



**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**

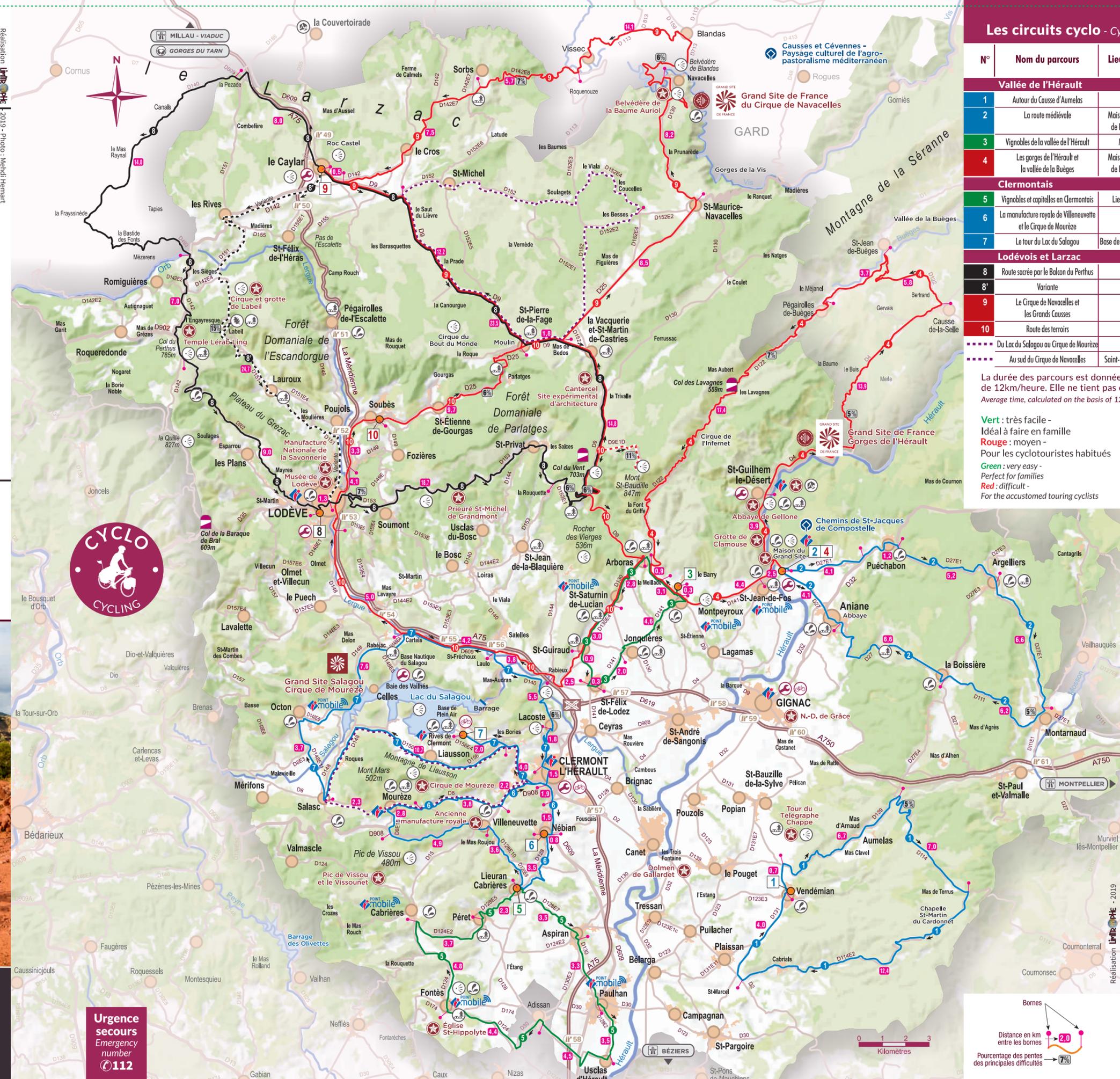
LANGUEDOC CŒUR D'HERAULT  
 Tél : +33(0)4 67 58 83  
 www.saintguilhem-valleeherault.fr



**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



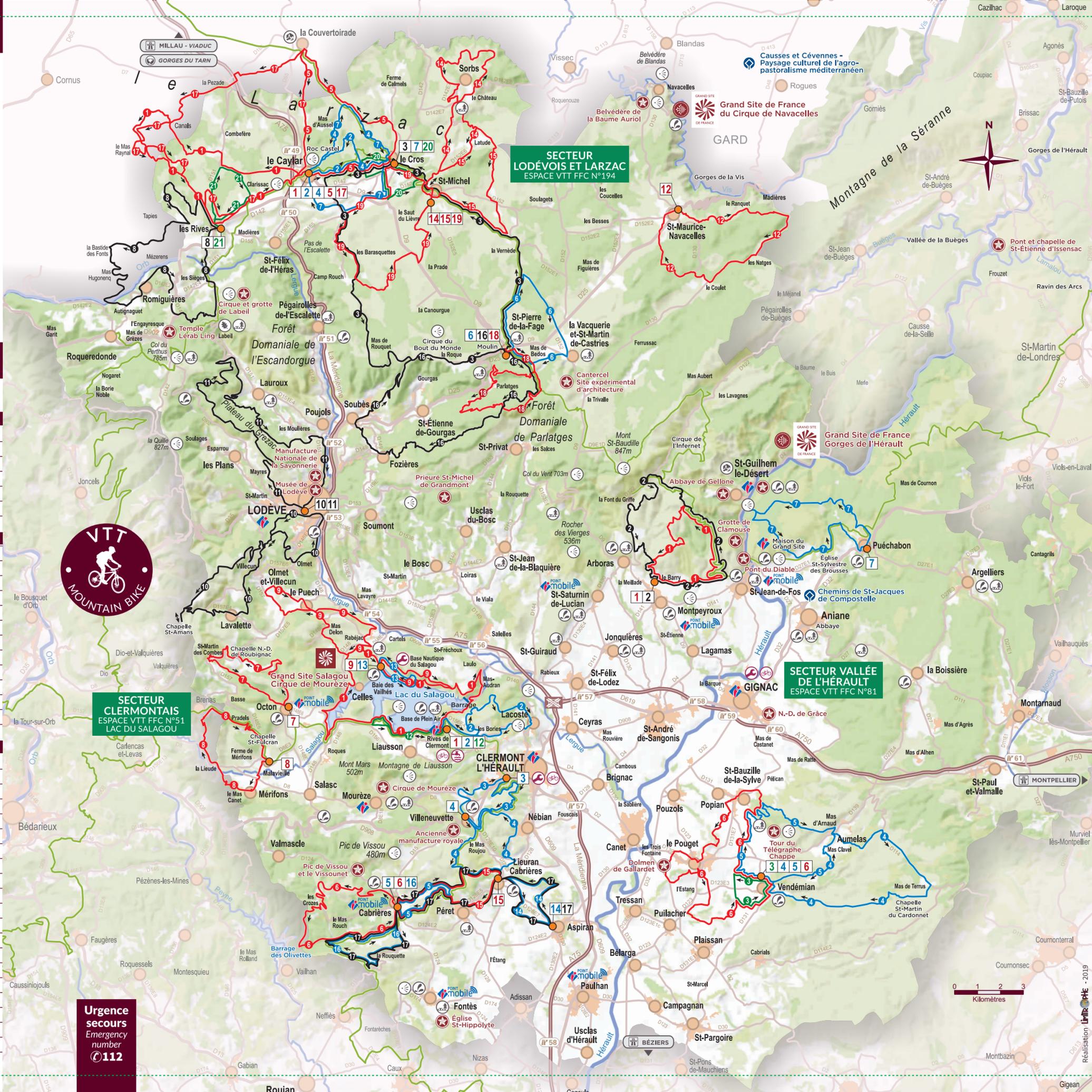
## Code de bonne conduite

- 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**