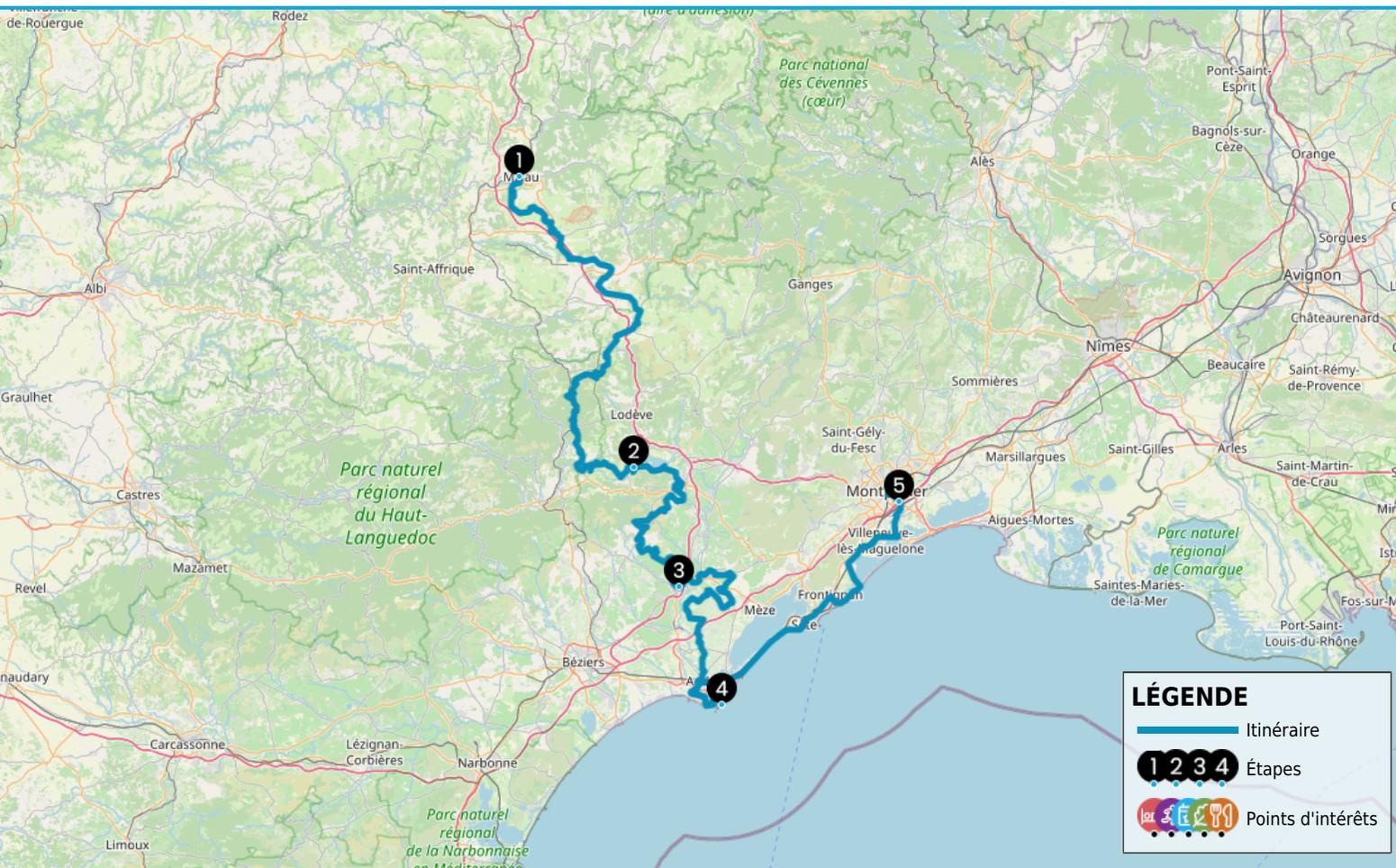


EN GRAVEL SUR LA GTMC: MILLAU - LE CAP D'AGDE - MONTPELLIER

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/en-gravel-sur-la-gtmc-millau-le-cap-d-agde-montpellier-millau_TFOITILAR034V52HG2T/

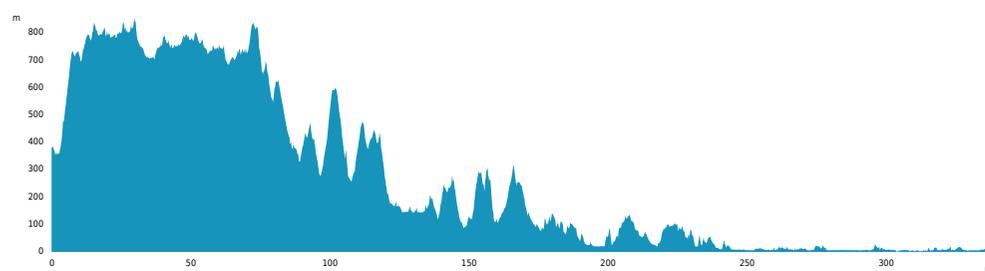


INFOS PRATIQUES

- Gravel
- MILLAU
- 340km
- En itinérance
- Moyen
- + 3930m
- 4280m

Balitage :

Labels :



PROFIL DE DÉNIVELÉ

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr



COMMENT VENIR ?



PARKING GARE SNCF DE MILLAU
Place Francis Laborde
12100 MILLAU



Accès :
En train: Montpellier gare St Roch / Béziers, puis TER Béziers - Millau - Clermont Ferrand. L'arrivée à Millau se fait en fin de journée: prévoir une nuit à Millau en début de séjour. Simulez votre trajet avec le calculateur d'itinéraires de LIO Transports: <https://plan.lio-occitanie.fr/fr/>

QUI CONTACTER ?



Site internet de la GTMC
Site : www.la-gtmc.com/



Site internet de la Méditerranée à Vélo
Site : www.lamediterraneeavelo.com/itineraire/beziers-sete



Carte de vigilance incendies - Préfecture de l'Hérault
Site : www.risque-prevention-incendie.fr/herault/



Calculateur d'itinéraire LIO Transports
Site : plan.lio-occitanie.fr/fr/

La Traversée du Larzac à la Méditerranée, aboutissement de la Grande Traversée du Massif Central à VTT, démarre de Millau pour rejoindre la Méditerranée au Cap d'Agde, quelque 260 km plus loin.

Voici une version de l'itinéraire en Gravel Bike, qui se poursuit jusqu'à Montpellier en utilisant le tracé de la Méditerranée à Vélo en passant par Sète: on évite soigneusement les parties techniques de la GTMC VTT, et profite du train pour une aventure 100% plaisir et 0% carbone!

Un clin d'œil au Viaduc de Millau et, hop ! vous voici sur le Causse du Larzac. Une fois les Monts d'Orb franchis, étape obligée dans le Grand Site du Salagou - Cirque de Mourèze. Direction ensuite vers Pézenas à travers des sentiers tantôt en secteur minéral, tantôt en secteur volcanique. Le dénivelé se radoucit fortement avant d'emprunter, au cœur des vignobles, la Via Domitia, antique voie romaine reliant les Alpes aux Pyrénées. Il ne restera plus qu'à croiser le Canal du Midi et à longer le fleuve Hérault avant d'arriver à la ville d'Agde. Quelques tours de roues avant de découvrir la plage Grande Conque au cap d'Agde. Puis c'est reparti vers Sète et Montpellier en suivant la fin du Canal du Midi et au travers des étangs.

Une petite semaine pour un grand voyage languedocien!

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

Un itinéraire 100% Gravel-Friendly

Une aventure garantie 100% zero carbone

Un enchaînement de paysages exceptionnel: un concentré de Languedoc!

Nos conseils

Les variantes gravel ne sont pas balisées, soyez attentifs et fiez vous à la trace GPX:

- Gardez à l'esprit que la GTMC 'classique' est avant tout un itinéraire VTT. En suivant la trace gravel, vous vous affranchirez des principales difficultés techniques et profiterez pleinement de votre itinérance.
- Lisez bien nos descriptifs: on vous a mis quelques suggestions de 'variantes' de la trace gravel pour éviter des passages qui secouent. Pourquoi 'bouléguer' quand on peut rouler confort?

Nos suggestions d'étapes:

- Notre Coup de Cœur en 5 jours: ce sont les étapes qui vous sont proposées ici. Belles solutions d'hébergement et de ravitaillement, visites sympas à l'étape... mais des étapes sportives!
- La Classique en 6 jours, selon les étapes préconisées par la GTMC : Millau - La Couvertoirade / La Couvertoirade - Lunas / Lunas - Clermont l'Hérault / Clermont l'Hérault - Montagnac / Montagnac - le Cap d'Agde / Le cap d'Agde - Montpellier
- La Contemplative en 7 jours: Millau - le Caylar / Le Caylar - Dio / Dio - Clermont l'Hérault / Clermont l'Hérault - Pézenas / Pézenas - Agde / Agde - Sète / Sète - Montpellier

Choisissez bien votre monture:

- De préférence en pneus larges, montés en tubeless, et sans être chargé comme un sherpa...
- L'itinéraire peut être réalisé en Vélo Tout Chemins, ou mieux... en Vélo à Assistance Electrique!

Attention aux fermetures de massifs forestiers en période estivale :

- En itinérance entre juin et fin septembre, consultez tous les soirs la carte quotidienne des risques incendie de la Préfecture

Les étapes du circuit

1

De Millau à Octon

Comme mise en jambe, quittez Millau pour Creissels en longeant le Tarn. Ensuite vous attaquez une belle montée avec vue panoramique sur le viaduc : tout d'abord sur route goudronnée puis sur une piste large avant de prolonger sur le plateau du Larzac, jusqu'au hameau de Bouissan où vous retrouvez la GTMC. Soyez vigilant, la portion avant d'arriver sur La Cavalerie est délicate en Gravel pour les non initiés, elle dure environ 3,5 km, si vous ne vous sentez pas à l'aise avec les terrains difficiles, privilégiez de rester sur la départementale D809. Profitez des larges pistes du plateau et traversez les villages de La Cavalerie et de l'Hospitalet-du-Larzac pour rejoindre une ancienne voie ferrée. Roulez ensuite sur des chemins adaptés au Gravel pour rejoindre le village de la Couvertoirade. Après La Couvertoirade, l'itinéraire de la GTMC Gravel emprunte le GR® de Pays Tour du Larzac Méridional. Rapidement vous quittez l'itinéraire classique de la GTMC VTT afin de rejoindre le Caylar via une portion de chemin moins technique. Le village-étape du Caylar en Larzac, entre buis et statues de pierres, étonne avec son arbre sculpté. 58 km / +981m / -617m

2

De Octon à Pézenas

Une étape à grand spectacle ! Les abords du lac du Salagou offrent de beaux passages de sentiers rougeoyants dans les moutonnements des ravines de ruffes caractéristiques du site. Spot de rêve pour les vététistes, les abords du lac offrent des singles track esthétiques et ludiques et de multiples invitations à la baignade. Etudiez la possibilité de la variante par le nord du lac : c'est sympa aussi (dans ce cas préférez la route entre les rives d'Octon et les Vailhès, car le tracé VTT secoue !). Une petite montée pour passer un col entre vignes et oliviers après les rives de Clermont, ensuite, le profil est descendant sur une piste cyclable jusqu'à Clermont l'Hérault. La visite de la ville s'impose, même si vous n'y faites pas étape : on adore la vue depuis le château des Guilhem et l'ambiance des terrasses sur les Allées Salengro... Pour la dernière partie sportive de l'itinéraire, il faudra slalomer entre pistes et sentiers sur les derniers contreforts du Massif central. L'itinéraire est techniquement facile, les secteurs caillouteux de la GTMC VTT sont contournés par la route : c'est une section roulante où le paysage défile à toute allure. Au départ de Clermont l'Hérault, l'itinéraire débute par une courte montée puis vous passez à proximité du Mont Caylus. Dans la descente, vous quittez l'itinéraire de la GTMC VTT et passez par le village médiéval de Nébian par un enchaînement de pistes et de routes secondaires. L'itinéraire permet aussi de découvrir des ouvrages de pierre sèche entre vignes et oliviers : c'est le sud ! Avant Mas Roujou, le détour s'impose pour visiter le village de Villeneuve, ancienne manufacture royale (arrêt vivement conseillé à l'Ombre des Platanes, si le bar - restaurant est ouvert !) A partir de Cabrières, vous quitterez régulièrement la GTMC VTT afin de contourner des portions trop techniques et enchaîner les montées et descentes jusqu'au village de Caux. Beaux villages et des domaines viticoles au programme... Après Caux, l'itinéraire se déroule sur chemins, pistes et quelques bouts de route qui slaloment entre les vignes. Fin d'étape ou flânerie vivement conseillée dans la belle cité de Pézenas, patrie du grand Molière ! 70 km / + 1087m / -1230

3**De Pézenas à Le Cap d'Agde**

L'aboutissement de l'itinéraire de la GTMC offre de belles surprises : tout en douceur, l'itinéraire se poursuit entre chemins de vignes, petites routes et pistes cyclables. Vous aurez tout le loisir de profiter des paysages de vignes, de la cité d'Agde traversée par le Canal du Midi... avant de rejoindre la grande bleue sur l'unique côte volcanique du littoral languedocien. Après un bout de route un peu monotone entre Pézenas et Montagnac, le tracé est ludique et esthétique de Montagnac à Castelnau-de-Guers : l'itinéraire alterne entre pistes roulantes et sentiers ludiques, parfois techniques. Après le domaine départemental de Bessilles, vous évitez un passage technique au niveau du « Trou du Renard » en passant par la route. Vous roulez ensuite sur de beaux sentiers entre pinèdes et vignobles avec vues sur l'étang de Thau et la mer. La GTMC emprunte une partie du parcours "Terroir d'Art et de Nature de Montagnac" jalonné de sculptures et statues. La fin de l'itinéraire est facile au travers des vignes avec des passages sur route, bords du canal du midi et du fleuve Hérault autour d'Agde. La station du Cap d'Agde est vite traversée par des pistes cyclables, pour aboutir au véritable 'cap' surplombant les plages de Grande Conque et de la Plagette. 68 km / +500m / -505m

4**De Le Cap d'Agde à Montpellier**

Après avoir profité de la baignade dans la Méditerranée (plus ou moins complète selon la saison et le courage du baigneur !), retour vers Agde en revenant sur vos pas sur 13 km. Les 70 km très roulants pour rentrer à Montpellier par le tracé de la Méditerranée à Vélo vous laisseront largement le temps de faire du tourisme! A commencer par une découverte plus en profondeur de la cité d'Agde (mention spéciale pour Château Laurens, une merveilleuse villa Art Déco !). A Marseillan, 2 choix s'offrent à vous pour rejoindre Sète: poursuivre par le tracé de la Méditerranée à Vélo par une grande voie verte longeant les plages, ou la jouer 'nature' et 'conchyli-culture' en empruntant le balisage du tour de l'Etang de Thau à vélo sur les rives nord de la lagune (cela rajoute quelques kilomètres, mais ça vaut le coup !). Le passage à Sète invite à profiter du paysage, de l'ambiance de la ville et de la gastronomie locale. Puis ce sera une belle balade entre les étangs pour finir sur la jolie voie verte longeant le Lez.

5**Montpellier**

Le verre de l'amitié et une partie de pétanque au Marché du Lez pour fêter la fin de l'aventure, et il ne reste plus que quelques centaines de mètres au cœur de la ville pour rejoindre la gare de Montpellier Saint-Roch... 80 km / +112m / -94m

