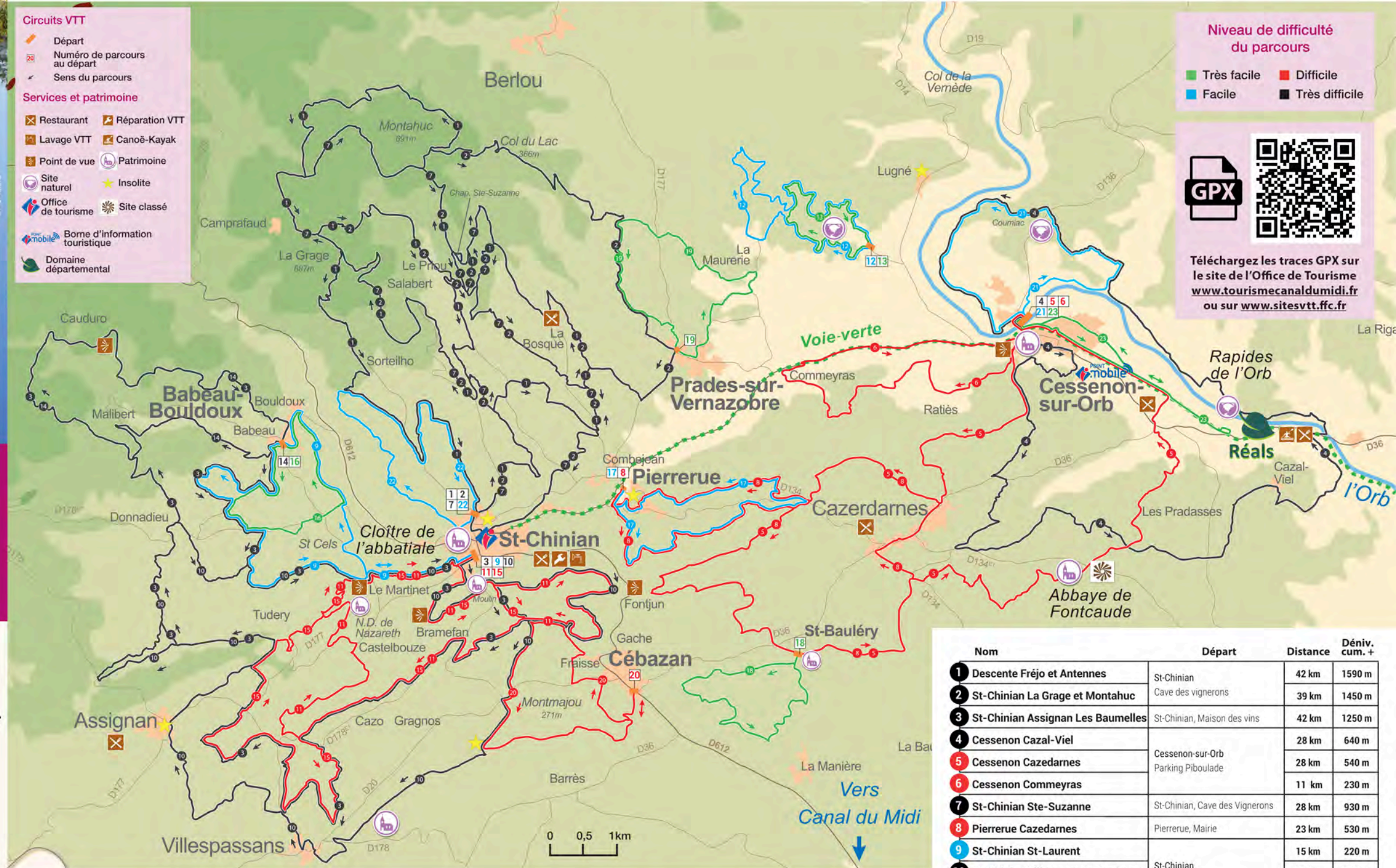


SITE VTT FFC N°199 DU TERROIR SAINT-CHINIANAIS



- Circuits VTT**
- Départ
 - Numéro de parcours au départ
 - Sens du parcours
- Services et patrimoine**
- Restaurant
 - Lavage VTT
 - Point de vue
 - Site naturel
 - Office de tourisme
 - Domaine départemental
 - Réparation VTT
 - Canoë-Kayak
 - Patrimoine
 - Insolite
 - Site classé
 - Borne d'information touristique



Niveau de difficulté des parcours

- Très facile
- Facile
- Difficile
- Très difficile

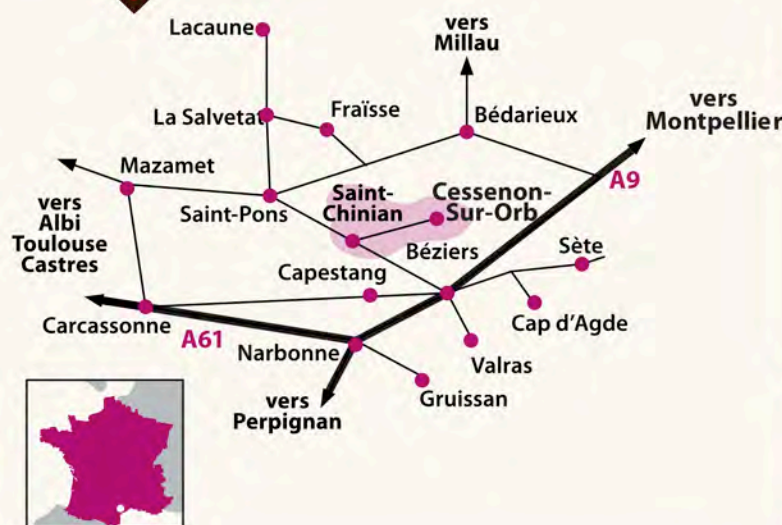


Téléchargez les traces GPX sur le site de l'Office de Tourisme www.tourismecanaldumidi.fr ou sur www.sitesvtt.ffc.fr

Guide des itinéraires VTT
SITE VTT FFC N°199
DU TERROIR SAINT-CHINIANAIS



Guide des itinéraires VTT
SITE VTT FFC N°199
DU TERROIR SAINT-CHINIANAIS



L'Office de Tourisme du Canal du Midi au Saint-Chinian vous accueille :

À Capestang : Quai Elie Amouroux (34310)

À Saint-Chinian : 8 allée Gaubert (34360)

www.tourismecanaldumidi.fr / Tél. : 04 67 37 85 29



112
114



32 50

<http://mobile.meteofrance.com>



SURICATE

Signaler un danger ou un changement

LE CODE DU VÉTÉTISTE

Le vélo tout terrain, comme on veut ! Mais...

- > Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires
- > Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- > Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs; le piéton est prioritaire
- > Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- > Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- > Le port du casque est obligatoire pour les - de 12 ans et fortement recommandé pour tous
- > Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- > Attention aux engins agricoles et forestiers
- > Refermez les barrières
- > Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- > Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- > Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement
- > Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisir FFC



Fédération Française de Cyclisme :

www.ffc.fr

Vélo-Club Saint-Chinien :

www.veloclub-saintchinian.fr

Nom	Départ	Distance	Déniv. cum. +
1 Descente Fréjo et Antennes	St-Chinian	42 km	1590 m
2 St-Chinian La Grage et Montahuc	Cave des vigneron	39 km	1450 m
3 St-Chinian Assignan Les Baumelles	St-Chinian, Maison des vins	42 km	1250 m
4 Cessenon Cazal-Viel	Cessenon-sur-Orb	28 km	640 m
5 Cessenon Cazedarnes	Parking Piboulade	28 km	540 m
6 Cessenon Commeyras		11 km	230 m
7 St-Chinian Ste-Suzanne	St-Chinian, Cave des Vignerons	28 km	930 m
8 Pierrerue Cazedarnes	Pierrerue, Mairie	23 km	530 m
9 St-Chinian St-Laurent		15 km	220 m
10 St-Chinian Villespassans Assignan	St-Chinian, Maison des vins	34 km	780 m
11 St-Chinian Cébazan Les Capitelles		21 km	550 m
12 Bois de Cessenon	Cessenon-sur-Orb	10 km	290 m
13 Bois de Cessenon (court)	Bois des Eucalyptus	6 km	160 m
14 Babeau Cauduro	Babeau-Bouldoux, Parking	14 km	600 m
15 St-Chinian Villespassans N. Dame	St-Chinian, Maison des vins	22 km	530 m
16 Babeau St-Laurent	Babeau-Bouldoux, Parking	7 km	90 m
17 Pierrerue-Haut	Pierrerue, Mairie	10 km	270 m
18 Cébazan St-Bauléry	Cébazan, St-Bauléry	6 km	140 m
19 Prades La Maurerie	Prades-sur-Vernazobre, Mairie	8 km	170 m
20 Cébazan Le Dolmen	Cébazan, Cave coopérative	10 km	270 m
21 Cessenon Coumiac	Cessenon-s/O., Parking Piboulade	9 km	150 m
22 St-Chinian Sorteilho	St-Chinian, Cave des Vignerons	9 km	230 m
23 Cessenon Base de Réals	Cessenon-s/O., Parking Piboulade	9 km	50 m

ASSIGNAN



© Melan Bassi

Le circuit 10 passe au coeur du village et les 3 et 15 sont tout proches.

BABEAU-BOULDOUX



© Office de Tourisme du Canal du Midi au Saint-Chinian

16 BABEAU ST-LAURENT

Départ : parking Babeau

Distance : 7 km - **Dénivelé :** + 90 m

Circuit commun en partie avec le 9 bleu. Les deux circuits se séparent puis se retrouvent, se séparent à nouveau etc... L'exercice devient ainsi un véritable «jeu de piste» pour les enfants. Aucune difficulté, même si de temps à autre il faudra peut-être pousser le vélo sur de courtes distances. Le retour par un sentier le long de la rivière récompense les efforts fournis.



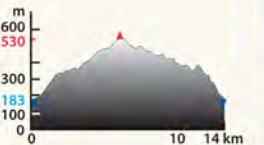
14 BABEAU CAUDURO

Départ : parking Babeau

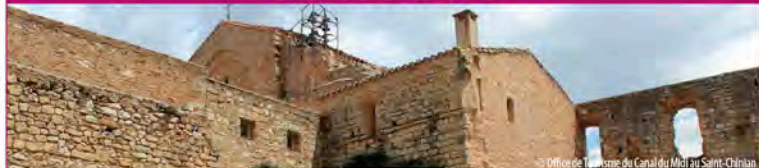
Distance : 14 km - **Dénivelé :** + 600 m

Attention : circuit court mais difficile.

La montée de départ est rude, et plusieurs passages sont assez techniques dans la deuxième partie, avant et après le charmant hameau de Cauduro. Plusieurs monotraces assez longs, dont un de 3km environ avec plusieurs passages dangereux pour les débutants mais qui raviront les pratiquants confirmés. Des vues magnifiques sur la vallée.



CAZEDARNES



© Office de Tourisme du Canal du Midi au Saint-Chinian

Les circuits 5 et 8 passent au coeur du village et le 4 est tout proche. Ne manquez surtout pas la visite de l'Abbaye de Fontcaude (circuit 5).

CÉBAZAN



© Office de Tourisme du Canal du Midi au Saint-Chinian

20 CÉBAZAN LE DOLMEN

Départ : cave coopérative

Distance : 10 km - **Dénivelé :** + 270 m

Attention : circuit court mais difficile.

Court mais quelques passages techniques comme la descente du premier plateau par le sentier de Camp Redon. Ne manquez pas au passage, l'ancien Four à Chaux et le Dolmen, un peu à l'écart, en haut à droite de la longue montée.

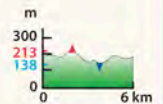


18 CÉBAZAN ST-BAULÉRY

Départ : Saint-Bauléry

Distance : 6 km - **Dénivelé :** + 140 m

Circuit familial ne présentant aucune difficulté et qui passe de bois de pins en paysages viticoles et garrigues.



CESSENON-SUR-ORB



© Sandra Bénélice Michel

4 CESSENON CAZAL-VIEL

Départ : parking Piboulade

Distance : 28 km - **Dénivelé :** + 640 m

Circuit difficile. Des montées courtes mais pentues et quelques passages techniquement difficiles, voire dangereux pour des pratiquants non avertis. Ces passages sont reliés par de longues liaisons sans difficultés. Vous admirerez les rapides de Réals et sa base de canoë ouverte à tous.



5 CESSENON CAZEDARNES

Départ : parking Piboulade

Distance : 28 km - **Dénivelé :** + 540 m

Circuit de découverte des plateaux au sud du territoire. Au-dessus de Cazedarnes le circuit qui a deux secteurs communs avec le 8, permet de découvrir les ruines du château de St-Bauléry, puis l'Abbaye de Fontcaude, «Site d'Exception» en Languedoc, ultime exemplaire de l'architecture romane dans la région.



6 CESSENON COMMEYRAS

Départ : parking Piboulade

Distance : 11 km - **Dénivelé :** + 230 m

Deux grosses côtes en début de parcours, mais une fois passées ces difficultés c'est une jolie balade qui nous conduit sur les reliefs sud de Cessenon. Au hameau de Mamette petite descente puis on reprend de la hauteur en traversant les vignes. Retour par la voie-verte.



21 CESSENON COUMIAC

Départ : parking Piboulade

Distance : 9 km - **Dénivelé :** + 150 m

Si le circuit est court, peut-être un peu de «poussette» sera nécessaire pour passer la bosse à mi-parcours. Mais la vue d'en haut est très belle, près des anciennes carrières de marbre. Petit monotrace sympa au retour et fin du périple le long de l'Orb.



23 CESSENON BASE DE RÉALS

Départ : parking Piboulade

Distance : 9 km - **Dénivelé :** + 50 m

Un profil quasiment plat pour ce circuit très familial qui vous mènera jusqu'à la base de loisirs de Réals pour admirer les puissants rapides de l'Orb et pourquoi pas vous inscrire à une sortie canoë.



12 BOIS DE CESSENON

Départ : bois des Eucalyptus

Distance : 10 km - **Dénivelé :** + 290 m

Très beau parcours dans le bois de Cessenon et ses plantations d'eucalyptus. Le détour par le col de la Maurerie se mérite. Très belle balade à faire en famille.



13 BOIS DE CESSENON (COURT)

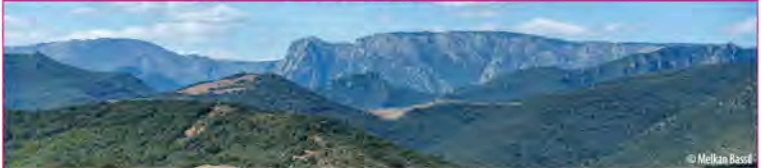
Départ : bois des Eucalyptus

Distance : 6 km - **Dénivelé :** + 160 m

Version courte du circuit 12, familial par excellence, sans rien perdre de l'intérêt des eucalyptus.



PIERRERUE



© Melan Bassi

17 PIERRERUE-HAUT

Départ : parking Mairie

Distance : 10 km - **Dénivelé :** + 270 m

Un circuit bleu difficile qui aurait pu être rouge car la montée se fait en deux temps avec deux passages un peu rudes (un peu de poussette ?). Attention au retour, une petite partie de la descente est assez technique. Mais l'ensemble constitue un remarquable circuit d'entraînement et de découverte avec de très beaux paysages.

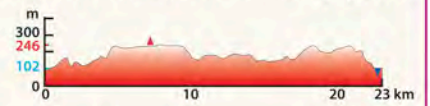


8 PIERRERUE CAZEDARNES

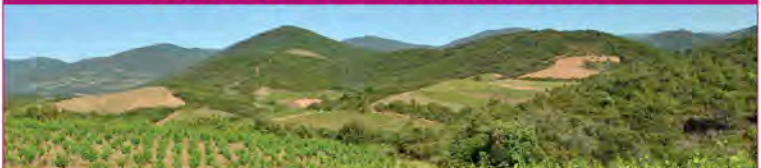
Départ : parking Mairie

Distance : 23 km - **Dénivelé :** + 530 m

Plusieurs tronçons communs avec les 17 et 5. Avant Cazedarnes, une descente courte mais abrupte et assez technique vous attend. Vous traversez Cazedarnes d'Ouest en Est et après une montée courte mais sévère place à la descente du retour.



PRADES-SUR-VERNAZOBRE

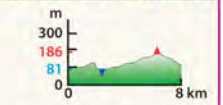


19 PRADES LA MAURERIE

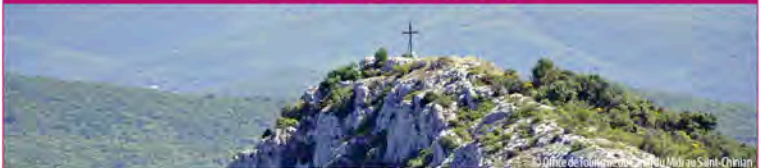
Départ : Mairie

Distance : 8 km - **Dénivelé :** + 170 m

Un très joli circuit vert, mais assimilable à un «bleu» sur quelques courts passages. Après une première partie dans le vignoble, le retour emprunte une très belle piste forestière.



SAINT-CHINIAN



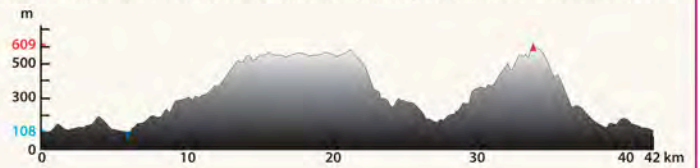
© Office de Tourisme du Canal du Midi au Saint-Chinian

1 DESCENTE FRÉJO ET ANTENNES

Départ : cave des Vignerons

Distance : 42 km - **Dénivelé :** + 1590 m

Attention, circuit réservé aux «costaudo». De par la distance et surtout le dénivelé, mais aussi par la technique nécessaire pour bien profiter des descentes au programme. Petite mise en forme au départ puis deux longues et difficiles montées pour aborder sans retenue d'abord la descente du Fréjo entièrement en sous-bois et monotrace avec des «épingles» prononcées, puis la longue descente des antennes (environ 2,5 km d'un seul monotrace minéral qui serpente entre les chênes verts).

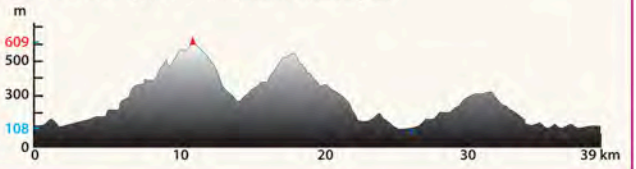


2 SAINT-CHINIAN LA GRAGE ET MONTAHUC

Départ : cave des Vignerons

Distance : 39 km - **Dénivelé :** + 1450 m

Bonne forme et technique nécessaires pour bien profiter de la descente du Fréjo, puis des monotraces du Montahuc. Une découverte complète des noms de la Grage et du Montahuc avec retour par le hameau de La Bosque.

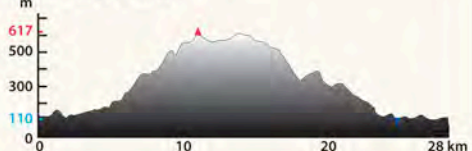


7 ST-CHINIAN STE-SUZANNE

Départ : cave des Vignerons

Distance : 28 km - **Dénivelé :** + 930 m

Un circuit sportif, demandant une bonne condition physique mais pas de grosse difficulté technique. La montée est «rude» mais la récompense est au rendez-vous avec une très belle descente coupée de passages un peu plus techniques et des vues à couper le souffle sur Saint-Chinian et la mer.



22 ST-CHINIAN SORTEILHO

Départ : cave des Vignerons

Distance : 9 km - **Dénivelé :** + 230 m

Pas de réelle difficulté technique mais un peu de pilotage dans les descentes. Très belles vues sur Saint-Chinian pour un circuit qui parcourt les vignes dans un beau terroir de schistes et les bois de pins des contreforts de la Grage.



3 ST-CHINIAN ASSIGNAN LES BAUMELLES

Départ : Maison des Vins

Distance : 42 km - **Dénivelé :** + 1250 m

Moins de dénivelé que les 1 et 2 mais beaucoup de bosses et de monotraces dans la première partie. La deuxième partie est nettement plus sportive et avec deux très longs monotraces descendants assez techniques. À partir de Babeau retour rapide et facile, commun avec le n°9. Sans doute le circuit le plus exaltant du site.



9 ST-CHINIAN ST-LAURENT

Départ : Maison des Vins

Distance : 15 km - **Dénivelé :** + 220 m

Idéal pour découvrir le secteur en famille. Un peu de technique mais rien d'insurmontable. Au programme : les environs de Babeau-Bouldoux, des vignes, des pins, des mimosas et possibilité de se rafraîchir dans le Vernazobre.



10 ST-CHINIAN VILLES PASSANS ASSIGNAN

Départ : Maison des Vins

Distance : 34 km - **Dénivelé :** + 780 m

Un circuit noir plutôt accessible. Découverte plus que technique ou performance, il permet un tour complet du sud-ouest du terroir. En fin de circuit la négociation de la descente du plateau d'Assignan vers le ruisseau de Donnadiou met du piquant au circuit.



11 ST-CHINIAN CÉBAZAN LES CAPITELLES

Départ : Maison des Vins

Distance : 21 km - **Dénivelé :** + 550 m

Une variante du circuit 15 auquel on ajoute la boucle par Fontjun, la redescende par Castelbouze et le passage à Notre Dame de Nazareth. Un beau parcours de découverte avec des capitelles, des paysages calcaires et de très belles vues.



15 ST-CHINIAN VILLES PASSANS NOTRE-DAME

Départ : Maison des Vins

Distance : 22 km - **Dénivelé :** + 530 m

Un beau parcours de découverte en paysages calcaires. Passage par les capitelles sur les hauteurs de Saint-Chinian, puis le long de la crête jusqu'à Cazo. Plusieurs monotraces et une incursion vers Villespassans et Assignan.



VILLES PASSANS



© Office de Tourisme du Canal du Midi au Saint-Chinian

Le circuit 10 passe au cœur du village et les 15 et 3 sont tout proches.