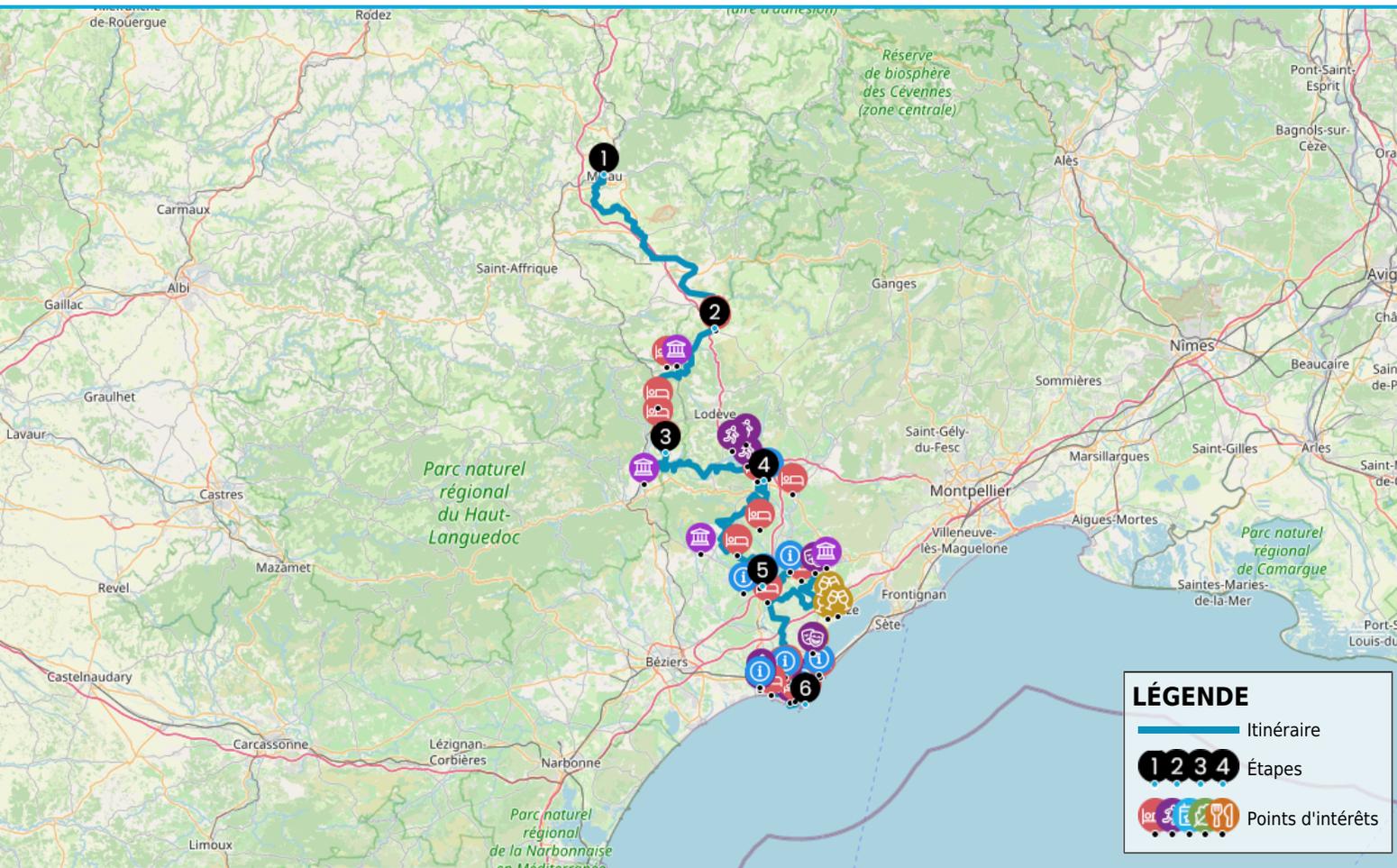


EN GRAVEL DU LARZAC À LA MÉDITERRANÉE SUR LA GTMC: MILLAU - CAP D'AGDE

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/en-gravel-du-larzac-a-la-mediterranee-sur-la-gtmc-millau-cap-d-agde-millau_TFOITILAR034V52HHCT/

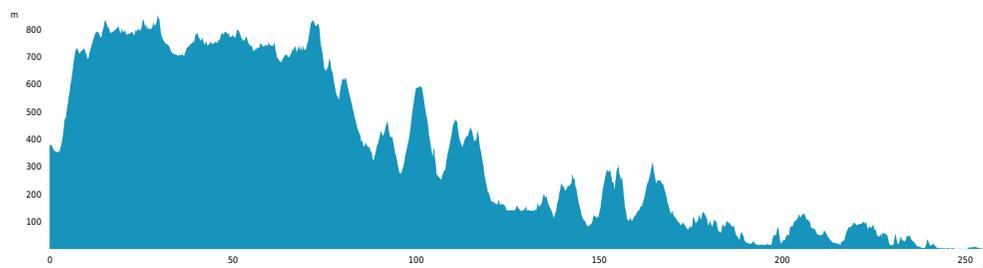


INFOS PRATIQUES

- Gravel
- MILLAU
- 261km
- En itinérance
- Moyen
- + 3800m
- 4170m

Balises :

Labels :



PROFIL DE DÉNIVÉLÉ

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.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 en Gravel Bike qui évite les parties techniques du parcours de la GTMC VTT : 100% plaisir et 0% carbone avec l'accès et le retour en train!

Un clin d'œil au Viaduc de Millau et, hop ! vous voici à grimper 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. Un coucou au Canal du Midi et au fleuve Hérault avant d'arriver à la ville d'Agde, fondée par les Grecs. Plus que quelques tours de roues avant de piquer une tête dans la Méditerranée...

COMMENT VENIR ?



PARKING GARE SNCF DE MILLAU
Place Francis Laborde
12100 MILLAU



Accès :

En train: au départ de la gare de Béziers, par la ligne TER Béziers - Millau - Clermont Ferrand. Au retour, liaison en train entre la gare d'Agde et la gare de Béziers .
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/



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/

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

Un itinéraire 100% Gravel-Friendly

Un itinéraire 100% accessible en train

5 jours, 2 Parcs Naturels Régionaux, 1 Grand Site, et le Canal du Midi inscrit à l'UNESCO!

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...
- La Classique, 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
- L'Express en 4 jours: Millau - Le Caylar / Le Caylar - Octon / Octon - Pézenas / Pézenas - Cap d'Agde

Choisissez bien votre monture:

- De préférence en pneus larges, montés en tubeless, et sans être chargé comme un sherpa !

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 Le Caylar

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 / -617 m

2

De Le Caylar à Dio

Quittant le Larzac, l'itinéraire de la GTMC entre dans le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. C'est une étape de la GTMC Gravel qui est globalement roulante, sans difficultés notables. La fin de la traversée du Larzac autour du Caylar se fait sur de bonnes pistes et petites routes. Un détour par la grotte de Label s'impose avant d'attaquer de belles pistes forestières dans la mystérieuse forêt de l'Escandorgue. Un temple bouddhiste et de beaux points de vue sur les montagnes du Haut Languedoc rythment l'itinéraire : une jolie route de campagne après Roqueredonde puis des chemins roulants qui offrent de beaux points de vue sur la vallée du Gravezon. Vous poursuivez en suivant l'itinéraire classique de la GTMC VTT, puis vous allez emprunter la route avant le village de Joncelets. Après avoir découvert l'abbaye de Joncels, vous cheminerez jusqu'à Lunas en flirtant avec le GR® 653 - Voie d'Arles. Lunas est une étape rafraîchissante pour le pilote : une jolie rivière, et une base de loisirs autour d'un beau plan d'eau. La fin de l'étape offre une belle montée physique mais sans difficultés techniques, une traversée panoramique du plateau de Dio et une descente grisante vers Dio : coup de cœur pour le château et les premières vues sur les ruffes rouges des environs du Salagou ! 46 km / +885m / -1220m

3

De Dio à Clermont l'Hérault

La GTMC entre pleinement dans le monde méditerranéen, et dans le cœur du Géoparc Terres d'Hérault. Une étape courte, pour prendre le temps de profiter à fond des environs du lac du Salagou ! La première partie de l'étape offre un bel enchaînement de montées et descentes : c'est physique mais sans grandes difficultés techniques (pistes roulantes et petits bouts de route pour souffler). Et ça permet de profiter de points de vue d'exception sur les grands espaces du Haut Languedoc la haute vallée du Salagou. Les belles descentes invitent à lâcher les freins, et profiter du paysage. Attention après Brenas : descente technique et rocailleuse ! On peut l'éviter en quittant l'itinéraire de la GTMC VTT au Mas Bas, pour descendre par une jolie piste vers le hameau de la Lieude et rejoindre Merifons et Malavielle par la route. A partir des environs d'Octon (détour conseillé pour boire un coup au café de la Place), c'est « the place to be » : 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 (préférez la route entre les rives d'Octon et les Vailhès, car ça secoue !). Une petite montée pour passer un col entre vignes et oliviers après les rives de Clermont (conseil : prenez la route si vous vous voulez vous épargner un petit portage après la base de plein air du Salagou). 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... 34 km / +490m / -790m

4**De Clermont l'Hérault à Pézenas**

Pour la dernière étape sportive de l'itinéraire de la GTMC, 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 étape 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. Vous profiterez de beaux points de vue sur le pic de Vissou, sentinelle du centre Hérault, et des panoramas sur la plaine viticole jusqu'à la Méditerranée et les Pyrénées. 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 enchainerez 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 où flânerie vivement conseillée dans la belle cité de Pézenas, patrie du grand Molière ! 55 km / +970m / -1060m

5**De Pézenas à 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

6**Cap d'Agde**

Après avoir profité de la baignade dans la Méditerranée (plus ou moins complète selon la saison et le courage du baigneur !), retour vers Agde et sa gare SNCF en revenant sur vos pas sur 13km. Les horaires de train à Béziers pour le retour à Millau 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 !).

SUR VOTRE CHEMIN...



OFFICES DE TOURISME

OFFICE DE TOURISME DESTINATION SALAGOU - ACCUEIL CLERMONT L'HERAULT
à 137km du départ
CLERMONT-L'HERAULT
+33 4 67 96 23 86
<http://www.destination-salagou.fr>
Labels : Accueil Vélo

OFFICE DE TOURISME CAP D'AGDE MEDITERRANEE - BIT PEZENAS
à 190.5km du départ
PEZENAS
+33 4 67 98 36 40
<https://www.capdagde.com>
Labels : Accueil Vélo

OFFICE DE TOURISME CAP D'AGDE MEDITERRANEE - BIT TOURBES
à 194km du départ
TOURBES
+33 4 67 94 43 92
<https://www.capdagde.com>
Labels : Accueil Vélo

OFFICE DE TOURISME CAP D'AGDE MEDITERRANEE - BIT MONTAGNAC
à 198.5km du départ
MONTAGNAC
+33 4 67 24 18 55
<http://www.capdagde.com>
Labels : Accueil Vélo

OFFICE DE TOURISME CAP D'AGDE MEDITERRANEE - BIT AGDE
à 246.5km du départ
AGDE
+33 4 67 31 87 50
<http://www.capdagde.com>
Labels : Accueil Vélo

OFFICE DE TOURISME CAP D'AGDE MEDITERRANEE
à 252.5km du départ
CAP-D'AGDE
+33 4 67 01 04 04
<http://www.capdagde.com>
Labels : Accueil Vélo

OFFICE DE TOURISME CAP D'AGDE MEDITERRANEE - BIT VIAS
à 252.5km du départ
VIAS-PLAGE
+33 4 67 21 76 25
<https://www.capdagde.com>
Labels : Accueil Vélo

BUREAU D'ACCUEIL DE MARSEILLAN-PLAGE - OFFICE DE TOURISME ARCHIPEL DE THAU
à 263km du départ
MARSEILLAN-PLAGE
+33 4 67 21 82 43
<http://www.marseillan-tourisme.com>
Labels : Accueil Vélo



VINS & PRODUITS DU TERROIR

DOMAINE SAINT-ANDRE
à 215km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU MEZE
+33 4 99 04 94 73
<http://www.domainesaintandre.com>
Labels : Accueil Vélo, Vignobles et Découvertes, Oenotour

DOMAINE DE BELLE MARE
à 220km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU MEZE
+33 4 67 43 17 68
<http://www.belle-mare.com>
Labels : Accueil Vélo, Vignobles et Découvertes

LE MAS DE CATI
à 221km du départ
VENTE DE PRODUITS À LA FERME MEZE
+33 6 75 49 09 50
<http://lemasdecati.com>
Labels : Accueil Vélo

LES CAVES RICHEMER : LA CAVE DU PORT
à 246.5km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU MARSEILLAN
+33 4 67 77 64 57
<http://richeimer.fr>
Labels : Accueil Vélo, Vignobles et Découvertes

MAISON NOILLY PRAT
à 246.5km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU MARSEILLAN
+33 4 67 77 65 10
<http://www.noillyprat.com>
Labels : Accueil Vélo, Vignobles et Découvertes, Oenotour



ACTIVITÉS & LOISIRS

BASE NAUTIQUE DU SALAGOU BAIE DES VAILHÈS
à 128.5km du départ
ACTIVITÉS NAUTIQUES CELLES
+33 6 52 71 01 61
<http://base-nautique-salagou.com>
Labels : Vignobles et Découvertes

RDV CYCLES & CONNECT BAIE DES VAILHÈS
à 128.5km du départ
VTT CELLES
+33 7 88 05 57 71
<https://www.facebook.com/rdvcyclesandconnect/>
Labels : Accueil Vélo

OZONE VTT CYCLES - ACCUEIL LAC DU SALAGOU
à 132km du départ
VTT À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE CLERMONT-L'HERAULT
+33 4 67 96 27 17
<http://www.vtt-salagou.com>
Labels : Accueil Vélo, Vignobles et Découvertes

RDV CYCLES & CONNECT
à 134.5km du départ
CYCLISME CELLES
+33 7 88 05 57 71
<https://www.facebook.com/rdvcyclesandconnect/>
Labels : Accueil Vélo

OZONE VTT CYCLES - ACCUEIL CLERMONT
à 136km du départ
VTT À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE CLERMONT-L'HERAULT
+33 4 67 96 27 17
<http://www.vtt-salagou.com>
Labels : Accueil Vélo, Vignobles et Découvertes

PARC DEPARTEMENTAL DE BESSILLES
à 206km du départ
BASE DE LOISIRS MONTAGNAC
+33 4 67 24 07 26
<https://bessilles.herault.fr/>
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

ÉTOILE DE THAU IV
à 246.5km du départ
BATEAU PROMENADE EN MER MARSEILLAN
+33 6 03 23 73 65
<https://promenade-bateau-marseillan.com/>
Labels : Accueil Vélo, Vignobles et Découvertes

VELO CLUB AGATHOIS
à 247km du départ
CYCLOTOURISME AGDE
+33 6 59 91 51 58
<https://www.velo-club-agathoisagde.weebly.fr>

CYRIL CYCLES
à 251km du départ
VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE VIAS
+33 4 67 21 56 07
<http://www.cyril-cycles.fr>

LA BALADE DES GENS HEUREUX - LE CAP D'AGDE
à 252km du départ
TANDEM CAP-D'AGDE
+33 4 67 77 09 74
<https://www.facebook.com/labaladeheureuse>
Labels : Accueil Vélo

1 VELO
à 252.5km du départ
VTT VIAS-PLAGE
+33 6 73 05 06 09
<http://www.loue1velo.fr>

YELLOW BIKE
à 252.5km du départ
CYCLISME VIAS-PLAGE
+33 6 28 94 01 06
<http://www.yellowbikelocation.com>

VÉLOCAP
à 253km du départ
TANDEM CAP-D'AGDE
+33 7 68 53 53 16
<http://www.velocap.fr>

LOCA-VELO.FR
à 253km du départ
CYCLISME CAP-D'AGDE
+33 4 67 26 36 00
<http://www.loca-velo.fr>



PATRIMOINE CULTUREL

TEMPLE BOUDDHISTE LERAB LING
à 68.5km du départ
SITES RELIGIEUX ROQUEREDONDE
+33 4 67 88 46 00
<https://lerabling.org/lang-fr/>
Labels : Accueil Vélo

MUSÉE DU JOUET ET DE L'OBJET ANCIENS
à 112.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS BEDARIEUX
+33 6 23 96 30 08
Labels : Accueil Vélo

CHATEAU ABBAYE DE CASSAN SITES RELIGIEUX ROUJAN
à 175km du départ
+33 4 67 24 52 45
<https://www.chateau-cassan.com>
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

ABBAYE DE VALMAGNE SITES RELIGIEUX VILLEVEYRAC
à 208.5km du départ
+33 4 67 78 06 09
<http://www.valmagne.com>
Labels : Accueil Vélo, Oenotour



HÔTELS

HÔTEL DU ROCHER

à 56km du départ
HÔTEL-RESTAURANT
LE CAYLAR
+33 4 67 44 99 10
<https://www.hotel-durocher.fr/fr-fr/>
Labels : Accueil Vélo

HÔTEL RESTAURANT L'AUBERGE GOURMANDE

à 91.5km du départ
HÔTEL-RESTAURANT
LUNAS
+33 9 53 90 33 01
<https://lauberggourmande.fr/>

HÔTEL LES ROCAILLES

à 202km du départ
HÔTEL-RESTAURANT
MONTAGNAC
+33 4 67 24 00 27
<http://www.hotel-lesrocailles.com>
Labels : Accueil Vélo

HÔTEL DU PATRIARCHE

à 246km du départ
HÔTEL
AGDE
+33 4 67 94 49 80
<http://www.hoteldupatriarche.fr>
Labels : Accueil Vélo

HÔTEL ARAUR

à 246.5km du départ
HÔTEL
AGDE
+33 4 67 94 97 77
<https://www.hotelaraur.com/>
Labels : Accueil Vélo

LOGIS HÔTEL YSERIA - HISTORICAL CENTER

à 246.5km du départ
HÔTEL
AGDE
+33 4 67 11 40 90
<http://www.yseria.fr>
Labels : Accueil Vélo

HÔTEL LES GRENADINES

à 252km du départ
HÔTEL
CAP-D'AGDE
+33 4 67 26 27 40
<http://www.hotelgrenadines.com>
Labels : Accueil Vélo

HOTEL BELLEVUE CAP D'AGDE

à 256km du départ
HÔTEL
CAP-D'AGDE
+33 4 67 26 39 10
<http://www.hotel-lebellevue.fr>
Labels : Accueil Vélo

NEPTUNE

à 248.5km du départ
CAMPING
LE GRAU-D'AGDE
+33 4 67 94 23 94
<http://www.campingleneptune.com>
Labels : Accueil Vélo

CAMPING LA TAMARISSIÈRE

à 251km du départ
CAMPING
LA TAMARISSIÈRE
+33 4 67 94 79 46
<https://www.facebook.com/latamarissiere>
Labels : Accueil Vélo

LE BARRY DU GRAND CHEMIN - GÎTE LE BARRY

à 56.5km du départ
MEUBLÉS
LE CAYLAR
+33 6 31 22 66 14
<https://www.le-barry.fr>
Labels : Accueil Vélo

LE BARRY DU GRAND CHEMIN - JASSE

à 56.5km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
LE CAYLAR
+33 6 31 22 66 14
<https://www.le-barry.fr>
Labels : Accueil Vélo

LE BARRY DU GRAND CHEMIN - FLEURINE

à 56.5km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
LE CAYLAR
+33 6 31 22 66 14
<https://www.le-barry.fr>
Labels : Accueil Vélo

LE MAS DE L'ENCLOS

à 135km du départ
MEUBLÉS
CLERMONT-L'HERAULT
+33 6 85 50 17 19
Labels : Accueil Vélo

L'OUSTAL

à 150.5km du départ
MEUBLÉS
CANET
+33 6 67 37 36 73
Labels : Accueil Vélo

JOSHROOM

à 173km du départ
CHAMBRES D'HÔTES
CAUX
+33 6 22 67 10 83
Labels : Accueil Vélo

LA COMÉDIE DE PÉZENAS - LES FOURBERIES

à 191km du départ
MEUBLÉS
PEZENAS
+33 7 64 07 58 83
<http://www.la-comedie-de-pezenas.com/>
Labels : Accueil Vélo

LA COMEDIE DE PÉZENAS - LE PARADIS

à 191km du départ
MEUBLÉS
PEZENAS
+33 7 64 07 58 83
<http://www.la-comedie-de-pezenas.com/>
Labels : Accueil Vélo

LA COMÉDIE DE PÉZENAS - LES LOGES

à 191km du départ
MEUBLÉS
PEZENAS
+33 7 64 07 58 83
<http://www.la-comedie-de-pezenas.com/>
Labels : Accueil Vélo

GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

CAMPOTEL DE PEZENAS - LE CASTELSEC

à 191.5km du départ
PEZENAS
+33 4 67 98 04 02
<http://www.camping-pezenas.com>
Labels : Accueil Vélo

GÎTE SAINT DALMAS

à 72.5km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
ROQUEREDONDE
+33 6 82 80 54 79

GÎTE D'ÉTAPE LA FORGE - JONCELS

à 84km du départ
GÎTE D'ÉTAPE
JONCELS
+33 4 67 23 80 09

GÎTE LE REDONDEL - LUNAS

à 91.5km du départ
GÎTE D'ÉTAPE
LUNAS
+33 6 29 54 01 13

GÎTE LOU CASTELLOU - DIO ET VALQUIERES

à 100.5km du départ
GÎTE D'ÉTAPE
DIO-ET-VALQUIERES
+33 7 77 31 32 35
<https://lesdoudous34.wixsite.com/loucastellou>
Labels : Accueil Vélo

VILLAGES DE VACANCES