

# Espace VTT-FFC Vallée de l'Hérault

Dix réflexes pour randonner malin !

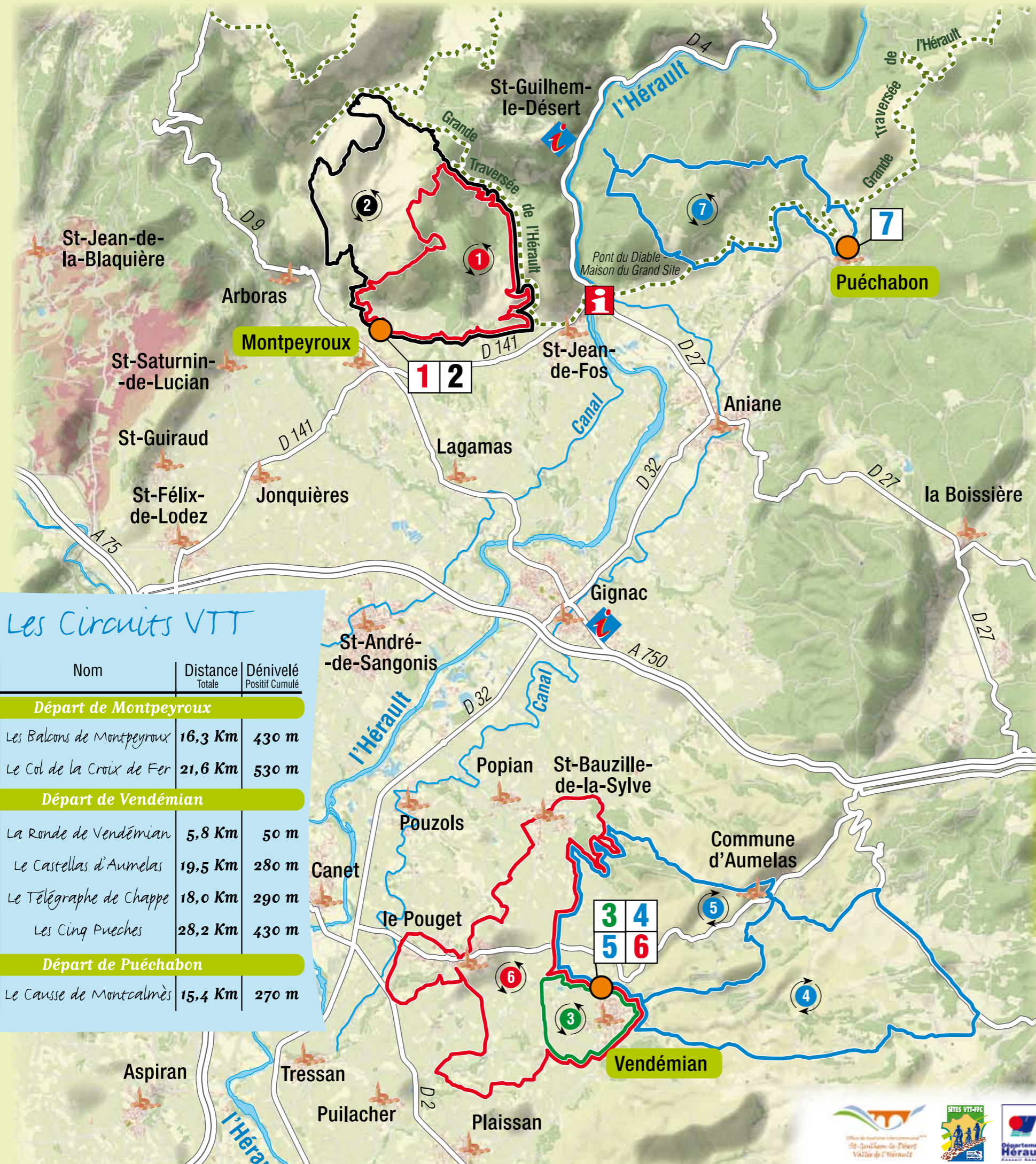
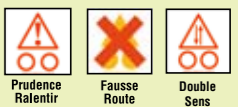
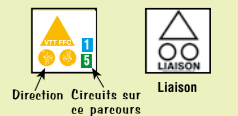
## Le Balisage des circuits

A pieds, à VTT ou à cheval, la Vallée de l'Hérault offre un cadre exceptionnel pour randonner au grand air. Pour votre sécurité, le respect de l'environnement, du territoire et de ses usages, nous vous proposons dix conseils pour randonner malin :

- Ne partez jamais sans eau, ravitaillement, trousse de premiers soins et matériel de réparation.
- Vététistes et cavaliers, **le port du casque est fortement recommandé**. Pour les autres, un chapeau sera le bienvenu.
- Evitez de partir seul. Si vous partez seul, indiquez votre itinéraire à votre entourage.
- Choisissez un circuit adapté à votre niveau de pratique et respectez le sens des itinéraires.
- Ralentissez et soyez courtois lorsque vous croisez des randonneurs ou des chasseurs.
- Si vous croisez une zone de battues, informez-vous auprès du premier chasseur posté : un itinéraire de déviation pourra vous être conseillé pour votre sécurité.
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
- Pensez aux troupeaux : refermez les barrières après votre passage.
- Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.
- Emportez vos détritres. Soyez discrets et respectueux de l'environnement.

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

vert : très facile    bleu : facile  
rouge : difficile    noir : très difficile



## Les Circuits VTT

N°	Nom	Distance Totale	Dénivelé Positif Cumulé
<b>Départ de Montpeyroux</b>			
1	Les Balcons de Montpeyroux	16,3 Km	430 m
2	Le Col de la Croix de Fer	21,6 Km	530 m
<b>Départ de Vendémian</b>			
3	La Ronde de Vendémian	5,8 Km	50 m
4	Le Castellans d'Aumelas	19,5 Km	280 m
5	Le Télégraphe de Chappe	18,0 Km	290 m
6	Les Cinq Pueches	28,2 Km	430 m
<b>Départ de Puéchabon</b>			
7	Le Causse de Montcalmès	15,4 Km	270 m



Office de Tourisme Intercommunal  
St-Guilhem-le-Désert / Vallée de l'Hérault \*\*\*  
oti@saintguilhem-valleeherault.fr  
www.saintguilhem-valleeherault.fr

**Pont du Diable - Maison du grand site - Accueil saisonnier (de Pâques à Toussaint)**  
34150 ANIANE    Tél : 04 99 61 73 01  
GPS : 43°42'10N et 3°33'50E

**St Guilhem le Désert - Accueil 7/7 jours**  
2 rue Font du Portal    Tél : 04 67 57 44 33  
GPS : 43°44'1N et 3°33'9E

**Gignac - Accueil et siège social**  
3 parc d'Activités de Camalcé    Tél : 04 67 57 58 83  
GPS : 43°39'13,22N et 3°33'5,22E

En vente aux points d'accueil :  
Carte IGN N° 2642ET et N° 2643 E  
Matériel de réparation pour VTT

Egalement en vente aux points d'accueil la Wippette, Topoguide des circuits VTT.

