LES CIRCUITS

MASSIF DE LA CLAPE DE GRUISSAN

LA ROUTE DES SALINS

16,1 Km **+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.

L'ÎLE SAINT-MARTIN

10,7 Km **+170,1 m**

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 !

LES CAUNES

12,5 Km **+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.

TINTAINE

16,1 Km **+152 m**

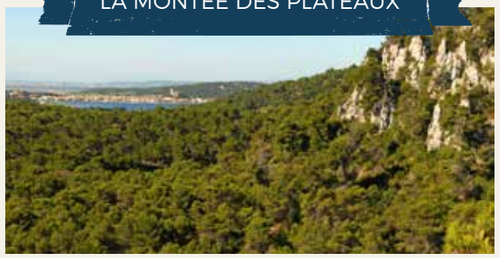
Ce circuit diversifié associe routes, petits sentiers techniques, chemins roulants et raidillons. Il conviendra aussi bien aux personnes voulant se familiariser avec leur VTT qu'aux sportifs. Vous terminerez votre parcours sur la plage de Mateille, qui vous offrira un panorama unique sur la Clape et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

LES GARRIGUES

22,9 Km **+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 !

LA MONTÉE DES PLATEAUX



31,5 Km **+610,1 m**

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.

Distance **Dénivelé cumulé**

INFORMATIONS PRATIQUES

CLUB LOCAL

> MJC GRUISSAN VTT - AFFILIÉ FFC
Stéphane ORMIERES
MJC - Montée du Pech
Tél. : +33 (0)4 68 49 61 87 ou +33 (0)6 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. : +33 (0)4 68 49 09 00
office.tourisme@gruissan-mediterranee.com
www.gruissan-mediterranee.com

> CAPITAINERIE DE GRUISSAN
Place Raymond GLEIZE, BP 49 - 11430 Gruissan
Tél. : +33 (0)4 68 75 21 60
accueil.capitainerie@gruissan-mediterranee.com

LOCATIONS VTT

> CYCLE AVENTURE - PORT - RIVE GAUCHE
Thierry LE RIBILLARD
Les Logis du Languedoc - 118, rue du Loch
Tél. : +33 (0)4 68 49 17 26 / +33 (0)7 82 30 05 33
cycleaventuregruissanport@gmail.com
www.cycleaventuregruis.wix.com/cycle-aventure

> FRANKILOU - PORT - RIVE DROITE
Bd de la Corderie
Tél. : +33 (0)7 68 91 40 14
E-mail : frankilou-cyclesloisirs@hotmail.com

> LES DELICES DE MAXIME - AYGUADES
Stéphane ENSELIN
Avenue de la Jonque
Tél. : +33 (0)6 10 77 83 40
christelle.franques@live.fr

> VACANCES CONFORT - PORT - RIVE GAUCHE
Francis PIAT
Place du Cadran Solaire
Tél. : +33 (0)4 68 49 13 35
vacances.confort@wanadoo.fr
www.vacances.confort.free.fr

SORTIES ACCOMPAGNÉES

> LANGUEDOC VTT EVASION
Hugo BLANQUIER - Moniteur VTT
Tél. : +33 (0)6 74 89 75 98
hugoblanquier@gmail.com

PARTAGEZ LES MEILLEURS MOMENTS DE VOTRE ESCAPADE

#MyGruissan

ot.gruissan @OT_Gruissan ot_gruissan

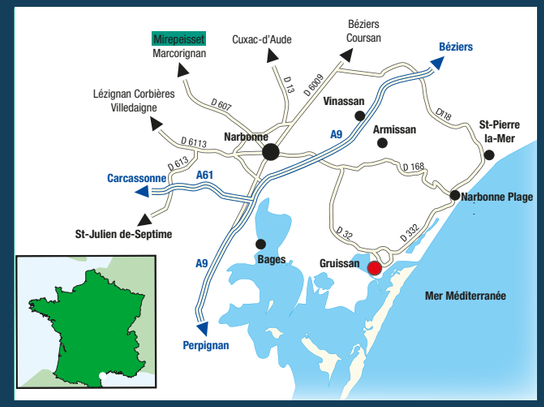
06/2017 - studio.leprisme@gmail.com / Crédits photos : Office de Tourisme de Gruissan - Nomah - Freepik.com / Cartographie : interface

Espace VTT-FFC

LA MONTEE DES PLATEAUX
LES CARRICUES
TINTAINE
LES CAUNES
L'ILE SAINT MARTIN
LA ROUTE DES SALINS
110KM DE CIRCUITS
LANGUEDOC ROUSSILLON - MIDI PYRENEES
MASSIF DE LA CLAPE
GRUISSAN
TRAVEL PLAN
L'ESPRIT MEDITERRANEE
GRUISSAN

ESPACE VTT-FFC LANGUEDOC ROUSSILLON - MIDI PYRENEES

MASSIF DE LA CLAPE DE GRUISSAN



Office de Tourisme, classé Catégorie I
80, Boulevard Pech Maynaud, BP 49 - 11430 GRUISSAN
Tél. : +33 (0)4 68 49 09 00 - Fax : +33 (0)4 68 49 33 12
E-mail : office.tourisme@gruissan-mediterranee.com

www.gruissan-mediterranee.com

GRUISSAN
L'ESPRIT MÉDITERRANÉE

ESPACE VTT-FFC

MASSIF DE LA CLAPE DE GRUISSAN

GRUISSAN
L'ESPRIT MÉDITERRANÉE

LÉGENDE

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

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 Circuits sur ce parcours
Liaison
Prudence Ralentir
Fausse Route

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 courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton 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
- Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisir.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

LES CIRCUITS VTT

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

N

500 m

© 04/2011 Intertrace - 03 29 55 02 38 - Tous droits réservés