

LES CIRCUITS MASSIF DE LA CLAPE DE GRUISSAN

CIRCUIT N°1

LA ROUTE DES SALINS

DISTANCE : 16,1 Km - DÉNIVELÉ CUMULÉ +72,5 m

Sans grosse difficulté, ce circuit vous permettra de découvrir toute la diversité des paysages de la région. Une balade à travers la garrigue, les étangs et la plage des Salins. A pratiquer en groupe ou en famille, pour le plaisir de rouler.



CIRCUIT N°2

L'ÎLE SAINT MARTIN

DISTANCE : 10,7 Km - DÉNIVELÉ CUMULÉ +170,1m

Un sentier adressé à la famille et aux amateurs de belles balades. Plutôt facile, il est un bon compromis entre promenade, découverte et randonnée sportive. A ne pas manquer !



CIRCUIT N°3

LES CAUNES

DISTANCE : 12,5 Km - DÉNIVELÉ CUMULÉ +145 m

Ce petit sentier sportif conviendra aux amateurs de VTT. Alliant single (petit sentier) et brusques descentes à travers les arbres, il permet de tester son niveau en VTT.



CIRCUIT N°4

TINTAINE

DISTANCE : 16,1Km - DÉNIVELÉ CUMULÉ +152 m

Ce circuit diversifié associe routes, petits sentiers techniques, chemins roulants et raidillons. Il conviendra aussi bien aux personnes voulant se familiariser avec leur VTT qu'aux sportifs. Vous terminerez votre parcours sur la plage de Mateille, qui vous offrira un panorama unique sur la Clape et la Mer Méditerranée.



CIRCUIT N°5

LES GARRIGUES

DISTANCE : 22,9 Km - DÉNIVELÉ CUMULÉ +348,6 m

Avec ce sentier vous commencez à entrer dans le vif du sujet. En effet, il permettra aux vététistes de se confronter au Massif de la Clape. C'est un bon compromis de chemins roulants et nerveux, de grimpettes, de descentes rapides et de routes pour récupérer. Un régal !



CIRCUIT N°6

LA MONTÉE DES PLATEAUX

DISTANCE : 31,5 Km - DÉNIVELÉ CUMULÉ +610,1m

Le circuit le plus long de la Clape. Il offre de superbes panoramas qu'il faudra malgré tout mériter. En effet, vous gravirez quelques plateaux (parfois même un porté de vélo), où la vue vous fera oublier toutes les épreuves endurées. En bref, un parcours qui s'adresse aux vététistes expérimentés.



INFORMATIONS PRATIQUES

CLUB LOCAL

> MJC GRUISSAN VTT - affilié FFC

Stéphane ORMIERES
MJC - Montée du Pech
Tél. : 04 68 49 61 87 ou 06 89 99 95 05
www.mjc-gruissan.com - mjc.gruissan@free.fr

ACCUEIL

> OFFICE DE TOURISME DE GRUISSAN

80, Boulevard Pech Maynaud, BP 49 - 11430 Gruissan
Tél. : 04 68 49 09 00
office.tourisme@gruissan-mediterranee.com
www.gruissan-mediterranee.com

> CAPITAINERIE DE GRUISSAN

Place Raymond GLEIZE, BP 49 - 11430 Gruissan
Tél. : 04 68 75 21 60
accueil.capitainerie@gruissan-mediterranee.com

LOCATIONS VTT

> VACANCES CONFORT - Port - rive gauche

Francis PIAT
Place du Cadran Solaire
Tél. : 04 68 49 13 35
vacances.confort@wanadoo.fr - www.vacances.confort.free.fr

> CYCLE AVENTURE - Port - rive gauche

Thierry LE RIBILLARD
Les Marines II - rue de l'Astrolabe - place des Armures
Tél. : 04 68 49 17 26 / 07 82 30 05 33
cycleaventuregruissanport@gmail.com
www.cycleaventuregruis.wix.com/cycle-aventure

> LES DELICES DE MAXIME - Aiguades

Stéphane ENSELIN
Avenue de la Jonque
Tél. : 04 68 75 14 52 / 06 10 77 83 40
christelle.franques@live.fr

SORTIES ACCOMPAGNÉES

> LANGUEDOC VTT EVASION

Hugo BLANQUIER - Moniteur VTT
Tél. : 06 74 89 75 98
hugoblanquier@gmail.com

HEBERGEMENTS

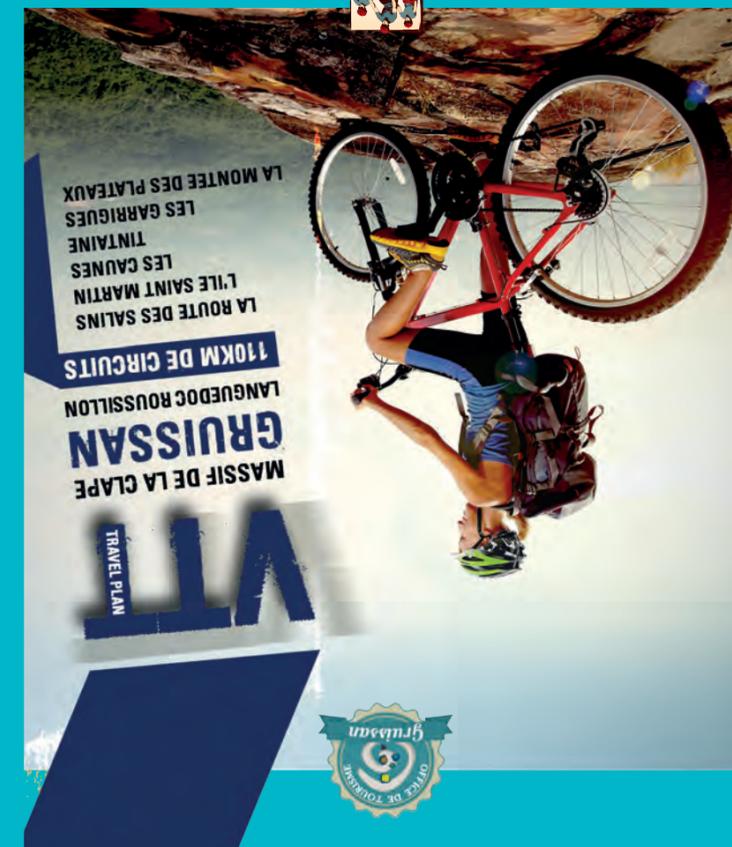
Renseignements site internet de
l'Office de Tourisme : www.gruissan-mediterranee.com



FLASHÉZ-MOI

Consultez le guide hébergement de Gruissan
à partir du site de l'Office de Tourisme

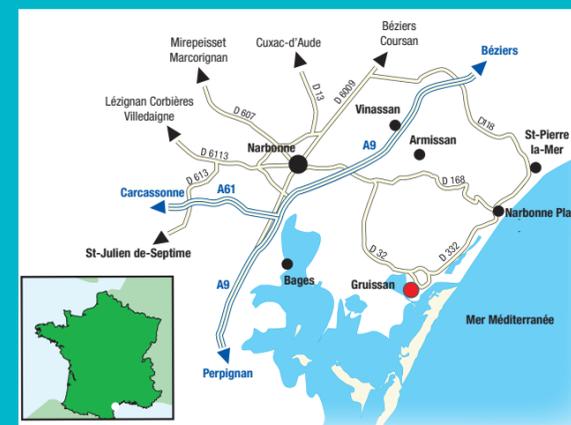
Espace VTT-FFC



ESPACE VTT-FFC

LANGUEDOC-ROUSSILLON

MASSIF DE LA CLAPE DE GRUISSAN



Office de Tourisme, classé Catégorie I
80, Boulevard Pech Maynaud, BP 49 - 11430 GRUISSAN
Tél. : 04 68 49 09 00 - Fax 04 68 49 33 12
E-mail : office.tourisme@gruissan-mediterranee.com

www.gruissan-mediterranee.com





ESPACE VTT-FC MASSIF DE LA CLAPE DE GRIUSSAN



LÉGENDE

	Point de départ		Toilettes
	Aire de pique-nique		Location VTT
	Point accueil		Réparation VTT
	Parking		Lavage VTT
	Office de Tourisme		Site remarquable
	Point information		Point de vue
	Camping		Zone de portage
	Hébergement		

BALISAGES DES CIRCUITS

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

	Direction Circuite sur le parcours		Espace Risqué
	Préférence Randonneur		

CODE DU VÉTÉTISTE

Les recommandations pour bien vivre à VTT, 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 courtis lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piédon est prioritaire
- Contrôlez l'état de votre V.T.T. et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- Le port du casque est fortement recommandé
- 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.

LES CIRCUITS VTT

N°	Nom	Départ	Distance Totale	Dénivelé Cumulé
1	La Route des Salins	Parking du Moulin	16,1 km	+ 72,5 m
2	L'île St-Martin	Parking du Moulin	10,7 km	+ 170,1 m
3	Les Caunes	à Griissan	12,5 km	+ 145 m
4	Tintaine	Griissan	16,1 km	+ 152 m
5	Les Garrigues	Griissan	22,9 km	+ 348,6 m
6	La Montée des Plateaux	Griissan	31,5 km	+ 610,1 m

