

Salvetat Haut Languedoc à vélo

www.salvetat-tourisme.fr

Hérault, le Languedoc

Le Tour de la Ravieège

A la découverte du lac de la Ravieège et de l'usine d'embouteillage « Salvetat ».

Circuit N°1

Distance : **24 km**
Dénivelé positif cumulé : **268 m**
Durée moyenne : **1h15**

Lac de la Ravieège.

Sur 410 hectares, il s'offre à la pratique des activités nautiques et motonautiques.

Eau minérale naturellement gazeuse qui jaillit au cœur du PNRHL.

Départ : **Pont sur Agout - D607 La Salvetat**
GPS : Latitude : 43.598 574 N - Longitude : 2.70 191 E

D14E1	Le Soulié Anglès	Après 200 mètres, prendre sur la gauche.
D14E1 D52A	Anglès	Au rond-point, passer sous le pont de la lune.
D52	Lamontélaré Brassac	Après le camping du CCAS, prendre à droite et passer sur le barrage.
D52	Lamontélaré Lacauue	Après le barrage, laisser la route de Brassac sur la gauche.
D62 D14E2	La Salvetat	Au sommet de la côte, tourner à droite pour aborder la descente vers le Rouquié.
D14E3	La Salvetat	200m après le Mas d'Azéïs, au rond-point, prendre tout droit. Franchir le lac sur le pont de Calas en direction de l'arrivée.

Le Tour du Somail

Un parcours de montagnes russes au départ de La Salvetat pour accomplir le tour du Somail à la limite de partage des eaux Atlantique et Méditerranée. Un circuit très forestier de sapins et de hêtres.

Circuit N°4

Distance : **85,117 km**
Dénivelé positif cumulé : **1 130 m**
Durée moyenne : **4h15**

Carré du Donjon.

La Salvetat, au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc, étape sur le chemin de St-Jacques de Compostelle.

Brassac, petite cité pittoresque sur la rivière Agout.

Départ : **Eplanade des Troubadours La Salvetat**
GPS : Latitude : 43.601169 N - Longitude : 2.703655 E

D14	Fraïsse Olargues	Prendre la direction de Fraïsse-sur-Agout (village labellisé 4 fleurs).
D169	Saint-Pons	Au rond-point à la sortie de Fraïsse, prendre à droite et attaquer le col de la Basse D05 en direction de la Basse D05.
D907	Saint-Pons	Au col du Cabarérou (941m) et son magnifique panorama sur les Pyrénées et la plaine littorale, plonger vers St Pons.
D55 D68	Le Soulié Anglès	Après 3km de descente, prendre à droite et aborder le col du Thérondet. Poursuivre la D55 puis la D68 en direction d'Anglès.
D68 D53	Brassac Le Bez Mazamet	A la sortie d'Anglès, suivre la D68 puis la D53 après le Col du Fauredon. Dans la traversée du Bez, tourner à droite en direction de Brassac.
D62 D62	La Montalarié La Salvetat	Dans la traversée de Brassac, prendre à droite en direction de La Salvetat et du Lac de la Ravieège.
D52 D62	La Montalarié La Salvetat	Laisser le barrage sur votre droite. Après 3km tout droit, prendre à droite vers La Salvetat. Au Col, prendre à droite pour basculer vers la D53 jusqu'au Col de Fontfroide.

Sur le Toit de l'Hérault

Une bien belle balade en forêt vers le sommet de l'Hérault, l'Espinouse et ses 1124 mètres d'altitude, d'où la rivière Agout prend sa source pour se tourner résolument vers l'Atlantique.

Circuit N°7

Distance : **61,5 km**
Dénivelé positif cumulé : **658 m**
Durée moyenne : **3h**

L'Espinouse est un massif boisé qui culmine à 1124 m d'où s'écoule l'Agout pour un long cheminement vers l'Atlantique.

Eglise de Salvargues construite en 1829, commune de Cambon, plus haute commune de l'Hérault.

Départ : **Eplanade des Troubadours La Salvetat**
GPS : Latitude : 43.601169 N - Longitude : 2.703655 E

D14	Fraïsse Olargues	De l'Eplanade des Troubadours, prendre la direction de Fraïsse.
D14E1 D162B	Murat / Vèbre	En face de l'OT de Fraïsse, prendre à gauche puis immédiatement à droite à la sortie du parking.
D162	Murat / Vèbre	Après la traversée de Candoubre, tourner à droite et poursuivre jusqu'à MURAT.
D622 D922	Salvergues Cambon	Dans Murat, après le pont sur la Vèbre, poursuivre tout droit en direction de Saint-Cervais.
D53	Cambon Olargues	Quelques kilomètres après le passage de la borne HÉRAULT - TARN, au hameau de Fagallières, prendre à droite vers le sommet de l'Espinouse, passage à 1061m.
D53	Cambon	Au sommet, prendre à droite la longue descente vers Cambon. Traverser Cambon et suivre la D53 jusqu'au Col de Fontfroide.
D14	Fraïsse La Salvetat	Au Col, prendre à droite pour basculer vers Fraïsse et revenir vers votre point de départ à La Salvetat.

Salvetat Haut Languedoc à vélo

Office de Tourisme des Monts de l'Espinouse

34330 Cambon & Salvargues
Tél. : +33 (0)4 67 97 61 00
www.hautlanguedoc.fr

Office de Tourisme de la Salvetat-sur-Agout

34330 La Salvetat-sur-Agout
Tél. : +33 (0)4 67 97 83 16
www.salvetat-tourisme.fr

Office de Tourisme de la Salvetat-sur-Agout

34330 La Salvetat-sur-Agout
Tél. : +33 (0)4 67 97 53 81
Fax : +33 (0)4 67 97 33 46
ot-espinouse@wanadoo.fr

Le Tour du Laouzaz

Au départ de la Salvetat, partez à la découverte du site touristique de Rieumontagné, niché sur les bords du lac du Laouzaz et du village pittoresque de Villelongue.

Circuit N°2

Distance : **32,5 km**
Dénivelé positif cumulé : **264 m**
Durée moyenne : **1h35**

La maison de Payrac.

Vous dégusterez les produits du terroir dans un cadre à l'ancienne.

Le Musée de la vie paysanne en Haut-Languedoc.

Départ : **Parking Salle des Fêtes La Salvetat**
GPS : Latitude : 43.603251 N - Longitude : 2.702690 E

D907 D150	Nages Murat/V	1km après le départ, après le pont du XII ^{ème} siècle sur la Vèbre, prendre à droite.
D62	Nages Murat/V	Après la côte de Sauvères, laisser le barrage sur votre droite et poursuivre en direction de Nages.
D162	Murat/V	Quitter la D62 et franchir le pont sur le VIAU sur votre droite. Longer le lac et la base touristique de Rieumontagné.
D162C	La Salvetat	150m après le franchissement de la Vèbre, prendre à droite et longer le lac sur l'autre rive jusqu'à Villelongue.
D162C D150	Nages La Salvetat	Traverser Villelongue et poursuivre jusqu'au franchissement du barrage. 150m après, prendre à gauche en direction de La Salvetat.
D907	La Salvetat	Après la scierie, prendre sur la gauche pour revenir au point de départ.

Le Circuit des Monts

Dans une alternance de massifs boisés et de paysages agricoles où le bétail de Lacauue fournit son lait pour le Roquefort, ce circuit vous offrira un bel effort sportif.

Circuit N°5

Distance : **104,7 km**
Dénivelé positif cumulé : **1 103 m**
Durée moyenne : **5h15**

Le Soulié, village voué à l'élevage, à proximité de l'Am et ses points de Lauzes.

Villelongue, joli petit village à la vue imprenable sur le Lac du Laouzaz.

Départ : **Eplanade des Troubadours La Salvetat**
GPS : Latitude : 43.601169 N - Longitude : 2.703655 E

D150	Le Soulié Anglès	Juste à la sortie du pont sur l'Agout, tourner à droite et prendre le rond-point à nouveau direction Le Soulié.
D150 D68	Anglès	Traversez le Soulié puis, après 300m, prendre à droite puis à gauche. Toujours sur la D150, tourner à droite puis la D55 puis la D68 et suivre Anglès.
D68 D53	Le Bez Mazamet	A la sortie d'Anglès, suivre la D68 puis la D53 après le Col du Fauredon. Dans la traversée du Bez, tourner à droite en direction de Brassac.
D622	Lacauue	Traversez Brassac et abordez le Col de la Bassine (885m) avant de plonger sur Lacauue.
D622	Moulin Mège Murat/Vèbre	Traversez Lacauue et poursuivez sur la D622 jusqu'au Col de la Jasse.
D162 D162C	Lac du Laouzaz La Salvetat	Dans Murat, prendre à droite et suivre la Salvetat par la rive gauche du Lac du Laouzaz en direction de Villelongue.
D169	Fraïsse Olargues	A l'entrée de Villelongue, tourner à gauche vers Fraïsse par le Col de la Frajule (954m).
D14	La Salvetat	Dans Fraïsse, face à l'office de tourisme, tourner à droite vers votre point de départ.

En Route pour le Caroux

Au départ de Cambon, montez vers l'Espinouse, avant de vous retrouver dans l'univers minéral du Caroux, merveille géologique, pays du mouton. Au sommet de la croix de Mounis, le panorama sur la plaine littorale et les falaises d'Orques est somptueux.

Circuit N°8

Distance : **63 km**
Dénivelé positif cumulé : **1 089 m**
Durée moyenne : **3h10**

De 19 moutons introduits en 1956, la population de ce grand ongulé est aujourd'hui estimée à environ 2000 individus.

La Chapelle St Eutrope édifée sur un piton rocheux sur le versant nord de l'Espinouse.

Départ : **La Clairière - Cambon**
GPS : Latitude : 43.619184 N - Longitude : 2.659889 E

D53	Rosès Saint-Cervais Lamalou	De la Clairière, traverser l'Agout et prendre à gauche vers Salvargues.
D180	Rosès Lamalou	Au sommet de l'Espinouse, suivre à droite la direction de Rosès.
D180E3 D22	Saint-Cervais Lamalou	Au Col de Madale, prendre sur la gauche. Après 3km, au col de la Pierre Plantée, suivre sur la gauche la direction de St-Cervais.
D922 D699	Cabanet l'Haut Murat/Vèbre Andabre	Traversez le village de St-Cervais et prendre à gauche la direction d'Andabre, avant d'aborder le Col de la Croix de Mounis direction Murat - Lacauue.
D162	Lac du Laouzaz La Salvetat	Dans la traversée de Murat, suivre la direction La Salvetat sur 2km.
D162B D53E1	Cambon Olargues	Prendre à gauche vers Candoubre et poursuivre en direction de votre point de départ, Cambon.

La Salvetat-sur-Agout

Loin de la chaleur étouffante de l'été languedocien, La Salvetat-sur-Agout sera pour vous une oasis de fraîcheur, d'air pur au sein d'une nature préservée.

A la limite du partage des eaux, elle est soumise aux influences méditerranéennes et atlantiques qui, l'été, lui confèrent un climat tempéré. Dans ses forêts de sapins et de hêtres, à la recherche de fraises des bois et de framboises, randonner en promenade pédestre ou même équestre, pour ensuite se délasser est un vrai bonheur, que ce soit en VTT (300 km de pistes balisées), en promenade pédestre ou même équestre, pour ensuite se délasser.

Située à 750 mètres d'altitude mais à seulement 80 km à vol d'oiseau du littoral méditerranéen, elle est enchâssée dans un écrin de montagnes comme la perle verte et bleue du département de l'Hérault.

Au cœur du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc, La Salvetat-sur-Agout peut être considérée comme la perle verte et bleue du département de l'Hérault.

Au Pays de la Charcuterie

En route pour une montée à 1003 m d'altitude au col de Picotalen et son joli panorama. Lacauue, cité de la charcuterie, vous accueille. Un col plus loin, vous traverserez Murat / Vèbre et son musée des Mégolithes avant de retourner par les rives fraîches du lac du Laouzaz vers La Salvetat.

Circuit N°3

Distance : **57,5 km**
Dénivelé positif cumulé : **420 m**
Durée moyenne : **2h50**

Fontaine des Pisseurs, à Lacauue, cité de la charcuterie.

Musée des Mégolithes à Murat consacré aux premiers paysans et éleveurs de la fin de la Préhistoire.

Départ : **Parking Salle des Fêtes La Salvetat**
GPS : Latitude : 43.603251 N - Longitude : 2.702690 E

D907 D607	Lacauue	1km après le départ, traverser la Vèbre sur le pont St Etienne (XIII ^{ème}) et prendre à gauche pour aller vers les 2km, poursuivre la 307 sur la droite.
D607	Lacauue	Poursuivre l'ascension jusqu'au Col de Picotalen (1003m) puis entamer la descente sur Lacauue.
D622	Moulin-Mège Murat	100m après la fontaine des pisseurs, prendre à droite en direction de Moulin-Mège. Poursuivre en direction de Moulin-Mège et Murat par le Col de la Jasse.
D162 D162C	Lac du Laouzaz La Salvetat	Dans la traversée de Murat, prendre à droite vers La Salvetat. Traverser Villelongue et franchir le barrage du Laouzaz.
D62 D150	La Salvetat	150m après le barrage, prendre à gauche, puis à la scierie, tourner à gauche pour rejoindre votre point de départ.

Au Pays de l'Eau

Un circuit ultra sportif qui fait le tour du patrimoine lié à l'eau sur ce vaste territoire aux 4 lacs et à ses fleurons commerciaux L'EAU SALVETAT, L'EAU CARAMANCE et L'EAU du MONT ROUCOUS. Vous filerez aussi avec la limite de partage des eaux des versants atlantique et méditerranéen.

Circuit N°6

Distance : **122 km**
Dénivelé positif cumulé : **1 464 m**
Durée moyenne : **6h**

Lac de Véséoles.

Situé sur le bureau, unique cours d'eau méditerranéen, plan d'eau sauvage aux allures canadiennes.

De nombreuses possibilités de pêche s'offrent à vous sur les lacs et rivières Agout, Vèbre et Arn.

Départ : **Eplanade des Troubadours La Salvetat**
GPS : Latitude : 43.601169 N - Longitude : 2.703655 E

D14	Fraïsse Olargues	Prendre la direction de Fraïsse.
D169 D907	Saint-Pons	Au rond-point à la sortie de Fraïsse, prendre à droite et prendre la direction de la Basse D05 en direction de la Basse D05.
D55 D68	Le Soulié Anglès	Après 3km de descente, prendre à droite par le Col du Thérondet et poursuivre en direction d'Anglès.
D68 D53	Le Bez Mazamet	A la sortie d'Anglès, suivre la D68 puis la D53 après le Col du Fauredon. Dans la traversée du Bez, tourner à droite en direction de Brassac.
D622	Lacauue	A Brassac, poursuivre vers Lacauue que l'on traverse pour continuer par la D622 jusqu'à Murat / Vèbre.
D162 D162C	Lac du Laouzaz La Salvetat	Dans Murat, prendre à droite et suivre La Salvetat par la rive gauche du Lac du Laouzaz en direction de Villelongue.
D169	Fraïsse Olargues	A l'entrée de Villelongue, tourner à gauche vers Fraïsse par le Col de la Frajule.
D14	La Salvetat	Dans Fraïsse, face à l'Office de Tourisme, tourner à droite vers La Salvetat et votre point de départ.

Faire un Tour de Table: Le Caroux!

De la montagne aux piémonts, cette route vous donnera l'occasion d'observer toute la palette environnementale des Hauts Cantons Héraultais : de l'univers minéral du Caroux, où les moutons s'ébattent dans la bruyère, aux vignobles de la vallée de l'Orb et du Jaur, vous côtierez tour à tour sapins, châtaigniers, et cerisiers.

Circuit N°9

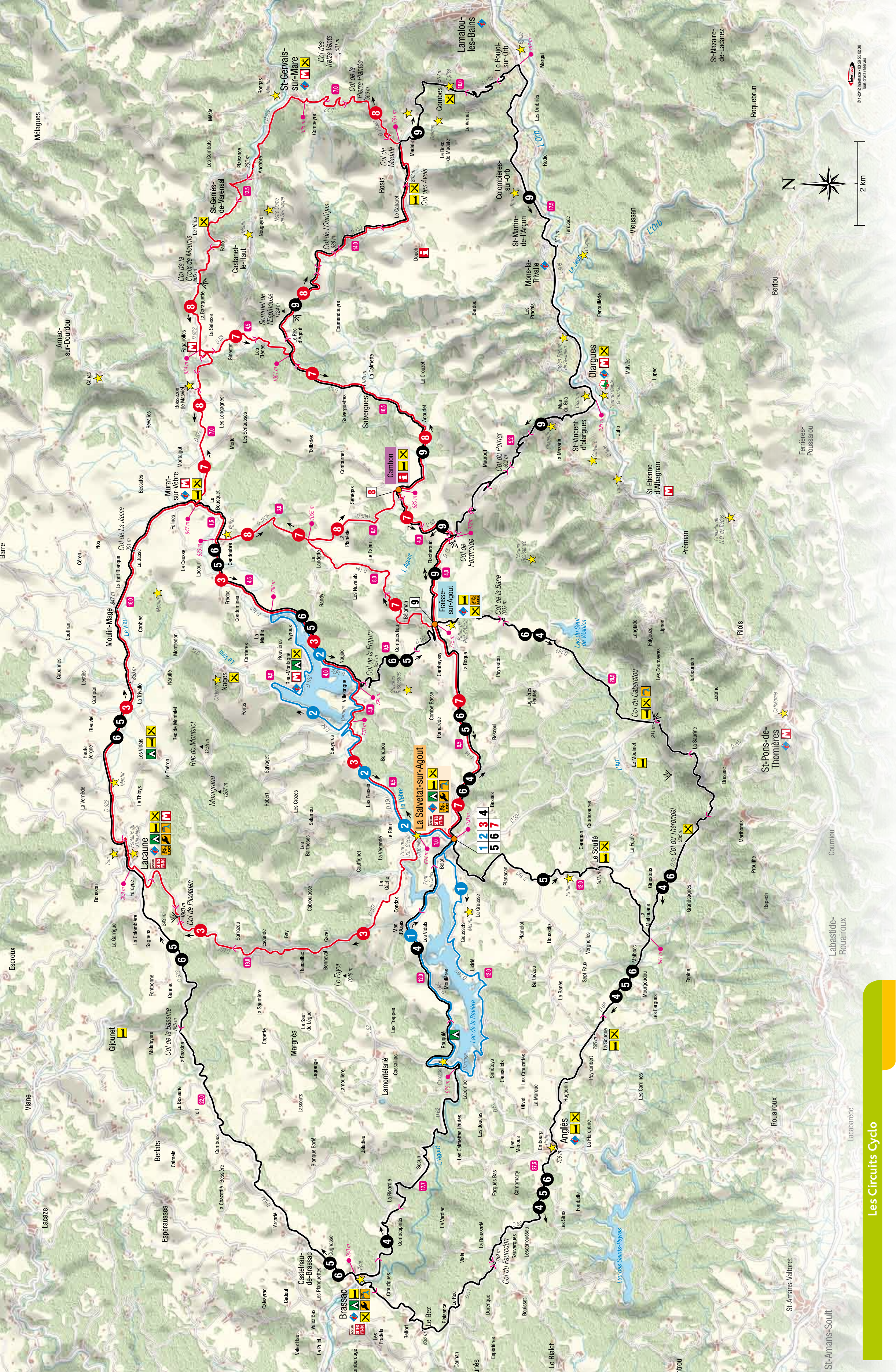
Distance : **73,233 km**
Dénivelé positif cumulé : **1 375 m**
Durée moyenne : **3h40**

Fraïsse, village fleuri (4 fleurs) et Rose d'Or en 2012, vous émerveillera par ses couleurs.

Dernier contrefort et partie la plus méditerranéenne du Massif Central, c'est un balcon sur la plaine languedocienne et la mer.

Départ : **parking de l'O.T. Fraïsse / Agout**
GPS : Latitude : 43.605683 N - Longitude : 2.797511 E

D14	Olargues Cambon Salvargues	Franchir l'Agout, et au rond-point, prendre à gauche la direction d'Olargues.
D53	Cambon St-Cervais/Mère	Au Col de Fontfroide, prendre à gauche direction Cambon puis poursuivre direction Rosès - Lamalou.
D180	Rosès Lamalou Le Poujol/Orb	Du sommet de l'Espinouse, prendre à droite direction Rosès - St-Cervais.
D180	Le Poujol Combes	Après Rosès, au Col de Madale, prendre à droite en direction du Poujol / Orb.
D908	Combes Olargues	Au Poujol, tourner à droite et poursuivre dans la vallée vers Olargues.
D908 D14	Cambon La Salvetat	1km après la sortie d'Olargues, tourner à droite et aborder le Col de Fontfroide (970m) pour poursuivre jusqu'à Fraïsse, votre point de départ.



Les Circuits Cyclo

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé	Durée
1	Le Tour de la Raviège	La Salvetat	24,0 km	268 m	1h15
2	Le Tour du Lauzas		32,5 km	264 m	1h35
3	Au Pays de la Charcuterie		57,5 km	420 m	2h50
4	Le Tour du Somail		85,2 km	1 130 m	4h15
5	Le Circuit des Monts		104,7 km	1 103 m	5h15
6	Au Pays de l'Eau	Cambon	122,2 km	1 464 m	6h00
7	Sur le Toit de l'Hérault		61,5 km	658 m	3h00
8	En Route pour le Caroux		63,0 km	1 089 m	3h10
9	Faire un Tour de Table : Le Caroux !	Fraisse sur Agout	73,2 km	1 375 m	3h40

Durée estimée avec une vitesse moyenne de 20 km/h

Difficultés

- VERT** : Très facile
Idéal à faire en famille
- BLEU** : Facile
Abordable par les pratiquants
- ROUGE** : Difficile
Pour cyclotouriste habitué
- NOIR** : Très Difficile
Pour cyclotouriste expérimenté et sportif

Recommandations et Conseils Pratiques

Avant de partir en randonnée, pour votre confort, pensez à :

- vérifier l'état de votre vélo.
- partir avec un minimum de matériel de réparation.
- prévoir boissons et aliments énergétiques.

Pour votre sécurité, pensez à :

- randonner à votre propre rythme, respecter strictement les prescriptions du code de la route et les autres usagers.
 - porter un casque, protection efficace en cas d'accident.
 - rouler en groupe par deux en file pour permettre aux véhicules de dépasser.
- Ces boucles empruntent majoritairement des routes départementales à faible trafic. Sur certains tronçons, ils empruntent néanmoins des routes où le trafic des véhicules est parfois plus dense.
- Soyez vigilants !**

Lors d'une halte ou d'une visite, pour la protection de votre vélo, n'oubliez pas :

- d'attacher roue et cadre avant de votre vélo.
- un vélo marqué est un vélo protégé. Appelez, en cas de vol, la gendarmerie ou la police.
- de respecter les propriétés privées et le milieu naturel.

Les circuits ne sont pas balisés mais les descriptifs de chaque boucle, au dos de la carte, vous permettent de vous orienter grâce aux panneaux routiers et aux informations données sur les embranchements principaux.

Légende

- Point de Départ**
- Numéro au Départ**
- Point accueil VTT-FFC**
- Office de Tourisme**
- Point information**
- Camping**
- Hébergement**
- Restauration**
- Sanitaires**
- Aire de pique-nique**
- Point d'eau**
- Parking**
- Lavage cyclo**
- Location cyclo**
- Réparation cyclo**
- Musée**
- Plus beaux village de France**
- Site Remarquable**
- Point de vue**
- Liaison**

