

## ÉVADEZ-VOUS DANS L'HÉRAULT

### LE LITTORAL HÉRAULTAIS

Notre département, bordé par 130 km de mer et de lagunes, est traversé par une trentaine de cours d'eau dont plusieurs fleuves (l'Hérault lui a donné son nom), ainsi que par le Canal du Midi. Il abrite aussi de nombreux lacs, parmi les plus beaux de France.

De Lattes à Agde, cités portuaires antiques, à Sète, aujourd'hui premier port de la Méditerranée, l'Hérault vit depuis toujours au rythme de la mer, ce dont témoignent l'ensemble de ses pôles nautiques : La Grande Motte, Carnon, Palavas, l'Étang de Thau, sa station phare du Cap d'Agde et l'ouest languedocien...

Les sports de mer ou d'eau douce, traditionnels

Le littoral héraultais est riche en sites naturels et en paysages remarquables, de la côte sauvage de la Grande Motte à l'étang de Thau, en passant par le Canal du Midi et le Parc National de la Région.

<b>Kléber MESQUIDA</b> , Président du Conseil départemental	<b>Marie PASSIEUX</b> , Vice-présidente déléguée à la jeunesse, aux sports, et aux loisirs, Présidente d'Hérault Sport	<b>Claude BARRAL</b> , Vice-président délégué à l'économie et au tourisme, Président d'Hérault Tourisme
--	--	---

## LE LITTORAL HÉRAULTAIS



### BAGNADES : DUNES BLONDES, LONGUES PLAGES ET SABLE NOIR

La côte languedocienne est l'une des plus préservées du littoral français. Ponctuée d'une succession d'étangs séparés de la mer par une étroite bande de terre, elle rappelle la Camargue toute proche. Les plages du Grand Travers, à La Grande Motte, offrent des kilomètres de dunes et de pinèdes protégées par le Conservatoire du littoral. Ses eaux transparentes protègent herbiers de posidonie et abondante vie marine, tout en incitant à la baignade. Plus à l'ouest, il faut faire un détour par les dunes de Carnon, près de l'Étang de Tor et de ses flamants roses, un autre jour, longer la plage des Aresquiers près de Frontignan, à la recherche de coquillages rejétés par la mer.

Il's ne faut ni rater le lido qui sépare mer et Étang de Thau, entre Sète et Marseillan, ni la plage de la Conque au Cap d'Agde, un autre jour héraultais : c'est la seule plage de sable noir, volcanique, de métropole.

Enfin, rendez-vous dans le petit écran de biodiversité des Orpellières, à proximité de Sérignan. Ce site sensible et protégé héberge un cordon duinaire, une plage et une zone de pré-salé.

## ACTIVITÉS DE MER ET D'EAU DOUCE

### DISCIPLINES NAUTIQUES : L'HÉRAULT AU TOP

**Avion**

Pour les sportifs qui souhaitent pratiquer dans la convivialité une activité alliant coordination d'équipe et moments de glisse, embarquez avec l'un des nombreux clubs que compte le département, que ce soit en mer ou en eau douce.

**Infos :** www.aviron34.fr



**Canoë-kayak**

L'Hérault, ce sont 4 fleuves navigables, 2 lacs, des étangs littoraux et une large façade maritime qui sont, autant de terrains de jeux pour les adeptes de la pagaie !

Les gorges de l'Hérault et de l'Orb proposent des itinéraires sauvages de toute beauté, mais le littoral possède d'autres atouts à proposer aux curieux.

**Infos :** herault-canoë-kayak.fr

ou plus récents, connaissent un engouement qui ne cesse de grandir. Il y en a pour tous les goûts et nous vous invitons à les découvrir. Avec une qualité des eaux de baignade remarquable, l'Hérault reste le premier des départements de France détenteurs de Pavillons Bleus (13 communes et 45 plages classées). Mais toute cette richesse, c'est aussi un trésor à protéger, durablement. C'est le défi que s'est lancé le Département avec son plan Hérault Littoral, un engagement pour la protection et la préservation du littoral héraultais.

L'Hérault est à vous, profitez-en !

## LES PORTS DÉPARTEMENTAUX

#### DES PORTS AU CARACTÈRE BIEN TREMPÉ



**Des ports qui associent plaisance et pêche**

Bouzigues, Méze, Marseillan Tabarka : Entre Agde et Sète, sur l'étang de Thau et au cœur des villages, ils vous permettent de conjuguer traditions et activités de loisirs.

**Contacts capitaineries :**
**Bouzigues :** 04 67 53 39 84 ou 06 79 37 27 35
**Méze :** 04 67 43 58 94 ou 06 08 23 45 30
**Marseillan :** 04 67 77 34 93 ou 06 12 20 35 35

-----

**Un port qui associe plaisance et conchyliculture**

Vendres-La chichoulet : situé à l'embouchure de l'Aude, niché au cœur d'une zone naturelle, c'est un site agréable avec port à sec, base de loisirs et kiosques de vente de produits de la mer.

**Contact capitainerie :** 04 67 32 26 05

-----

### LES SPOTS DU BRONZAGE INTÉGRAL

Pour les amateurs de naturisme, l'Hérault compte 2 plages particulièrement réputées : au Cap d'Agde, depuis le restaurant de plage le Sun Beach et la plage privée le Paralia Beach Club au Canal du port du village naturiste ; à Sérignan, à hauteur des centres de vacances de Sérignan Plage Nature et le Clos Ferrand.

**Infos :** ffn-naturisme.com

-----

### DES MILIEUX FRAGILES À PRÉSERVER

L'Hérault compte 53 sites Natura 2000\*, couvrant environ 30% de la surface du département. La plupart des sites d'activités aquatiques en font partie. Ils comprennent les étangs de Mauguio, Palavas-les-Flots, de Thau et du Bagnas, Capestang, les gorges de l'Hérault, le Lez, le cours inférieur de l'Hérault, le Salagou, la corniche de Sète, l'aqueduc de Pézenas et enfin la mer Méditerranée. Les plages, les dunes, les milieux boisés et les zones humides renferment une diversité végétale et animale exceptionnelle. Le Département de l'Hérault conduit une démarche de développement durable afin d'y préserver la richesse naturelle terrestre comme marine. Des sorties nature vous permettent de l'observer, de mieux la comprendre et d'apprendre à la préserver. Pour vivre et respecter la mer au quotidien pensez aux « Ecogestes » !

**Infos :** cpiebassindethau.fr

\* Le réseau Natura 2000 rassemble des sites naturels ou semi-naturels de l'Union européenne ayant une grande valeur patrimoniale, par la faune et la flore exceptionnelles qu'ils contiennent.

**SURICATE, KEZACO ?**

Vous constatez un problème sur l'activité nautique, signalez-le sur le site Suricate : [sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)

-----

au gros ? Direction la mer et les sorties en bateau proposées par les Moniteurs Guides de Pêche. [herault.hfrandonnee.fr](http://herault.hfrandonnee.fr)

**Infos :** pecheherault.com (Pêche en rivière)
ffpm-national.com (pêche en mer)

**Sérignan – Plage de la Grande Motte :**
Accès depuis le poste de secours - randosbeziers.com

**Sète – Plage du Lido :**
Accès à la plage n°24 setescapade.fr (abn34@orange.fr)

**Sauvitage sportif**

Il a le vent en poupe, à en juger le nombre de pratiquants héraultais qui ne cesse d'augmenter. Le club montpelliérain Aqualove a même été consacré meilleur club de sauvetage de France, grâce aux performances de ses athlètes.

**Pour trouver le club le plus près de chez vous :** ffs.fr

**Pêche**

Pour trouver tous les types de pêche dans ce seul département. Vous aimez débusquer les truites, la Vie est LA rivière à truite par excellence. Les canssiens ou les carpes vous intéressent, de nombreux lacs et barrages permettent de se froter à ces géants d'eau douce. La pêche

**Pour connaître les spots dans l'Hérault :** kitelr.com (rubrique guides-des-spots)

**Agde – La Tamarisrière :** (meilleur vent O / SO) : Contact OT Agde : 04 67 31 87 50 capdagde.com



**Des ports conchylicoles**

Ne passez pas à côté des dégustations d'huîtres, moules et bruscadés directement dans les mas et ports du Moure Blanc à Méze, des Mazets à Marseillan et du Barrou à Sète.

Vous trouverez également de nombreux points de vente de produits de la mer.

-----

**Un port de pêche et une criée à visiter**

Installé à l'embouchure de l'Hérault, le Grau d'Agde dispose d'une criée entièrement rénovée. Sur place, visitez le Belvédère, un espace à vocation pédagogique, qui présente et explique les métiers de la pêche, la vente aux enchères... Ouvert d'avril à fin octobre.

**Infos :** 06 16 07 09 62

## MES LOISIRS ACCESSIBLES



### LES PLAGES ADAPTÉES ET MARQUÉES « TOURISME HANDICAP »

Les plages sont équipées pour accueillir les personnes en situation de handicap (voir carte au dos). Les déficients visuels peuvent ainsi utiliser le dispositif Audioplage, un bracelet émetteur qui, connecté à des balises, déclenche des signaux de guidage et leur permet de se baigner librement, en toute autonomie et en sécurité.

De plus, 48 accès aux plages ont été répertoriés avec des cheminements de roulement et des équipements de mise à l'eau.



### LES BASES DE LOISIRS

**Autour du lac du Salagou**

— Base de plein air du Salagou : voile, planché à voile, tir à l'Arc, SUP, baignade surveillée l'été
**Infos :** basedusalagou.com - 04 67 96 05 71

— Base nautique du Lodévois (Les Vallières) : voile, planché à voile, canoé, tir à l'arc, pédalos, baignade surveillée l'été (Tiral)
**Infos :** base-nautique-salagou.com - 04 67 44 31 01

**Autour du lac de la Ravigèe**

— La Base de Loisirs du Gua des Brasses : Construite en 2014, elle conserve son côté «sauvage» avec mise à l'eau, plage, sanitaires, baignade surveillée en juillet et août

— La Base de Loisirs Les Bouldouïres : mise à l'eau gratuite, baignade surveillée (en saison), location de bateaux, engins à pédales, planche à voile, SUP, canoé, bateau promenade, catamarans, bateaux à moteur, ooxons à turbine (sauf jet-ski).
**Appointments disponibles au** 04 67 93 57 96

**Infos :** surf-lr.com

-----

**SE LA COULER DOUCE EN EAU... DOUCE**

**Le plan d'eau du Boulou: à Céilhes-et-Rocozels :** Baignade non surveillée, possibilité planche à voile

**Le lac de Cécéles à St-Mathieu-de-Trévières :** Baignade surveillée en juillet et août

**Le lac du Crès :** Plage surveillée en période estivale

**L'étang de Jouarres à Olonzac :** Baignade surveillée l'été

La baignade dans les espaces non surveillés se fait sous votre propre responsabilité, la plus grande vigilance est indispensable. De même, n'oubliez pas que vous êtes dans un espace naturel, il est donc nécessaire d'en connaître les risques, mais aussi de ne pas détériorer ce cadre privilégié et d'en respecter les autres usagers ainsi que la faune et la flore qui y vit.

**Sites de baignade surveillée (juillet et août) :** Le Pont du Diabie à Saint-Jean-de-Fos et Saint-Etienne-d'Issensac à Brissac

## RENDEZ-VOUS

**HÉRAULT PLAGE-LIRE À LA MER :** DES BIBLIOTHÈQUES DE PLAGE ÉPHÉMÈRES PENDANT L'ÉTÉ



En juillet et en août, 2000 ouvrages sont mis gratuitement à la disposition des baigneurs par le Département de l'Hérault au sein de 2 paillottes ombragées, l'une à la plage du Port Rive Ouest de Frontignan et l'autre à la plage des Roquilles de Carnon. BD, polars, albums, romans, journaux, profitez d'un moment de lecture les pieds dans le sable !

### HÉRAULT SPORT : LA TOURNÉE

Pour découvrir et pratiquer des activités physiques et sportives, la Tournée départementale d'été d'Hérault Sport, anime de début juillet à fin août, l'ensemble du territoire départemental, du bord de mer aux hauts cantons. Caravane sportive itinérante conviviale, familiale et gratuite, la Tournée d'Été d'Hérault Sport s'adresse à tous, sans considération d'âge, ni de niveau. L'équipe d'animateurs qualifiés d'Hérault Sport accueille, lors de ces rendez-vous sportifs et culturels, les Héraultais et les vacanciers de tout âge, désirant s'initier gratuitement aux activités proposées sous forme d'ateliers : Baby-gym, tambourin, haltérophilie ou de mini-tournois : beach-volley, sandball, beach-rugby... Ces activités sont proposées avec le soutien des Comités Départementaux des disciplines concernées et des communes d'accueil. Inscriptions dès 10h au Car Podium d'Hérault Sport, le jour même dans chaque ville.
**Programme sur herault.fr ou page Facebook Hérault Sport**

#### LES AUTRES ÉVÈNEMENTS NAUTIQUES

**Salon du multicoque**
La Grande Motte : 24-28 avril 2019

**Championnat de France Océan Racing**
Palavas : 26-30 août 2019

**Festikitte : festival international de kitesurf**
Villeneuve-lès-Maguelone : 26-29 septembre 2019

**Kidibul cup optimist (régate internationale)**
Cap d'Agde: 29 octobre – 2 novembre 2019

**Salon nautique d'automne**
Le Cap d'Agde : 30 octobre – 3 novembre 2019

**Pour connaître tous les événements de la mer et du nautisme 2019 :** téléchargez le e-book « Agenda de la mer et des activités nautiques » sur herault-tourisme.com (rubrique brochures)



-----

### L'ASSOCIATION ROULE NATURE

Roûle Nature est une association socio-sportive qui œuvre pour favoriser l'accès au sport pour tous, en ayant une visée familiale et sociale. À travers ses manifestations et animations régulières, l'association propose des rencontres entre différents publics, autour de passions partagées, qui dépassent les différences.

Tous les étés, Roûle Nature organise, selon un calendrier, des sessions nautiques avec du matériel adapté sur une plage accessible avec tapis de roulement.

**Infos :** roulenature.org - 06 83 44 69 90

### CAP AU LARGE, UNE ÉCOLE DE CROISIÈRE OUVERTE À TOUS

Conçu pour et par des personnes en situation de handicap, le voilier «l'aise Dire» permet à tout public dont les personnes à mobilité réduite et autres déficiences, d'effectuer des balades et des séjours en mer et de progresser dans l'apprentissage de la voile.

**Infos :** 06 32 49 57 75 - capaularge.org

-----

### LE GUIDE DES LOISIRS NAUTIQUES ACCESSIBLES

Pour tout savoir sur les activités aquatiques à pratiquer en Hérault, selon la nature de votre handicap. Un large panel de possibilités : le kayak, la voile, la plongée, le surf-jet, le kayak-jet, le boost.

**Téléchargez le e-book du guide des loisirs accessibles sur :** herault-tourisme.com/docs/3580-2-nautisme-et-loisirs-accessibles.pdf

**DÉCLENCHER DES SECOURS EN MER**

Vous êtes témoin à terre d'un événement de mer impliquant des personnes qui vous paraissent en détresse composez le n°196 depuis votre téléphone. Le 196 permet alors de joindre directement un centre de sauvetage en mer (CROSS). 24 H/24 - 7 J/7. C'est un n°gratuit qui permet au CROSS de vous localiser.

**En mer, contactez les secours par radio :** VHF canal 16 - demandez le CROSS

## HÉRAULT LITTORAL : UN DÉFI À RELEVER

La mer continue à gagner du terrain. Accentuée par le changement climatique, cette érosion constitue une préoccupation majeure. Pour préserver ses plages, ses étangs, sa biodiversité, tout en s'adaptant à la fréquentation et à la densité de population élevées, le Département de l'Hérault a élaboré une stratégie au long cours qui rassemble de nombreux partenaires : l'Etat, la Région, les EPCI et les syndicats mixtes de gestion des eaux littorales, le Conservatoire du Littoral, l'Agence de l'eau, l'EID, les partenaires méditerranéens des projets européens et les organisations socio-professionnelles (pêche, conchyliculture, hôtellerie de plein air, chambres consulaires...). Baptisé « Hérault Littoral », ce plan vise à répondre à l'ensemble des défis attachés au dérèglement climatique, afin de préserver et de continuer à développer l'attractivité du littoral Héraultais.

**Pour en savoir plus :** herault.fr

## L'ENOTOUR DE L'HÉRAULT C'EST L'AVENTURE !

Magnifique amphithéâtre tourné vers la Méditerranée, l'Hérault offre un concentré de richesses paysagères où la vigne a planté ses racines. En empruntant l'Enotour de l'Hérault jalonné de 64 caveaux étapes, 9 Maisons des vins et Enopôles, 6 Destinations Vignobles & Découvertes, c'est un voyage unique, une autre façon de découvrir l'Hérault à partir d'un caveau.

**Nos partenaires :** Disponibles sur herault-loisirs.fr, les cartes :

**L'ENOTOUR DE L'HÉRAULT :** UNE CARTE, UN SITE

**Une carte grande format :** pour visualiser et localiser l'ensemble des circuits et caveaux. Gratuite dans les Offices de Tourisme de l'Hérault.

**Un site oenotour.herault.fr :** depuis la carte interactive ou par la porte d'un caveau, en choisissant un parcours thématique ou une destination, tous les clics vous emmènent dans l'avinture.



herault-loisirs.fr
SUIVEZ-NOUS SUR
#plaisirsderhault



### Hérault Sport

Professionnel ou amateur, enfant ou adulte, découvrez tous les sports de l'Hérault et profitez de tous les rendez-vous sportifs au plus près de chez vous et totalement gratuits !

**Maison départementale des sports**
Eplanade de l'égalité
ZAC pierresrives
BP 725034080
34080 Montpellier
Tél : 04 67 67 38 00
heraultsport.fr

**Département de l'Hérault**
1977 avenue des Moulins
34087 Montpellier cedex 04
Tél : 04 67 67 67 67
herault-tourisme.com

### Hérault Tourisme

De la montagne à la mer, tous les bons plans et destinations « glamour », gourmades, plein-air ou spectaculaires pour découvrir l'Hérault.
Votre meilleur contact pour réussir vos vacances !
**Hérault Tourisme**
Avenue des Moulins
34184 Montpellier
Tél : 04 67 67 71 71

**Département de l'Hérault**
1977 avenue des Moulins
34087 Montpellier cedex 04
Tél : 04 67 67 67 67
herault-tourisme.com

**Retrouvez tous nos programmes détaillés sur :**

**herault.fr**
SUIVEZ-NOUS SUR
@departementdelherault



Toutes les infos sur les activités de pleine nature sur : herault-loisirs.fr

**Nos partenaires :** Disponibles sur herault-loisirs.fr, les cartes :



-----



Lancé en 1992 par l'Union Européenne, le réseau Natura 2000 regroupe des sites écologiques qui contribuent à maintenir la biodiversité au travers de la protection et de la gestion des habitats essentiels à la vie et à la reproduction des espèces sauvages et à la promotion des activités humaines qui ont permis de forger ces habitats et de les sauvegarder.  
L'Hérault compte 5 sites Natura 2000 marins et 49 sites Natura 2000 terrestres, qui couvrent plus de 30% du territoire et concernent plus de la moitié des communes du département.

TÉMOIN OU VICTIME D'UN PROBLÈME EN MER ?  
**APPELEZ LE CROSS**  
DEPUIS LE LITTORAL, LE NUMÉRO NATIONAL D'URGENCE  
**C'EST LE 196**  
EN MER, J'UTILISE  
**LE CANAL 16 DE MA VHF**



- Ports départementaux
- plaisance
- petite pêche
- conchyliculture
- criée

- Ports maritimes
- Haltes et ports fluviaux
- Bibliothèques de Plage (l'été)
- Planche à voile

### Les activités nautiques

- Aviron
- Canoë-Kayak
- Kitesurf
- Voile
- Plongée
- Pêche
- Pêche (accessible PMR)
- Plage naturiste

- Plages accessibles
- handiplage site doté d'aménagement et d'encadrement adapté pour des personnes handicapées.
- audioplage système de baignade en autonomie pour les non voyants
- tourisme et handicap accessible pour les personnes en situation de handicap mental, visuel, auditif

- Office de Tourisme
- Voie ferrée
- Gare grandes lignes
- Gare TER
- Domaines départementaux

### Services, équipements et patrimoine

- Unesco Héritage
- Grand site de France
- Opérations Grands sites
- Sites Classés
- Plus beaux villages de France
- Patrimoine du XXe siècle
- Monuments religieux
- Châteaux
- Curiosités patrimoniales
- Sites archéologiques
- Gorges
- Grottes
- Cirques