

à vélo

Salvetat  
Haut Languedoc

Hérault, le Languedoc

www.salvetat-tourisme.fr

### Salvetat Haut Languedoc à vélo

**Point Accueil La Clairière de La Salvetat-sur-Agout**  
34330 Cambon & Salvargues  
Tél. : +33 (0)4 67 97 61 00  
cambon34@hautlanguedoc.fr  
www.hautlanguedoc.fr

**Office de Tourisme des Monts de l'Espinouse**  
Route de La Salvetat  
34330 Fraïsse-sur-Agout  
Tél. : +33 (0)4 67 97 53 81  
Fax: +33 (0)4 67 97 33 46  
ot-espinouse@wanadoo.fr

**Hérault Tourisme**  
promoteur - partenaire

**Salvetat**  
Département Hérault

### La Salvetat-sur-Agout

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.

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 culminant à 1100 mètres.

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, la recherche de fraises, des bois et de framboises, randonner est un vrai bonheur, que ce soit en VTT (900 km de pistes balisées), en promenade pédestre ou même équestre, pour ensuite se délasser en plongeant dans l'eau de ses lacs.

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.

La Salvetat-sur-Agout

### Le Tour de la Raviège

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

#### Circuit N°1

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

Départ : **Pont sur Agout - D607 La Salvetat**  
GPS : Latitude 43°59'57.4 N - Longitude : 2° 7' 10.91 E

- 0 Km D14 E1** Le Soulié Anglès : Après 200 mètres, prendre sur la gauche.
- 1,3 Km D14 E1 D52 A** Anglès : Au rond-point, passer sous le pont de la lune.
- 11 Km D52** Lamontélaré Brassac : Après le camping du CCAS, prendre à droite et passer sur le barrage.
- 12 Km D52** Lamontélaré Lacauze : Après le barrage, laisser la route de Brassac sur la gauche.
- 13,5 Km D62 D14 E2** La Salvetat : Au sommet de la côte, tourner à droite pour aborder la descente vers le Rouquié.
- 20 Km D14 E3** La Salvetat : 200m après le Mas d'Azaïs, au rond-point, prendre tout droit. Franchir le lac sur le pont de Calas en direction de l'arrivée.

### Le Tour du Lauouzas

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

#### Circuit N°2

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

Départ : **Parking Salle des Fêtes La Salvetat**  
GPS : Latitude : 43,603251 N - Longitude : 2,702690 E

- 0 Km D907 D150** Nages Murat/V : 1km après le départ, après le pont du XII<sup>ème</sup> siècle sur la Vèbre, prendre à droite.
- 7,5 Km D62** Nages Murat/V : Après la côte de Sauyères, laisser le barrage sur votre droite et poursuivre en direction de Nages.
- 11,5 Km D162** Murat/V : Quitter la D62 et franchir le pont sur le VIAU sur votre droite. Longez le lac et la base touristique de Rieumontagné.
- 17 Km D162c** La Salvetat : 150m après le franchissement de la Vèbre, prendre à droite et longer le lac sur l'autre rive jusqu'à Villelongue.
- 22,5 Km D162c D150** Nages La Salvetat : Traverser Villelongue et poursuivre jusqu'au franchissement du barrage. 150m après, prendre à gauche en direction de la Salvetat.
- 31 Km D907** La Salvetat : Après la scierie, prendre sur la gauche pour revenir au point de départ.

### Au Pays de la Charcuterie

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

#### Circuit N°3

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

Départ : **Parking Salle des Fêtes La Salvetat**  
GPS : Latitude : 43,603251 N - Longitude : 2,702690 E

- 0 Km D907 D607** Lacauze : 1km après le départ, traverser la Vèbre sur le pont St Étienne (XII<sup>ème</sup>) et prendre à gauche. Après 2km, poursuivre la 907 sur la droite.
- 12 Km D607** Lacauze : Poursuivre l'ascension jusqu'au Col de Picotalen (1003m) puis entamer la descente sur Lacauze.
- 20 Km D622** Moulin-Mage Murat : 100m après la fontaine des pisseurs, prendre à droite la D622 et traverser Lacauze. Poursuivre en direction de Moulin-Mage et Murat par le Col de la Jasse.
- 36 Km D162 D162c** Lac du Lauouzas La Salvetat : Dans la traversée de Murat, prendre à droite vers La Salvetat. Traverser Villelongue et franchir le barrage du Lauouzas.
- 50 Km D62 D150** La Salvetat : 150m après le barrage, prendre à gauche, puis à la scierie, tourner à gauche pour rejoindre votre point de départ.

### 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**

Départ : **Eplanade des Troubadours La Salvetat**  
GPS : Latitude : 43,601169 N - Longitude : 2,703655 E

- 0 Km D14** Fraïsse Olargues : Prendre la direction de Fraïsse-sur-Agout (village labellisé 4 fleurs).
- 9,5 Km D169** Saint-Pons : Au rond-point à la sortie de Fraïsse, prendre à droite et attaquer le col de la Bane (1 003 m) aux pourcentages atteignant les 9% par endroits.
- 20,5 Km D907** Saint-Pons : Au col du Cabarétou (941m) et son magnifique panorama sur les Pyrénées et la plaine littorale, plonger vers St Pons.
- 23,5 Km D55 D68** Le Soulié Anglès : Après 3km de descente, prendre à droite et aborder le col du Théronel. Poursuivre la D55 puis la D68 en direction d'Anglès.
- 41 Km 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.
- 57,5 Km D622 D62** La Montélaré La Salvetat : Dans la traversée de Brassac, prendre à droite en direction de La Salvetat et du Lac de la Raviège.
- 70,5 Km D52 D62** La Montélaré Lacauze La Salvetat : Laisser le barrage sur votre droite. Après 1,5km, tourner à droite vers La Salvetat. 200m après le Mas d'Azaïs, poursuivre tout droit vers le point de départ.

### Le Circuit des Monts

Dans une alternance de massifs boisés et de paysages agricoles où la brebis de Lacauze 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**

Départ : **Eplanade des Troubadours La Salvetat**  
GPS : Latitude : 43,601169 N - Longitude : 2,703655 E

- 0 Km D150** Le Soulié Anglès : Juste à la sortie du pont sur l'Agout, tourner à droite. Après 200m, prendre à gauche puis, au rond-point, à nouveau direction le Soulié.
- 9,5 Km D150 D68** Anglès : Traverser le Soulié puis, après 300m, prendre à droite puis à gauche. Toujours sur la D150, tourner à droite par la D55 puis la D68 et suivre Anglès.
- 23 Km 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.
- 39,5 Km D622** Lacauze : Traverser Brassac et aborder le Col de la Bassine (885m) avant de plonger sur Lacauze.
- 61,5 Km D622** Moulin Mage Murat/Vèbre : Traverser Lacauze et poursuivre sur la D622 en direction de Moulin Mage et Murat par le Col de la Jasse.
- 77,5 Km D162 D162c** La Salvetat : Dans Murat, prendre à droite et suivre La Salvetat par la rive gauche du Lac du Lauouzas en direction de Villelongue.
- 87,5 Km D169** Fraïsse Olargues : A l'entrée de Villelongue tourner à gauche vers Fraïsse par le Col de la Frajre (954m).
- 97 Km D14** La Salvetat : Dans Fraïsse, face à l'office de tourisme, tourner à droite vers 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 flânerez aussi avec la limite de partage des eaux des versants atlantique et méditerranéen.

#### Circuit N°6

Distance : **122, km**  
Dénivelé positif cumulé : **1464 m**  
Durée moyenne : **6h**

Départ : **Eplanade des Troubadours La Salvetat**  
GPS : Latitude : 43,601169 N - Longitude : 2,703655 E

- 0 Km D14** Fraïsse Olargues : Prendre la direction de Fraïsse.
- 9,5 Km D169 D907** Saint-Pons : Au rond-point, à la sortie de Fraïsse, prendre à droite. Au col du Cabarétou et son magnifique panorama, prendre à gauche direction St Pons.
- 23,5 Km D55 D68** Le Soulié Anglès : Après 3km de descente, prendre à droite par le Col du Théronel et poursuivre en direction d'Anglès.
- 41 Km 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.
- 57,5 Km D622** Lacauze : A Brassac, poursuivre vers Lacauze que l'on traverse pour continuer par la D622 jusqu'à Murat /Vèbre.
- 95,5 Km D162 D162c** Lac du Lauouzas La Salvetat : Dans Murat, prendre à droite et suivre La Salvetat par la rive gauche du Lac du Lauouzas en direction de Villelongue.
- 107,5 Km D169** Fraïsse Olargues : A l'entrée de Villelongue, tourner à gauche vers Fraïsse par le col de La Frajre.
- 116,5 Km D14** La Salvetat : Dans Fraïsse, face à l'Office de Tourisme, tourner à droite vers La Salvetat et votre point de départ.

### 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**

Départ : **Eplanade des Troubadours La Salvetat**  
GPS : Latitude : 43,601169 N - Longitude : 2,703655 E

- 0 Km D14** Fraïsse Olargues : De l'Eplanade des Troubadours, prendre la direction de Fraïsse.
- 9,5 Km D14 E11 D162 B** Murat / Vèbre : En face de l'O.T de Fraïsse, prendre à gauche puis immédiatement à droite à la sortie du parking.
- 20,5 Km D162** Murat / Vèbre : Après la traversée de Candoubre, tourner à droite et poursuivre jusqu'à MURAT.
- 22,5 Km D622 D922** Bédarieux Saint-Gervais : Dans Murat, après le pont sur la Vèbre, poursuivre tout droit en direction de Saint-Gervais /Mare.
- 29 Km D53** Cambon Olargues : Quelques kilomètres après le passage de la borne HÉRAULT - TARN, au hameau de Fagairolles, prendre à droite vers le sommet de l'Espinouse, passage à 1061m.
- 33,5 Km D53** Cambon : Au sommet, prendre à droite la longue descente vers Cambon. Traverser Cambon et suivre la D53 jusqu'au Col de Fontfroide.
- 48 Km D14** Fraïsse La Salvetat : Au Col, prendre à droite pour basculer vers Fraïsse et revenir vers votre point de départ à La Salvetat.

### 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 mouflon. 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**

Départ : **La Clairière - Cambon**  
GPS : Latitude : 43,619184 N - Longitude : 2,859889 E

- 0 Km D53** Rosis Saint-Gervais Lamalou : De la Clairière, traverser l'Agout et prendre à gauche vers Salvargues.
- 10,5 Km D180** Rosis St-Gervais/Mare Lamalou : Au sommet de l'Espinouse, suivre à droite la direction de Rosis.
- 24,5 Km D180 E3 D22** Saint-Gervais 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 Gervais.
- 31,5 Km D922 D699** Castanet le Haut Murat/Vèbre Andebre : Traverser le village de St Gervais et prendre à gauche la direction d'Andebre, avant d'aborder le Col de la Croix de Mounis direction Murat - Lacauze.
- 52 Km D162** Lac du Lauouzas La Salvetat : Dans la traversée de Murat, suivre la direction La Salvetat sur 2km.
- 54 Km D162 B D53 E1** Cambon Olargues : Prendre à gauche vers Candoubre et poursuivre en direction de votre point de départ, Cambon.

### 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 mouflons 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.

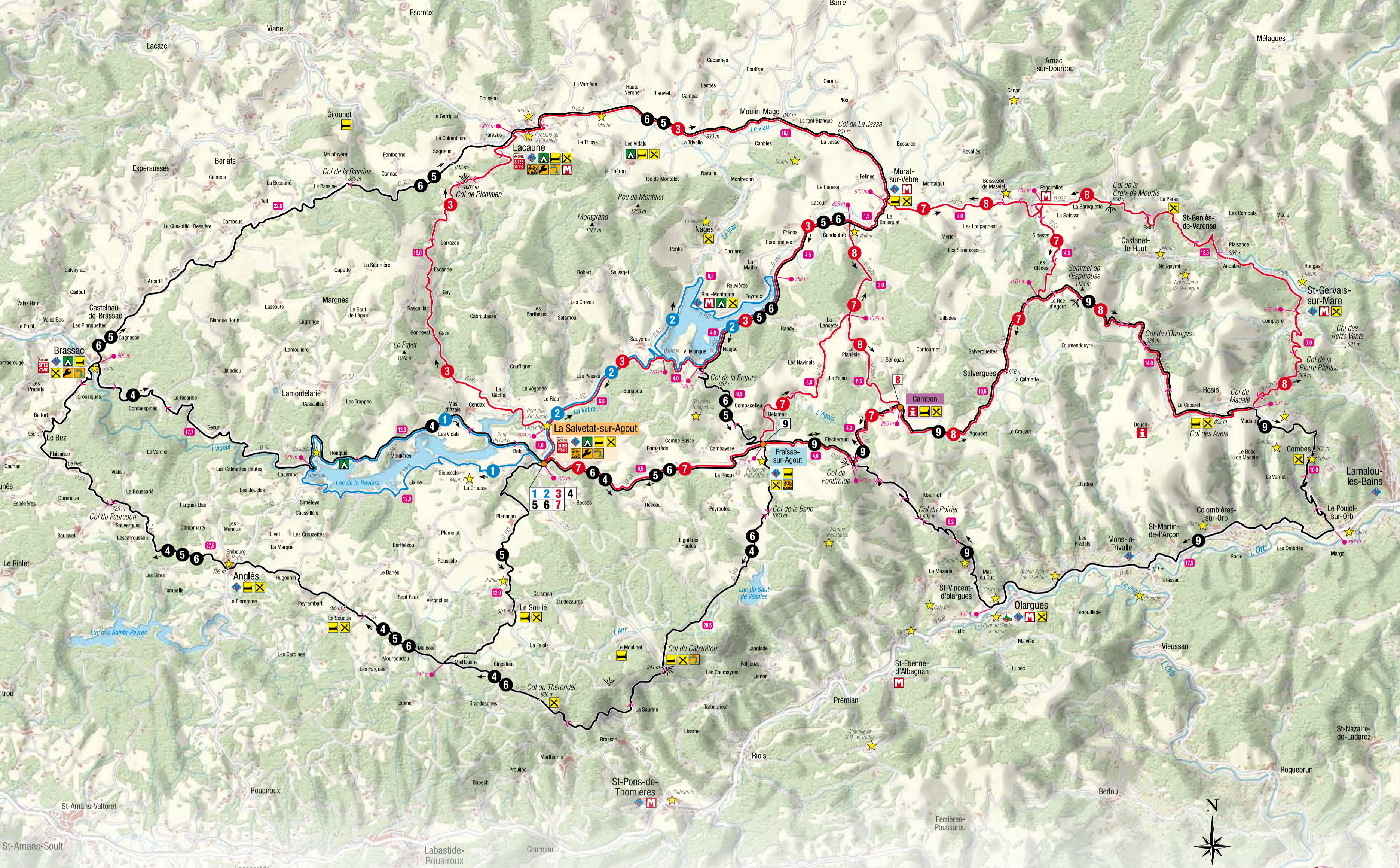
#### Circuit N°9

Distance : **73,233 km**  
Dénivelé positif cumulé : **1375 m**  
Durée moyenne : **3h40**

Départ : **parking de l'O.T. Fraïsse /Agout**  
GPS : Latitude : 43,605683 N - Longitude : 2,797511 E

- 0 Km D14** Olargues Cambon Salvargues : Franchir l'Agout, et au rond-point, prendre à gauche la direction d'Olargues.
- 4 Km D53** Cambon St-Gervais/Mare : Au Col de Fontfroide, prendre à gauche direction Cambon puis poursuivre direction Rosis - Lamalou.
- 18,5 Km D180** Rosis Lamalou Le Poujol/Orb : Du sommet de l'Espinouse, prendre à droite direction Rosis - St Gervais.
- 32,5 Km D180** Le Poujol Combes : Après Rosis, au Col de Madale, prendre à droite en direction du Poujol / Orb.
- 42,5 Km D908** Colombières Olargues : Au Poujol, tourner à droite et poursuivre dans la vallée vers Olargues.
- 60 Km D908 D14** Cambon Fraïsse La Salvetat : 1km après la sortie d'Olargues, tourner à droite et aborder le Col de Fontfroide (11km) et poursuivre jusqu'à Fraïsse votre point de départ.





### Les Circuits Cyclo

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé	Durée
1	Le Tour de la Raviège		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	La Salvetat	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		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	Cambon	63,0 km	1 089 m	3h10
9	Faire un Tour de Table : Le Caroux !	Fraïsse 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
  - Parking
  - Lavage cyclo
  - Location cyclo
  - Réparation cyclo
  - Musée
  - Plus beaux village de France
  - Site Remarquable
  - Point de vue
  - Liaison
- Attitude à la borne  
Distance en km entre les bornes  
Déclivité principale (flèche dans le sens de la montée)  
de 5 à 9% de 9 à 13% plus de 13%