

Les "circuits balades" sont assez faciles, courts et sans grandes difficultés ; idéaux pour les petites excursions.

# CIRCUITS Balades



Les "circuits roulants" allient des tracés courts techniques et des tracés longs avec quelques difficultés, conseillés aux cyclistes endurants.

# CIRCUITS Roulants



Les "circuits sportifs" sont exigeants et demandent de bonnes capacités techniques et physiques.

# CIRCUITS Sportifs



www.tourisme-monts-de-lacaune.com



## CIRCUITS Balades

## CIRCUITS Roulants

## CIRCUITS Sportifs

**Circuit 4** **Départ: Lac de Vésoules (Fraïsse-sur-Agout)**  
Distance : 12 km • Dénivelé : 162 m

Ce sentier atypique, présentant peu de difficultés, vous offrira une traversée des tourbières du bord du lac et un retour le long du lac de Vésoules.

A voir : le lac et le point de vue du Saut de Vésoules.



**Circuit 18** **Départ: Syndicat d'Initiatives (Anglès)**  
Distance : 11,5 km • Dénivelé : 172 m

Le circuit débute par des grandes pistes, et à partir de Fonbelle le chemin devient vallonné en passant par le moulin de Lancette.

A voir : moulin de Lancette, vue sur Anglès.



**Circuit 5** **Départ: Les Bouldouires (La Salvetat-sur-Agout)**  
Distance : 17 km • Dénivelé : 421 m

Le parcours démarre par une longue montée en passant par le pont de la Lune pour rejoindre Planacan, et se termine par un sentier forestier en descente qui vous conduira jusqu'au village de La Salvetat.

A voir : point de vue sur le village de La Salvetat.



**Circuit 22** **Départ: Place de la Mairie (Cambon-et-Salvergues)**  
Distance : 6 km • Dénivelé : 180 m

Ce circuit offre une montée importante en direction des Taillades et du parc éolien. Après une longue descente sinueuse, arrivée le long de l'Agout et ses eaux claires.

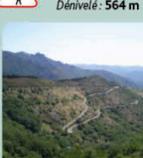
A voir : village de Cambon et point culminant de l'Héraut, et Agout.



**Circuit 1** **Départ: Le stade ou Lac de Vésoules (Fraïsse-sur-Agout)**  
Distance : 32 km • Dénivelé : 564 m

Ce parcours exigeant alterne des passages en forêts et en crêtes, offrant un panorama exceptionnel en surplomb sur la vallée du Jaur, pour un retour au lac de Vésoules par les éoliennes de Fontfroide.

A voir : lac et saut de Vésoules et points de vue au col de Fontfroide.



**Circuit 19** **Départ: Syndicat d'Initiatives (Anglès)**  
Distance : 22 km • Dénivelé : 620 m

Magnifique sentier à travers différents paysages sur le plateau d'Anglès.

A voir : moulin de Lancette, vue sur Anglès et les alentours.



**Circuit 9** **Départ: Les Bouldouires (La Salvetat-sur-Agout)**  
Distance : 17,5 km • Dénivelé : 371 m

L'itinéraire débute au bord du lac de la Raviège. Ce chemin vallonné sans difficulté notable vous permettra de découvrir les différents hameaux de La Salvetat, à travers prairies et paysages montagnards.

A voir : Chapelle de Saint Etienne de Cavall.



**Circuit 25** **Départ: Moulin de Nougayrol (Castanet-le-Haut)**  
Distance : 8 km • Dénivelé : 305 m

Parcours assez court permettant d'admirer les reliefs escarpés du Caroux sans trop de difficultés.



**Circuit 6** **Départ: Les rives de l'Arn (Le Soulié)**  
Distance : 26 km • Dénivelé : 383 m

Cette piste est assez longue mais sans trop de difficultés. Après avoir longé l'Arn sur quelques kilomètres et un passage par le hameau de Vergognac, le retour s'effectue par le Réseau Vert sur Caraman.

A voir : Vergognac.



**Circuit 23** **Départ: Place de la Mairie (Cambon-et-Salvergues)**  
Distance : 21 km • Dénivelé : 382 m

Après une longue montée par la route jusqu'aux Taillades, pour gagner le hameau pittoresque de Salvergues, le retour par les crêtes vous offrira un sublime point de vue sur toute la vallée.



A voir : hameau de Salvergues, crêtes de Fontfroide.

**Circuit 2** **Départ: Le stade (Fraïsse-sur-Agout) ou Les Bouldouires (La Salvetat-sur-Agout)**  
Distance : 42 km • Dénivelé : 1162 m

Ce parcours très vallonné traverse de grandes forêts de hêtres et de sapins et vous pourrez admirer les eaux claires de l'Agout.

A voir : village fleuri de Fraïsse, Pailher du Prat d'Alaric.



**Circuit 3** **Départ: Les Bouldouires (La Salvetat-sur-Agout) (Fraïsse-sur-Agout)**  
Distance : 41 km • Dénivelé : 1068 m

Le circuit démarre au bord du lac de la Raviège, se poursuit par une longue montée vers les Monts de Lacaune et partage un tronçon avec le site VTT de Lacaune.

A voir : Borne des Trois Seigneurs délimitant, depuis des siècles, les communes de Nages, Lacaune et La Salvetat. Point de vue sur la vallée de La Salvetat.



**Circuit 20** **Départ: Syndicat d'Initiatives (Anglès)**  
Distance : 33 km • Dénivelé : 642 m

Ce parcours exigeant relie le plateau d'Anglès et le lac de la Raviège. Le niveau de difficulté, changeant au gré du parcours, ravira les amateurs de VTT.

A voir : point de vue sur le lac de la Raviège, hameau de la Souque.



**Circuit 27** **Départ: Moulin de Nougayrol (Castanet-le-Haut)**  
Distance : 34,5 km • Dénivelé : 1812 m

Ce circuit au dénivelé marqué jusqu'au sommet de l'Espinouse, se poursuit par des descentes rapides et techniques s'adressant à des vététistes confirmés.



A voir : point de vue sur la vallée de la Mare.

**Circuit 10** **Départ: Lac de Vésoules (Fraïsse-sur-Agout)**  
Distance : 7 km • Dénivelé : 73 m

Circuit assez facile autour du lac de Vésoules, sans jamais le perdre de vue.

A voir : point de vue du Saut de Vésoules, barrage.



**Circuit 29** **Départ: Douch (Rosis)**  
Distance : 8 km • Dénivelé : 205 m

A voir : village de Castanet et le site wisigothique du Nougayrol.



**Circuit 15** **Départ: Mairie ou Rouquié (Lamontélarie)**  
Distance : 13 km • Dénivelé : 511 m

Après un départ difficile et technique, la piste s'élargit en offrant une belle vue sur le lac de la Raviège.



A voir : Ruines de Sicardens, point de vue sur le lac, village de Lamontélarie, Sagne des Baisses.

**Circuit 24** **Départ: Place de la Mairie (Cambon-et-Salvergues)**  
Distance : 27 km • Dénivelé : 778 m

Ce tracé permet de traverser les parcs éoliens de Cambon et Castanet. Après le hameau de Salvergues, passez par le refuge des Bourdils et profitez d'un joli panorama.

A voir : refuge des Bourdils, parc éolien, point de vue.



**Circuit 7** **Départ: Les Bouldouires (La Salvetat-sur-Agout) ou Rouquié (Lamontélarie)**  
Distance : 29 km • Dénivelé : 783 m

Magnifique circuit autour du lac de la Raviège par des sentiers et des chemins forestiers, offrant un beau point de vue sur le lac en traversant la digue.

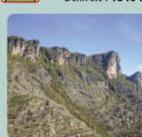
A voir : point de vue sur le lac et atelier pédagogique sur l'hydroélectricité.



**Circuit 28** **Départ: Moulin de Nougayrol (Castanet-le-Haut)**  
Distance : 35 km • Dénivelé : 1815 m

Ce parcours très exigeant alterne grosses montées, passages en crête et descentes ultra techniques. La descente entre les buis vous offrira une vue imprenable sur les falaises d'Orques.

A voir : point de vue sur la montagne de Marcou et sur les falaises d'Orques, croix de Mounis.



**Circuit 13** **Départ: Les Bouldouires (La Salvetat-sur-Agout)**  
Distance : 8 km • Dénivelé : 168 m

Parcours présentant peu de difficultés, offrant une vue sur les îles Rebondines du lac de la Raviège.

A voir : vue sur les îles Rebondines.



**Circuit 8** **Départ: Mairie (Lamontélarie)**  
Distance : 5 km • Dénivelé : 167 m

A voir : table d'orientation, tourbière, maison du mouflon, hameau de Douch.



**Circuit 21** **Départ: Place de la Mairie (Cambon-et-Salvergues)**  
Distance : 6 km • Dénivelé : 180 m

Après la traversée du village de Cambon, une montée vous amènera au-dessus du hameau de Rieugrand. Faire attention au retour vers Cambon : descentes techniques, le long de sentiers boisés.

A voir : village de Cambon - Agout.



**Circuit 26** **Départ: Moulin de Nougayrol (Castanet-le-Haut)**  
Distance : 17,5 km • Dénivelé : 930 m

Boucle démarrant par une très longue montée jusqu'au Prat de Cèbe, suivie d'une très longue descente sinueuse et rapide.

A voir : village de Castanet et le site wisigothique du Nougayrol.



**Circuit 11** **Départ: Les Bouldouires (La Salvetat-sur-Agout) ou Les rives de l'Arn (Le Soulié) ou Lac de Vésoules (Fraïsse-sur-Agout)**  
Distance : 36 km • Dénivelé : 855 m

Ce circuit au dénivelé marqué emprunte le Réseau Vert jusqu'à Pagnérié pour gagner le Roc Saint Martin avec un retour sur La Salvetat par une descente très cassante.

A voir : point de vue Roc Saint Martin et village de La Salvetat.



**Circuit 30** **Départ: Douch (Rosis)**  
Distance : 17 km • Dénivelé : 705 m

Départ du circuit très accidenté le long de la montagne d'Aret offrant un point de vue exceptionnel sur les Gorges d'Héric et le ruisseau du Vialais, puis retour beaucoup plus tranquille par le hameau de Rosis.

A voir : points de vue de la serre d'Aret, maison du mouflon à Douch.



**Circuit 14** **Départ: Les rives de l'Arn (Le Soulié)**  
Distance : 12 km • Dénivelé : 207 m

Au départ du circuit, un chemin large longe l'Arn, puis emprunte la superbe "planque" de la Fajole, pour un retour en sous-bois.

A voir : hameau de la Fajole et sa planque pour sauter l'Arn et point de vue au relais.



**Circuit 12** **Départ: Le stade (Fraïsse-sur-Agout)**  
Distance : 7 km • Dénivelé : 232 m

Ce parcours débute par une montée assez cassante jusqu'au Pioch. Retour sur le village de Fraïsse en empruntant en partie le sentier pédagogique Prévart.

A voir : village fleuri de Fraïsse et menhir du Pioch.



**Circuit 23** **Départ: Place de la Mairie (Cambon-et-Salvergues)**  
Distance : 6 km • Dénivelé : 180 m

Après la traversée du village de Cambon, une montée vous amènera au-dessus du hameau de Rieugrand. Faire attention au retour vers Cambon : descentes techniques, le long de sentiers boisés.

A voir : village de Cambon - Agout.



**Circuit 26** **Départ: Moulin de Nougayrol (Castanet-le-Haut)**  
Distance : 17,5 km • Dénivelé : 930 m

Boucle démarrant par une très longue montée jusqu'au Prat de Cèbe, suivie d'une très longue descente sinueuse et rapide.

A voir : village de Castanet et le site wisigothique du Nougayrol.



**Circuit 16** **Départ: Mairie ou Rouquié (Lamontélarie)**  
Distance : 24 km • Dénivelé : 583 m

Grande boucle autour de Lamontélarie à travers de grandes forêts de hêtres et de sapins et la découverte de la Sagne des Baisses.

A voir : Sagnes des Baisses, point de vue sur le lac, village de Lamontélarie.



**Circuit 31** **Départ: Douch (Rosis)**  
Distance : 27 km • Dénivelé : 950 m

Circuit réservé à des vététistes confirmés alternant côtes physiques et passages techniques sur des sentiers étroits offrant de sublimes points de vue. Vous aurez peut-être la chance de croiser un mouflon au détour d'un chemin.

A voir : serre d'Aret, hameau de Caisseols, portail de Roquandouire.



Sentier majoritairement en ROUTE FORESTIERE : large, peu de pièges, sans difficulté.



Chemin à éviter par temps de pluie ou par sol humide.



Sentier majoritairement en CHEMIN VARIABLE, quelques pièges, quelques difficultés.



Chemin comprenant des fortes montées et/ou descentes.

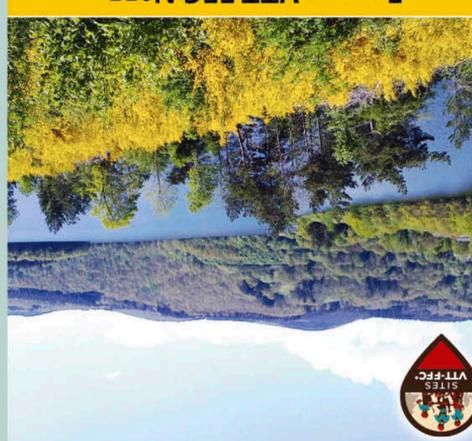


Sentier présentant quelques portions de MONOTRACE : étroit, beaucoup de pièges, beaucoup de difficultés.



Présence de zone de portage.

## Salvetat - Haut Languedoc



## Espace VTT-FFC N°55 Salvetat Haut Languedoc



**INFORMATIONS**  
**BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE LA SALVETAT-SUR-AGOUT**  
 Place des Archers  
 34330 LA SALVETAT-SUR-AGOUT  
 05 32 11 09 45  
 contact@tourismemhl.fr  
**BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE FRAÏSSE-SUR-AGOUT**  
 Route de La Salvetat  
 34330 FRAÏSSE-SUR-AGOUT  
 05 32 11 09 25  
 contact@tourismemhl.fr  
**BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE D'ANGLÈS**  
 Route de St Pons  
 81260 ANGLÈS  
 05 32 11 09 45  
 contact@tourismemhl.fr  
**OFFICE DE TOURISME MONTS & LACS EN HAUT LANGUEDOC**  
 Place Général de Gaulle  
 81230 LACAUNE-LES-BAINS  
 05 32 11 09 45  
 contact@tourismemhl.fr  
**COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DES MONTS DE LACAUNE ET DE LA MONTAGNE DU HAUT LANGUEDOC**  
 Place Général de Gaulle  
 81230 LACAUNE-LES-BAINS  
 05 32 11 09 25  
 contact@cmlhl.fr



**L'Espace Salvetat - Haut Languedoc**

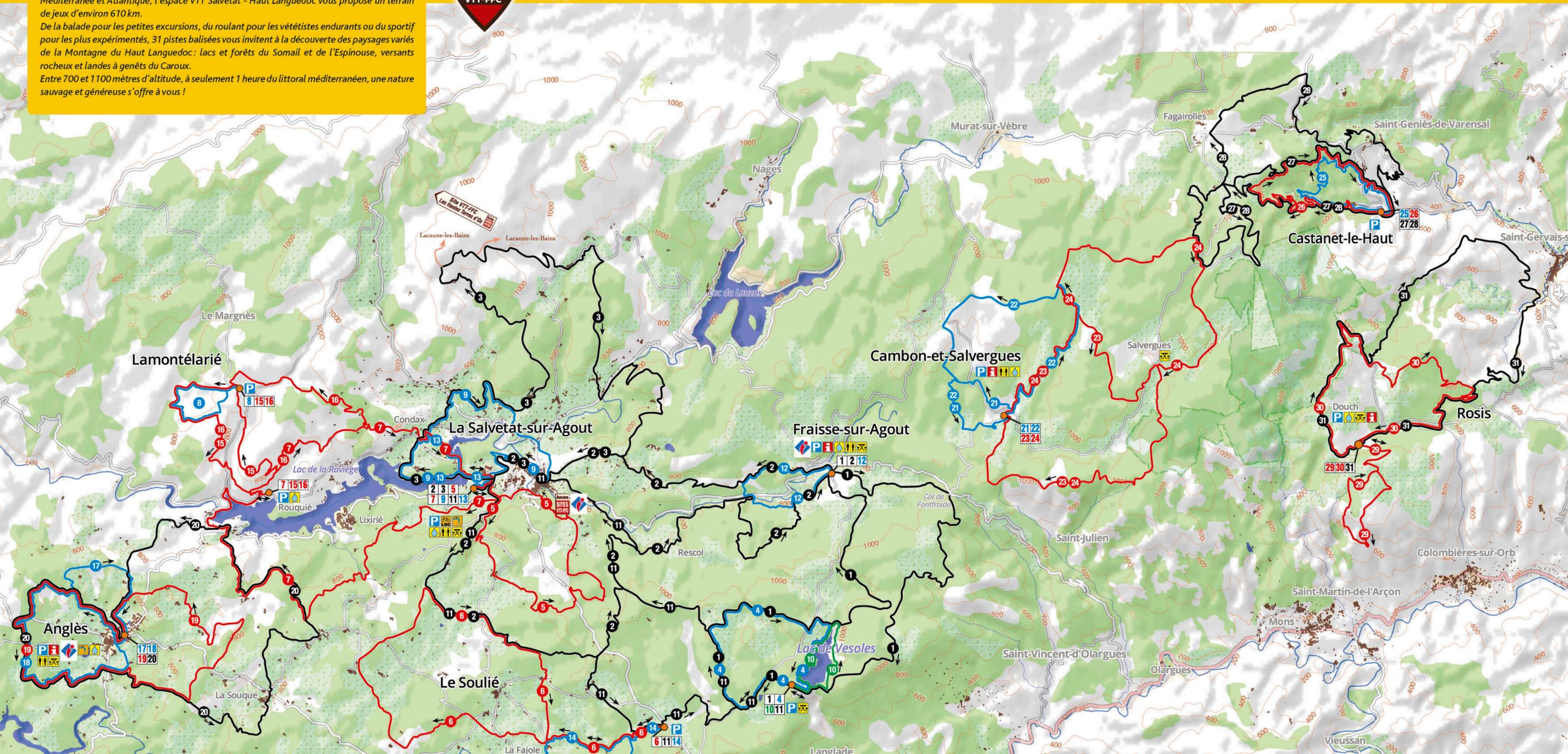
En sud Massif Central, au cœur du Parc naturel régional du Haut Languedoc, oscillant entre Méditerranée et Atlantique, l'espace VTT Salvetat - Haut Languedoc vous propose un terrain de jeux d'environ 610 km.

De la balade pour les petites excursions, du roulant pour les vététistes endurants ou du sportif pour les plus expérimentés, 31 pistes balisées vous invitent à la découverte des paysages variés de la Montagne du Haut Languedoc: lacs et forêts du Somail et de l'Espinouse, versants rocheux et landes à genêts du Caroux.

Entre 700 et 1100 mètres d'altitude, à seulement 1 heure du littoral méditerranéen, une nature sauvage et généreuse s'offre à vous !



# Espace VTT-FFC N°55 SALVETAT - HAUT LANGUEDOC



**Signaler un problème sur un itinéraire?**

**SURIC@TE**  
TOUS SEPTENNAIRES DES SPORTS DE NATURE

www.sentinelles.sportsdenature.fr

**Légende**

- Point de départ
- Numéro au Départ (VTT)
- Point Accueil FFC
- Office de tourisme / Syndicat d'initiative
- Point d'information
- Parking
- Location VTT
- Lavage VTT
- Point d'eau
- Sanitaire
- Aire de pique-nique
- Site VTT-FFC voisin

**Balissage**

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

- vert : très facile
- rouge : difficile
- bleu : facile
- noir : très difficile

Nos balises VTT sont de couleur marron car nous sommes dans le Parc naturel régional du Haut-Languedoc.

Ces pistes VTT sont entretenues et balisées par les services de la Communauté de Communes de la Montagne du Haut Languedoc.

**Code du Vététiste**

À VTT vous partagez l'espace naturel avec d'autres utilisateurs et évoluez dans un environnement parfois fragile. Soyez donc courtois et respectez la nature !

Les recommandations pour bien vivre à VTT

- Le VTT 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 (obligatoire pour les moins de 12 ans)
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermez les barrières
- Évitez 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.

**Recommandations**

Partageons les territoires et respectons les autres pratiques (chasse, randonnées pédestres, équestres). Vous pouvez connaître les périodes de chasse:

- Dans l'Hérault sur [www.fdc34.com](http://www.fdc34.com) ou en contactant la FDC34 par téléphone au 04 67 42 41 55
- Dans le Tarn sur [www.chasse-nature-midipyrenees.fr/tarn](http://www.chasse-nature-midipyrenees.fr/tarn) ou en contactant la FDC81 par téléphone au 05 63 49 19 00

Amis randonneurs, respectez les propriétés privées en bord de chemin. Lors des battues de sanglier, respectez la signalétique mise en place par les chasseurs. Certains itinéraires sont à éviter par temps de pluie, renseignez-vous sur les conditions météo avant de partir.

**LOCATION DE VTT**  
Locasurf loisirs  
Tél : 04 67 97 65 13 / 07 85 44 62 01 / 06 74 57 38 34  
[loca-surfloisirs@club-internet.fr](mailto:loca-surfloisirs@club-internet.fr)  
[www.loca-surf-loisirs.com](http://www.loca-surf-loisirs.com)

**CLUB**  
Velo Caroux Haut-Languedoc - Station Service  
34390 MONS LA TRIVALLE - Tél : 04 67 97 64 42 - Port: 06 45 12 52 50

**Circuits VTT**

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé
1	Piste 1	Fraïsse-sur-Agout, Lac de Vesoles	32 km	564 m
2	Piste 2	Fraïsse-sur-Agout, Lac de Vesoles	42 km	1162 m
3	Piste 3	La Salvetat-sur-Agout	41 km	1068 m
4	Piste 4	Fraïsse-sur-Agout	12 km	162 m
5	Piste 5	La Salvetat-sur-Agout	17 km	421 m
6	Piste 6	Le Soulié	26 km	383 m
7	Piste 7	La Salvetat-sur-Agout, Le port de Lamontélarie	29 km	783 m
8	Piste 8	La Salvetat-sur-Agout	5 km	167 m
9	Piste 9	La Salvetat-sur-Agout	17,5 km	371 m
10	Piste 10	Fraïsse-sur-Agout	7 km	73 m
11	Piste 11	Fraïsse-sur-Agout, Lac de Vesoles	36 km	855 m
12	Piste 12	Fraïsse-sur-Agout	7 km	232 m
13	Piste 13	La Salvetat-sur-Agout	8 km	168 m
14	Piste 14	Le Soulié	12 km	207 m
15	Piste 15	Lamontélarie	13 km	511 m
16	Piste 16	Marie, Rouquié	24 km	583 m
17	Piste 17	La Salvetat-sur-Agout	7 km	195 m
18	Piste 18	Anglès	11,5 km	172 m
19	Piste 19	Anglès	22 km	620 m
20	Piste 20	Anglès	33 km	642 m
21	Piste 21	Le Soulié	6 km	180 m
22	Piste 22	Cambon-et-Salvergues	14 km	317 m
23	Piste 23	Marie	21 km	382 m
24	Piste 24	Marie	27 km	778 m
25	Piste 25	Castanet-le-Haut	8 km	305 m
26	Piste 26	Castanet-le-Haut	17,5 km	930 m
27	Piste 27	Moulin de Nougayrol	34,5 km	1812 m
28	Piste 28	Castanet-le-Haut	35 km	1815 m
29	Piste 29	Rosis	8 km	205 m
30	Piste 30	Rosis	17 km	705 m
31	Piste 31	Rosis	27 km	950 m