

— UNE ITINÉRANCE À PARTAGER —

LARZAC MÉDITERRANÉE



La Traversée Larzac - Méditerranée, aboutissement de la nouvelle Grande Traversée du Massif Central à VTT, démarre désormais de Millau pour rejoindre la Méditerranée au Cap d'Agde, quelque 250 km plus loin. Un oeil d'oeil au Vladuo de Millau et, hop ! vous volez à grimper sur le Causse du Larzac. Les pinacles dolomitiques jalonnent l'itinéraire avant d'arriver au Grand Site du Salagou, une fois les Monts d'Orb franchis. Le contraste, entre la couleur des ruffes et celle du lac, sera saisissant. Direction ensuite vers Pézenas à travers des sentiers tantôt en secteur minéral, tantôt en secteur volcanique. Le dénivelé se radoucit fortement avant d'emprunter la Via Domitia, antique voie romaine reliant les Alpes aux Pyrénées. Il ne restera plus qu'à croiser le Canal du Midi et à longer le fleuve Hérault avant d'arriver à la ville d'Agde, fondée par les Grecs. Plus que quelques tours de roues avant de découvrir enfin ... la Méditerranée.

58. GTLM 1 MILLAU - LE CAYLAR

V3

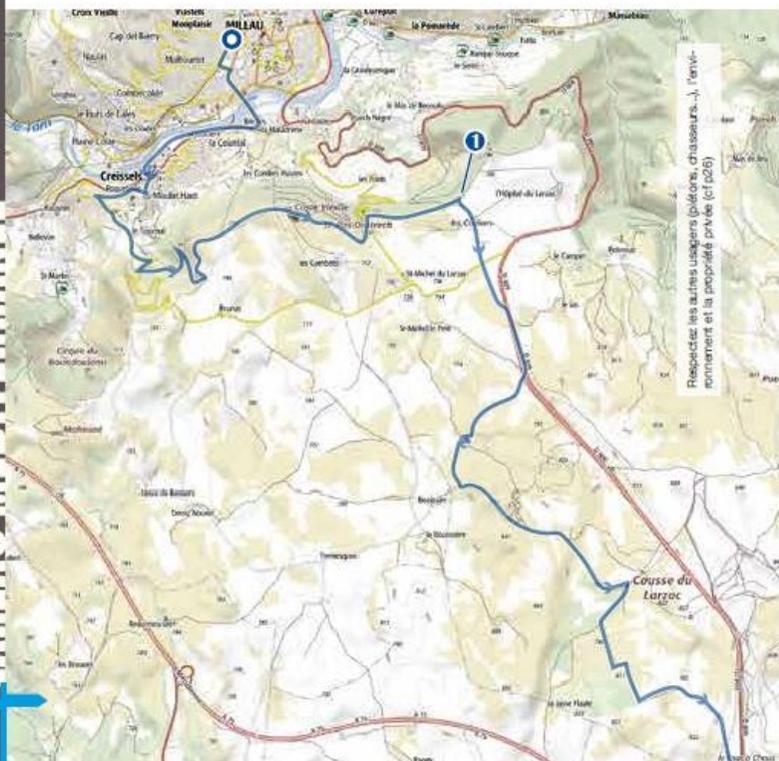
Distance **60 KM** D+/D- **900 M / 500 M**
Durée **6H00** Difficulté **V3**



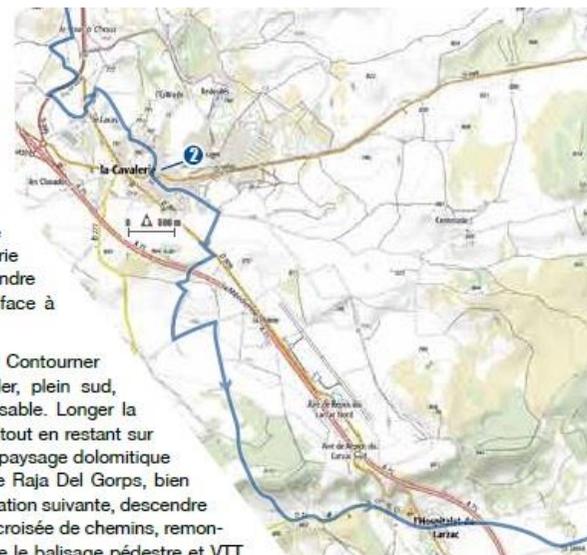
Premier tronçon de cette traversée du Larzac à la Méditerranée. Départ tout doux de Millau avant d'arriver au pied du causse. Il faudra emprunter un très beau monotracte afin de rejoindre les hauteurs. Ensuite, vous traverserez un paysage dénudé mais surprenant ainsi que plusieurs villages typiques du Larzac avant d'arriver à la Couvertoirade, cité des Templiers puis des Hospitaliers, puis au Caylar.

Itinéraire

(380 m) Partir de la gare SNCF, longer la voie ferrée et, au premier feu, prendre à gauche et suivre le panneau «Toutes Directions». Juste après avoir traversé le Tarn par le pont Rouge, filer vers la berge, rive gauche, et suivre le cours de la rivière. Continuer sur une piste cyclage jusqu'à rejoindre la place médiévale de Creissels. Remonter jusqu'à une départementale puis suivre, à gauche, le balisage VTT n°6. On quitte rapidement le goudron pour se retrouver sur un beau monotracte qui grimpe le long d'un mur. À la route, partir à gauche et attaquer la côte. 200 m après un virage en épingle, bifurquer à gauche et suivre le PR pour arriver sur le Causse du Larzac. Admire le paysage ainsi que le splendide «Viaduc de Millau». Retrouver un GR et partir à gauche vers une aire d'envol pour parapentistes. Continuer en direction des antennes de télécommunications, sur un beau sentier minéral. Suivre le balisage et s'engager



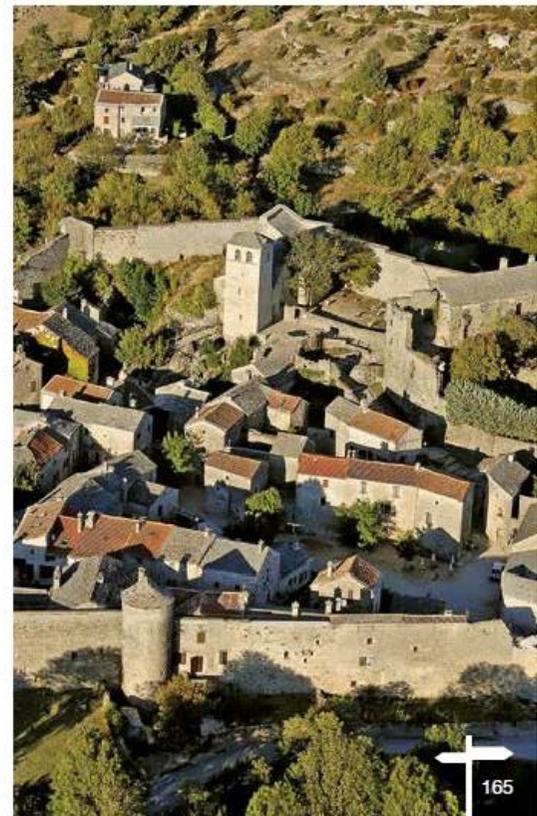
sur un chemin rapide, au milieu de la forêt. Poursuivre toujours tout droit puis se retrouver sur un chemin qui surplombe la vallée. Longer une clôture et une prairie puis, à un parking, prendre à droite pour arriver face à une belle bâtisse.



(1 : 762 m - 11,1 km) Contourner cette habitation et filer, plein sud, sur un chemin carrossable. Longer la route départementale tout en restant sur une piste. Admire ce paysage dolomitique et plus précisément le Raja Del Gorps, bien identifiable. À la bifurcation suivante, descendre sur la droite et, à une croisée de chemins, remonter sur la droite. Suivre le balisage pédestre et VTT jusqu'à rejoindre un paysage de landes. Atteindre la forêt pittoresque dite du «Bicentenaire de la Révolution Française». Longer bois et lieux dénudés pour arriver face à la D809, en restant fidèle aux différents balisages. Couper la route et entrer dans une zone d'activités puis partir à gauche. Suivre le chemin goudronné pour entrer dans la Cavalerie, village des Templiers et des Hospitaliers.

(2 : 788 m - 24,2 km) Prolonger devant les remparts et suivre le GR qui part à gauche, à la fourche. Après le stade et juste avant le panneau de sortie de village, bifurquer à droite et s'engager sur le chemin balisé GR71, qu'il faudra suivre fidèlement. Passer d'abord sous la départementale puis sous l'autoroute. S'engager sur une piste puis sur une voie goudronnée, séparant des champs de culture. Ça s'élève ensuite doucement, au milieu d'une belle forêt, avant que la pente se fasse plus rapide. Au STOP, virer à gauche et continuer tout droit jusqu'au village de l'Hospitalet du Larzac (il est conseillé de prendre un peu de temps pour visiter le petit musée, qui vous surprendra par la richesse et l'originalité de ses collections). Sortir maintenant du village en suivant le balisage. Passer à nouveau sous l'autoroute et filer sur une piste très roulante. Le GR partira ensuite à droite et s'enfoncera au milieu des bois. Un monotracte ludique rehaussera le côté technique de ce bout de parcours. Continuer sur ce balisage blanc et rouge, tout en passant le long de roches typiques du territoire, sur singles ou chemins un peu plus large. Arriver face aux remparts de la Couvertoirade.

(3 : 780 m - 49 km) Contourner la cité fortifiée et, 100 m après une lavogne, bifurquer à droite et filer sur un chemin entre bosquets et prairies. Poursuivre en direction du sud. Le chemin s'élargit ensuite. Rester fidèle au balisage jaune et rouge (GRP) et continuer à s'imprégner de l'impact visuel de cette terre de causses, rustique et magnifique à la fois. Prendre le temps de la contemplation. En vue du village du Cros, face à une croix en pierre, bifurquer à droite et contourner le village pour arriver sur une petite route goudronnée. Partir à droite en direction de l'ouest. Suivre le balisage puis grimper tranquillement sur un beau sentier, typique du causse. Se retrouver sur le Réseau Vert® et filer sur un beau single. Faire une pause amicale et photographique avec les animaux du parc animalier avant de se laisser glisser tranquillement jusqu'au centre du village du Caylar.



59. GTLM 2 LE CAYLAR - DIO

VS

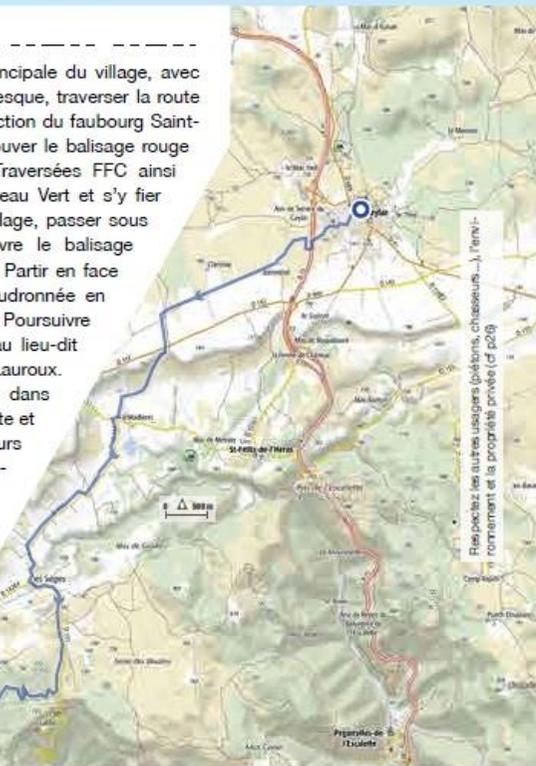
Distance **48 KM** D+/D- **1300 M / 1700 M**
Durée **6H00** Difficulté **V3**



Second tronçon de cette Traversée du Larzac à la Méditerranée, ce parcours débute avec l'aspect minéral typique du Larzac pour finir avec la couleur si particulière de l'argilite, roche caractéristique du Lodévois et du fameux Lac du Salagou. Du village de Caylar aux pieds du château médiéval de Dio, la découverte et le plaisir de rouler seront présents à chaque tour de roue.

Itinéraire

(750 m) De la place principale du village, avec son arbre sculpté pittoresque, traverser la route et partir en face en direction du faubourg Saint-Martin et le Barry. Retrouver le balisage rouge typique des Grandes Traversées FFC ainsi qu'aux poteaux du Réseau Vert et s'y fier sans souci. Sortir du village, passer sous l'autoroute A75 et suivre le balisage jusqu'à croiser la D142. Partir en face en prenant la route goudronnée en direction des Madières. Poursuivre tout droit pour arriver au lieu-dit les Sièges puis vers Lauroux. Passer un causse puis, dans la descente, partir à droite et rejoindre la piste toujours balisée. Rester sur le Réseau Vert jusqu'à une route départementale. Tout près se situe un Temple Bouddhiste Tibétain, le Lerab Ling.



Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...), l'environnement et la propriété privée (cf p09)

LARZAC MÉDITERRANÉE

166



(1 : 833 m - 13,5 km) Partir ensuite à gauche en longeant la D142 et, 100 m après un embranchement, filer à droite dans les bois et rester sur cette piste forestière jusqu'à récupérer une route goudronnée pour arriver au hameau « La Borie Noble ».

(2 : 555 m - 20 km) Se préparer pour une petite ascension jusqu'à une citerne et poursuivre en face pour descendre dans la vallée où le Gravezon prend sa source. Rester sur le balisage tantôt à flanc de montagne, tantôt dans la vallée pour rejoindre la D138 puis le village de Lunas.

(3 : 288 m - 41,3 km) Traverser le centre de Lunas et partir à gauche en se dirigeant vers la chapelle Saint-Georges. Récupérer le chemin qui monte afin de se diriger sur le plateau et se rapprocher d'éoliennes. Au niveau de la première éolienne, partir à droite et basculer dans la descente pour rejoindre le village de Dio et son château.



167

60. GTLM 3 DIO - CABRIÈRES

V3

Distance **50 KM** D+/D- **900 M / 1200 M**
Durée **5H30** Difficulté **V3**



Troisième tronçon de cette traversée du Larzac à la Méditerranée, ce parcours débute de Dio et son château médiéval pour se terminer à Cabrières et sa mine de cuivre préhistorique. Il faudra pour cela slalomer entre les petites montagnes, longer le Lac du Salagou, grimper jusqu'à un oppidum, dévaler des singles et aussi se retrouver parfois en ligne de crête. Prêt pour une multitude de coloris et presque autant de sentiers ?



rouler proche du lac. Arriver à la base de loisirs, passer devant le camping puis, au niveau de la route, bifurquer à droite pour récupérer une piste qui partira à gauche, 600 m plus loin. Filer tout droit pour atterrir au niveau d'une croix afin de rejoindre la D156E4 et se diriger vers Clermont l'Hérault. Descendre tranquillement cette route et se retrouver au croisement avec la D908, juste après un pont.

(2 : 127 m - 33,7 km) Partir à droite vers Villeneuve puis, 200 m après, prendre l'embranchement qui part à gauche, au niveau de la cave coopérative. Longer une imposante bâtisse et son mur et arriver au chemin de Coussoulès où il faudra partir à gauche. Passer une barrière et rejoindre les hauteurs par la large piste. Passer devant les vestiges d'un antique oppidum, arriver au pylône de télécommunications et profiter du panorama (une table d'orientation s'y trouve, avec des informations). Continuer son chemin pendant encore 3 km et, au niveau d'un réservoir, partir à gauche et se laisser glisser jusqu'au croisement suivant. De là, filer à droite et continuer à descendre. Au bout, bifurquer à gauche et s'enfoncer dans les bois. Préférer les singles dans la pente qui mène à la route, plus bas (trop de pierres sur la partie centrale du chemin). Quelques mètres après, prendre le petit chemin qui part à droite pour ensuite passer un petit pont et arriver au centre du hameau « le Mas Roujou ».

(3 : 126 m - 41,3 km) Sortir du hameau et récupérer une piste en terre. Longer un vallon pour prendre de la hauteur et rester toujours sur le chemin (le balisage est omniprésent). Un peu plus de 3 km plus loin, arriver à une croix au niveau de Trécol, qui signifie « trois cols » en occitan. Continuer tout droit, abandonner la route goudronnée qui descend sur le village de Péret et lui préférer la piste pour ensuite se retrouver sur les hauteurs. Essayer de discerner la mer, au loin, et filer presque sans effort en direction de Cabrières pour arriver face à la cave coopérative.



Itinéraire

(392 m) Sortir du village pour atteindre le croisement avec la D8 et partir en face par le sentier d'argilite pour passer entre les deux monts. Récupérer une route et filer à droite. 200 m après une aire de repos, bifurquer à gauche et passer un gué et poursuivre vers Montbarry. Rester dans le creux de la vallée puis commencer une belle mais courte ascension pour se retrouver sur une ligne de crête avant d'amorcer une bonne descente et finir sur une route où il faudra partir à gauche jusqu'au croisement. Prendre un virage à 180° et rester sur la D8 en direction de Salasc pendant environ 4 km. Au niveau d'un caveau, filer à droite, passer un gué et poursuivre son chemin jusqu'à dépasser une ferme où il faudra prendre à droite pour rejoindre le Mas Canet. Sortir du village puis, à la route partir à gauche puis un peu après à droite et remonter jusqu'à Malavielle pour se diriger vers Octon via la route pour tomber au niveau d'une piste de bmx.

(1 : 164 m - 18,9 km) Contourner cette piste par la droite et traverser le Mas de Clergues pour se rapprocher du Lac du Salagou. Face au lac, partir à droite et passer un premier puis un second gué et, 200 m après, basculer à gauche pour rejoindre l'itinéraire qui longera des vignes. Se retrouver à un carrefour entre les D148 et D156 pour ensuite longer cette dernière et récupérer une petite route goudronnée qui passera devant les parkings autorisés autour du lac. Rester sur l'itinéraire et toujours

61. GTLM 4 CABRIÈRES - MONTAGNAC

V2+

Distance **49 KM** D+/D- **520 M / 510 M**

Durée **5H00** Difficulté **V2+**



Quatrième tronçon de cette traversée du Larzac à la Méditerranée, ce parcours file de Cabrières jusqu'au Parc Départemental de Bessilles, à Montagnac. Les paysages vont changer, s'aplanir et devenir moins « sauvages ». Il y aura quand même de jolis monotraces, zones de sensations, et de beaux chemins pourvoyeurs de plaisirs visuels. En route ...



Respectez les autres usagers (piétons, chasseurs...), l'environnement et la propriété privée (cf p26)

un chemin, au niveau d'un pont aux barrières vertes, et filer à droite à travers vignes et champs. Rouler jusqu'à une route, prendre en face et se diriger vers une maison de retraite. La dépasser puis remonter vers le nord pour partir à droite au prochain hameau. Serpenter ensuite jusqu'à un chemin de terre qui filera plein sud pour arriver au niveau de la cave coopérative de Caux. Entrer

Itinéraire

(108 m) Sortir du village en direction de Sud pour atteindre le croisement entre la D15 et la D124. Rester sur la D15 et se diriger vers Neffiès. Et c'est parti pour environ 4 km de côte sur du goudron, pour se mettre en jambes doucement, jusqu'à un chêne, tout seul, avec le balisage de la Grande Traversée qui part à gauche. De là, commencent 3 km de descente avec de beaux singles et des sourires au menu. Finir au centre du village de Neffiès, passer devant l'église gothique et se diriger vers le cimetière et le stade. Faire le tour du Pech Rome en prenant un peu de hauteur et redescendre jusqu'à un gué puis au croisement, au niveau d'une bergerie rénovée.

(1 : 109 m - 11,1 km) Continuer en face tout en se référant au balisage et atteindre un autre croisement. Prendre à droite puis traverser par 2 fois la D30E4 en faisant presque une boucle et récupérer

LARZAC MÉDITERRANÉE



dans le village, passer devant l'église et ressortir en direction de Nizas. Juste avant une belle allée de platanes, partir à droite pour longer la D 30 et se retrouver ensuite sur la route. Plus haut, à une croix, filer à droite par le chemin de terre pour rejoindre Sallèles puis, plus loin, un carrefour avec la D30. Partir 2 fois à droite puis plein sud par un chemin jusqu'à rejoindre la D30E5.

(2 : 52 m - 27,7 km) Continuer vers le sud, puis passer devant l'ancienne église de Saint-Jean de Bébian. Prendre ensuite à gauche et poursuivre toujours vers le sud pour arriver au niveau d'une rivière. De là, longer la rivière et arriver au niveau d'un pont puis traverser et rentrer dans Pézenas. Circuler sur le cours Jean Jaurès pour arriver sur un petit rond-point.

(3 : 22 m - 32,6 km) Prendre la première à droite puis, sur la route principale, de suite à gauche et continuer son chemin pour ensuite passer sous l'autoroute. Une fois de l'autre côté, la longer pour arriver sur la D613 et enjamber le fleuve Hérault et partir de suite à droite par la D32 jusqu'à Aumes. Au milieu du village, remonter plein nord en direction du cimetière. Rester sur la route principale puis, 500 m plus loin, bifurquer à droite par le sentier et récupérer une autre route goudronnée pour arriver finalement au coeur du village de Montagnac.

(4 : 48 m - 40,3 km) Traverser la commune et prendre la D5 en direction de Villeveyrac. Passer le cimetière et, juste avant la 1^{re} vigne, tourner à droite. Descendre le chemin, franchir un ruisseau et attaquer une montée assez raide, au milieu du vignoble de Montagnac. Atteindre la D5E11 et partir à gauche. Contourner les vignes par la droite, récupérer une petite route qui partira à gauche et rejoindre une belle bâtisse en pierre. Continuer toujours tout droit sur cette route de campagne puis rejoindre tranquillement l'entrée Sud du Parc Départemental de Bessilles.



62. GTLM 5 MONTAGNAC - CAP D'AGDE

V2+

Distance **65 KM** D+/D- **200 M / 400 M**
Durée **5H00** Difficulté **V2+**



Dernière étape pour cette traversée du Larzac à la Méditerranée qui nous rapproche inéluctablement des plages de sable fin. Après de beaux singles au milieu d'une végétation typiquement méditerranéenne, l'itinéraire s'aplanit pendant que l'on traverse les villages viticoles, en direction de l'ancien comptoir grec que fut Agde. La mer vous attend patiemment.

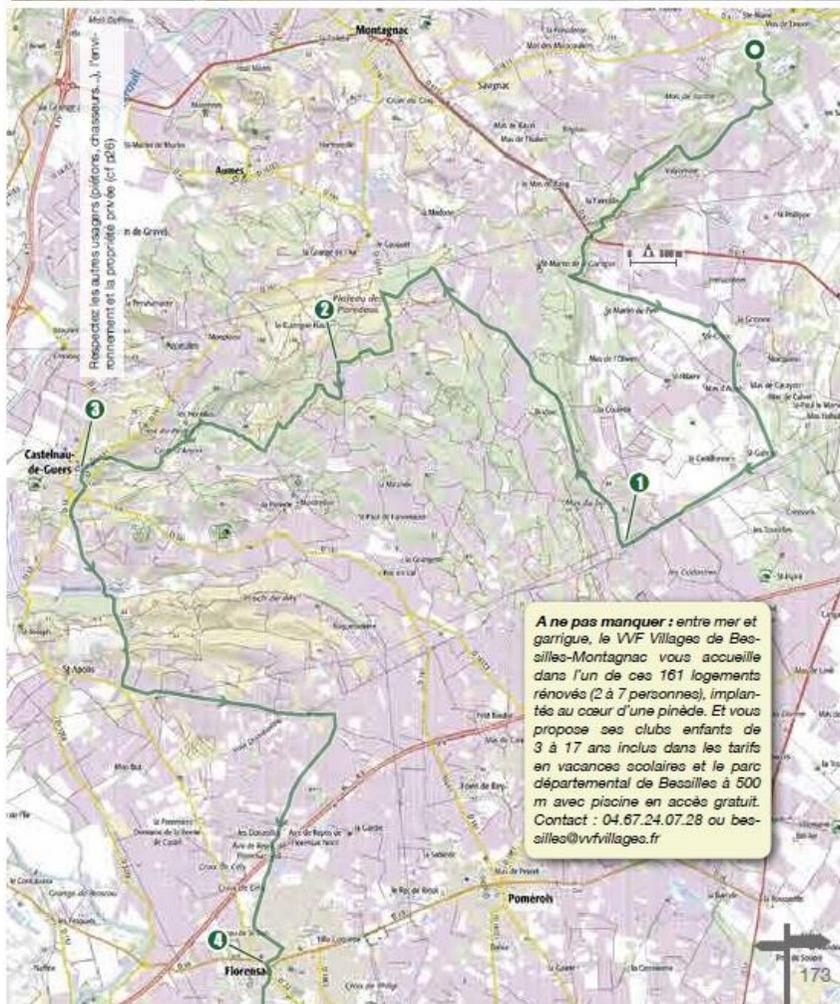
Itinéraire

(130 m) Traverser le Parc de Bessilles et rejoindre un croisement où il faudra prendre à droite. Filer tout droit sur ce chemin, passer un domaine et appuyer sur les pédales sur le sentier pierreux. Bifurquer ensuite à gauche et s'engager sur un single permettant une vue sur le littoral et le Mont Saint-Clair. Bien suivre le balisage dans le passage technique qui suit et passer sous la route. Juste après, c'est raide mais c'est bon. Récupérer le chemin qui part à gauche et contourner un pioch. Dans la descente, ne pas rater le sentier en épingle qui vire à gauche. Filer au milieu des vignes et des champs. Passer une croix et, à la bifurcation suivante, partir à droite. Arriver à un croisement sur la Voie Domitienne. Rester sur ce chemin historique tout en prenant de l'altitude jusqu'à un croisement, juste après un pylône électrique.

(1 : 68 m - 10,2 km) Bifurquer à droite et continuer toujours tout droit sur un peu plus de 2,5 km. Traverser une petite route goudronnée et poursuivre en face au milieu des vignes. Arriver sur «Symbiose», la première d'une série de 4 statuettes en pierre conçues par des artistes héraultais. S'ensuit la «Dégustation» puis «Le Vin de la Cabrette, c'est la fête». A ce moment, partir à gauche et rejoindre une petite route, environ 700 m plus loin. Filer à gauche et, bien plus bas dans la descente, ne pas manquer le sentier qui partira à droite (balisage VTT local). Poursuivre sur un beau single en ambiance méditerranéenne. Récupérer une piste, dire bonjour à «la Vendangeuse» et arriver sur un chemin goudronné.

(2 : 81 m - 16,5 km) Partir à gauche sur 500 m puis bifurquer à droite et continuer toujours tout droit sur la piste. Au croisement suivant, filer à gauche, observer «l'Etendoir des Fées» qui sera sur la gauche et descendre ce chemin jusqu'à un croisement de chemins et de ruisseaux intermittents. Partir à droite et attaquer un beau singletrack avec franchissement de toboggan, le tout dans des mouvements de terrain de couleur ocre. Arriver plus loin sur une petite route vigneronne puis à un croisement à 4 chemins. Basculer à gauche, passer devant une croix pour, 50 m plus loin, grimper un sentier et récupérer un single. Filer à droite, traverser un ruisseau et rejoindre l'église du village de Castelnaud-de-Guers.

(3 : 54 m - 21,2 km) Repérer le balisage GT Larzac-Méditerranée et sortir du village. Passer devant les dernières habitations pour ensuite longer un ruisseau. Continuer sur cette portion goudronnée jusqu'à une croix. Poursuivre sur l'axe principal, entouré de pins, et rejoindre une route départementale. Prendre la piste qui file à gauche pour rejoindre, environ 2 km plus loin, un carrefour à 4 chemins goudronnés. Bifurquer à droite et se diriger vers l'autoroute A9. Enjamber cette dernière et rejoindre Florensac.



(4 : 15 m - 30 km) Traverser le village et passer devant la station d'épuration. Longer un ruisseau et prendre la première route goudronnée, en vue d'une croix, qui partira à gauche au milieu des vignes. Au croisement suivant, filer à droite pour rejoindre le lieu-dit Veyrac. Traverser prudemment la D28 en direction du Domaine de la Roque et continuer toujours tout droit. Passer sous la ligne haute tension et longer ensuite un ruisseau. Rester sur la route principale jusqu'à rejoindre le Canal du Midi, bordé de platanes séculaires. Partir de suite à droite pour passer une écluse et se retrouver au bord du fleuve Hérault. Rester rive gauche et rejoindre un grand parking, arrivée de cette Grande Traversée. Faire encore quelques tours de roues pour arriver au niveau du Moulin des Evêques.

(5 : 7 m - 50 km) Continuer tout droit et entrer dans le centre-ville. Emprunter successivement les rues «Richelieu», «Rousseau» et «de la République» pour atteindre à nouveau les bords du fleuve Hérault. S'engager sur la piste cyclable pendant 2,5 km et bifurquer ensuite à gauche en direction de «Notre-Dame de l'Agenuillade». Continuer toujours tout droit, sur 3 km, et, au dernier rond-point, partir à gauche en direction de Rochelongue. Une fois arrivé à la plage, filer à gauche et rester sur un chemin qui arrive face à la bas de loisirs. Contourner le port de plaisance par la gauche. Dépasser ensuite les marinas pour atteindre enfin la pointe du Cap d'Agde, avec un décor nettement plus sauvage. Respirer l'air marin et savourer l'instant. Se remémorer enfin les magnifiques instants passés sur cette Traversée du Larzac à la Méditerranée, et rêver à la partie nord de la Grande Traversée du Massif Central, du Morvan aux Cévennes !

