Notre territoire a le privilège de disposer de paysages naturels magnifiques, nombreux et variés : du littoral méditerranéen aux montagnes cévenoles en passant par des espaces naturels aux attributs uniques.

Ainsi, le Département aménage et entretient des sentiers de randonnée pour permettre à chacun de profiter des trésors de la nature héraultaise. En addition à ses plus de 3 000 km de sentiers, dont près de 130 circuits PR labellisés, vous trouverez également sur cette carte la multitude des lieux de patrimoines, naturels et bâtis, qui parsèment notre territoire.

Que vous ayez une simple envie de balade ou un projet d'excursion téméraire, tous les chemins de vos escapades sont en Hérault.

Kléber MESQUIDA,
Président du Département de l'Hérault

Essayez le trail !

■ **L'espace Trail Montagne du Caroux** est un fabuleux terrain de jeu pour s'entraîner en toutes saisons : **13 circuits pour 245 km** et un espace dédié aux ateliers.

MONTAGNES du Caroux

3 4 4 2

▶ **Traces GPX disponibles sur espacetrail.run/fr/montagnesducaroux**

■ **L'itinérance trail sur le GR®7** dans le **Parc naturel régional du Haut-Languedoc.**

Exigeant, ici tous les kilomètres se gagnent !

INFORMATIONS

OT du Minervois au Caroux
04 67 23 02 21

OT du Grand Orb
04 67 95 70 91

Partez en itinérances en terres d'Hérault

LES GRANDES TRAVERSÉES

■ **La Passa Meridia** c'est 550 km de chemins balisés qui traversent le département d'est en ouest. Se parcourt également à VTT et à cheval.
▶ infos sur **herault-tourisme.com**

■ **La traversée du Haut-Languedoc (GR®7 et sa variante GR® 77).**
Aussi proposée en itinérance Trail
▶ **parc-haut-languedoc.fr**

■ **La grande draille du Languedoc (GR®60)** depuis Jacou jusqu'à l'Aubrac.

■ **Le chemin de St-Guilhem-le-Désert* (GR®74)** permet aux pèlerins auvergnats de se rendre à l'abbaye de Gellone.

LES VOIES JACQUAIRES

■ **Le sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle (GR®653)*** de Arles à Toulouse.

■ **Le chemin de Fontcaude (GR®787)** de Saint-Gervais-sur-Mare à Capestang.

LES GR® DE PAYS :

■ Tours dans la Montagne du Haut-Languedoc* (GRP MHL)
■ Tours dans le Pays Haut-Languedoc et vignobles* (GRP HLV)
■ Tours en Minervois, Saint-Chinian, Faugères (GRP MSCF)
■ Tour du Larzac Méridional (GRP TLM)
■ Tours dans le Grand Pic Saint-Loup* (GRP GPSL)
■ GR® de Pays entre deux lacs Avène-Salagou (GRP EDLAS)

▶ **herault-tourisme.com**

Topo-guides édités par la Fédération Française de Randonnée Pédestre, disponibles sur **ffrandonnee.fr et **www.mongr.fr**.*

Œnorandos®, vivez une experience unique

Partez à la découverte des territoires viticoles héraultais à pied ! Votre départ et votre arrivée se font depuis un caveau, une maison des vins ou encore un pôle œnotouristique.

Les œnorandos de l'Hérault sont labellisées par la Fédération Française de Randonnée.

▶ **oenotour.herault.fr**

ŒNORANDO

En projet, le Géoparc Terres d'Herault

Partez à la découverte de la richesse géologique du territoire héraultais. Un voyage de 540 millions d'années où se mêlent terrains volcaniques noirs, cirques de rochers ruiniformes dolomitiques blancs, ruffes rouges du Permien, grottes ancestrales...

▶ **geoparc.herault.fr**

GÉOPARC Terres d'Hérault

Explorez 27 domaines départementaux et leurs animations

Sur 9 400 hectares, 27 domaines s'ouvrent librement à vous ! Sites naturels, bases de loisirs, châteaux ou bâtisses agricoles, un patrimoine commun à tous les Héraultais pour les activités de pleine nature, l'aventure en famille, la découverte.

Profitez du programme d'animations et de sensibilisation à l'environnement, des journées gratuites pour tous.

▶ **mondomainedepartemental.herault.fr**

Les bonnes infos pratiques

CODES DE BALISAGE

PR®	GR®	GRP®	
			Bonne direction *Right direction*
			Tourner à droite *Turn right*
			Tourner à gauche *Turn left*
			Mauvaise direction *Wrong way*

TOUS SENTINELLES SURICATE !

Signaler un problème sur un itinéraire :
sentinelles.sportdenature.fr

SURICATE
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

PRÉSERVEZ VOTRE TERRAIN DE JEU EN PARTAGEANT VOS TRACES AVEC OUTDOORVISION

Vous êtes pratiquant passionné de nature et de sport : ski, trail, vtt... Partagez vos traces GPS via la plateforme outdoorvision.fr.
Des données très utiles pour aider les territoires à prendre les bonnes décisions !

▶ **outdoorvision.fr**

OUTDOOR VISION

RELAIS D'ÉTAPE DÉPARTEMENTAUX OUVERTS TOUTE L'ANNEE

Domaine de la Font du Griffe
Montpeyroux
07 71 59 10 73

Domaine de la Vernède
Saint-Michel
06 73 63 66 25

Relais de Roqueredonde
06 82 80 54 79
etape.saintdalmas@free.fr

Relais de Dio et Valquières
07 77 31 32 35
loucastellou34@gmail.com

Relais de Serviès
Avène
04 67 23 42 25

Relais de Fagairolles
Castanet-le-Haut
06 38 82 57 86

Relais de Cabrerolles
07 78 74 45 68

TRANSPORTS DE BAGAGES

▶ **www.lamallepostale.com/fr/itineraires/theme/languedoc-et-pyrenees**

NUMÉROS UTILES

Secours
112/114

Météo
32 50
mobile.meteofrance.com

Vos promenades et randonnées

Créées, et entretenues par le Département, les communes et intercommunalités et labellisées FFRandonnée®.

Le topo-guide **« L'Hérault à pied, du Haut-Languedoc à la Méditerranée »**, les Fiches **Rando Hérault®** et tracés sont disponibles sur **herault-tourisme.com**, au Comité Départemental de la Randonnée Pédestre et dans toutes les bonnes librairies.

Vous pouvez également récupérer toutes les données sur les applications mobiles **MaRando®** et **Cirkwi**.

N°	Niveau	Label	Nom de l'itinéraire	Commune et lieu de départ	Durée	Kms
1	Facile		LA BOUCLE PESCALUNE	LUNEL - Complexe sportif Colette Besson	2h00	8
2	Facile		LES CHATEAUX DU MUSCAT DE LUNEL	ENTRE-VIGNES - D10, à gauche après le panneau sortie de Vérargues	2h30	9
3	Facile	Œnorando	LES COTEAUX DE SAINT-CHRISTOL	ENTRE-VIGNES - Parking de Viavino	2h30	8
4	Facile		LES CAPITELLES DE LA BENOVIE	SAUSSINES - En face des écoles	3h00	10
5	Très facile		LA BOUCLE DE REGANHAT	SUSSARGUES - Salle polyvalente	1h30	5,5
6	Facile		LE SENTIER DES QUATRE CARRIERES	SUSSARGUES - Salle polyvalente	2h30	9,5
7	Moyen		L'AQUEDUC DE CASTRIES	CASTRIES - Domaine départemental de Fondespierre	3h00	11
8	Très facile		LA FONTANARIDE	TEYRAN - Complexe sportif et de loisirs	1h30	5,5
9	Moyen	Œnorando	ENTRE GRÈS DE MONTPELLIER ET PIC SAINT-LOUP	ASSAS - Parking derrière la cave coopérative	4h00	15
10	Facile		LE SENTIER DES CHARBONNIÈRES	SAINTE-CROIX-DE-QUINTILLARGUES 1re route à droite avant l'église	2h30	6
11	Facile		LE CHÂTEAU DE RESTINCLIÈRES	PRADES-LE-LEZ Au pied du château de Restinclières	2h30	8
12	Très facile		LE BOIS DE SAINT-SAUVEUR	SAINT-CLÉMENT-DE-RIVIÉRE Office de tourisme Pic Saint-Loup	2h00	5
13	Facile		LE BOIS DE LÈQUE	LES MATELLES - Au boulodrome, derrière la mairie	2h00	5,5
14	Difficile		DE L'ARNÈDE À CARAVETTE	MURLES - A côté de la mairie	5h00	15
15	Facile		LES DRAILLES	VIOLS-LE-FORT Centre du village, vers le tennis	2h30	7,5
16	Facile		LE SENTIER DE SAUZET	CAZEVIEILLE - Bordure de la D113	2h40	8
17	Moyen		LE PIC SAINT-LOUP	CAZEVIEILLE - Parking du village	2h30	6
18	Moyen		LE RAVIN DES ARCS	NOTRE-DAME-DE LONDRES - Parking sur la D986	1h30	4
19	Difficile		CRÊTE DE TAILLADE ET ROCHER DU CAUSSE	CLARET - Parking de la salle polyvalente	6h00	21
20	Très facile		LES ASPHODÈLES	FERRIERES-LES-VERRERIES - Mas de Baumes	1h30	3,5
21	Moyen		LE PLATEAU DU THAURAC	LAROQUE - Au-dessus de l'extension du cimetière	3h00	8
22	Moyen		LA SERRE DE GRENOUILLET	GORNIES - Maison forestière du Grenouillet	2h30	7
23	Difficile		PEYRE MARTINE	SAINT-JEAN-DE-BUÉGES - Place de l'Eglise	6h00	17
24	Difficile		SERANNE PONTEL	PEGAIROLLES-DE-BUÉGES Premier parking après le pont	6h00	18
25	Moyen		LES RAJOLS	SAINT-MAURICE-NAVACELLES Parking randonneurs - salle Peyreficade	4h30	14
26	Difficile	Géoparc	NAVACELLES, CAUSSE ET GORGES DE LA VIS	SAINT-MAURICE-NAVACELLES Parking randonneurs - salle Peyreficade	6h00	21
27	Moyen	Géoparc	LE CIRQUE DE NAVACELLES ET LE MOULIN DE LA FOUX	SAINT-MAURICE-NAVACELLES Parking de Navacelles	3h30	10
28	Moyen		SORBS ET LES VALLÉES SÉCHES	SORBS - Mas de la Ville Vieille	3h30	11
29	Très facile	Géoparc	LA VIRÉE DES SOTCHS	SORBS - Mas de la Ville Vieille	1h30	4
30	Difficile		SUD LARZAC	LE CAYLAR - Face à la résidence Le Relais	6h00	17,5
31	Difficile		LA HAUTE VALLÉE DE LA LERGUE	SAINT-FÉLIX-DE-L'HÉRAS - Devant la mairie	5h30	17,5
32	Moyen	Œnorando	LES TERRASSES DE PÉGAIROLLES	PÉGAIROLLES-DE-L'ESCALETTE Parking de la Liberté	3h00	10
33	Difficile		DE L'ORB A L'ESCANDORGUE	ROQUEREDONDE - À droite à l'entrée du village	6h00	18,5
34	Facile	Géoparc	LE CIRQUE DE LABEIL	LAUROUX - Parking au hameau de Labeil	1h30	4
35	Difficile		LES CORNICHES DE LAUROUX	LAUROUX - Au cimetière	5h00	15,5
36	Moyen		LE CAMIN FARRAT	SOUBES - Place de l'Aire	5h00	14
37	Moyen	Géoparc	LE CIRQUE DU BOUT DU MONDE	SAINT-ÉTIENNE-DE-GOURGAS Hameau de Gourgas	3h00	9
38	Difficile		NOTRE-DAME-DE-PARLATGES	LA VACQUERIE-ET-SAINT-MARTIN-DE CASTRIES Espace Liberté	5h30	16
39	Facile	Géoparc	LE LIVRE DU LODÉVOIS	LODÉVE - Esplanade devant l'espace Luteva	2h30	7
40	Moyen		LE PLATEAU DU GRÉZAC	LODÉVE - Esplanade devant l'espace Luteva	4h30	14
41	Moyen		LES BALCONS DE SOUMONT	SOUMONT - Après le village, à droite	3h30	12
42	Moyen		LES BOIS DE HOMS ET DE LATUDE	SAINT-JEAN-DE-LA-BLAQUIÉRE Place de la République	3h00	10
43	Facile	Géoparc	LE ROC DES DEUX VIERGES	SAINT-SATURNIN-DE-LUCIAN - Parking supérieur	1h30	3
44	Moyen	Œnorando	DES VIGNES AU ROCHER DES VIERGES	SAINT-SATURNIN-DE-LUCIAN À la cave coopérative	4h00	12
45	Moyen		LE CASTELLAS DE MONTPEYROUX	MONTPEYROUX - Avant le hameau du Barry	3h00	10,5
46	Facile	Œnorando	CASTELBARRY, ENTRE VIGNES ET OLIVIERS	MONTPEYROUX - Cave coopérative	2h00	6,5
47	Moyen	Géoparc	LE MONT SAINT-BAUDILLE	MONTPEYROUX - Bergerie de la Font de Griffe	4h00	11
48	Moyen	Géoparc	LES FENESTRETTES	SAINT-GUILHEM-LE-DESERT - Dans le village	3h30	10
49	Moyen		NOTRE-DAME-DU-LIEU-PLAISANT	SAINT-GUILHEM-LE-DESERT - Dans le village	4h00	12
50	Difficile		LES BALCONS DE L'HÉRAULT	PUECHABON - Au cimetière	6h00	18
51	Moyen	Œnorando	LE CANAL DES VIGNES	GIGNAC - Caveau de vente Tours et Terroirs	4h00	14
52	Moyen	Œnorando	TERROIR DE GIGNAC ET D'ANIANE	GIGNAC - Caveau de vente Tours et Terroirs	3h30	12
53	Moyen		CIRCUIT DES FONTAINES ET DES LAVOIRS	POPIAN - Place de l'Ormeau	3h00	11,5
54	Facile		LE PLATEAU DU TÉLÉGRAPHE	SAINT-BAUZILLE-DE-LA-SYLVE Parking au bout de la Rue du chemin de Gignac	1h30	4,5
55	Facile		CIRCUIT DU DOLMEN ET DU FOSSÉ DES YEUX	LE POUGET - Devant la mairie	3h00	10
56	Très facile		LE CHEMIN D'HANNIBAL	BELARGA - Terrains de tennis (centre village)	1h45	6
57	Facile		BELARGA, DE ROUVIÉGE À DARDAILLON	BELARGA - Terrains de tennis (centre village)	3h00	10,5
58	Facile		LE CÉRESSOU	FONTES - Cave coopérative	2h00	6,5
59	Moyen	Œnorando	VIGNES ET VOLCANS DE FONTES	FONTES - Cave coopérative	3h30	12,5
60	Moyen		BALADE MÉDIÉVALE	CABRIÈRES - Cave coopérative	2H30	7
61	Difficile	Œnorando	LES DRAILLES DES CROZES	CABRIÈRES - Cave coopérative	5h00	17
62	Moyen		SENTIER DÉCOUVERTE : LE VISSOU SE RACONTE	CABRIÈRES - Cave coopérative - prêt de la Boyne	3h00	9
63	Moyen	Œnorando, Géoparc	LES CRÊTES DE VISSOU	CABRIÈRES - Cave coopérative	4h00	12
64	Moyen		LES BALCONS VOLCANIQUES	LIEURAN-CABRIÈRES - Allée des Platanes	3h00	8
65	Moyen		LE SENTIER DES GARRIGUES	NÈBIAN - Rue Frédéric Bazille	2H00	5,5
66	Moyen		DE LA TOURELLE AUX MEULES	NÈBIAN Parking Pierre de Laroque - Place Joliot-Curie	4H00	15
67	Très facile		VILLENEUVETTE	VILLENEUVETTE - Parking de la manufacture royale	1H00	3
68	Facile		SENTIER DÉCOUVERTE DES COURTINALS	MOURÈZE - Entrée du village	40 MIN	2
69	Moyen	Géoparc	LE CIRQUE DE MOURÈZE	MOURÈZE - Entrée du village	3H00	7,5

N°	Niveau	Label	Nom de l'itinéraire	Commune et lieu de départ	Durée	Kms
70	Moyen	Géoparc	LE MONT LIAUSSON	LIAUSSON - Rives de Liausson	3H30	8
71	Facile		LE SENTIER DES BÉALS	SALASC - À droite, à l'entrée du village	2H30	5
72	Moyen	Géoparc	NOTRE-DAME-DE-ROUBIGNAC	OCTON - À droite, après la cave coopérative	3H00	8
73	Moyen	Géoparc	LES VAILHES	CELLES - Base nautique des Vailhès	3h30	10
74	Moyen	Géoparc	LE CAYROUX	LE PUECH - Hameau de Rabejac, terrain de sport	4h00	11,5
75	Facile		LAVAL DE NIZE	LUNAS - Entrée du hameau	2h30	6,5
76	Moyen		ARBORETUM DE L'ESPAZE	CAMPLONG Sortie du village, près du terrain de football	4h00	11
77	Difficile	Géoparc	LE DEVOIS	GRAISSESSAC - Au cimetière	5h30	12,5
78	Moyen		LES BALCONS DE L'ORB	BÉDARIEUX - Parking du Jeu de Boules	4h00	13,5
79	Moyen		LE ROC ROUGE	BÉDARIEUX - Parking du Jeu de Boules	3h00	7,5
80	Moyen	Œnorando	LA VALLÉE DES ARÔMES	HÉRÉPIAN - Cave coopérative	5H00	15
81	Difficile		SAINT-MICHEL-DE-MOURCAIROL	LES AIRES - Au pied du village	4h00	12
82	Facile		NOTRE-DAME-DE-CAPIMONT	LAMALOU-LES-BAINS - Stade	3h00	9
83	Moyen		LA CROIX DES BAUSSELS	LAMALOU-LES-BAINS - En face de l'Office de Tourisme	3h30	11
84	Difficile		LA HAUTE VALLÉE DE LA MARE	SAINT-GERVAIS-SUR-MARE Parking des Treilles (D922E1)	6h00	17
85	Difficile	Géoparc	LE MARCOU	SAINT-GÈNIES-DE-VARENSAL Carreau de l'ancienne mine	5h00	12
86	Moyen		LES BANISSOUS	ROSIS - Dans le hameau de Cours-le-Bas	4h00	11
87	Moyen	Géoparc	LE SOMMET DU CAROUX	ROSIS - 200m avant Douch, à gauche	3h00	8
88	Difficile		LE VIALAIS	ROSIS - 200m avant Douch, à gauche	5h30	15
89	Difficile	Géoparc	LES GORGES DE COLOMBIÈRES	COLOMBIÈRES-SUR-ORB - Derrière la mairie	5h00	13
90	Difficile		LES BALCONS DU CAROUX	SAINT-MARTIN-DE-L'ARÇON - Mairie	3h00	7,5
91	Difficile		MALVIÈS	OLARGUES - Centre Cebenna	5h00	15
92	Difficile		LA HAUTE VALLÉE DE L'AGOUT	CAMBON - A gauche avant d'entrer dans le village	6h00	17
93	Très facile		LE SENTIER PRÉVERT	FRAISSE-SUR-AGOUT Dans le village, face à l'Office de Tourisme	1h30	4,5
94	Moyen		LA LAUZE	LA SALVETAT-SUR-AGOUT Avant le pont de la Vèbre	3h30	10
95	Difficile		LES PLANQUES	LE SOULIE - Centre du village	5h30	17,5
96	Facile		LE TOUR DU LAC DE VESOLES	FRAISSE-SUR-AGOUT Deuxième parking, lac de Vesoles	2h00	6,5
97	Difficile		LE CHEMIN DES LÉGENDES	RIOLS - Hameau de Langlade, parking route de Falgouze	5h30	13
98	Moyen		NOTRE-DAME-DE-TRÉDOS	RIOLS - Place du Foirail (rive droite du Jaur)	4h30	13
99	Facile		LES PALOMBIÉRES DE SAINT-PONS	SAINT-PONS-DE-THOMIERES Place du Foirail (Office du Tourisme)	2h00	5
100	Difficile		LES HAUTS DE FERRALS	FERRALS-LES-MONTAGNES Terre-plein après la mairie	5h00	15
101	Difficile		LE SENTIER DES MARBRIÉRES	FELINES-MINERVOIS - Place de la République, face à la mairie	6h30	21
102	Moyen		LA CITÉ DE MINERVE	MINERVE - Parking au nord-ouest de la Cité	4h00	9
103	Très facile	Œnorando	LES MOURELS	AZILLANET - Cave coopérative	2h00	6,5
104	Facile	Œnorando	L'ŒNORANDO® DU PETIT GRAIN	SAINT-JEAN-DE-MINERVOIS - Cave coopérative	2H45	8
105	Facile		CHEMIN DES 1001 PIERRES	VILLESPASSANS - Parking du stage	2H00	8,5
106	Moyen		AUTOUR DE LA SOURCE DE MALIBERT	BABEAU-BOULDOUX - Parking de Babeau	5H00	14
107	Moyen	Œnorando	NOTRE-DAME-DE-NAZARETH	SAINT-CHINIAN - Allée de la Promenade	3h00	9
108	Facile	Œnorando	LE MAS BLANC	BERLOU - Parking du caveau - restaurant	1H30	6
109	Moyen		L'AYROLLE	ROQUEBRUN - Avant le pont sur l'Orb	3h30	10
110	Facile		LE BOIS DES EUCALYPTUS	CESSENON-SUR-ORB - Orée du bois de Cessenon	3h00	10
111	Facile		LE SENTIER DES PIGEONNIERS	MURVIEL-LES-BÉZIERS Camping sur route de Cessenon (D36)	3h00	10,5
112	Très facile		LE PECH BELET	MURVIEL-LES-BÉZIERS - Cave coopérative	1h30	3,5
113	Moyen	Œnorando	LES GRANJOTS	MURVIEL-LES-BÉZIERS - Cave coopérative	3h45	13
114	Facile	Œnorando	SUR LES TRACES DES VIGNERONS LIBRES	MARAUSSAN - Cave coopérative	3h00	12
115	Facile	Œnorando	LE PECH DU THOU	CAPESTANG - Parking de l'Office de Tourisme	2H30	7,5
116	Facile		AUTOUR D'ENSERUNE	COLOMBIERS - Maison du Malpas	2h30	8,5
117	Facile		LA BOUCLE DU LITTORAL	VENDRES - Port du Chichoulet	1h30	4,5
118	Moyen		LA PASEJADE DEL CRES	SERIGNAN - Parking de la Cigalière	3h30	14
119	Très facile		LES ORPELLIERES, TRESORS DE NATURE	SERIGNAN - Parking de la Maison des Orpellières.	1h00	4
120	Facile		ENTRE CANAL DU MIDI ET BÉZIERS	BÉZIERS - Parking des 9 écluses	2h30	8
121	Moyen	Œnorando	ENTRE CANAL DU MIDI ET VIGNOBLES	VILLENEUVE-LES-BÉZIERS A proximité de la cave coopérative Alma Cersius	3h00	10
122	Facile		LE CLOT DE VIAS	AGDE - Parking de la Tamarissière	2h45	8
123	Moyen		LE TOUR DES VERDISSES	AGDE - Avenue Pitet ou Parking Moulin des Evêques	3h30	12,5
124	Moyen	Œnorando	LA THONGUE ET SES COTEAUX	ABEILHAN - Cave coopérative	3h45	15
125	Moyen	Œnorando	LES BALCONS D'ALIGNAN-DU-VENT	ALIGNAN-DU-VENT - Cave coopérative	3h15	12,5
126	Facile	Œnorando	SUR LES PAS DE MADEMOISELLE FLORENSAC	FLORENSAC - Cave coopérative, Vinipolis	3h	12
127	Facile	Œnorando	LE CIRCUIT DU VIN A LA SOURCE	POMEROLS - Cave coopérative	2h00	7,5
128	Très facile		LA VIA DOMITIA	PINET - À gauche, au niveau d'un calvaire (suivre les panneaux Via Domitia)	2h00	6
129	Facile		L'ERMITAGE SAINT-ANTOINE	CASTELNAU-DE-GUERS - Au cimetière	3h00	10
130	Moyen	Œnorando	PARCOURS D'ART ET DE NATURE	MONTAGNAC - Cave coopérative	4h00	16
131	Facile		LES COTEAUX DE BESSILLES	MONTAGNAC - Base départementale de Bessilles	2h00	6
132	Moyen		LES COLLINES DE LA MOURE	MONTBAZIN - Place du jeu de ballon, le long du ruisseau	4h00	12,5
133	Moyen		SAINT-FELIX EN GARDIOLE	GIGEAN - Abbaye de St-Félix-de-Monceau	4h30	14,5
134	Facile		AUTOUR DE L'ABBAYE	GIGEAN - Abbaye de St-Félix-de-Monceau	2h00	6,5
135	Facile		LES BALCONS DE THAU	FRONTIGNAN - La cible	2h30	7,5
136	Facile		LES ARESQUIERS	VIC-LA-GARDIOLE A droite, avant le pont sur le canal	3h00	9
137	Moyen		LES BELVÈDÈRES DE LA GARDIOLE	FABRÈGUES - Parking de la Tortue	4h30	13,5
138	Moyen		LES SALINES	VILLENEUVE-LES-MAGUELONE Groupe scolaire Françoise Dolto	4h00	16
139	Moyen	Œnorando	LE SENTIER DU DRAGON	SAINT-GEORGES-D'ORQUES - Cave coopérative	3h00	12
140	Moyen		L'OASIS DES GARRIGUES	GRABELS - Parking Sources de l'Avy	3h30	11

Très facile
Facile
Moyen
Difficile

Œnorando
Géoparc Terres d'Hérault

▶ **herault-tourisme.com**

Ma RANDO

LA COLLECTION DES CARTES

Rando — Randonnez dans l'Hérault
Sports d'eau — Pratiquez les sports d'eau en Hérault
Vélo — Roulez dans l'Hérault
Aventures verticales — Aventures verticales en Hérault

Édition 2023

ENVIE DE REJOINDRE UN CLUB ?

Contactez le Comité départemental de la Randonnée Pédestre de l'Hérault
04 67 67 41 15
herault.ffrandonnée.fr

FFRandonnée Hérault

HÉRAULT TOURISME

04 67 67 71 71
herault-tourisme.com

HÉRAULT SPORT

Maison départementale des Sports Nelson Mandela
04 67 67 38 00
sport.herault.fr

Direction de la publication
Conseil départemental de l'Hérault 2023
Rédaction
Direction de la Communication,
Direction des Sports du Conseil départemental de l'Hérault
Carte
Cyrielle Griffon
Crédits photo
Dircom-CD Hérault - C. Cambon,
Hérault tourisme - O. Octobre,
Saint-Jean-de-Buèges,
C. Griffon, G. Delerue, H. Dijol.

INSTITUTIONS&PROJETS

Département Hérault
Hôtel du Département
Mas d'Alco
1977, avenue des Moulins
34087 Montpellier cedex 4
herault.fr
Appli Mon Hérault

Département Hérault

Randonnez dans l'Hérault

La Randonnée

Itinérances

- Passa Meridia
- Voie Verte du Haut-Languedoc Passa Païs
- Itinéraire de Grande Randonnée - GR®
- Itinéraire de Grande Randonnée de Pays - GR®P

Circuits PR (promenades et randonnées)

Points de départ — Numéro du circuit (cf tableau au verso)

Niveaux de difficulté: Très facile, Facile, Moyen, Difficile

Les services

- Domaines départementaux
- Relais départementaux
- Offices de Tourisme / Points d'informations touristiques
- Gares grandes lignes / Gares TER

Le Patrimoine

- Unesco Héritage
- Grand Site de France
- Plus beaux villages de France
- Patrimoine du XXème siècle
- Monuments religieux
- Site classé
- Opération Grand Site
- Curiosité patrimoniale
- Site archéologique
- Château
- Gorges
- Grotte
- Cirque

Si on randonnait en protégeant la nature ?

NOUS SOMMES DE PLUS EN PLUS NOMBREUX À FRÉQUENTER LES ESPACES NATURELS. HEUREUSEMENT, IL EXISTE DES GESTES SIMPLES POUR PROFITER DE LA NATURE TOUT EN LA PROTÉGEANT.

Adoptons les bons gestes contre les feux de forêt

ZÉRO MÉGOT	BARBECUE OU CAMPING uniquement dans les zones prévues à cet effet	112 ou 18 GUETTER ET DONNER L'ALERTE

POURQUOI ?

- **95%** des feux de forêt sont **d'origine humaine.**
- **La foudre** est la **seule cause d'origine naturelle.**
- La forêt met **20 à 30 ans** pour **se régénérer**

Adoptons les bons gestes pour la flore

NE PAS CUEILLIR LES FLEURS SAUVAGES → LES PHOTOGRAPHIER OU LES DESSINER

POURQUOI ?

- la cueillette **enlève habitat, nourriture** ou **refuge** à de nombreuses espèces
- **diminue la capacité de repousse** l'année suivante
- provoque une **diminution importante du nombre d'individus** par espèces

Adoptons les bons gestes pour la faune

RESTER SUR LES SENTIERS — GARDER SON CHIEN TENU EN LAISSE

POURQUOI ?

- le **piétinement répété détériore** les **habitats** et les **jeunes pousses**
- **fait fuir les animaux**
- **génère stress** et **abandon** temporaire de la progéniture

Adoptons les bons gestes pour nos paysages

RAMENER TOUS SES DÉCHETS → PRÉVOIR UN SAC À DÉCHETS AVANT DE PARTIR

POURQUOI ?

- les déchets **défigurent les paysages**
- peuvent **déclencher des feux de forêt**
- les canettes ou bouteilles par exemple **piègent insectes ou petits mammifères**

► hérault.fr

Mars 2023 Conseil Départemental de l'Hérault / Direction des Sports / C.Giffon