http://www.lodevoissetlarzac.fr)

Office de tourisme d'Agde  
Maison du Coeur de Ville  
Rue Jean Roger - 34300 AGDE  
Tél. 04 67 62 91 99  
[www.capdage.com](http://www.capdage.com)

Office de tourisme Pézenas  
Val d'Hérault  
Place des Etats du Languedoc  
BP 10 - 34120 PÉZENAS

Office de tourisme du Clermontais  
Place Jean Jaurès  
34800 CLERMONT L'HÉRAULT  
Tél. 04 67 96 23 86



Le Cap d'Agde, plage Richelieu, Méditerranée

**Les meilleures périodes de la randonnée :**

La pratique peut se faire tout au long de l'année. Parfois, Le Caylar est enneigé en décembre et janvier cela peut-être contraignant. La pratique idéale se situe d'avril à octobre.

**Accès à l'itinéraire**

**Ligne de Bus :**  
[herault-transport.fr](http://herault-transport.fr)  
Tél 04 34 888 999  
Agde • Le Caylar  
Agde • Pézenas : ligne 276  
Pézenas • Lodève : ligne 2215  
Lodève • Le Caylar : ligne 381

**Bagages voiture suiveuse :**  
[randolarzac.com](http://randolarzac.com) - Tél 06 63 18 80 37  
Météo-France Hérault Montpellier  
Tél. 08 99 71 02 34

**En voiture :**  
A 75 sortie N°49 Le Caylar  
L'idéal est de laisser une voiture au point de départ et une à l'arrivée.  
Agde • Le Caylar : (76 km - 1h)  
A 75 sortie N°60 Agde

**Référence carte IGN de l'itinéraire :**  
**Traversée Larzac - Méditerranée**  
Cartographie : Carte IGN Top 25 N°2642 O - 2542 E - 2643 OT - 2643 E - 2644 O - 2645 ET

**En avion :** Aéroports Béziers, Cap d'Agde en Languedoc et Montpellier Méditerranée

**Bibliographie :**  
Département de l'Hérault  
Tél 04 67 67 67 67 - [www.herault.fr](http://www.herault.fr)  
Traversée Larzac - Méditerranée  
Réseau Vert® - Grande Traversée de l'Hérault (GT 34)  
Grande Traversée de l'Hérault - Chamina édition  
Grande Traversée du Massif Central - Chamina édition

**Traversée Larzac - Méditerranée**  
Le Caylar - Agde 188 km

**Traversée Larzac - Méditerranée**  
Le Caylar - Agde 188 km



**Guide des itinéraires VTT**





# Traversée Larzac - Méditerranée

## Le Caylar - Agde 188 km



### Le code du vététiste

Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
- Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- Le port du casque est fortement recommandé
- Respectez les propriétés privées et les zones de culture
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermez les barrières
- Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisir.

### Légende

- D Départ de la Traversée
- A Arrivée de la Traversée
- Traversée Larzac Méditerranée
- Point accueil VTT-FFC
- Départ des circuits VTT
- Point de départ VTT
- Parking
- Office de Tourisme
- Point information
- Camping
- Hébergement
- Restauration
- Point d'eau
- Sanitaires / WC
- Location VTT
- Réparation VTT
- Lavage VTT
- Animation VTT
- Transport des bagages
- Trace GPS
- Encadrement qualifié
- Point de vue
- Réseau Vert\*
- Piste cyclable



### Itinéraires

Type	Nom	Distance	Dénivelé	Dénivelé
		(km)	(m)	(m)
Réseau Vert*	Le Caylar -> Col de la Merquière	58 km	+ 1270 m	- 1670 m
Espace VTT-FFC Salagou	Col de la Merquière -> Cabrières	43 km	+ 720 m	- 750 m
Espace VTT-FFC Bessilles - Pays de Pézenas	Cabrières -> Agde	87 km	+ 1150 m	- 1320 m
<b>TOTAL</b>		<b>188 km</b>	<b>+ 3140 m</b>	<b>- 3740 m</b>

### Le balisage sur les circuits

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

- 1-300 : facile
- 301-400 : moyen
- 401-500 : difficile
- 501-600 : très difficile

Balisage rencontré sur le Réseau Vert\*

Balisage rencontré sur les Sites VTT-FFC du Salagou et de Bessilles - Pays de Pézenas

© 2011 Département de l'Hérault - Colletier - 06 05 01 11 11 - 06 29 50 00 38 - Tous droits réservés