

LOISIRS, SPORT, DÉPLACEMENTS QUOTIDIENS : LE VÉLO DANS L'HÉRAULT, C'EST TOUS LES JOURS !

Que vous soyez cyclotouriste, amateur du vélo de route ou adepte de VTT, l'Hérault est fait pour vous avec une palette exceptionnelle d'itinéraires et de sentiers qui en fait un des hauts lieux français de la pratique du vélo. Chacun pourra y trouver de quoi s'évader, rouler le nez au vent, fendre la bise sur des routes vallonnées, s'engager sur des monotraces sinueux à dévaler en toute liberté, faire du tourisme itinérant ou visiter les circuits de l'enotour. La richesse de l'Hérault est de pouvoir proposer la totalité de cet éventail depuis le bord de mer jusqu'à l'arrière-pays. Car le département est très bien équipé avec près de 4 000 km d'itinéraires dont 10 sites VTT labellisés par la Fédération Française de Cyclisme, 20 boucles cyclo-touristiques (210 km) et 550 km d'aménagements cyclables.

Kléber MESQUIDA,
Président du Conseil
départemental

Marie PASSIEUX,
Vice-présidente déléguée à la
jeunesse, aux sports, et aux loisirs,
Présidente d'Hérault Sport

Claude BARRAL,
Vice-président délégué à
l'économie et au tourisme,
Président d'Hérault Tourisme

DÉCOUVERTE DES VOIES CYCLABLES



À LA RENCONTRE DES PAYSAGES SUR LES BOUCLES CYCLOTOURISTIQUES

Entre les villes et le littoral, ou dans l'arrière-pays, les pistes cyclables et voies vertes sont parfaites pour les balades en famille. Suivez les circuits jalonnés qui empruntent des routes à faible trafic. Vous découvrirez la diversité et la splendeur des paysages de l'Hérault. Tout comme ses spécificités, des ruffes rouges du Salagou au village cathare de Minerve, en passant par la petite Camargue et ses flamants roses, le Causse du Larzac, les roches dolomitiques du Cirque de Mourèze, le Pic St-Loup...

Ces circuits présentent des niveaux de difficultés, allant du débutant au sportif (voir tracés numérotés sur la carte au verso).

En famille, préférez les faibles dénivelés.

ESPACES VTT, DES CIRCUITS POUR TOUS !



L'Hérault regorge d'itinéraires pour VTT. Ces espaces de la Fédération Française de Cyclisme (FFC) sont adaptés à tous les niveaux de difficultés, repérés par des couleurs signalant les degrés, du plus facile au plus technique : vert, bleu, rouge et noir. Des points d'accueil livrent les infos utiles sur place ou par téléphone. Tous les parcours sont entretenus par les intercommunalités, balisés et équipés d'un plan d'ensemble au départ du circuit. Si l'on y ajoute la Grande Traversée de l'Hérault - Réseau Vert® et le tronçon « Du Larzac à la Méditerranée » de la Grande Traversée du Massif Central, le Département propose près de 3500 km de sentiers VTT entretenus et sécurisés... la longueur d'un Tour de France !

Téléchargement des cartes et traces des différents espaces VTT-FFC sur herault-loisirs.fr (L'Hérault à VTT – les Espaces VTT-FFC)

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Très facile

Facile

Difficile

Très difficile

Circuits locaux

Parcs naturels

Grandes traversées

S'ajoutent la Voie Verte «Passa Pais» et deux Grandes Traversées: du nord au sud, la Grande Traversée du Massif central Larzac-Méditerranée et d'est en ouest, la Grande Traversée de l'Hérault-Réseau Vert®. Le Département structure, consolide et entretient le réseau, réduit les discontinuités pour évoluer dans des parcours sécurisés avec un confort de roulement. Il favorise les déplacements quotidiens à bicyclette. Ainsi, il prend soin de ces véritables espaces de liberté, gratuits pour tous les Héraultais et les touristes. Alors, que vous soyez néophyte ou sportif aguerri, profitez pleinement de votre passion, dans l'Hérault, le vélo c'est possible tous les jours.

L'Hérault est à vous, profitez-en !

ITINÉRANCES : L'HÉRAULT, LE PARADIS DU VOYAGE À VÉLO !



Envie de vacances douces et écolo ?

L'Hérault est au carrefour des grands itinéraires cyclables du sud de la France. Proches du littoral, entre mer et lagunes et le long du Canal du Midi, la ViaRhôna et le Canal des 2 Mers à vélo se rejoignent à Sète pour former une traversée complète de l'Hérault par l'itinéraire de la Méditerranée à Vélo.

Entre pays biterros et Haut-Languedoc, la Véloroute 84 permet de découvrir les paysages des vignobles de l'ouest héraultais et de la montagne héraultaise par la Voie Verte Passa Pais.

Envie d'évasion en pleine nature ?

La Grande Traversée de l'Hérault à VTT par le Réseau Vert®, qui va d'est en ouest, et la Grande Traversée du Massif Central, qui va du nord au sud, sont emblématiques de l'offre proposée par les Espaces VTT de la Fédération Française de Cyclisme dans l'Hérault.

LA GRANDE TRAVERSÉE DU L'HÉRAULT À VTT-RESEAU VERT®, JEU DE PISTES !

La grande Traversée de l'Hérault à VTT - Réseau Vert® traverse tout le département d'est en ouest. Du Pays de Lunel à La Salvetat-sur-Agout et Notre-Dame du Cros, en passant par le Pic Saint-Loup, le Causse du Larzac, les vallées de l'Orb et de l'Hérault... Près de 550 km de chemins balisés et 23 étapes sont à découvrir, pour la pratique sportive et le loisir. Cette grande traversée est aussi ouverte aux randonneurs à pied et aux cavaliers. Partagez-la en harmonie.

Les fiches étapes et informations utiles sur la Grande Traversée de l'Hérault - Réseau Vert® sont à consulter sur le : [site herault-loisirs.fr](http://site.herault-loisirs.fr) (l'Hérault à VTT – la Grande Traversée).



POUR VOS HALTES : Le Département de l'Hérault propose 8 relais d'étape ouverts toute l'année :

Domaine Départemental de Roussières
Viols-en-Laval - T. 06 67 14 00 00
M. info@gitederoussieres.fr

Domaine Départemental de La Font du Griffon
Montpeyroux - T. 04 67 88 60 59

Domaine Départemental de la Vernède
Saint-Michel - T. 04 67 44 62 54

Relais Départemental de Roqueredonde
T. 06 75 58 61 32
M. etape.saintdalmas@free.fr

Relais départemental de Dio et Valquières « Lou Castellou »
T. 06 67 95 06 94 - 06 25 99 22 21
M. lesdoudous34@yahoo.fr

Envoyez vos réservations à reseauvert@herault.fr

LA GRANDE TRAVERSÉE DU MASSIF CENTRAL À VTT, UNE ITINÉRAIRIE À PARTAGER



C'est la Route 66 des vétéristes ! La plus longue Grande Traversée VTT de France, un parcours de 1 360 km depuis le Morvan qui se termine par un tronçon Larzac / Méditerranée (262 km entre Millau et le Cap d'Agde).

Conçue pour être réalisable par le plus grand nombre, notamment

en VTT à Assistance Electrique, elle vous fera rouler parmi les plus beaux spots de l'Hérault : le Larzac, l'Escandorgue, les rives du Salagou, les vignobles de la basse vallée de l'Hérault pour rejoindre un littoral volcanique, unique en métropole. Faites une halte au Parc départemental de pleine nature de Bessilles, haut lieu de la pratique VTT.

Fiches étapes de du tronçon « Du Larzac à la Méditerranée » sur le site : herault-loisirs.fr (l'Hérault à VTT – la GTMC).

Tout l'itinéraire d'Avallon au Cap d'Agde, et toutes les informations utiles pour préparer l'aventure sur le site de la GTMC : la-gtmc.com



LES GRANDS ITINÉRAIRES CYCLABLES FRANÇAIS ET EUROPÉENS

ViaRhôna

L'Euroveloroute de 815 km (dont 621 aménagés) démarre au bord du lac Léman (Suisse) et descend la vallée du Rhône jusqu'à la Méditerranée. Massifs de montagnes, berges urbaines à Lyon, vignobles et vergers en vallée du Rhône, Provence, Camargue, étangs et ports de pêche du littoral méditerranéen sont à découvrir jusqu'à Sète où se termine le périple. viarhona.com

La Méditerranée à vélo

La Méditerranée à vélo est la partie française de l'Eurovélo 8 reliant l'Espagne à la Grèce puis Chypre sur près de 6 000 km. En France, l'itinéraire de plus de 800 km entre Port-Bou et Menton n'est pas aménagé intégralement mais une section de 340 km jalonnée et continue entre Béziers et Narbonne, permet de découvrir bords de mer, étangs, coteaux, villages et arrière-pays du Languedoc et de la Provence.

...Cet Euroveloroute en cours d'aménagement sur la partie Larzac / Méditerranée, est ouvert à tous les touristes itinérants habitués à la pratique de la randonnée à vélo. lamediterraneaveelo.com

RENDEZ-VOUS VÉLO DANS L'HERAULT, C'EST SPORTIF !



L'HÉRAULTAISE - CYCLOSPORTIVE ROGER PINGEON

Le 1^{er} week-end d'avril à Gignac. Une course de 4 circuits de 48 à 162 km. Le circuit le plus court est ouvert aux vélos à assistance électrique. Infos : cd34cyclisme@gmail.com / heraultsport-pingeon.fr facebook.com-CyeloHeraulaise

LES ENDURO SÉRIÉS

23 et 24 mars 2018 à Olargues. Olargues-Montagnes du Caroux, Coupe du France FFC de VTT enduro. Une étape de la Coupe du France de VTT enduro en attendant la Coupe du Monde en 2020 ! Infos : endurotribe.com

LES DRAILHES DU DIABLE

Randonnées VTT en mai à Aniane. 6 parcours VTT de 13 à 60 km accessibles aux amateurs comme aux vététistes aguerris. Infos : drazilhes-du-diable.com

LA RADON ÉPIC ENDURO

Course enduro VTT ultime En avril à Olargues. La plus grande et difficile course d'Enduro VTT au monde ! Près de 15h sur 110 km avec +/- 4 900 m de dénivélés. Infos : epicenduro.com

LA SALAGOU MANIA

Randonnée VTT Lac du Salagou - Clermont-l'Hérault Le dernier dimanche de septembre Une journée de pur VTT Infos : salagoumania.fr

CAROUX EN HAUT-LANGUEDOC (15 circuits - 240 km au total)

Au cœur du Haut-Languedoc sauvage et montagnueux, le VTT se décline autant en balades familiales qu'en parcours sportifs pour pratiquants affûtés et amateurs de sensations : le site accueille chaque printemps l'EPIC enduro, réputée comme étant la plus difficile compétition de VTT enduro du monde...

Accueil : Relais gorges d'Héric - vélo Caroux Haut-Languedoc RD908, Mons-la-Trivaille - T. 04 67 97 64 42
Carte du site à télécharger sur : velo-haut-languedoc.fr
Traces GPX disponibles sur : sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/caroux-en-haut-languedoc-6

BÉZIERS MÉDITERRANÉE (7 circuits - 118 km au total)

Principalement pour la promenade en famille et pour la balade dans la pinède, les vignobles réputés, et les châteaux viticoles ! 2 3 4 5 6 7

Accueil : OT Béziers Méditerranée - Place du Forum, Béziers T. 04 99 41 36 36
Carte du site à télécharger sur : beziers-meditteranee.com
Traces GPX disponibles sur : sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/beziers-meditteranee-6

GRAND ORB EN HAUT-LANGUEDOC (12 circuits - 235 km au total)

Au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, une large diversité de parcours et de paysages entre Bédarieux et Lamalou-les-Bains. La liaison avec la Voie Verte « Passa Pais » multiplie l'offre de loisirs de nature.

Accueil : OT du Grand Orb À Bédarieux, 1 rue de la République : 04 67 95 08 79 À Lamalou-les-Bains, 1 rue Capus : 04 67 55 70 91
Carte du site à télécharger sur : grandorb.fr
Traces GPX disponibles sur : sitesvtt.fcc.fr/trace-vtt/bedarieux-haut-languedoc-6/

Accueil : Office du Tourisme du Lodévois et Larzac, Place de la République, Lodève - T. 04 67 88 86 44
Carte du site à télécharger sur : tourisme-lodevois-larzac.fr
Traces GPX disponibles sur : sitesvtt.fcc.fr/trace-vt/lodevois-et-larzac

L'ENOTOUR DE L'HÉRAULT C'EST L'AVINTURE !

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 Oenopoles, 6 Destinations Vignobles & Découvertes, c'est un voyage unique, une autre façon de découvrir l'Hérault à partir d'un caveau. Les professionnels de la viticulture et du tourisme ont conçu ce parcours par étapes avec une sélection de festivals, de monuments historiques, de jardins merveilleux, d'activités sportives comme le VTT, le kayak, la randonnée à pied, à vélo ou à cheval, des rencontres avec les artisans d'art... L'Enotour de l'Hérault, c'est en toute saison la convivialité, que ce soit pour s'extasier devant une œuvre d'art, défilier dans la rue avec des animaux totemiques, tout se termine par de grandes agapes où le vin se déguste autour du tonneau (avec modération). L'Hérault est à vous, profitez-en !

L'Enotour de l'Hérault : une carte, un site

Une carte grande format : pour visualiser et localiser l'ensemble des circuits et caveaux.

Un site enotour.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'aventure

L'ENOTOUR DE L'HÉRAULT À VÉLO GENOTOUR.HERAULT.FR

Visitez, explorez, arpentez, nagez, planez et surfez pour construire votre aVInture ! Sur ce site, retrouvez tous les caveaux-étapes, les rendez-vous, les lieux à visiter, toutes les expériences à tenter autour des vins du terroir héraultais. Une carte interactive indique les activités et pépites à dénicher autour des caveaux pour plonger dans le terroir 100% héraultais : patrimoine, traditions, gastronomie ou encore son art de vivre.

Plus d'infos sur : enotour.herault.fr

BESSILLES RIME AVEC FAMILLE



À la croisée des chemins entre Béziers, Sète et Montpellier, le Parc départemental de Bessilles est un domaine dédié aux loisirs de pleine nature et de cyclisme, ouvert à tous et géré écologiquement. Plus de 500 km de chemins et sentiers balisés se déploient au départ de Bessilles. Point d'accueil de l'espace VTT-FFC Hérault Canal du Midi Méditerranée, ce parc est une des étapes de la Traversée Larzac-Méditerranée reliant Le Caylar et Agde. Dans ce parc aux infrastructures sportives et de loisirs nombreuses, le Département organise des activités variées : découverte nature, randonnée sportive, jeux de piste, sorties ludiques, ateliers vélo... Le 1^{er} week-end de juin, Bessilles participe à la Fête nationale du vélo et propose un week-end de surprises : animations, sorties, ateliers, stands, jeux... Pour retrouver le goût et la pratique du vélo, s'essayer à de nouvelles techniques.

Parc départemental de Bessilles 34530 Montagnac T. 04 67 24 07 26 - bessilles@herault.fr

LE PLAN VÉLO

À travers son futur « Plan Hérault Vélo », le Département a l'ambition de continuer à agir pour la préservation de l'environnement, l'engagement social, mais aussi un développement économique et touristique responsable. Autour des différents usages du vélo (quotidien, sportif, loisirs), ce plan est actuellement en co-construction faisant suite à une questionnaire en ligne proposé aux cyclistes, avec la participation active de l'ensemble des acteurs du vélo dans l'Hérault.

STATIONS DE GONFLAGE

Le long des pistes et des grandes itinérances cyclables, dans des collèges ou dans des domaines départementaux, le département renforce son offre au service des usagers en installant des stations de gonage vélo : 22 pour le moment avant d'autres implantations !

Sur Pistes cyclables et Voies Vertes : Palavas, Portiragnes, Bouzigues, Frontignan-Plage, Saint-Clément-de-Rivière, Vic-La-Gardiole, Saint-Gély-du-Fesc, Balaruc-le-Vieux, Méze, Courniou, Olargues, Lamalou-les-Bains, Hérépian

Sur Domaines du Conseil Départemental : Domaine d'O à Montpellier, Domaine de Bessilles à Montagnac, Domaine de Restinclières à Prades-le-Lez, Port-Vendres

Sur Collèges : Vendres, Jacou, Mauguio

Sur Route : Lunas, Le Caylar

Liste mise à jour et géolocalisation des stations de gonflage sur : herault.fr/stations-de-gonflage-velo

LA VÉLO ATTITUDE

Pour une bonne pratique du vélo, quelques règles de sécurité et de bonne conduite sont à retenir :

- Respecter les règles du code de la route.
- Disposer d'un éclairage avant et arrière, d'un moyen de signalisation sonore et d'un dispositif de freinage efficace,
- Porter un casque (obligatoire pour les moins de 12 ans, fortement recommandé au-delà).
- Prévoir un matériel de réparation en cas de crevaison et, selon la saison, une protection solaire (crème, casquette) ou un vêtement imperméable.
- De nuit ou de jour, lorsque la visibilité est insuffisante, porter un gilet de sécurité, hors agglomération,
- Prendre de l'eau et des barres de céréales,
- Indiquer son itinéraire à son entourage avant de partir,
- Rester maître de sa vitesse.
- En VTT, emprunter les chemins balisés et respecter le sens des itinéraires, se souvenir que le piéton est prioritaire
- De manière générale, respecter les autres pratiques : chasse, randonnée pédestre, équestre...
- penser à fermer les barrières et à ne pas troubler la tranquillité des animaux sauvages.
- En toute circonstance, adoptez la « vélo attitude » : prudence et courtoisie.

SURICATE, KEZACO ?
Vous constatez un problème de balisage, un arbre tombé ou tout autre dommage, signalez-le sur le site Suricate : sentinelles.sportsdenature.fr



LE VÉLO POUR TOUS !

Montpellier Club Handisport organise toute l'année des balades en handibikes sur les voies et chemins cyclables de l'Hérault. Tél. 04 67 41 78 19

VOUS VOLEZ PRATIQUER EN CLUB ?

Hérault Sport, les fédérations et les comités départementaux sont à votre service. Contactez-les pour connaître les clubs près de chez vous, le calendrier des compétitions, la réglementation.

Hérault Sport : 04 67 38 00

Fédération Française de Cyclisme : ffc.fr

Fédération Française de Cyclotourisme : ffcct.org

Comité Départemental de Cyclisme : cd34cyclisme@gmail.com

Comité Départemental de Cyclotourisme : contact@codep34.fr

Retrouver l'annuaire des clubs sur heraultsport.fr et les prestataires sur herault-tourisme.com

Herault Tourisme
Avenue des Moulins 34184 Montpellier
Tél : 04 67 67 71 71
herault-tourisme.com

Département de l'Hérault
1000 rue d'Alco 34087 Montpellier cedex 04
Tél : 04 67 67 67 67

Direction de la publication :
Conseil départemental de l'Hérault Mars 2019.
Rédaction : Direction de la communication du Conseil départemental de l'Hérault.
Conception-Réalisation : Vieux Publique
Crédits Photos : Delphine Gillet, Hérault Tourisme, Olivier Octobre - GTMC, Cambron Christophe, Philippe Hilaire, Libessart Claire, Nicolas Philippe, CD34, Julie Noclerica, Vélo Caroux.

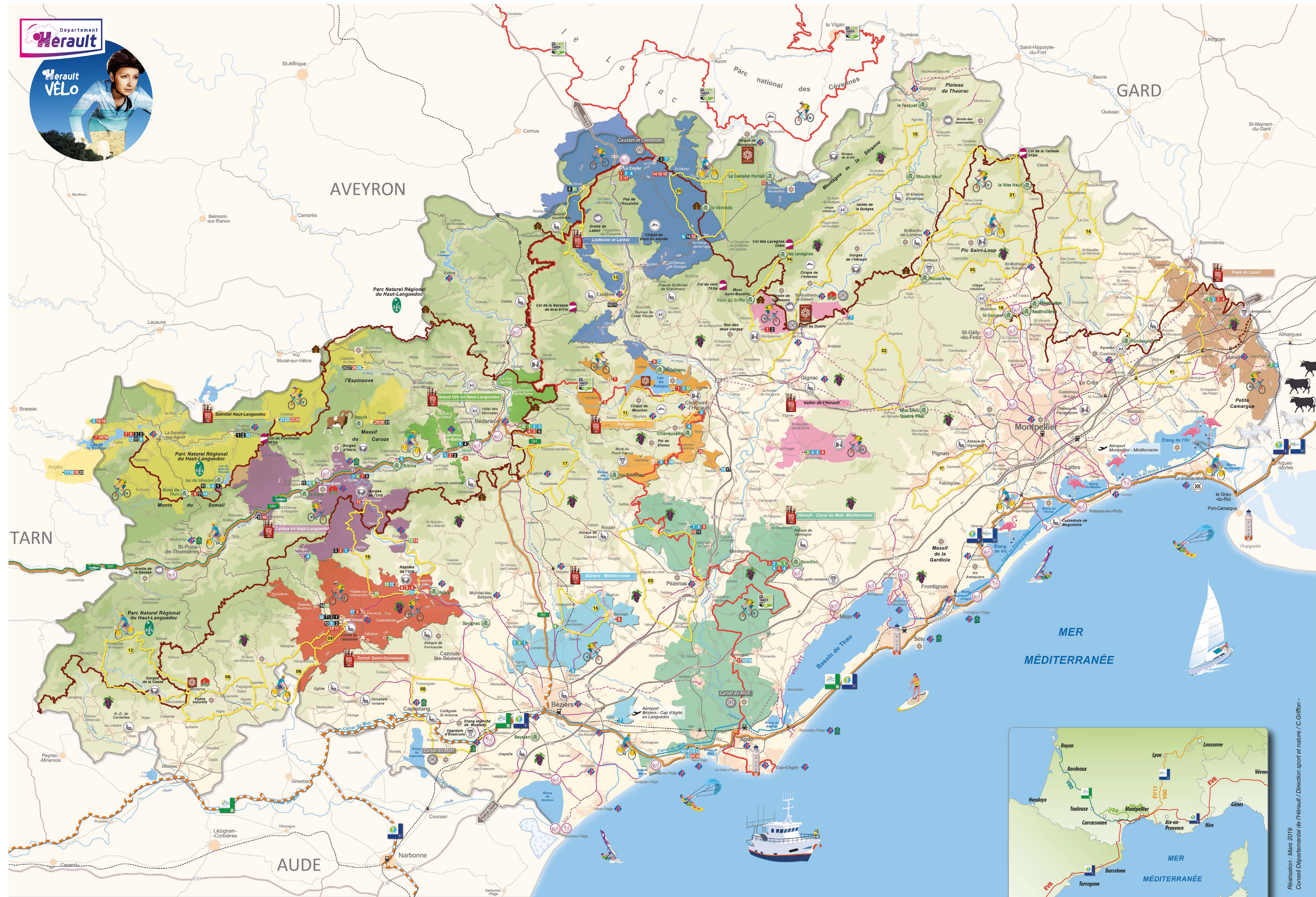
Retrouvez tous nos programmes détaillés sur :
herault.fr
SUIVEZ-NOUS SUR :
@departementdelherault



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

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





0 5 10 km



Vélo - VTT

- Grande Traversée VTT Réseau Vert* (Est-Ouest)
- Voie verte de Haut-Languedoc: Passo pois
- Grande Traversée du Massif Central (Nord-Sud)
- Boucles cyclables
- Véloroutes existantes
- Véloroutes en projet
- Aménagements cyclables existants
- Aménagements cyclables en projet

- Site VTT
- Départs des boucles
- Niveau de boucle et difficulté: Très facile, Facile, Difficile, Très difficile
- Relais départementaux
- Col ou montée remarquable

Services et équipements

- Office de Tourisme
- Voie ferrée
- Gare grandes lignes
- Gare TER
- Domaines départementaux
- Accueil vélo
- Station de gonflage
- Station de recharge VAE
- Consigne vélo

Le 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



Les véloroutes et voies vertes traversant l'Hérault
source : schéma national 2015 et Fédération cycliste européenne

EV17 / V60
Via Rhôna - 815 km
à Port-St-Louis-du-Rhône (A)
à Sète (B)

EV8
Route Méditerranéenne
5888 km
Cadix (E) - Athènes (S)

V80
Canal des deux mers à vélo
850 km
Royaumont - Sète