

Le Cœur d'Hérault à vélo

www.coeur-herault.fr

Le Cœur d'Hérault à vélo

Office de Tourisme Intercommunal Saint-Cuilhem Vallée de l'Hérault
3, parc d'activités de Camaléc
34150 Grignac
Tél : +33 (0)4 67 96 23 86
tourisme@ccc-clermontais.fr
www.ccc-clermontais.fr

Office de Tourisme du Lodevois 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@lodevoislarzac.fr
lodevoislarzac.fr

Autour du causse d'Aumelas

Boucle N°1

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

De tradition vigneronne, le village de Vendémian s'est spécialisé dès le XIX^{ème} siècle dans la production de raisins de table tels le chasselas et le servant.

Depuis le col du Vent, la descente par le col du Vent et la traversée d'Arboras vous sillonnent la plaine où vignobles et oliveraies jalonnent cet itinéraire.

Le 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.

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

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	Courmonterral	Tourner à droite.
14,4	D114 E2	Mas de Saincton 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.

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.

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

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 XI^{ème} 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.

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

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

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

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 Rouvignou 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 Castellans	A Montpeyroux, sur la place de l'Horloge, prendre la 2 ^{ème} à gauche.	

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.

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

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	Pégairrolles-de-Buèges, les Lavagnes	Au stop, tourner à gauche.
27,3	D122	Arboras	A proximité de Pégairrolles, 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.

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

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	Paulhan	A Paulhan, tourner à gauche vers Clermont puis après, 500 m, prendre deux fois à droite.
10,3	D128	Adissan	A l'entrée d'Uscles, 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 Villeneuve 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 Villeneuve, non loin du cirque de Mourèze et de ses dolomies.

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

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

0	D128 E11 A D128	Lieuran-Cabrières	Descendre l'Avenue Molière et, après 200 m, tourner à droite.
3,5	D128 E8	Villeneuve	Tourner à droite vers Lieuran et après 200 m, prendre à nouveau à droite.
7,1	D908	Cirque de Mourèze	Arrivé à Villeneuve, 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	5	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	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.

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.

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

Depart : Base de plein air - Clermont l'Hérault
GPS : Clermont l'H - Longitude : 03°23'11" E / Latitude : 43°38'58" N

0	D156 E4	Clermont l'Hérault	Au parking, tourner à gauche.
2	D156 D148	Liausson Salac	Tourner à droite. A Liausson, traverser le village et poursuivre jusqu'à Salac.
12,7	D148 E11 D8 E3	Octon	A l'entrée de Salac, 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'à Campotel.

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

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.

Le prieuré St-Michel de Grandmont, datant du XII^{ème} 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.

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

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.
44	D609 D809	La Pezade	Au Caylar, aller tout droit.
52	D140 D493	Le Mas Raynal La Bastide des Fontès 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 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!

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.

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

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

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 2 ^{ème} rond-point dans St-Pierre, tourner à droite.
23	D130	Navacelles	A Saint-Maurice, tourner à gauche.
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	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.

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 XVII^{ème} 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.

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.

Depart : 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

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 2 ^{ème} rond-point dans St-Pierre, tourner à nouveau à droite.
11,5	D9	Arboras	Après St-Pierre, au hameau du Mas Bedos, tourner à droite. Passage par le col du vent.
26,3	D130 D130 E4	St-Saturnin St-Guiraud	A la sortie d'Arboras, après le pont sur le Rouvignou, 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 3 ^{ème} 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.

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



Pays Cœur d'Hérault

- 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



Un concentré d'émotions



Les Circuits Cyclo

N°	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	Lieurancabrières	30,0 km	160 m	2h30
6	La manufacture royale de Villeneuvevette 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

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.

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.