



**LANGUEDOC CŒUR D'HERAULT**

**1** Office de Tourisme SAINT-GUILHEM-LE-DESERT - VALLEE DE L'HERAULT  
 Tél : +33(0)4 67 58 83  
 www.saintguilhem-valleeherault.fr

**2** Office de Tourisme DU CLERMONTAIS  
 Tél : +33(0)4 67 96 23 86  
 www.clermontais-tourisme.fr

**3** Office de Tourisme LODVOIS ET LARZAC  
 Tél : +33(0)4 67 88 86 44  
 www.tourisme-lodvois-larzac.fr

Be informed  
 www.languedoc-coeur-herault.fr

LANGUEDOC CŒUR D'HERAULT  
 Tél : +33(0)4 67 58 83  
 www.saintguilhem-valleeherault.fr

Office de Tourisme DU CLERMONTAIS  
 Tél : +33(0)4 67 96 23 86  
 www.clermontais-tourisme.fr

Office de Tourisme LODVOIS ET LARZAC  
 Tél : +33(0)4 67 88 86 44  
 www.tourisme-lodvois-larzac.fr

**LANGUEDOC CŒUR D'HERAULT**

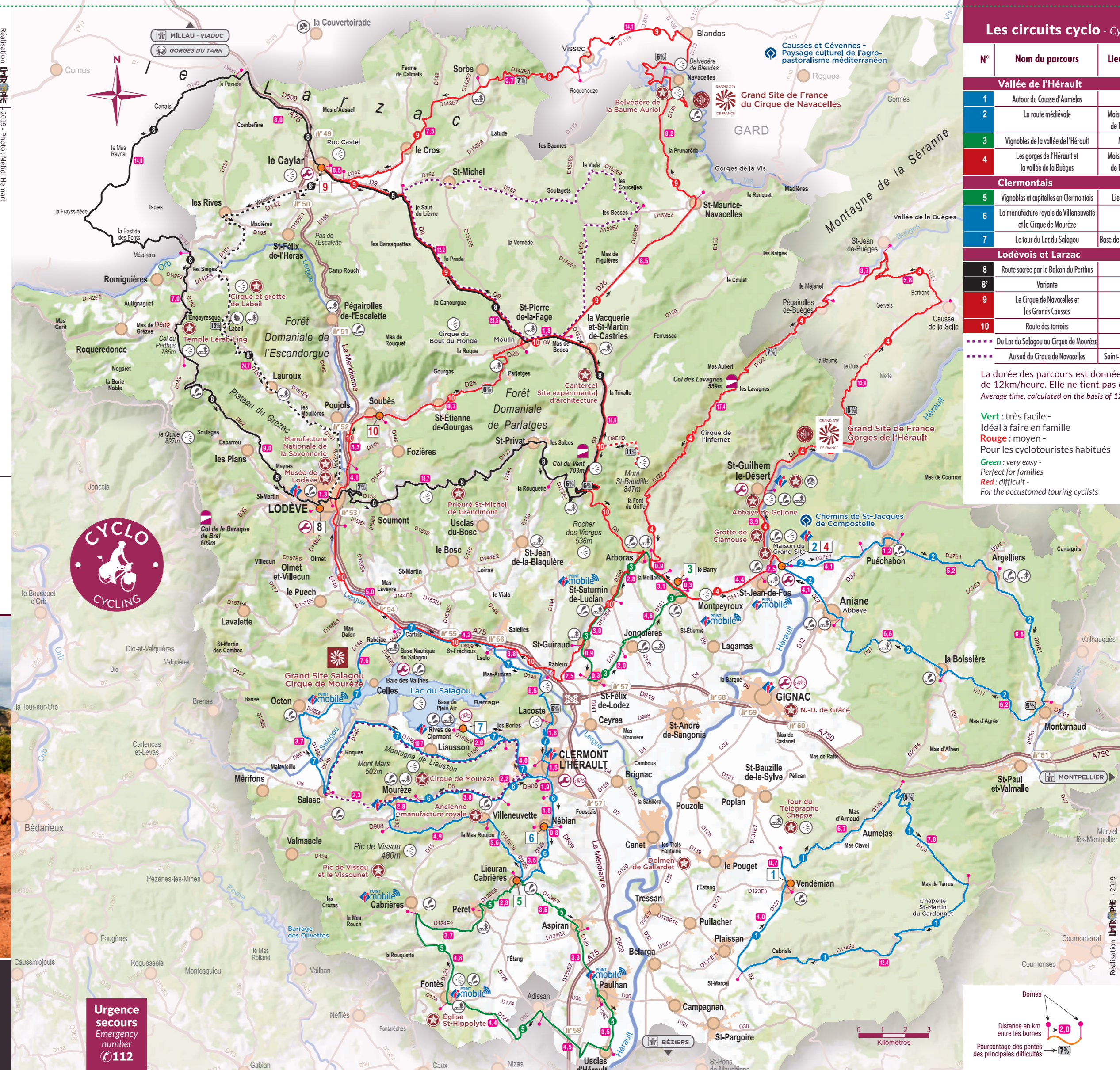
Téléchargeable sur  
 www.languedoc-coeur-herault.fr



**12 CIRCUITS CYCLO**  
 CYCLING TOURS

**41 CIRCUITS VTT**  
 MOUNTAIN BIKE TOURS

Urgence secours  
 Emergency number  
**112**



**Les circuits cyclo - Cycling tours**

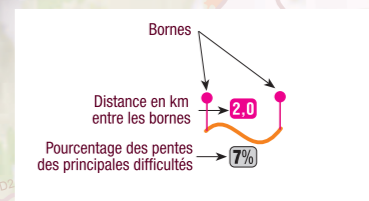
N°	Nom du parcours	Lieu de départ	Distance en km	Durée	Dénivelé positif cumulé
<b>Vallée de l'Hérault</b>					
1	Autour du Causse d'Aumelas	Vendémian	30.2	2h30	632m
2	La route médiévale	Maison du Grand Site de France (Aniane)	34	2h45	659m
3	Vignobles de la vallée de l'Hérault	Montpeyroux	16.7	1h40	392m
4	Les gorges de l'Hérault et la vallée de la Buèges	Maison du Grand Site de France (Aniane)	51.9	4h15	1766m
<b>Clermontais</b>					
5	Vignobles et capelles en Clermontois	Lieurran-Cabrières	30	2h30	160m
6	La manufacture royale de Villeneuve et le Cirque de Mourèze	Nébian	25	2h15	220m
7	Le tour du Lac du Salagou	Base de Plein-Air (Salagou)	43	3h30	240m
<b>Lodvois et Larzac</b>					
8	Route sacrée par le Balcon du Perthus	Lodève	82	6h45	2450m
8'	Variante	Lodève	70	5h45	1980m
9	Le Cirque de Navacelles et les Grands Cousses	Le Caylar	59	4h45	1850m
10	Route des terroirs	Soubès	55	4h30	1600m
..... Du Lac du Salagou au Cirque de Mourèze Liousson 23 1h55 377m ..... Au sud du Cirque de Navacelles Saint-Pierre-de-la-Fage 29.5 2h30 360m					

La durée des parcours est donnée à titre indicatif, calculée sur la base de 12km/heure. Elle ne tient pas compte des visites ou pauses repas.  
 Average time, calculated on the basis of 12km per hour. It excludes visits and meal breaks.

- Vert** : très facile - Idéal à faire en famille
- Rouge** : moyen - Pour les cyclotouristes habitués
- Green** : very easy - Perfect for families
- Red** : difficult - For the accustomed touring cyclists
- Bleu** : facile - Abordable par les pratiquants
- Noir** : difficile - Pour les cyclotouristes sportifs
- Blue** : easy - Affordable for touring cyclists
- Black** : very difficult - For athletes

**Légende - Legend**

- Point de départ
- Sens du parcours
- ..... Boucle départementale
- - - Variante
- ▲ Montées et cols remarquables de l'Hérault
- 🔧 Réparation
- 🚲 Location
- 🌊 Point d'eau
- 🍷 Table de pique-nique
- 👁️ Point de vue
- 🏡 Label « Plus beaux Villages de France »
- 🗺️ Offices de Tourisme et Points d'Informations (permanents et saisonniers)
- 🌍 Patrimoine mondial de l'UNESCO
- 🏛️ Grands Sites de France (labellisés)
- 🏛️ Grands Sites de France (en projet)
- 🏛️ Grands Sites Occitanie
- ★ Sites remarquables



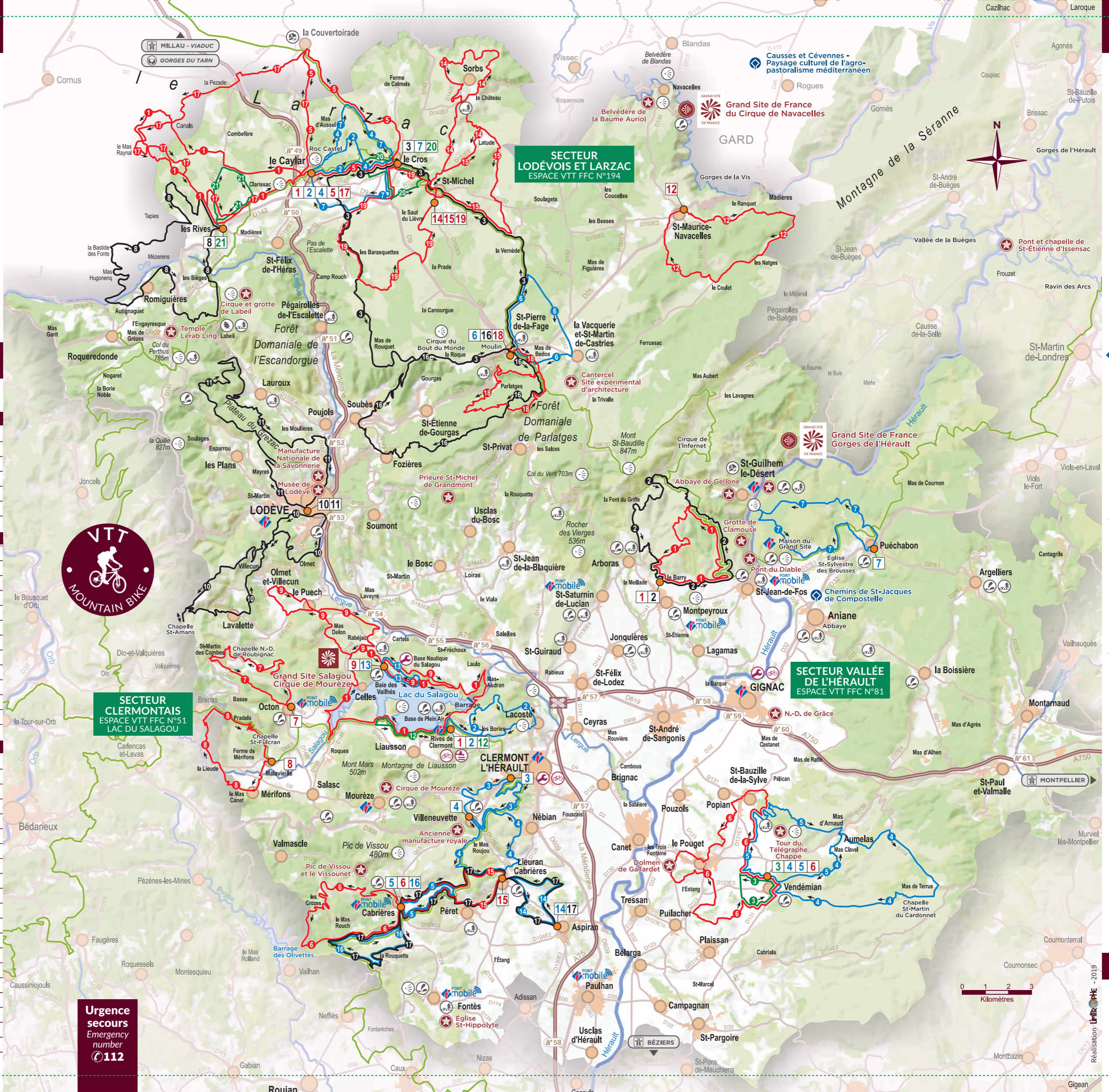
## Code de bonne conduite

- Choisir un itinéraire adapté à son niveau et maîtriser sa vitesse.
- Contrôler l'état de son vélo.
- Prévoir ravitaillement et accessoires de réparation.
- **Le port du casque est recommandé pour les adultes et obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.**
- Respecter le code de la route et les autres usagers tels que les piétons.
- Sur route, rouler par deux pour permettre aux véhicules de dépasser.
- Emprunter les chemins balisés pour sa sécurité et respecter le sens des itinéraires.
- Communiquer son itinéraire à son entourage.
- S'informer des périodes de chasse sur FDC34.com.
- Garder ses déchets, rester discret et respectueux de l'environnement.
- Respecter les propriétés privées et les zones de cultures.
- Refermer les barrières.
- Faire attention aux engins agricoles et forestiers.
- Pour être bien assuré, penser à souscrire une licence sportive auprès d'un club local.
- Durant les haltes, attacher cadre et roue avant de son vélo.

Les circuits cyclos empruntent majoritairement des routes départementales à faible trafic. Sur certains tronçons le trafic des véhicules est parfois plus dense. **Soyez vigilants !**

## Les circuits VTT - Mountain bike tours

N°	Nom du circuit	Lieu de départ	Distance en km	Durée	Dénivelé positif cumulé
<b>Vallée de l'Hérault</b>					
1	Les balcons de Montpeyroux	Montpeyroux - le Barry	16.3	2h	430m
2	Le Col de la Croix de Fer	Montpeyroux - le Barry	21.6	2h30	530m
3	La ronde de Vendémian	Vendémian	5.8	1h	50m
4	Le Castellans d'Aumelas	Vendémian	19.5	2h30	280m
5	Le télégraphe de Chappe	Vendémian	18	2h30	290m
6	Les cinq puechs	Vendémian	28.2	3h	430m
7	Le Causse de Montalmès	Puéchabon	15.4	2h	270m
<b>Clermontais</b>					
1	Le tour du Lac du Salagou	Salagou-Rives de Clermont	27	5h	366m
2	Les balcons volcaniques du Salagou	Salagou-Rives de Clermont	14	2h30	238m
3	La Ramasse	Clermont-l'Hérault	13	2h30	277m
4	Villeneuve et la Dourbie	Villeneuve	13	2h30	391m
5	Le Causse de Péret à Cabrières	Cabrières	8	1h30	227m
6	Cabrières - les Crozes	Cabrières	20	4h	526m
7	Octon - Causse de Toucou	Octon	13	2h30	317m
8	Haute vallée du salagou et Castellans	Mérifons	13	3h	321m
12	Les berges du Salagou	Salagou-Rives de Clermont	6	1h30	31m
14	Aspiran - Lieuran, la plaine viticole	Aspiran	10	2h	146m
15	Lieuran et le Causse de Maluber	Lieuran-Cabrières	15	2h30	455m
16	Cabrières et les ruines de Tibéret	Cabrières	13	2h	361m
17	Entre Vignes et garrigues	Aspiran	39	5h	848m
<b>Lodévois et Larzac</b>					
1	Le tour du lac	le Caylar	20	2h	211m
2	Payre Bertrand	le Caylar	7	0h45	76m
3	Jusqu'à Bout du Monde	le Cros	37	4h30	459m
4	Le tour de Favet	le Caylar	11	1h15	117m
5	Au sud du Larzac	le Caylar	20	2h15	280m
6	Le Mas de Bedos	Saint-Pierre-de-la-Fage	11	1h	165m
7	Le tour du Mont Estremal	le Cros	15	1h30	163m
8	Forêt de l'Escandorgue	les Rives	32	5h	936m
9	Le Puech	Parking Baie des Vailhès	30	3h	580m
10	Saint-Amans	Lodève	31	3h30	870m
11	Marc Caisso	Lodève	35	3h30	803m
12	Combe des Natges	St-Maurice-Navacelles	16	2h	389m
13	Les Vailhès	Camping les Vailhès	5	0h30	66m
14	Le tour du château de Sorbs	Saint-Michel	15	2h	377m
15	Le Bois de la Deveze	Saint-Michel	18	2h	203m
16	Victor Koretzky	Saint-Pierre-de-la-Fage	26	3h30	765m
17	Le Lion de Servières	le Caylar	32	4h15	497m
18	Notre-Dame de Paratges	Saint-Pierre-de-la-Fage	14	2h	378m
19	Le Saut du Lièvre	Saint-Michel	18	2h	230m
20	Le Segala du Cros	le Cros	8.5	0h50	93m
21	La Chourade	les Rives	6.5	0h45	37m



## Légende - Legend

- Point de départ
- Sens des parcours
- La Grande Traversée de l'Hérault et Grandes Traversées de VTT Hérault et Massif Central
- Variante ou raccourci
- Réparation
- Location
- Lavage
- Point d'eau
- Table de pique-nique
- Point de vue
- Label « Plus beaux Villages de France »
- Offices de Tourisme et Points d'Informations (permanents et saisonniers)
- Patrimoine mondial de l'UNESCO
- Grands Sites de France (labellisés)
- Grands Sites de France (en projet)
- Grands Sites Occitanie
- Sites remarquables

## Balises des circuits

- Route markings
- Les circuits sont numérotés. Leurs couleurs indiquent le niveau de difficulté.
- The different routes can be identified by their numbers. They are classed in terms of difficulty by the colour of the numbers
- Vert** : très facile
  - Rouge** : difficile
  - Green** : very easy
  - Red** : difficult
  - Bleu** : facile
  - Noir** : très difficile
  - Blue** : easy
  - Black** : very difficult

Les circuits sont jalonnés de marques conformes au modèle en vigueur reproduit ci-dessous.

These routes are punctuated with signs following the model reproduced below.

- Direction
- Circuits sur ce parcours
- Liaison
- Prudence
- Ralentir
- Double sens
- Circuit de plus de 80 km
- Fausse route
- Circuit local
- Circuit passant dans un Parc naturel régional

## Devenez sentinelle !

Balisateur détérioré ou problème constaté sur un sentier, signalez-le sur l'application



Urgence secours  
Emergency number  
**112**