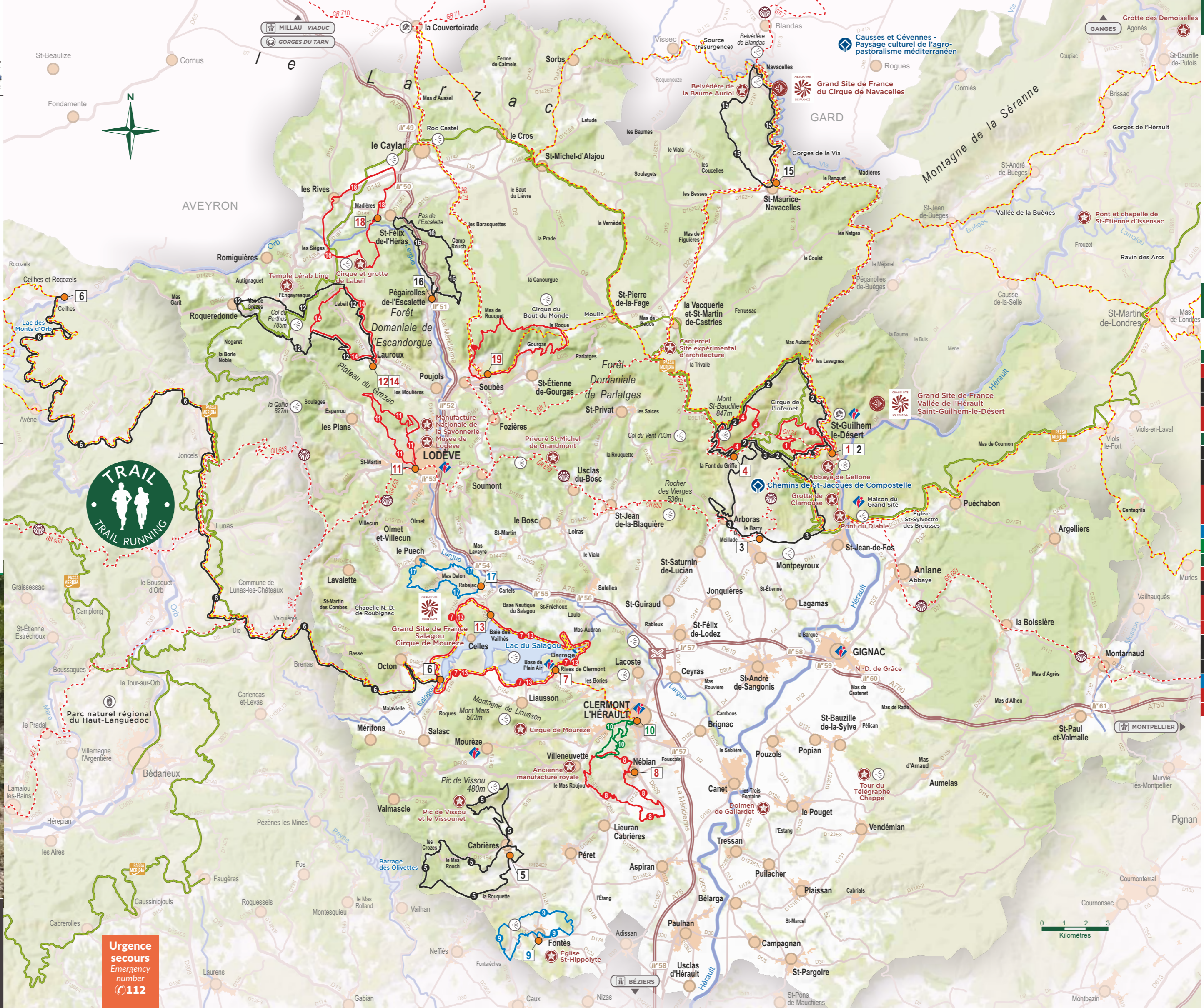


Pour vous renseigner
 Téléchargeable sur www.languedoc-coeur-herault.fr
 Office de Tourisme SAINT-GUILHEM-LE-DESERT - VALLÉE DE L'HERAULT
 Tel : +33(0)4 67 57 58 83
www.saintguilhem-valleeherault.fr
 Office de Tourisme DESTINATION SALAGOU
 Tel : +33(0)4 67 96 23 86
www.destination-salagou.fr
 Office de Tourisme LODÉVOIS ET LARZAC
 Tel : +33(0)4 67 88 86 44
www.tourisme-lodevois-larzac.fr
 Office de Tourisme LANGUEDOC CŒUR D'HERAULT
 Office de Tourisme



53 PARCOURS RANDO
 HIKING GUIDE
19 PARCOURS TRAIL
 TRAILS RUNNING
Urgence secours
 Emergency number
112



- ### Code de bonne conduite
- Respectons les espaces protégés
 - Restons sur les sentiers afin de protéger les espaces fragiles
 - Nettoyons nos semelles : des graines ou des germes venus d'autres milieux naturels peuvent nuire à la biodiversité
 - Refermons les clôtures et les barrières après notre passage
 - Gardons les chiens en laisse : nous le considérons comme un ami, les animaux sauvages le perçoivent comme un prédateur !
 - Soyons volontaires, ramassons et remportons nos déchets avec nous
 - Partageons les espaces naturels avec les autres activités sportives et autres usagers
 - Laissons pousser les fleurs : apprenons à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel
 - Soyons discrets et ne touchons jamais un jeune animal, sa mère l'abandonnerait
 - Ne faisons pas de feu : en cas d'incendie appelez le 18 ou le 112
 - Préservons nos sites : soyons acteur... un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation... Grâce au programme **Suric@te**, signalez toute anomalie sur sentinelles.sportsdenature.fr
 - Privilégions le covoiturage et le transport en commun

Les parcours trails - Trails running

N°	Nom du parcours	Lieu de départ	Distance en km	Durée	Dénivelé positif cumulé
Vallée de l'Hérault					
1	Saint-Guilhem	St-Guilhem-le-Désert	14,3	2h00	655m
2	Les Lavagnes	St-Guilhem-le-Désert	26	4h00	1027m
3	Le Castellans	Montpeyroux - La Barry	23	3h00	690m
4	Le Mont Baudille	Domaine de la Font du Griffon	10,2	1h30	430m
Destination Salagou					
5	L'Estabel	Cabrières	29	5h00	1158m
6	GRP® Entre deux lacs Avène-Salagou	Ceilhes-et-Rocozels ou Octon	64,5	10h30	2690m
7	Le tour du Lac du Salagou	Salagou	26	4h00	322m
8	De la tourelle aux meules	Nébian	15	2h30	525m
9	Vignes et volcans de Fontès	Fontès	12,5	1h30	454m
10	L'oppidum de la Ramasse	Clermont l'Hérault	7,5	1h00	382m
Lodévois et Larzac					
11	Le Plateau du Grézac	Lodève	14	2h30	640m
12	De Labelil au temple	Lauroux	23	3h30	925m
13	Le tour du Lac du Salagou	Baie des Vailhès - Parking	26	4h00	320m
14	Les corniches de Lauroux	Lauroux	14	2h30	640m
15	Causse et Gorges de la Vis Navacelles	Saint-Maurice-Navacelles	20	3h30	570m
16	Les falaises de l'Escalette	Pégaïrolles-de-l'Escalette	16	3h30	700m
17	Le Cayroux	Rabejac	11,5	2h00	380m
18	La Haute Vallée de la Lergue	Saint-Félix-de-l'Hérault	16	2h30	280m
19	Du Bout du Monde	Soubès	18	3h00	770m

Durée et niveau de difficulté
 Duration and difficulty level
 Itinéraires exigeant des compétences sportives et un équipement adapté.
 Trail running routes requiring skills sports and adapted equipment.
Pas de balisage.
 Repérage à l'aide d'une trace GPX et/ou suivre le balisage des itinéraires de randonnée pédestre PR, GRP ou GR.
No markup.
 Location using a GPX track and/or follow the markup hiking trails PR, GRP or GR.

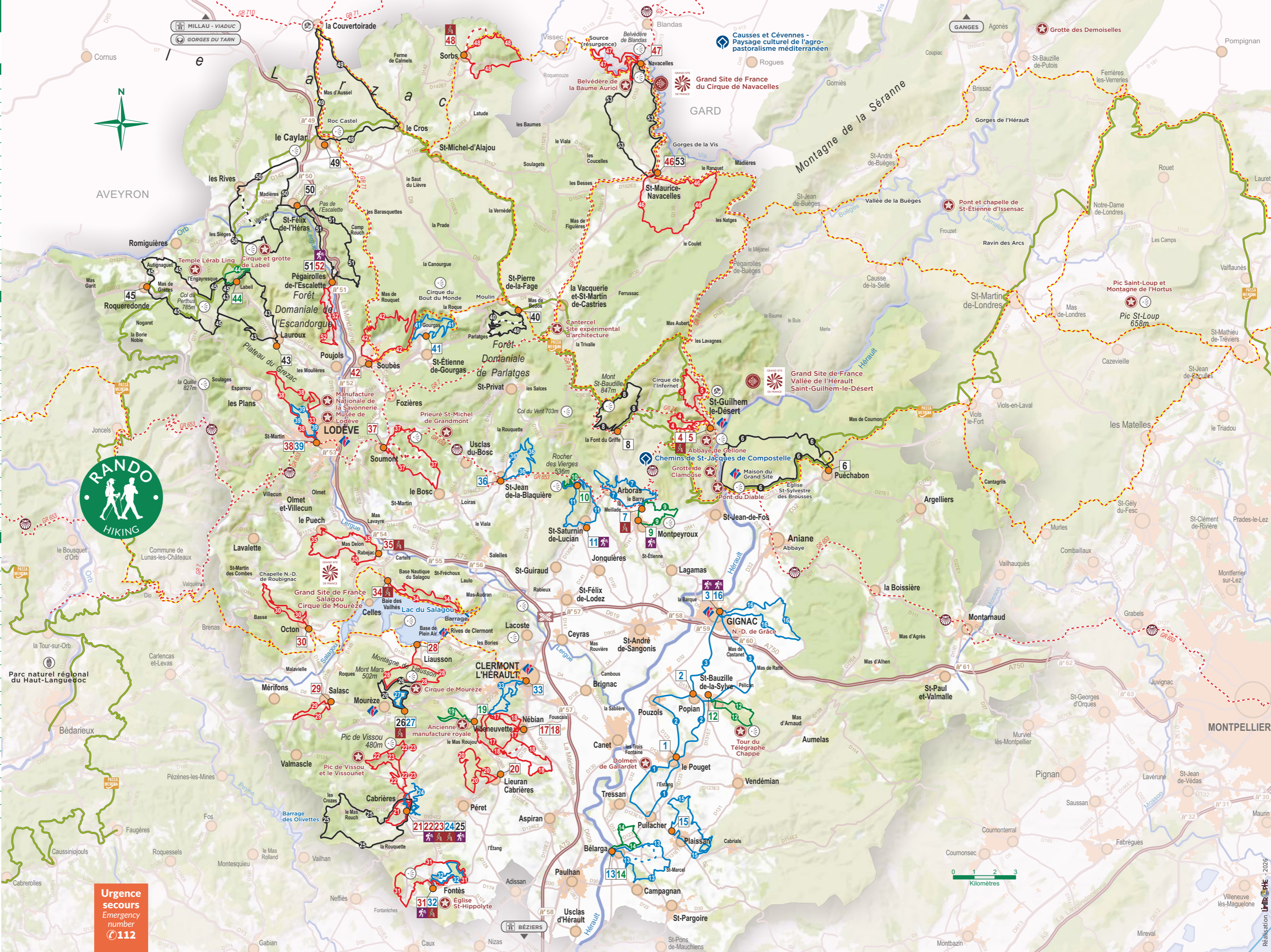
La durée est donnée à titre indicatif. The duration is provided as a guide. It takes into account the length of the hike, the ascents and descents and any potential difficulties.
 Elle tient compte de la longueur de la randonnée, des dénivellés et des éventuelles difficultés.

La couleur des parcours correspond à leur niveau de difficulté et non à la couleur du balisage sur le terrain.
 The different routes are graded in difficulty by the colour of their signs.

Vert : très facile **Bleu** : facile **Green** : very easy **Blue** : easy
Rouge : moyen **Noir** : difficile **Red** : average **Black** : difficult

Les randonnées - Hiking guide

N°	Nom du parcours	Lieu de départ	Distance en km	Durée	Dénivelé positif cumulé
Vallée de l'Hérault					
1	Circuit du Dolmen et Fossé des Yeux	Le Pouget	10	3h00	210m
2	Circuit des Fontaines et des Lavoirs	Popian	11,5	3h00	242m
3	Circuit du Canal des Vignes	Gignac	14	4h00	211m
4	Les Fenestrettes	Saint-Guilhem-le-Désert	11	3h30	715m
5	Notre-Dame-du-Lieu-Plaisant	Saint-Guilhem-le-Désert	10	3h30	670m
6	Les Balcons de l'Hérault	Puéchabon	18	6h00	448m
7	Le Castellans de Montpeyroux	Montpeyroux - Le Barry	10,5	3h00	440m
8	Le Mont Saint-Baudille	La Font de la Griffie	11	4h00	545m
9	CastelBarry, entre vignes et oliviers	Montpeyroux	6,5	2h00	186m
10	Le Roc des Deux Vierges	Saint-Saturin-de-Lucian	2,6	1h30	150m
11	Des vignes au Roc des Deux Vierges	Saint-Saturin-de-Lucian	12	4h00	450m
12	Le plateau du Télégraphe	Saint-Bauzille-de-la-Sylve	3,7	1h30	150m
13	De Rouvière à Dardailon	Bélarga	11	3h00	239m
14	Le chemin d'Hannibal	Bélarga	6,5	2h00	104m
15	Les balcons de Saint-Mamet	Ploissan	11,2	3h00	220m
16	Terroir de Gignac et d'Aniane	Gignac	10	3h30	67m
Destination Salagou					
17	Le sentier des garrigues	Nébian	5,5	2h00	376m
18	De la tourelle aux meules	Nébian	15	4h30	525m
19	Villeneuveville	Villeneuveville	3	1h00	78m
20	Les balcons volcaniques	Lieuranc-Cabrières	8	3h00	332m
21	Balade médiévale	Cabrières	7	2h30	275m
22	Les crêtes de Visso	Cabrières	12	4h00	555m
23	Le Visso se raconte	Cabrières	9	3h00	385m
24	Le sentier des Mines	Cabrières	7	2h30	183m
25	Les droilles des Crozes	Cabrières	17	5h00	680m
26	Le cirque de Mourèze	Mourèze	8	2h30	422m
27	Sentier découverte des Courtinais	Mourèze	2,5	1h00	101m
28	Le mont Liausson	Liausson	9	3h00	450m
29	Le sentier des béals	Salasc	5	2h30	301m
30	Notre-Dame-de-Roubignac	Octon	8	3h00	332m
31	Vignes et volcans de Fontès	Fontès	12,5	3h30	454m
32	Le Céressou	Fontès	6,5	2h00	193m
33	L'oppidum de la Ramasse	Clermont l'Hérault	7,5	2h30	382m
Lodévois et Larzac					
34	Les Vailhès	Baie des Vailhès - Parking	10	3h30	268m
35	Le Cayroux	Rabejac	11,5	4h00	450m
36	Le Bois des Homs et de Latude	St-Jean-de-la-Blaquière	10	3h00	300m
37	Les balcons de Soumont	Soumont	12	3h30	420m
38	Le Plateau du Grézac	Lodève	14	4h30	691m
39	Le Livre du Lodévois	Lodève	7	2h30	326m
40	Notre-Dame-de-Parlatges	Saint-Pierre-de-la-Fage	16	5h30	724m
41	Le Cirque du Bout du Monde	Saint-Étienne-de-Gourgas	9	3h00	530m
42	Le Camin Farrat	Soubès	14	5h00	519m
43	Les corniches de Lauroux	Lauroux	15,5	5h00	859m
44	Le Cirque de Label	Lauroux - Label	3,5	1h30	246m
45	De l'Orb à l'Escandorgue	Roquerredonde	18,5	6h00	652m
46	Les Rajols	Saint-Maurice-Navacelles	14	4h30	325m
47	Le Cirque de Navacelles et les moulins de la Fou	Navacelles	10	3h30	167m
48	Des vallées sèches au soch	Sorbs	11,5	3h30	240m
49	Sud Larzac	Le Caylar	17,5	6h00	298m
50	La Haute Vallée de la Lergue	Saint-Félix-de-l'Hérans	17,5	5h30	339m
51	Les falaises de l'Escalette	Pégairolles-de-l'Escalette	17	5h30	835m
52	Les terrasses de Pégairolles	Pégairolles-de-l'Escalette	10	3h00	428m
53	Causse et Gorges de la Vis	Saint-Maurice-Navacelles	21	6h00	990m



Légende - Legend

- Point de départ
- Passa Meridica
- GR® - Sentiers de Grande Randonnée
- GR® 653 - Chemin de St-Jacques de Compostelle (Voie d'Arles)
- GR® 7 - GR® 74 Chemin de St-Guilhem
- GRP®
- Tour du Larzac Méridional -Entre deux lacs Avène Salagou -Tours en Grand Pic Saint-Loup
- Variante ou raccourci
- Enorandos®
- Géorandos®
- 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
- Grands Sites Occitanie
- Sites remarquables

Balilage des randonnées Hiking signs

Les itinéraires de randonnée pédestre sont jalonnés de marques conformes au modèle en vigueur reproduit ci-dessous.

The pedestrian hiking routes are punctuated with signs following the model shown below.

PR®	GR®	GRP®	
			Bonne direction
			Tournez à droite
			Tournez à gauche
			Mauvaise direction

Durée et difficulté Duration and difficulty level

La durée est donnée à titre indicatif. Elle tient compte de la longueur de la randonnée, des dénivelés et des éventuelles difficultés.

The duration is provided as a guide. It takes into account the length of the hike, the ascents and any potential difficulties.

La couleur des parcours correspond à leur niveau de difficulté et non à la couleur du balilage sur le terrain.

The different routes are graded in difficulty by the colour of their signs.

	Vert : très facile		Bleu : facile
	Rouge : moyen		Noir : difficile
	Green : very easy		Blue : easy
	Red : average		Black : difficult

Devenez sentinelle !

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



FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr

Détails complet des parcours sur le site web
 More details of the hiking on the web site

Urgence secours
 Emergency number
112