



ESPACE VTT-FFC

HÉRAULT | CANAL DU MIDI | MÉDITERRANÉE

CAP D'AGDE
MÉDITERRANÉE



LES CIRCUITS

N°	Nom	Distance	Dénivelé	Départ	Praticabilité
1	Les Coteaux de Bessilles	6 km	60 m	Montagnac Parc Départemental de Bessilles	VTT VAE Gravel VTC
1A	Bessilles - Mèze	20 km	220 m		VTT VAE Gravel VTC
2	Les Crêtes de Marcouïne	13 km	195 m		VTT VAE Gravel VTC
3	Le Saint Ponais	21 km	300 m		VTT VAE Gravel VTC
4	La Tour des Domaines	21 km	255 m		VTT VAE Gravel VTC
5	La Via Domitia	35 km	420 m		VTT VAE
6	Parcours d'animation	0,8 km	30 m	VTT VAE	
7	La Balade de Jeannot	11 km	90 m	Nizas Routes des Caves (en face du Parc Berthomieu)	VTT VAE
8	Le Four à Chaux	12 km	125 m		VTT VAE Gravel VTC
9	Le Pays de Caux	30 km	431 m		VTT VAE
10	Entre Vignes et Fleuve	45 km	275 m		VTT VAE
11	Le Volcan des Baumes	30 km	430 m	VTT VAE	
12	L'Ardailhon	15,5 km	0 m	Vias Office de Tourisme Avenue de la Méditerranée	VTT VAE Gravel VTC
13	Les 3 Domaines	13,4 km	28 m		VTT VAE Gravel VTC
14	Chemin des Pierres Noires	15,9 km	18 m		VTT VAE Gravel VTC
15	Un Pichon de Cada Camin	14,5 km	18 m	VTT VAE Gravel VTC	
16	Les 3 Rivières	27,7 km	18 m	VTT VAE Gravel VTC	
17	Le Grand Picpoul	27,5 km	270 m	Florensac Parking du Boulodrome Avenue de Pomérols	VTT VAE
18	Le Petit Picpoul	16,5 km	130 m		VTT VAE Gravel VTC
19	De la Cave au Moulin	23,5 km	120 m	VTT VAE Gravel VTC	
20	La Boucle des Evêques	49 km	285 m	Vias Office de Tourisme Avenue de la Méditerranée	VTT VAE Gravel VTC
21	Le Grand Salan	19,6 km	10 m		VTT VAE Gravel VTC
22	Grande Traversée du Massif Central	86,3 sur 1400 km		De Caux au Cap d'Agde	VTT VAE

LES LIAISONS

N°	Sur la Carte	Liaisons balisées en double sens	Distance aller/retour	Départ	Praticabilité
1A		Mèze - Bessilles	20 km	Mèze - Rue Thomas Bossière Parking Aires des festivités (poste cyclable)	VTT VAE Gravel VTC
2		Agde - Vias	13 km	Agde - Chemin de la volière Parking Moulin des Evêques	VTT VAE Gravel VTC
3		Bessan - Circuit 20	7 km	Bessan Rue de la Coopérative	VTT VAE Gravel VTC
4		Bessan - Circuit 16	8 km	Bessan Rue de la Coopérative	VTT VAE Gravel VTC
5		St-Thibéry - Pont Romain (Circuit 20)	3 km	Liaison permettant d'aller au Pont Romain et Fleuve Hérault	VTT VAE Gravel VTC
6		Circuit 20 - Belvédère de Nézignan	400 m	Liaison permettant d'aller aux tables de lecture aux paysages de Nézignan	VTT VAE Gravel VTC
7		Aumes - Circuit 5 Pézenas - Circuit 10	10 km	Aumes - Place de la Mairie Pézenas - Gare des bus	VTT VAE Gravel VTC

LE BALISAGE

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

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

LE CODE DE BONNE CONDUITE

- Le Vélo 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 courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.
 - Contrôlez l'état de votre VTT 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 - de 12 ans).
 - Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
 - Attention aux engins agricoles et forestiers.
 - Référez 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.

ALLO VTT

Un problème constaté sur les circuits VTT ?
Laissez un message sur la boîte vocale du 0805 708 819 (appel gratuit).

Légende

- Point de départ
- 1 Numéro au départ
- Arrivée de la Grande Traversée du Massif Central
- Point d'accueil
- Office de Tourisme
- Point information
- Camping
- Établissements labellisés Accueil Vélo
- Hébergement
- Restauration
- Domaine viticole
- Point d'eau
- Sanitaires
- Parking
- Lavage VTT
- Station Altinnova®
- Location VTT
- Réparation VTT
- Kit de réparation et gonflage
- Encadrement qualifié
- Pumptrack
- Initiation
- Point de vue avec table de lecture du paysage
- Point de vue sans table de lecture du paysage
- Site remarquable
- GTMC
- Limite de l'Agglo Hérault Méditerranée

Téléchargez les traces des circuits sur le site de la Fédération Française de Cyclisme sitesvtt.ffc.fr/site/herault-canalumidi-mediterranee

NUMÉROS D'URGENCE
SAMU 15
POMPIERS 18 OU 112
POLICE SECOURS 17



Des derniers plateaux basaltiques de Nizas aux vallons de Bessilles, jusqu'au Canal du Midi puis à la Méditerranée, cet espace VTT vous offre des paysages aussi riches que variés.

Il offre des circuits accessibles pour tous : des itinéraires à suivre en famille autour de Vias aussi bien que des monotraces escarpées du côté de Bessilles.

Profitez également des nombreux belvédères présents sur ces circuits pour découvrir des panoramas exceptionnels où vous détendre à l'occasion d'un pique-nique bien mérité.

POINTS DE DÉPART

- MONTAGNAC**
- Parc Départemental de Bessilles - 04 67 24 07 26
- Accueil entrée Nord
- NIZAS**
Route des Caves, en face du Parc Berthomieu
- VIAS**
Office de Tourisme - Av. de la Méditerranée - 04 67 21 76 25
- FLORENSAC**
Parking du Boulodrome - Avenue de Pomérols



DÉPART MONTAGNAC

Le parc départemental de Bessilles est situé au milieu des « Soubergues », terme occitan signifiant coteaux. Vous apercevrez le village médiéval de Saint-Pons-de-Mauchiens flanqué sur sa colline, ainsi qu'un peu plus loin une curiosité géologique : « l'étendoir des fées ».

1 LES CÔTEAUX DE BESSILLES

6 km - 60 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : cette piste tracée entre garrigues, vignobles et pins offre une vue dégagée sur les coteaux de Bessilles, jusqu'au littoral sétois.

1a BESSILLES - MÈZE

20 km - 220 m de dénivelé

2 LES CRÊTES DE MARCOUÏNE

13 km - 195 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le cœur historique, l'église Sainte-Marie et Saint-Pons et le belvédère de **Saint-Pons de Mauchiens**.

3 LE SAINT PONAIS

21 km - 300 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le cœur historique, l'église Sainte-Marie et Saint-Pons et le belvédère de **Saint-Pons de Mauchiens**.

4 LA TOUR DES DOMAINES

21 km - 255 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le centre historique, l'église Saint-André et l'espace « De vins en découvertes » à **Montagnac** ; le cœur historique, l'église Sainte-Marie et Saint-Pons et le belvédère de **Saint-Pons de Mauchiens**.

5 LA VIA DOMITIA

35 km - 420 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le centre historique, l'église Saint-André et l'espace « De vins en découvertes » à **Montagnac** ; l'église Saint-Sulpice, les remparts et le château de **Castelnau-de-Guers** ; le site de l'Etendoir des Fées et enfin, la Via Domitia à **Pinet**.

6 PARCOURS D'ANIMATION

0,8 km - 30 m de dénivelé



DÉPART NIZAS

Le calme plat du Causse de Nizas se dilapide rapidement dans le tourment des coulées basaltiques du Volcan des Baumes. Dans ce terroir d'exception se dresse le magnifique clocher de l'église de Caux qui veille sur le vignoble environnant en partie classé AOC Languedoc Pézenas.

7 LA BALADE DE JEANNOT

11 km - 90 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le cœur historique de **Nizas**, village en circulaire fondé au X^e siècle.

8 LE FOUR À CHAUX

12 km - 125 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le cœur historique de Nizas ; le cœur historique de Caux et l'église Saint-Gervais et Saint-Protas.

9 LE PAYS DE CAUX

30 km - 431 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le cœur historique de **Nizas** ; le cœur historique de **Caux** et l'église Saint-Gervais et Saint-Protas ; la Chartreuse Notre-Dame-de-Mougères.

10 ENTRE VIGNES ET FLEUVE

45 km - 275 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le cœur historique de **Nizas** ; l'église Saint-Adrien et la cave de la Clairette d'**Adissan** ; le cœur historique et l'ancienne commanderie des Templiers de **Cazolou-d'Hérault** ; le cœur historique de **Pézenas** : musées, théâtre, Maison des Métiers d'Art, collégiale Saint-Jean, ateliers d'artisans et boutiques d'antiquaires.

11 LE VOLCAN DES BAUMES

30 km - 430 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le cœur historique de **Nizas** ; le cœur historique de **Caux** et l'église Saint-Gervais et Saint-Protas.



DÉPART VIAS

Au départ de Vias, vous découvrirez le Canal du Midi et ses différents ouvrages d'art : ponts, écluses, épanchoirs et ouvrages du Libron. Vous traverserez la campagne environnante bordée par les coteaux du Libron, au cœur desquels se trouvent des domaines viticoles accessibles au public.

12 L'ARDAILHON

15,5 km - 0 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : un parcours bien ombragé dans la nature et au bord du Canal du Midi à **Vias**. Peu de parties goudronnées, pas de route à traverser.

Infos pratiques :
Arrivé au pont des « 3 yeux » (pont à 3 arches), le traverser pour franchir le Canal du Midi et se retrouver sur l'autre berge, puis suivre le fléchage du sentier. Lorsque vous rencontrez des barrières qui clôturent les prés, il faut impérativement les remettre dans la position initiale après votre passage.
Respectez le travail des manadiers. Vous traverserez notamment une zone où il y a des taureaux et des chevaux. Le chemin peut être momentanément fermé pour permettre au bétail de traverser. Merci donc de patienter. Si vous voulez observer les taureaux, arrêtez-vous 10 mètres avant ou après car leur faire face peut être pris pour un défi.

13 LES 3 DOMAINES

13,4 km - 28 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le Canal du Midi et l'église Saint-Jean-Baptiste à **Vias**. Ce parcours traverse une vaste zone agricole par des petites routes de campagne. Nombreux domaines viticoles : La Gardie, Le Bosc, La Jourdane, St. Privat.

14 LE CHEMIN DES PIERRES NOIRES

15,9 km - 18 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : ouvrages du Libron sur le Canal du Midi et domaine de Peignes le Vieux à **Vias**. Point de vue sur la réserve naturelle de Roque Haute. Le Canalet de Roque Haute liait la carrière de basalte au Canal du Midi.

Infos pratiques :
Attention à la traversée de la RD 912.

Infos pratiques :
A l'aller : après avoir longé le Canal du Midi côté terre, prendre le chemin à droite (ne pas franchir les écluses).
Au retour : longer le Canal du Midi côté terre et traverser les écluses pour rejoindre le Canal du Midi toujours côté terre. Attention à la traversée de la RD 612.

15 UN PICHON DE CADA CAMIN

14,5 km - 18 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le circuit traverse le village de **Vias**. La dernière partie du parcours longe le Libron, puis le Canal du Midi. Curiosités : Domaine de la Jourdane, ouvrages du Libron sur le Canal du Midi.

Infos pratiques :
Prudence, traversées de routes. Au retour, arrivé au niveau du Canal du Midi, prendre à gauche pour se retrouver sur le côté terre du Canal ; on ne franchit pas les écluses.

16 LES 3 RIVIÈRES

27,7 km - 18 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le Canal du Midi, espaces naturels, Domaines de la Jourdane et de Preignes le Vieux à **Vias**. Le point de vue depuis la réserve naturelle de Roque Haute, le canalet de Roque Haute et les ouvrages du Libron.

Infos pratiques :
Arrivé au pont des « 3 yeux » (pont à 3 arches), le traverser pour franchir le Canal du Midi et se retrouver sur l'autre berge, puis suivre le fléchage du sentier.

Au retour, arrivé au niveau du Canal du Midi, prendre à gauche pour se retrouver côté terre du Canal et traverser les écluses pour rejoindre le Canal du Midi toujours côté terre. Lorsque vous rencontrez des barrières qui clôturent les prés, il faut impérativement les remettre dans la position initiale après votre passage.

Respectez le travail des manadiers. Vous traverserez notamment une zone où il y a des taureaux et des chevaux. Le chemin peut être momentanément fermé pour permettre au bétail de traverser. Merci donc de patienter. Si vous voulez observer les taureaux, arrêtez-vous 10 mètres avant ou après car leur faire face peut être pris pour un défi.

20 LA BOUCLE DES ÉVÊQUES

49 km - 285 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le Canal du Midi et les ouvrages du Libron à **Vias** ; le cœur historique et l'église Sainte-Marie-Madeleine à **Nézignan-l'Évêque** ; le cœur historique, l'Abbatiale et les orgues basaltiques de **Saint-Thibéry**.

21 LE GRAND SALAN

19,6 km - 10 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : le Canal du Midi et les ouvrages du Libron à **Vias** et le Site Natura 2000 de la Grande Maire à **Portiragnes**.



DÉPART FLORENSAC

Depuis Florensac, vous partirez à la découverte du patrimoine viticole de la vallée de l'Hérault. Vous longerez la Via Domitia et prendrez de la hauteur depuis la garrigue de Castelnau-de-Guers dominant les vignobles de l'AOC Picpoul de Pinet.

17 LE GRAND PICPOUL

27,5 km - 270 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : l'église Saint-Jean Baptiste de **Florensac** ; les remparts, le château et l'église Saint-Sulpice de **Castelnau-de-Guers** ; le site de l'étendoir des fées ; la Via Domitia à **Pinet** ; l'église Saint-Cyr et Sainte-Julitte de **Pomérols**.

18 LE PETIT PICPOUL

16,5 km - 130 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : l'église Saint-Jean Baptiste de **Florensac** ; la Via Domitia à **Pinet** et l'église Saint-Cyr et Sainte-Julitte de **Pomérols**.

19 DE LA CAVE AU MOULIN

23,5 km - 120 m de dénivelé
Découvrez en chemin ou à proximité : l'église Saint-Jean Baptiste de **Florensac** ; le cœur historique d'**Agde** : la Cathédrale Saint-Etienne, la Villa Laurens, l'écluse ronde sur le Canal du Midi, la Galerie de la Perle Noire / Maison des métiers d'art et les ateliers de créateurs, le Musée Agathois Jules Baudou, la Réserve Nationale du Bagnas.

DÉPART CAUX

GRANDE TRAVERSÉE DU MASSIF CENTRAL
86,3 km de Caux au Cap d'Agde

La Grande Traversée du Massif Central GTMC qui relie la Bourgogne à la Méditerranée se termine devant la plage de la Grande Conque au Cap d'Agde après 1380 km de parcours et 30 000 mètres de dénivelé positif cumulé !

Découvrez en chemin ou à proximité : le cœur historique de **Caux** et l'église Saint-Gervais et Saint-Protas ; le cœur historique de **Nizas** ; celui de **Pézenas** : musées, théâtre, Maison des Métiers d'Art, collégiale Saint-Jean, ateliers d'artisans et boutiques d'antiquaires ; le centre historique, l'église Saint-André et l'espace « De vins en découvertes » de **Montagnac** ; la Via Domitia à **Pinet** ; le site de l'étendoir des fées ; les remparts, le château et l'église Saint-Sulpice de **Castelnau-de-Guers** ; l'église Saint-Jean Baptiste de **Florensac** ; le cœur historique d'**Agde** : la Cathédrale Saint-Etienne, la Villa Laurens, l'écluse ronde sur le Canal du Midi, la Galerie de la Perle Noire / Maison des métiers d'art et les ateliers de créateurs, le Musée Agathois Jules Baudou, la Réserve Nationale du Bagnas, le mont Saint-Loup ; la Criée du **Grau d'Agde** ; le Musée de l'Ephèbe et d'archéologie sous-marine et la plage de la Grande Conque au **Cap d'Agde**.



DESTINATION CAP D'AGDE MÉDITERRANÉE

OFFICE DE TOURISME
Cap d'Agde Méditerranée
Bulle d'accueil
BP 544 - F-34305 Le Cap d'Agde cedex
Tél. +33 (0)4 67 01 04 04
contact@capdagde.com - www.capdagde.com

#capdagdemediterranee



INFORMATIONS PRATIQUES

ACCÈS

- A75 ou A9
- FLORENSAC : A75 sortie 60 / A9 sortie 34
- MONTAGNAC (Parc départemental de Bessilles) : A75 sortie 59 / A9 sortie 34
- NIZAS : A75 sortie 58 / A9 sortie 34
- VIAS : A75 sortie 60 / A9 sortie 34

- Aéroport Béziers Cap d'Agde - Hérault Occitanie
- Aéroport Montpellier Méditerranée
- Gare SNCF à Agde
- Accès en transport en commun www.herault-transport.fr/ www.capbus.fr

- Se munir d'une carte IGN
Référence carte IGN 1: 25 000 / 2644 OT - 2643 ET - 2645 ET - 2545 ET
- Respecter les périodes de chasse. Informez-vous des jours d'ouverture de la chasse auprès des mairies.
- Tenir compte de la météo des jours précédant votre sortie car de fortes pluies peuvent rendre impraticables certains circuits.
- Attention aux fortes chaleurs de juillet et août, la période idéale pour pratiquer le VTT se situe en avril, mai, juin, septembre et octobre.
- Descendre de vélo pour dépasser les randonneurs équestres.
- Pour tout problème constaté sur les circuits, vous pouvez laisser un message sur la boîte vocale du 0805 708 819 (appel gratuit).

CLUBS DE VTT :

- Le Foyer rural de Aumes organise des courses de VTT telle que la randonnée annuelle au profit du Téléthon (début décembre).
Infos : <https://www.facebook.com/FoyerRuraldeAumes>
- Le club de VTT-VTC de Vias organise des randonnées toute l'année.
Tél. 06 03 32 57 30 - vtt-vtc.clubdevias@laposte.net