



ESPACE VTT/GRAVEL-FFC N°138

# CAP D'AGDE MÉDITERRANÉE

ESPACE VTT/GRAVEL-FFC N°138

www.capdagedmediterranee.com



Des derniers plateaux basaltiques de Nizas aux vallons de Bessilles, jusqu'au Canal du Midi puis à la Méditerranée, cet espace VTT/GRAVEL 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
- **TOURBES**  
Pumptrack - 6 Impasse de l'Arche
- **VIAS**  
Office de Tourisme - Av. de la Méditerranée - 04 67 21 76 25
- **FLORENSAC**  
Parking du Boulodrome - Avenue de Pomérols
- **AGDE**  
Parking de la Calade - Avenue du 8 Mai 1945
- **LE CAP D'AGDE**  
Rambla du Soleil



## 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 VTT LE P'TIT TOUR 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.

### 2 VTT 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 VTT 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 VTT LA TOUR DES DOMAINES

21 km - 255 m de dénivelé

Découvrez en chemin ou à proximité : le centre historique, l'église Saint-André à **Montagnac** ; le cœur historique, l'église Sainte-Marie et Saint-Pons et le belvédère de **Saint-Pons de Mauchiens**.

### 5 VTT LA VIA DOMITIA

35 km - 420 m de dénivelé

Découvrez en chemin ou à proximité : le centre historique, l'église Saint-André à **Montagnac** ; l'église Saint-Sulpice, les remparts et le château de **Castelnau-de-Guers** ; le site de l'étendoir des fées et enfin, la Via Domitia à **Pinet**.

### 6 VTT PARCOURS D'ANIMATION

1 km - 30 m de dénivelé



## DÉPART NIZAS ET TOURBES

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. Au départ de Tourbes, vous découvrirez un charmant village viticole du Languedoc installé sur des collines parsemées de vignes, de garrigues et de pinèdes. Un parcours entre nature, patrimoine et terroir.

### 7 VTT LA BALADE DE JEANNOT

11 km - 90 m de dénivelé

Découvrez en chemin ou à proximité : le cœur historique de **Nizas**, village en circulate fondé au X<sup>e</sup> siècle.

### 8 VTT 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-Protais.

### 9 VTT 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-Protais ; la Chartreuse Notre-Dame-de-Mougères.

### 10 VTT ENTRE VIGNES ET FLEUVE

40 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 **Cazouls-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 VTT 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-Protais.

### 24 VTT LOS CAMINS DE TOURBES

14 km - 205 m de dénivelé

Découvrez en chemin et proximité : la chapelle Saint-Roch située dans un cadre champêtre à 800 mètres du village ; le cœur historique de **Tourbes** et l'église Saint-Saturnin.



## 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 VTT LE GRAND PICPOUL

28 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 VTT LE PETIT PICPOUL

17 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 VTT DE LA CAVE AU MOULIN

24 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, le Château Laurens, l'écluse ronde sur le Canal du Midi, les ateliers de créateurs, le Musée Agathois Jules Baudou, la Réserve Naturelle du Bagnas.



## 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 VTT L'ARDAILLON

16 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 VTT LES 3 DOMAINES

13 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.

Infos pratiques :

Attention à la traversée de la RD 912.

### 14 VTT LE CHEMIN DES PIERRES NOIRES

16 km - 18 m de dénivelé

Découvrez en chemin ou à proximité : ouvrages du Libron sur le Canal du Midi et domaine de Preignes le Vieux à **Vias**. Point de vue sur la Réserve Naturelle de Roque Haute. Le Canalet de Roque Haute reliait la carrière de basalte au Canal du Midi.

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 VTT UN PICHON DE CADA CAMIN

15 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 VTT LES 3 RIVIÈRES

28 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 VTT 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 VTT LE GRAND SALAN

20 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 Maïre à **Portiragnes**.



## DÉPART AGDE ET CAP D'AGDE

Au départ d'Agde, laissez-vous surprendre par la richesse des édifices bâtis en pierre noire volcanique, celle du volcan d'Agde. Puis vous longez le fleuve Hérault jusqu'à la Criée du Grau d'Agde qui vit au rythme de la pêche. Au Cap d'Agde, explorez en toute tranquillité les paysages entre nature, patrimoine et vues sur la mer.

### 22 VTT LA BOUCLE GRAULENNE

17 km - 90 m de dénivelé

Découvrez en chemin ou à proximité : le Musée de l'Éphèbe ; le Mont Saint-Martin entre le **Cap d'Agde** et **Agde**, la chapelle Notre-Dame de l'Agenouillade ; le fleuve Hérault et la Criée du **Grau d'Agde**.

Infos pratiques :

Au niveau du Mont Saint-Martin, attention aux pierres qui roulent : mettre pied-à-terre.

### 23 VTT LA GRANDE BOUCLE D'AGDE

25 km - 150 m de dénivelé

Découvrez en chemin ou à proximité : le cœur historique d'**Agde** avec le Château Laurens, l'écluse ronde sur le canal du Midi, la Cathédrale Saint-Etienne, le Musée Agathois ; le fleuve Hérault ; la Criée du **Grau d'Agde** ; le Musée de l'Éphèbe ; le Mont Saint-Martin ; le Mont Saint-Loup ; la Réserve Naturelle du Bagnas.

Infos pratiques :

Au niveau du Mont Saint-Loup, attention aux pierres qui roulent : mettre pied-à-terre. En saison d'été, l'accès au Mont Saint-Loup peut être fermé en cas de risque d'incendie.



## DÉPART CAUX

### GRANDE TRAVERSÉE DU MASSIF CENTRAL

86 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 1400 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-Protais ; 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 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, le Château Laurens, l'écluse ronde sur le Canal du Midi, les ateliers de créateurs, le Musée Agathois Jules Baudou, la Réserve Naturelle du Bagnas, le mont Saint-Loup ; la Criée du **Grau d'Agde** ; le Musée de l'Éphèbe et d'archéologie sous-marine et la plage de la Grande Conque au **Cap d'Agde**.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La **Méridienne**, piste cyclable de 20 km entre Agde (entrée du Château Laurens) et Pézenas, permet de découvrir les vignobles et les sites historiques comme l'écluse ronde d'Agde ou le pont romain de Saint-Thibéry.



**Nos Offices de Tourisme : une halte et des conseils pratiques pour cyclistes itinérants.**  
Les Offices de Tourisme d'Agde, du Cap d'Agde, de Pézenas, de Portiragnes et de Vias sont labellisés « Accueil Vélo ». Ils offrent des équipements adaptés, des conseils personnalisés et des services pensés pour les cyclistes en itinérance.



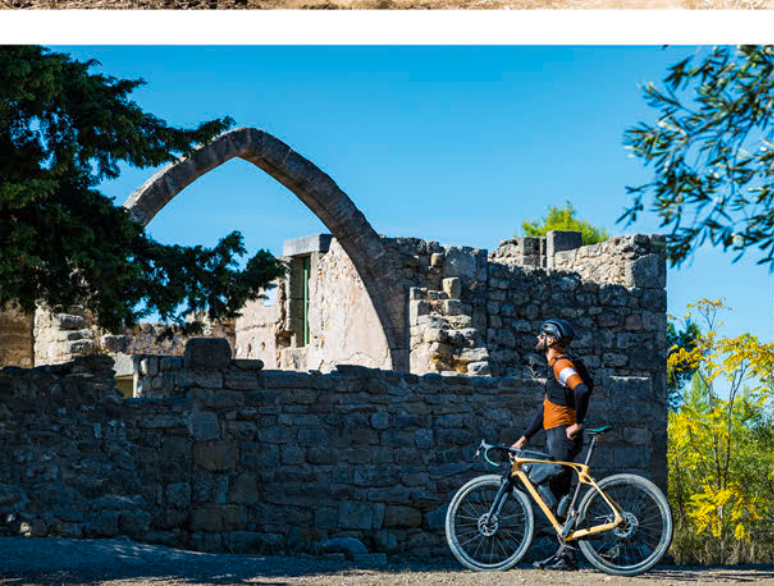
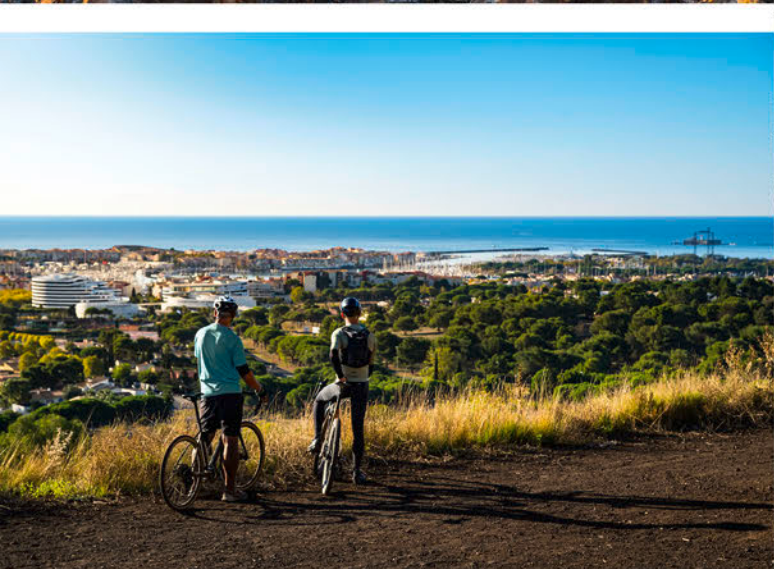
## INFORMATIONS PRATIQUES

### ACCÈS

- **A75 ou A9**  
**AGDE / CAP D'AGDE** : A75 sortie 60 / A9 sortie 34  
**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  
**TOURBES** : A75 sortie 61 / 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/](http://www.herault-transport.fr/)  
[www.cappbus.fr](http://www.cappbus.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 maires.
- Tenir compte de la météo des jours précédant votre sortie car de fortes pluies peuvent rendre impraticables certains circuits.
- En cas de risque d'incendie, l'accès aux massifs et à certains circuits peuvent être fermés.
- Descendre de vélo pour dépasser les randonneurs équestres.
- Connectez-vous au dispositif Suricate pour signaler un problème sur les circuits : [sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)

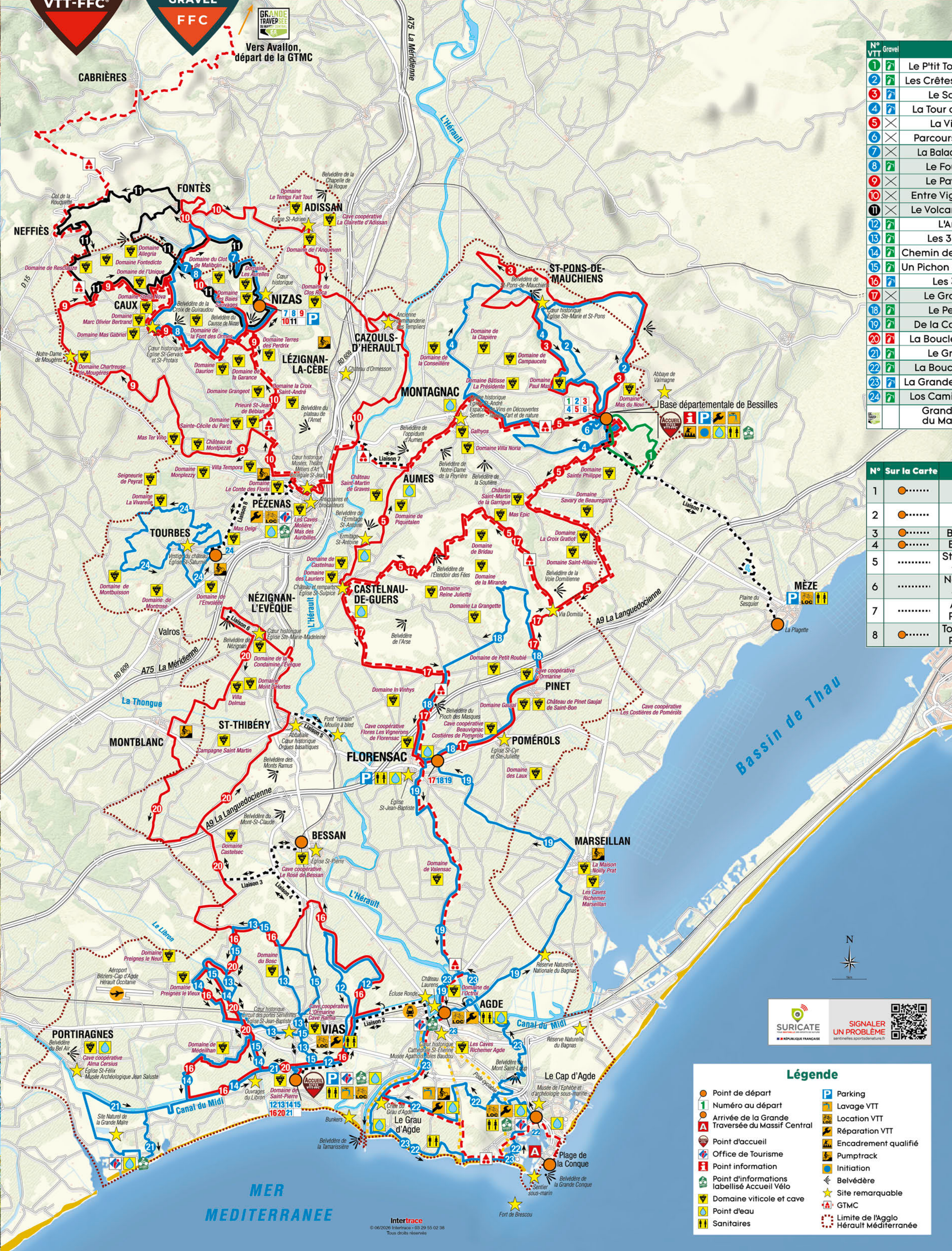
- **CLUBS DE VTT :**
  - Le Foyer rural de Aumes organise des courses de VTT telle que la randonnée annuelle au profit du Téléthon .  
Infos : <https://www.facebook.com/FoyerRuralAumes>
  - Le club de VTT-VTC de Vias organise des randonnées toute l'année.  
Tél. 06 03 32 57 30 - [vtt-vtc.clubdevias@laposte.net](mailto:vtt-vtc.clubdevias@laposte.net)





# ESPACE VTT/GRAVEL-FFC N°138

# CAP D'AGDE MÉDITERRANÉE



## LES CIRCUITS

| N° VTT | Gravel | Nom                                | Distance       | Départ |
|--------|--------|------------------------------------|----------------|--------|
| 1      | 7      | Le P'tit Tour de Bessilles         | 6 km           | 60 m   |
| 2      | 7      | Les Crêtes de Marcouïne            | 13 km          | 195 m  |
| 3      | 7      | Le Saint Ponais                    | 21 km          | 300 m  |
| 4      | 7      | La Tour des Domaines               | 21 km          | 255 m  |
| 5      | 7      | La Via Domitia                     | 35 km          | 420 m  |
| 6      | 7      | Parcours d'animation               | 1 km           | 30 m   |
| 7      | 7      | La Balade de Jeannot               | 11 km          | 90 m   |
| 8      | 7      | Le Four à Chaux                    | 12 km          | 125 m  |
| 9      | 7      | Le Pays de Caux                    | 30 km          | 431 m  |
| 10     | 7      | Entre Vignes et Fleuve             | 40 km          | 275 m  |
| 11     | 7      | Le Volcan des Baumes               | 30 km          | 430 m  |
| 12     | 7      | L'Ardailhon                        | 16 km          | 0 m    |
| 13     | 7      | Les 3 Domaines                     | 13 km          | 28 m   |
| 14     | 7      | Chemin des Pierres Noires          | 16 km          | 18 m   |
| 15     | 7      | Un Pichon de Cada Camin            | 15 km          | 18 m   |
| 16     | 7      | Les 3 Rivières                     | 28 km          | 18 m   |
| 17     | 7      | Le Grand Picpoul                   | 28 km          | 270 m  |
| 18     | 7      | Le Petit Picpoul                   | 17 km          | 130 m  |
| 19     | 7      | De la Cave au Moulin               | 24 km          | 120 m  |
| 20     | 7      | La Boucle des Evêques              | 49 km          | 285 m  |
| 21     | 7      | Le Grand Salan                     | 20 km          | 10 m   |
| 22     | 7      | La Boucle Graulenne                | 17 km          | 90 m   |
| 23     | 7      | La Grande Boucle d'Agde            | 25 km          | 150 m  |
| 24     | 7      | Los Camins de Tourbes              | 14 km          | 205 m  |
|        |        | Grande Traversée du Massif Central | 86 sur 1400 km |        |

## LES LIAISONS

| N° | Sur la Carte | Liaisons balisées en double sens            | Distance aller/retour | Départ                                                                     |
|----|--------------|---------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1  |              | Bessilles ↔ Mèze                            | 20 km                 | Mèze - Rue Thomas Bessière<br>Montagnac - Base Départementale de Bessilles |
| 2  |              | Agde ↔ Vias                                 | 13 km                 | Agde - Chemin de la vallée<br>Vias Plage - Office de Tourisme              |
| 3  |              | Bessan ↔ Circuit 20                         | 7 km                  | Bessan                                                                     |
| 4  |              | Bessan ↔ Circuit 16                         | 8 km                  | Rue de la Coopérative                                                      |
| 5  |              | St-Thibéry (Circuit 20) ↔ Pont Romain       | 3 km                  | Liaison permettant d'aller au "Pont Romain" et Fleuve Hérault              |
| 6  |              | Nézignan (Circuit 20) ↔ Belvédère           | 400 m                 | Liaison permettant d'aller aux tables de lecture aux paysages de Nézignan  |
| 7  |              | Aumes (Circuit 5) ↔ Pézenas (Circuit 10)    | 10 km                 | Aumes - Place de la Mairie<br>Pézenas - Gare des bus                       |
| 8  |              | Tourbes (Circuit 24) ↔ Pézenas (Circuit 10) | 10 km                 | Tourbes - Pumptrack<br>Pézenas - Circuit N°10                              |

## 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

Direction  
Circuits sur parcours  
Liaison  
Double sens  
Prudence Ralentir  
Fausse route  
Circuit local

## LE CODE DE BONNE CONDUITE

- Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...
- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez les 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 et d'élevage.
  - Attention aux engins agricoles et forestiers.
  - Refermez les barrières.
  - Evitez 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 à la licence Sport Loisir de la Fédération Française de Cyclisme.



### Légende

- Point de départ
- Número au départ
- Arrivée de la Grande Traversée du Massif Central
- Point d'accueil
- Office de Tourisme
- Point d'information
- Point d'informations labellisé Accueil Vélo
- Point d'eau
- Sanitaires
- Parking
- Lavage VTT
- Location VTT
- Réparation VTT
- Encadrement qualifié
- Pumptrack
- Initiation
- Belvédère
- Site remarquable
- GTMC
- Limite de l'Agglo Hérault Méditerranée

Téléchargez les traces des circuits sur le site de la Fédération Française de Cyclisme  
<https://sitesvtt.ff.fr/sites/cap-dagde-mediterranee/>

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