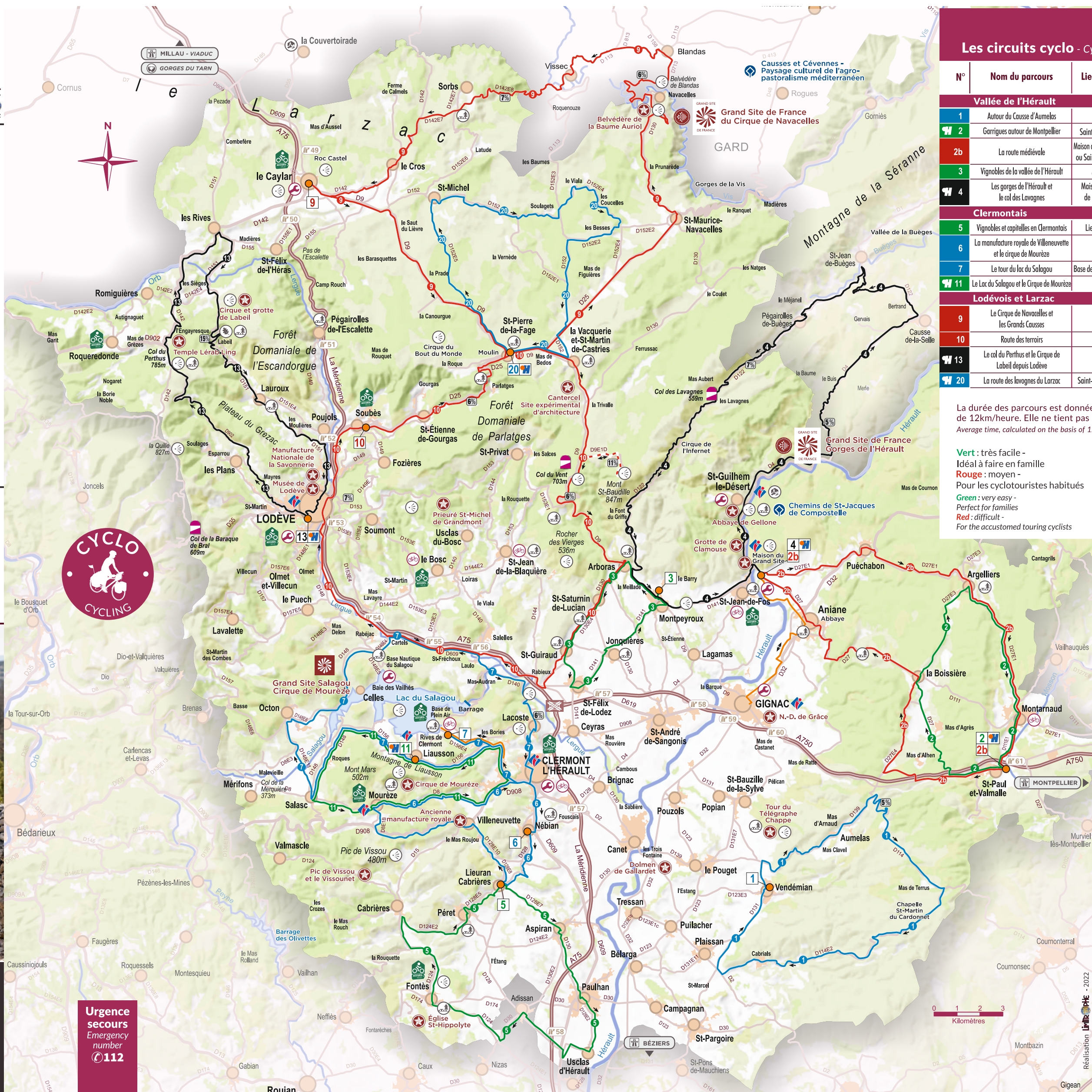
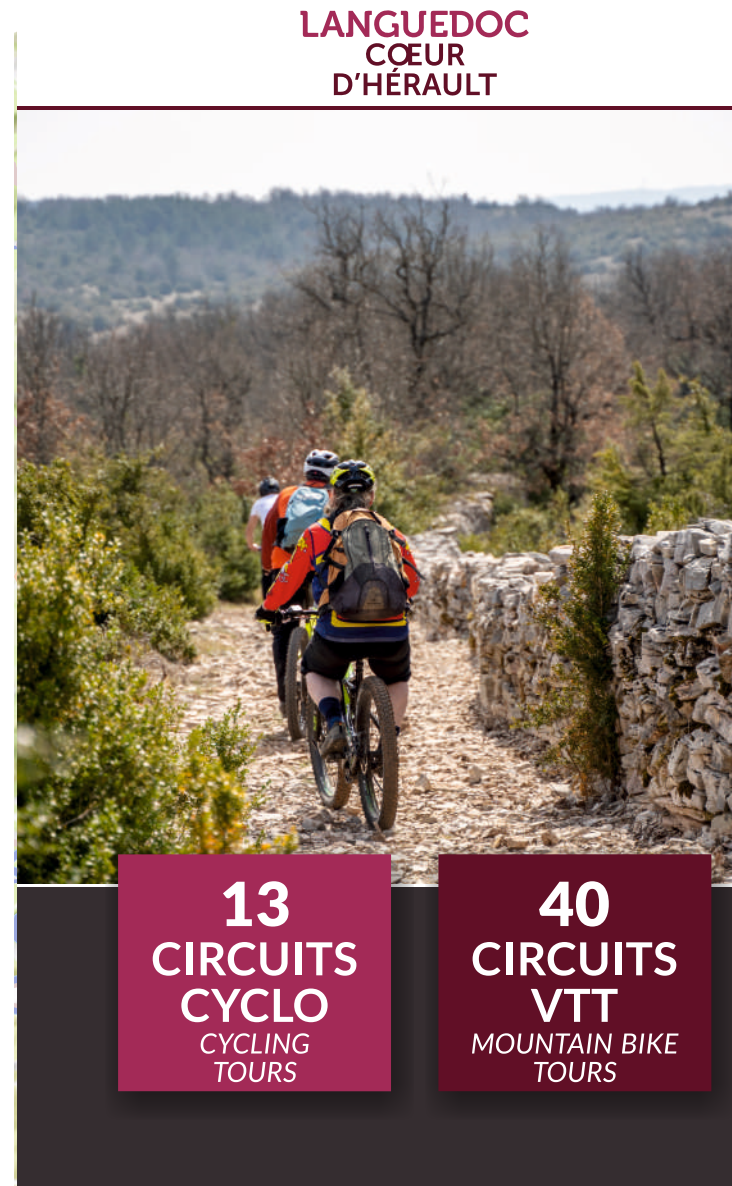




N°	Nom du parcours	Lieu de départ	Distance en km	Durée	Dénivelé positif cumulé
Vallée de l'Hérault					
1	Autour du Causse d'Aumelas	Vendémian	30.2	2h30	632m
 2	Garrigues autour de Montpellier	Saint-Paul et-Valmalle	22.7	2h00	240m
2b	La route médiévale	Maison du Grand Site (Aniane) ou Saint-Paul et-Valmalle	44	3h30	600m
3	Vignobles de la vallée de l'Hérault	Montpeyroux	16.7	1h40	392m
 4	Les gorges de l'Hérault et le col des Lavognes	Maison du Grand Site de France (Aniane)	54.5	4h00	800m
Clermontais					
5	Vignobles et capitelles en Clermontois	Lieuran-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
 11	Le Lac du Salagou et le Cirque de Mourèze	Liausson	23.5	2h30	350m
Lodévois et Larzac					
9	Le Cirque de Navacelles et les Grands Causses	Le Caylar	59	4h45	1850m
10	Route des terroirs	Soubès	55	4h30	1600m
 13	Le col du Perthus et le Cirque de Labail depuis Lodève	Lodève	40	3h00	800m
 20	La route des lavognes du Larzac	Saint-Pierre-de-la-Fage	32	2h30	380m

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
Bleue : easy -
Affordable for touring cyclists
Black : very difficult -
For athletes

Légende - Legend

- | | |
|---|--|
|  | Point de départ |
|  | Sens du parcours |
|  | Boucle
départementale |
|  | Piste cyclable |
|  | Montées et cols
remarquables de l'Hérault |
|  | Pourcentage des pentes
des principales difficultés |
|  | Accueil Vélo |
|  | Réparation |
|  | Location |
|  | 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

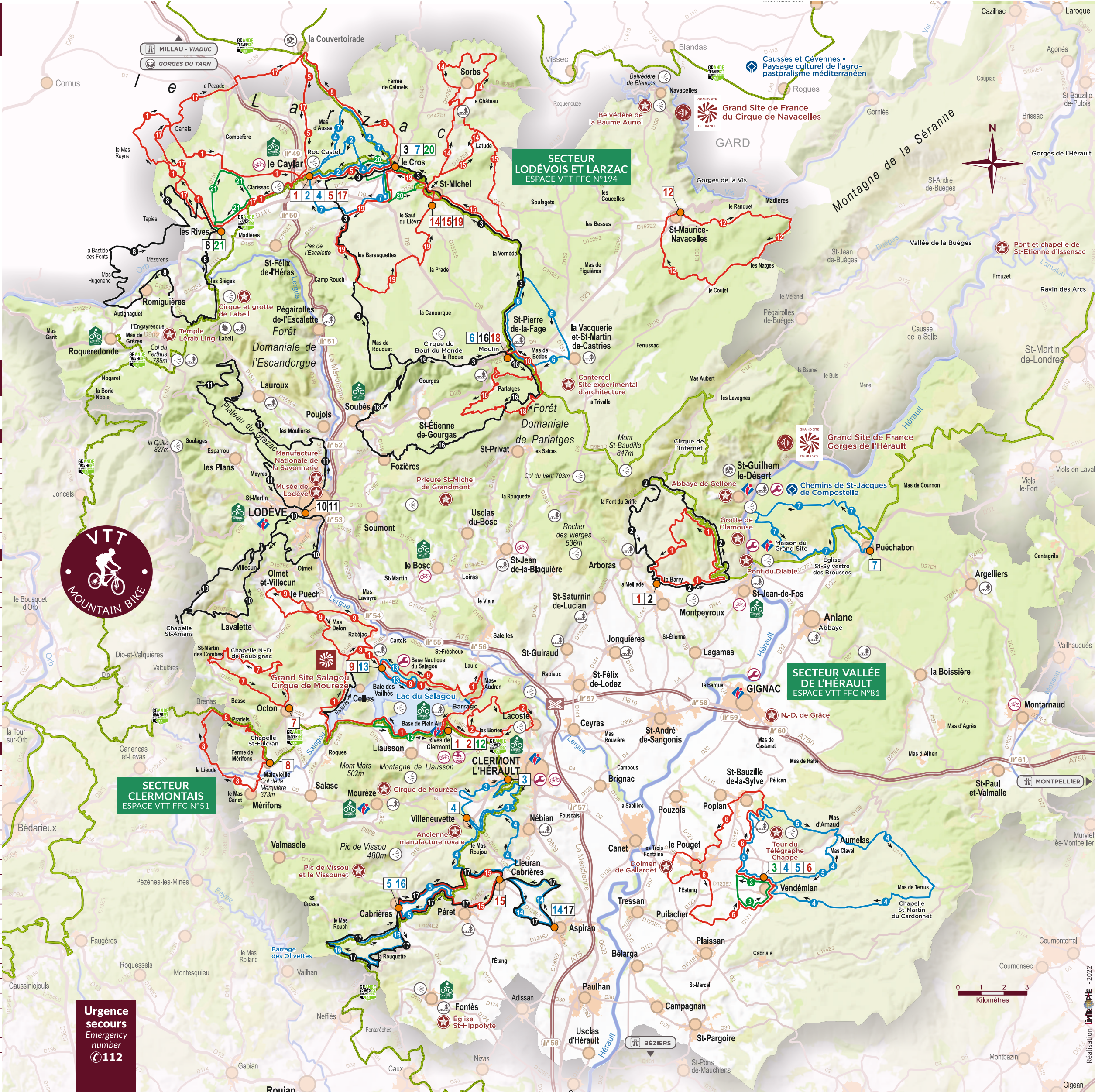


- Choisir un itinéraire adapté à son niveau et maîtriser sa vitesse.
- Contrôler l'état de son vélo.
- Prévoir ravitaillement et accessoires de réparation.
- **Le port du casque est recommandé pour les adultes et obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.**
- Respecter le code de la route et les 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 détritus, 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
Vallée de l'Hérault					
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 Castellat 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 Montcalmès	Puéchabon	15.4	2h	270m
Clermontais					
1	Le tour du Lac du Salagou	Salagou-Rives de Clermont	27	4h	366m
2	Les balcons volcaniques du Salagou	Salagou-Rives de Clermont	14	2h30	238m
3	La Ramasse à Clermont-l'Hérault	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
7	Odon cousse de Toucou	Odon	13	2h30	317m
8	Haute vallée du Salagou et Castellat	Mérifons	13	3h	321m
12	Les berges du Salagou	Salagou-Rives de Clermont	6	1h30	31m
14	Aspiran Lieuran, la plaine viticole	Aspiran	10	1h30	146m
15	Lieuran et le Causse de Maluber	Lieuran-Cabrières	15	2h30	455m
16	Cabrières et les ruines de Tibérêt	Cabrières	13	1h30	361m
17	Entre vignes et garrigues	Aspiran	38	5h30	848m
Lodévois et Larzac					
1	Le tour du lac	le Caylar	20	2h	211m
2	Peyre 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 Devèze	Saint-Michel	18	2h	203m
16	Victor Koretzky	Saint-Pierre-de-la-Fage	26	3h30	765m
17	Le Lion de Servièrès	le Caylar	28	4h15	497m
18	Notre-Dame de Parlatges	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
- Grande Traversée de l'Hérault
- Grande Traversée du Massif Central
- Accueil Vélo
- Réparation
- Location
- Lavage
- 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

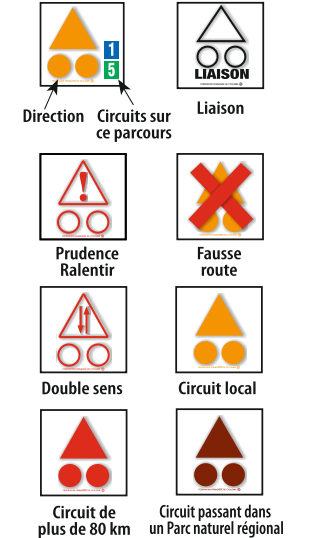
Les circuits sont numérotés. Leurs couleurs indiquent le niveau de difficulté. The different routes can be identified by their numbers. They are classed in terms of difficulty by the colour of the numbers

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.



Devenez sentinelle !

Balises détériorées ou problème constaté sur un sentier, signalez-le sur l'application

