

L'Hérault... à pied®

infos pratiques de la **FFRandonnée** : Voir page 4

N°	Durée	Nom du circuit	page	N°	Durée	Nom du circuit	page
1	3h	Les Aresquiers	26	35	4h	Les balcons de l'Orb	112
2	4h30	Saint-Félix en Gardiole	28	36	4h	Arboretum de l'Espaze	114
3	4h30	Les belvédères de la Gardiole	30	37	5h30	Le Devois	116
4	4h	Les Salines	32	38	3h	Notre-Dame-de-Capimont	118
5	2h	La boucle Pescalune	36	39	3h30	La croix des Baussels	120
6	3h	Les capitelles de la Bénovie	38	40	4h	Saint-Michel-de-Mourcairol	122
7	2h30	Le château de Restinclières	42	41	6h	La haute-vallée de la Mare	124
8	5h	De l'Arnède à Caravette	44	42	4h	Les Banissous	126
9	2h30	Les Drailles	46	43	5h	Le Marcou	128
10	2h30	Le pic Saint-Loup	48	44	5h30	Le Vialais	130
11	6h	Crête de Taillade et Rocher du Causse	50	45	3h	Le sommet du Caroux	134
12	3h	Le plateau du Thaurac	54	46	3h	Les balcons du Caroux	136
13	2h30	La serre de Grenouillet	56	47	5h	Les gorges de Colombières	138
14	6h	Séranne Pontel	58	48	3h30	L'Ayrolle	140
15	4h30	Les Rajols	62	49	5h	Malviès	142
16	6h	Causse et gorges de la Vis	66	50	4h30	Notre-Dame-de-Trédos	144
17	3h30	Sorbs et les vallées sèches	68	51	5h30	Le chemin des Légendes	146
18	5h30	Notre-Dame-de-Parlatges	70	52	2h	Le tour du lac de Vesoles	148
19	4h	Le mont Saint-Baudille	72	53	6h	La haute-vallée de l'Agout	150
20	4h	Notre-Dame-du-Lieu-Plaisant	74	54	3h30	La Lauze	152
21	3h30	Les Fenestrettes	78	55	5h30	Les Planques	154
22	3h	Le Castellat de Montpeyroux	80	56	2h	Les palombières de Saint-Pons	156
23	4h	Les crêtes de Vissou	82	57	3h30	Sur les traces des Vignerons Libres	158
24	4h	De la tourelle aux meules	84	58	5h	Les Hauts de Ferrals	160
25	1h	Villeneuve	86	59	6h30	Le sentier des Marbrières	164
26	3h30	Le mont Liausson	88	60	4h	La cité de Minerve	168
27	3h	Le cirque de Mourèze	90	61	3h	Notre-Dame-de-Nazareth	170
28	3h30	Les Vailhés	94	62	1h30	Le Pech Belet	172
29	3h	Notre-Dame-de-Roubignac	96	63	2h30	Autour d'Ensérune	174
30	4h	Le Cayroux	98	64	3h30	La passejade del Cres	176
31	4h30	Le plateau du Grézac	100	65	3h30	Le tour des Verdisses	178
32	5h30	Les falaises de l'Escalette	104	66	2h	La Via Domitia	182
33	5h	Les corniches de Lauroux	106	67	3h	L'ermitage Saint-Antoine	184
34	6h	De l'Orb à l'Escandorgue	108	68	4h	Parcours d'art et de nature	186
				69	2h	Les coteaux de Bessilles	188



Les PR 1, 2, 3, 4, 7, 52, 66 sont adaptés à la pratique de la marche nordique.

L'Hérault... à pied®

PR

69 PROMENADES & RANDONNÉES

AVEC L'APPUI TECHNIQUE DU COMITÉ
DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE
DE L'HÉRAULT ET DE SES BÉNÉVOLES



vous accompagne sur les chemins...



Bien préparer sa randonnée



Un PR labellisé par le Comité départemental de la randonnée pédestre est un itinéraire reconnu de qualité (paysages variés et présence de curiosités naturelles ou historiques) et qui satisfait aux conditions de pérennité, de sécurité et de respect des milieux traversés.

QUATRE NIVEAUX DE DIFFICULTÉ À CONNAÎTRE

Les randonnées sont classées par niveaux de difficulté. Elles sont différenciées par des couleurs dans la fiche de chaque circuit.

TRÈS FACILE > Moins de 2 heures de marche

Idéale à faire en famille, sur des chemins bien tracés.

FACILE > Moins de 3 heures de marche

Peut être faite en famille, sur des chemins avec quelques passages moins faciles.

MOYEN > Moins de 4 heures de marche

Pour les randonneurs habitués à la marche. Avec quelquefois des endroits assez sportifs et/ou des dénivelées.

DIFFICILE > Plus de 4 heures de marche

Pour des randonneurs expérimentés et sportifs. L'itinéraire est long et/ou difficile (dénivelées, passages délicats).

Durée de la randonnée

La durée est calculée sur la base d'environ 3 km/h pour les balades vertes et bleues, et de 4 km/h pour les randonnées rouges et noires. La durée indiquée tient compte de la longueur et des dénivelées. Si vous randonnez avec des enfants, reportez-vous page 8.

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?

En voiture

Tous les points de départ sont accessibles par la route. Un parking, indiqué par une signalétique routière, est situé à proximité du départ de chaque randonnée. Ne laissez pas d'objet apparent dans votre véhicule.

Veillez à ce que votre véhicule ne gêne pas le passage des engins forestiers ou agricoles, même le dimanche. Il est interdit de stationner derrière les barrières de routes forestières.

Par les transports en commun

L'accès par les transports en commun est signalé à la rubrique Situation de chaque itinéraire. Attention, certains services sont réduits ou inexistantes les week-ends, jours fériés et période de congés scolaires.

SNCF > tél. 36 35 (appel non surtaxé) ou www.oui.sncf

Cars et bus > contactez l'office du tourisme ou le syndicat d'initiative (voir coordonnées page 7)

Hérault Transport > tél. 0825 31 01 34, www.herault-transport.fr



Les itinéraires de Promenades et Randonnées (PR) sont en général des boucles : on part et on arrive au même endroit.

Montpellier et ses étangs



VIGNES DE MAGUELONE / PHOTO ADT34 ; FLAMANTS ROSES / PHOTO COMITÉ 34 ;
SALINES DE VILLENEUVE / PHOTO SIEL ; VUE DE MAGUELONE / PHOTO ADT34

À un quart d'heure de Montpellier apparaît la mer. On en connaît bien sûr les longues plages qui se succèdent de la Grande Motte à Villeneuve-lès-Maguelone, propices à de longues balades tranquilles sous le soleil d'hiver. Mais à quelques encablures des stations balnéaires s'épanouit un autre monde, plus discret, plus sauvage aussi, celui des étangs montpellierains où se marient eaux douces et eaux salées. Ces milliers d'hectares de lagunes, exempts de toute urbanisation, en grande partie propriété du Conservatoire du Littoral et donc définitivement protégés, abritent une exceptionnelle richesse écologique labellisée d'importance internationale. Outre les nombreuses colonies de flamants roses et d'oiseaux migrateurs, on surprendra lors des balades dans les salins ou aux Aresquiers la fine échasse blanche, la délicate cigogne, ou la discrète et rare cistude d'Europe, cette petite tortue nichée dans les marais.

La Camargue n'est pas loin, imprégnant de sa culture et de ses traditions les villages à l'est de Montpellier. Les silhouettes des taureaux et des chevaux camarguais paissant dans les prés sont devenues familières aux promeneurs autour de Marsillargues, Lunel, voire Saint-Christol.

À l'intérieur des terres, les marais et les roselières cèdent le pas à la garrigue et à la pinède. La vigne s'y est épanouie sur les coteaux, dans un paysage aux allures de Toscane. On y découvrira des villages vigneronniers aux églises romanes, des chemins *caladés* et bordés de capitelles, ces abris de pierres sèches.



ENVIRONNEMENT DES PLANTES ADAPTÉES AU SEL

Le cheminement près de l'étang se déroule dans l'ambiance particulière de la *sansouïre*, ce milieu végétal spécifique des terres salées. Seules quelques plantes dites halophiles (qui aiment le sel) peuvent y prospérer au prix d'une parfaite adaptation, en filtrant une partie du sel par les racines et en emmagasinant l'eau salée dans les feuilles et les tiges, ce qui les fait ressembler à des plantes grasses.

La plante reine de la *sansouïre* est la salicorne qui se caractérise par des tiges charnues segmentées et l'absence de feuilles. Ses jeunes pousses annuelles peuvent se manger, confites au vinaigre. Autre espèce végétale inféodée au sel, la soude (famille des chénopodiacées) a été longtemps exploitée, après combustion, pour la fabrication du savon et dans l'industrie chimique.

PLATELAGE DANS LA SANSOUIRE / PHOTO COMITÉ 34





Les Aresquiers

Cette balade dépaysante longe l'un des plus grands espaces protégés du littoral. Après avoir côtoyé les flamants roses, l'itinéraire s'enfonce dans une remarquable pinède emplie d'odeurs.

- 1** Entrer dans le site appartenant au Conservatoire du Littoral (⚠ > **respecter les consignes de préservation du site**) par l'accès réservé aux piétons. Longer le bord de l'étang sur 250 m jusqu'à un portail.
- 2** Prendre le sentier à gauche, au milieu des sansouires [👁 > végétation des milieux salés], en laissant le portail sur la droite. Longer l'étang sur 2,5 km en ignorant les différents chemins allant dans la pinède. Le circuit s'éloigne un peu du rivage. Emprunter le platelage sur 400 m et atteindre une zone composée de plots en bois (limite communale) jusqu'au panneau du Conservatoire du Littoral.
- 3** Suivre le chemin longeant la clôture sur 500 m. Il mène à gauche de l'ancien mas de Maraval.
- 4** Parcourir le platelage à gauche sur 200 m. Il passe près du mas des Gardes [👁 > ancien poste de douane]. Au bout, suivre à droite le sentier qui se dirige vers les salins de Frontignan et franchir la passerelle.
- 5** S'engager en face sur la sente, contourner le salin par la gauche et retrouver le chemin communal.
- 5** Franchir à nouveau la passerelle et revenir par le platelage.
- 4** Continuer par le chemin en face en bordure de la pinède. Il ramène aux plots de l'aller.
- 3** Tourner à gauche et suivre le sentier qui s'enfonce dans la forêt. Il longe grillage et vigne sur 500 m.
- 6** Au portail, prendre le chemin à droite. Il passe près d'une ancienne fontaine et d'une aire de pique-nique. Poursuivre tout droit sur 750 m. À l'enclos grillagé [👁 > réserve naturelle de faune et de flore], aller à droite puis à gauche en lisière du bois. Ignorer le chemin à gauche et continuer tout droit sur 250 m en laissant la maison du garde du bois des Aresquiers à gauche et rejoindre le portail de l'aller.
- 2** À gauche, retrouver le parking du site.

FLAMANTS ROSES / PHOTO ADT34



1

3 h
9 km



S SITUATION

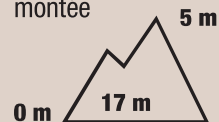
Vic-la-Gardiole, à 18 km au sud-ouest de Montpellier par les N 112 et D 114

P PARKING

bois des Aresquiers, à 3 km au sud du village par la D 114 (direction hameau des Aresquiers), à droite avant le pont sur le canal

/ DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée



B BALISAGE

jaune

! DIFFICULTÉS !

- terrain boueux et marécageux par mauvais temps • prévoir des bottes en hiver
- passage sur platelages (pour les vélos, mettre pied à terre)

V CIRCUIT VTT

E CHEMIN ÉQUESTRE

(hors platelages)

À DÉCOUVRIR...

> En chemin :

- étangs de Vic et d'Ingril
- bois de la Fontaine
- anciens salins de Frontignan

> Dans la région :

- plage des Aresquiers
- Frontignan : plage, vignoble • massif de la Gardiole (panorama, ancienne abbaye Saint-Félix-de-Monceau)
- ancienne cathédrale de Maguelone
- canal du Rhône à Sète



ENVIRONNEMENT

UNE LONGUE ÉCHINE DE GARRIGUES

Site classé depuis 1980, le massif de la Gardiole est l'un des plus vastes espaces naturels de l'Hérault. Il offre un belvédère exceptionnel sur la plaine littorale, les étangs et la mer, et un point de vue remarquable des Pyrénées aux Cévennes. Collines, plateaux calcaires et valons encaissés, landes, moutonnements de roches à perte de vue où s'enracinent les bouquets de cistes, la camélee, l'asphodèle, le thym et le romarin, forêts denses de chênes verts, kermès et pins majestueux, maquis impénétrable : tel est le spectacle que le promeneur rencontre en parcourant les sentiers escarpés

du massif dont le point haut, le roc d'Anduze, culmine à 234 mètres. L'abbaye de moniales bénédictines de Saint-Félix-de-Montceau, fondée en 1092, surplombe le village de Gigan. Chapelle romane au XI^e siècle, puis église gothique au XIII^e siècle, elle dépendait de l'évêché de Maguelone. L'abbaye a rapidement prospéré grâce à l'appui des divers papes qui la protégèrent au vu de sa grande piété. La peste et les passages successifs de bandes de pilleurs furent la cause de son abandon en 1514, ses occupants préférant s'abriter derrière les remparts du village.