

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 Vezinhét

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 Merquièrre**, (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 **Neffiès**.
- 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.

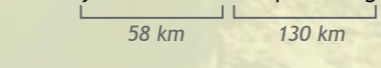
- A partir du village du Cros, deux possibilités s'offrent à vous :
- Rejoindre la Méditerranée par le Réseau Vert® itinéraire côté Est de la **GT 34** jusqu'à Saint-Jean de Fos, où vous quittez la **GT 34** pour rejoindre Sète.
 - Rejoindre le Caylar à partir du village du Cros par le balisage Réseau 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 »

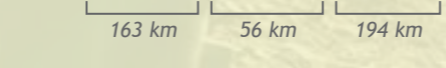
La Grande Traversée du Massif Central GTMC (balisée Nord-Sud)
Clermont Ferrand • Sète : **663 km**



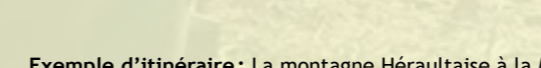
La Traversée Larzac - Méditerranée (balisée Nord-Sud)
Le Caylar • Col de la Merquièrre • Agde : **188 km**



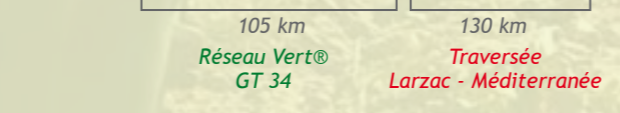
La Grande Traversée de l'Hérault (GT 34 balisée dans les 2 sens)
ND du Cros • Montbarri • Le Caylar • Ambrussum : **413 km**



La Salvetat sur Agoût • Montbarri • Le Caylar • Ambrussum : **335 km**



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



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
- Parc Départemental de Bessilles**
34530 MONTAGNAC
Tél. 04 67 24 07 26
bessilles@cg34.fr - www.herault.fr
- Office de tourisme Lodévois et Larzac**
Tour de l'Horloge - 34520 LE CAYLAR
Tél. 04 67 88 86 44
www.lodevoisetlarzac.fr
- Office de tourisme d'Agde Maison du Coeur de Ville**
Rue Jean Roger - 34300 AGDE
Tél. 04 67 62 91 99
www.capagde.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
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 - Tél 06 63 18 80 37
Météo-France Hérault Montpellier
Tél. 08 99 71 02 34
- 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
- Bibliographie :**
Département de l'Hérault
Tél 04 67 67 67 67 - 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

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



Belle Ile, et Fleuve Hérault à Agde

Traversée Larzac - Méditerranée

Le Caylar - Agde 188 km



• Guide des itinéraires VTT •



Traversée Larzac - Méditerranée

Le Caylar - Agde 188 km



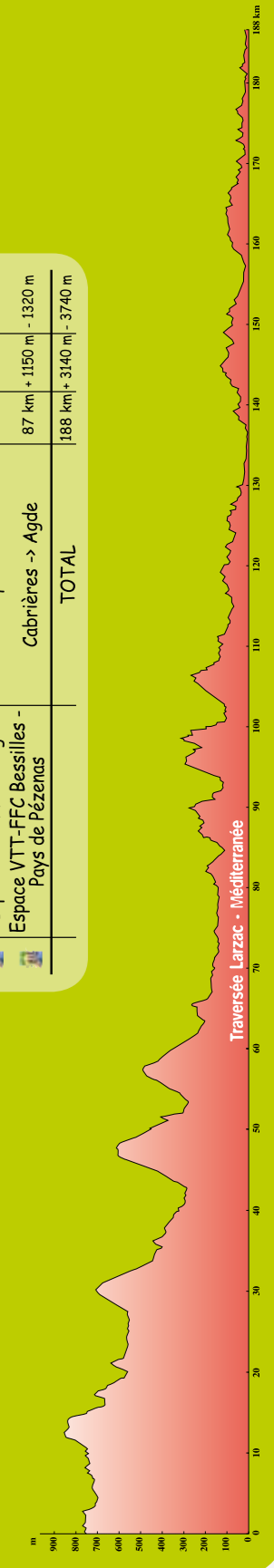
Le code du vététiste •

- 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 courtis 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
 - Revenez les barrières
 - Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
 - Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
 - Gardez vos détritius, 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

Profil de la Traversée •



Itinéraires •

Type	Nom	Distance	Dénivelé
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
	TOTAL	188 km + 3140 m	- 3740 m

Le balisage sur les circuits •

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

- vert : très facile
- jaune : facile
- orange : difficile
- rouge : très difficile

Autres symboles : Direction Circuit sur le terrain, Profondeur, Fosse, Courant de plus de 60 km/h, Réseau Vert®, Balisage rencontré sur le Réseau Vert®, Balisage rencontré sur les Sites VTT-FFC du Salagou et de Bessilles - Pays de Pézenas.