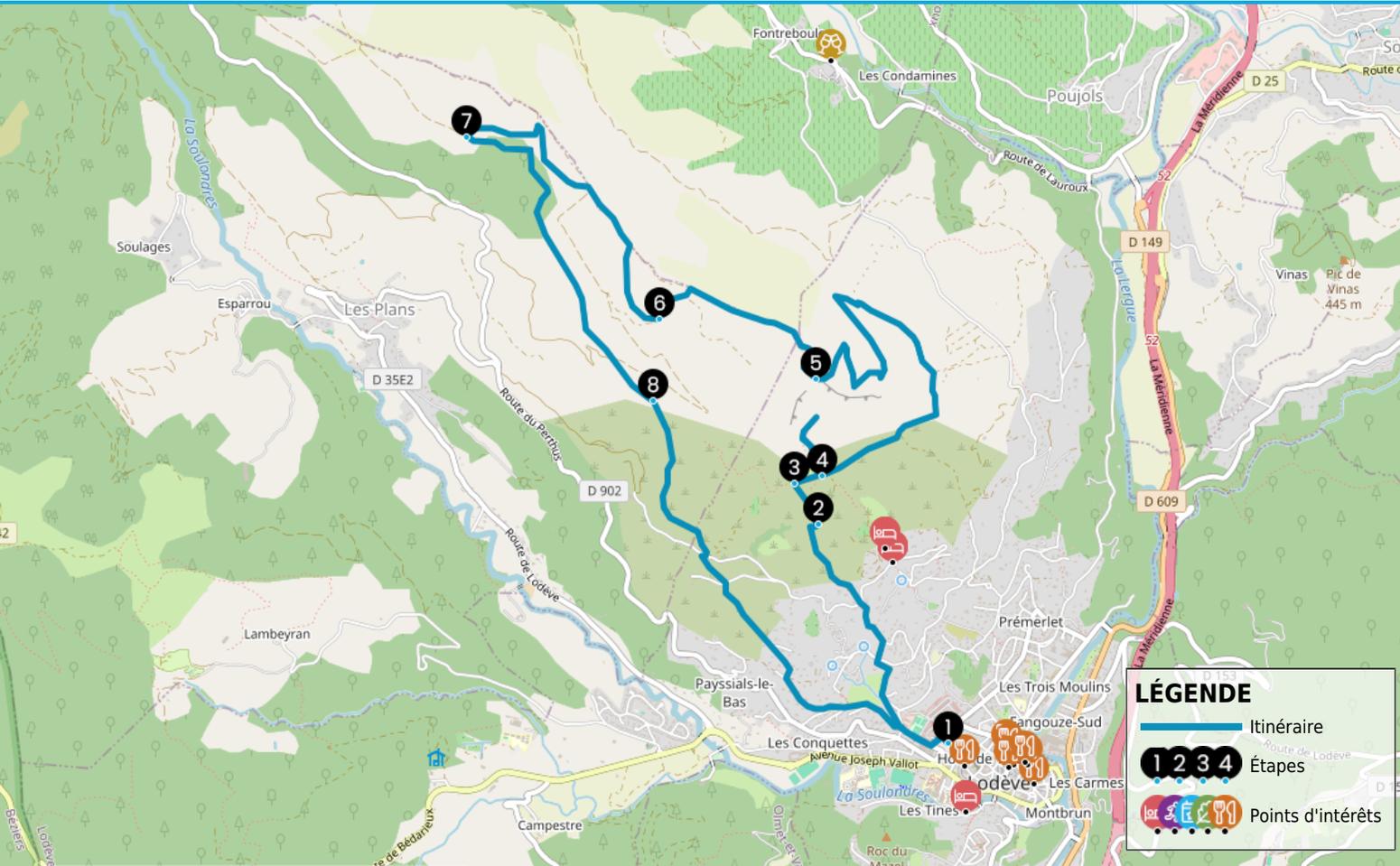


# TRAIL LE PLATEAU DU GRÉZAC

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-le-plateau-du-grezac-lodeve\\_TFOITILAR034V52HHCV/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-le-plateau-du-grezac-lodeve_TFOITILAR034V52HHCV/)



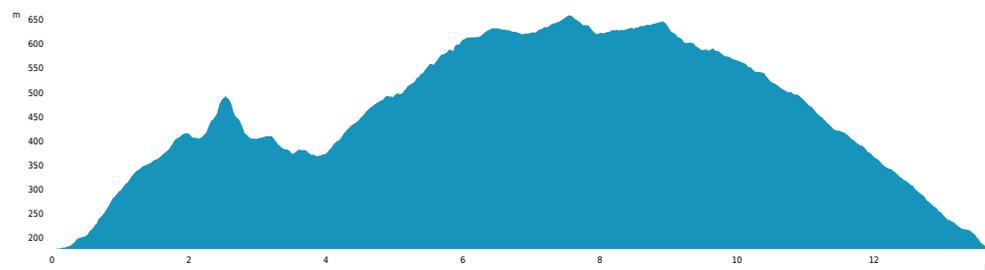
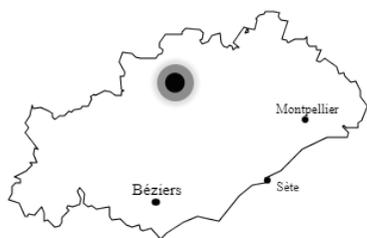
## INFOS PRATIQUES

- Trail
- LODEVE
- Boucle
- 14km
- 2h 30 min
- Moyen
- + 640m
- 640m

Balilage :

### LÉGENDE

- Itinéraire
- Étapes
- Points d'intérêts



PROFIL DE DÉNIVÉLÉ

SURICATE  
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

**SIGNALER UN PROBLÈME**  
sentinelles.sportsdenature.fr



Le parcours trail qui vous est proposé, suit le balisage du PR du même nom.

Un itinéraire en boucle, qui mélange des monotraces techniques et parties de pistes forestières, permettant de découvrir l'histoire du plateau du Grézac.

L'oppidum, implanté sur le puech de Grézac, rappelle la présence de l'homme quasi continue jusqu'au Haut Moyen Âge.

Les chemins traversiers, les murs rideaux et terrasses ainsi que les cabanes témoignent d'une occupation humaine importante à partir du XVIe siècle. Le retour se fait par une voie gallo-romaine qui relie le Perthus à Lodève, ancienne cité épiscopale influente.

## Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

De l'effort et une vue imprenable sur Lodève et la vallée du Salagou

### Nos conseils

prévoir de l'eau car pas de point sur le parcours

### COMMENT VENIR ?



PARKING MUNICIPAL  
D35  
34700 LODEVE



#### Accès :

Parc municipal (monument aux morts de Paul Dardé), près de l'espace Luteva.

### QUI CONTACTER ?



Office de tourisme Lodévois et Larzac  
Tel : +33 4 67 88 86 44

## Les étapes du circuit

1

#### De Etape 1 à Etape 2

> Depuis le Parc municipal, prendre la direction de Grézac et rejoindre le panneau d'information Le Livre du Lodévois. S'engager sur la voie bétonnée le long d'un haut mur, rejoindre ainsi l'allée Pierre-Masse. Tourner de suite à gauche sur un sentier caladé (empierré). Traverser deux routes, poursuivre en face sur une piste à travers une végétation de plantes de garrigue.

2

#### De Etape 2 à Etape 3

Quitter la piste pour monter à gauche par un sentier entre deux murets de pierres sèches. Passer devant des capitelles (anciens abris de bergers ou d'agriculteurs) et atteindre un croisement de chemins plus larges.

3

#### De Etape 3 à Etape 4

> Possibilité d'emprunter une variante (circuit Le Livre du Lodévois, 7,5 km, 2 h 30). S'engager à gauche sur le chemin et poursuivre par le sentier de pierres sèches jalonné de capitelles. Parvenir à d'anciennes terrasses cultivées (point de vue sur la vallée de Lodève). Plus loin, rejoindre le circuit principal. Aller à droite sur 150 m.

4

#### De Etape 4 à Etape 5

> Accès à l'oppidum : 800 m A/R (glissant par temps de pluie). Emprunter à gauche un sentier caillouteux ; il grimpe dans le bois jusqu'aux vestiges de l'oppidum situé sur le puech du Grézac (507 m). Revenir ensuite sur ses pas. Poursuivre en lisière de bois. Dans un virage à droite, monter à gauche entre les genêts, au milieu d'un tapis d'aphyllantes. Contourner la falaise, rejoindre une piste et aller à gauche puis à droite. Monter en lacets dans l'axe de la vallée de Lauroux (point de vue sur le cirque de Labeil), atteindre une dalle rocheuse (point de vue sur les contreforts du Larzac, le mont Saint-Baudille, le lac du Salagou et le plateau de l'Escandorgue) (ne pas s'approcher du rebord).

5

#### De Etape 5 à Etape 6

Se faufiler à travers la végétation. Passer un raidillon, laisser un départ à droite et rejoindre une zone dégagée. Suivre à gauche la piste rectiligne bordée de postes de chasse au milieu des pins et des cèdres. S'orienter à gauche, ignorer un départ à gauche pour parvenir à une patte d'oie.

6

**De Etape 6 à Etape 7**

Monter à droite, parvenir à une piste, descendre à gauche. Rejoindre une piste DFCI (Défense forestière contre les incendies) ; la suivre à droite en ignorant plus loin un départ à droite.

7

**De Etape 7 à Etape 8**

Quitter la piste à gauche par un sentier caillouteux (voie gallo-romaine) qui descend entre les buis et les genêts. Traverser une piste et continuer en face sur un large chemin jusqu'à un croisement (jonction avec la variante).

8

**Etape 8**

Descendre par le sentier à droite. Traverser la route des Mayres. Le sentier s'élargit et passe entre de hauts murs. Franchir deux chicanes et rejoindre une voie goudronnée. Poursuivre en face au milieu des maisons du quartier de Fontbonne en ignorant les rues à droite. Rejoindre le point de départ.

## SUR VOTRE CHEMIN...



### VINS & PRODUITS DU TERROIR

#### DOMAINE DU PAS DE L'ESCALETTE

à 6km du départ  
**VENTE DE VINS AU CAVEAU**  
POUJOLS  
+33 4 67 96 13 42  
<http://www.pasdelescalette.com>  
Labels : Vignobles et Découvertes

#### LA MUSE'BROC CAFÉ

à 0.5km du départ  
**RESTAURANT**  
LODEVE  
+33 4 34 79 04 42  
<https://www.facebook.com/lamusebroc/>  
Labels : Vignobles et Découvertes

#### LA FONTAINE

à 6km du départ  
**BAR**  
LODEVE  
+33 4 67 44 26 58  
<https://www.facebook.com/people/La-Fontaine-Lod%C3%A8ve/100068019484111/>  
Labels : Vignobles et Découvertes

#### MUSÉE DE LODÈVE

à 0.5km du départ  
**MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS**  
LODEVE  
+33 4 67 88 86 10  
<http://www.museedelodeve.fr>  
Labels : Accueil Vélo, Oenotour



### MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

#### AUX QUATREFEUILLES D'OC - GITE LAVANDE

à 1km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 03 19 36 52  
<http://www.quatrefeuilles.info>

#### AUX QUATREFEUILLES D'OC - GITE LAURIER

à 1km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 03 19 36 52  
<http://www.quatrefeuilles.info>

#### L'AMOURIER - LA JAPONISANTE

à 1.5km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
LODEVE  
+33 7 50 41 09 14  
<https://amourier-chambres-hotes-lodeve.com/>  
Labels : Accueil Vélo

#### AUX QUATREFEUILLES D'OC - YUCCA LODGE

à 1.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 03 19 36 52  
<http://www.quatrefeuilles.info/>

#### AUX QUATREFEUILLES D'OC - SEQUOIA LODGE

à 1.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 03 19 36 52  
<https://www.facebook.com/VacancesAuxQuatrefeuilles/>

#### LE PATIO

à moins de 500m du départ  
**BAR**  
LODEVE  
+33 7 46 34 02 32  
<https://www.facebook.com/C.Daniel34/>



### RESTAURANTS

#### L'EPICERIE FLEURY

à 0.6km du départ  
**RESTAURANT**  
LODEVE  
+33 4 67 88 50 89  
<https://www.facebook.com/epiceriepaysannelopeve/>

#### LE GRAND MINUSCULE

à 0.7km du départ  
**RESTAURANT**  
LODEVE  
+33 4 67 88 50 35  
<http://www.restaurantminuscule.fr>  
Labels : Vignobles et Découvertes

#### GITES DE LA SOULONDRE - LA SAINT-JACQUES

à 0.6km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 14 17 64 18  
<https://www.gitesdelasoulondre.com/>  
Labels : Accueil Vélo

#### GITES DE LA SOULONDRE - APPARTEMENT PROVENCAL

à 0.6km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 14 17 64 18  
<https://www.gitesdelasoulondre.com/>

#### AUX QUATREFEUILLES D'OC - GITE ROSE

à 1km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 03 19 36 52  
<http://www.quatrefeuilles.info>

#### AUX QUATREFEUILLES D'OC - VILLA JASMIN

à 1km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 03 19 36 52  
<http://www.quatrefeuilles.info>

#### LE PETIT SOMMELIER

à 0.5km du départ  
**RESTAURANT**  
LODEVE  
+33 4 67 44 05 39

#### LE FOURNIL DE CELESTIN

à 1.5km du départ  
**RESTAURATION RAPIDE**  
LODEVE  
+33 4 67 44 85 48  
<https://www.facebook.com/Le-Fournil-de-C%C3%A9lestin-604354723330323/>

#### GITES DE LA SOULONDRE - LE LOFT

à 0.6km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 14 17 64 18  
<https://www.gitesdelasoulondre.com/>  
Labels : Accueil Vélo

#### AUX QUATREFEUILLES D'OC - MIMOSA LODGE -

à 1.5km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 03 19 36 52  
<http://www.quatrefeuilles.info>

#### SAVEURS AU GRAND SUD

à 0.5km du départ  
**RESTAURANT**  
LODEVE  
+33 4 67 44 18 03  
<https://www.facebook.com/saveursaugrandsud/>



### PATRIMOINE CULTUREL

#### AUX QUATREFEUILLES D'OC - GITE ROMARIN

à 1km du départ  
**MEUBLÉS**  
LODEVE  
+33 6 03 19 36 52  
<http://www.quatrefeuilles.info>

#### L'AMOURIER - L'AFRICAIN

à 1.5km du départ  
**CHAMBRES D'HÔTES**  
LODEVE  
+33 7 50 41 09 14  
<https://amourier-chambres-hotes-lodeve.com/>  
Labels : Accueil Vélo



### GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

#### GÎTE DE GROUPE LA SOULONDRE

à 0.6km du départ  
**GÎTE DE SÉJOUR**  
LODEVE  
+33 6 14 17 64 18  
<https://www.gitesdelasoulondre.com/groupes>