Que ce soit au bord des 130 km de mer et de lagunes ou en suivant la trentaine de cours d'eau qui parcourent notre territoire, les paysages héraultais offrent à chacun de nombreuses possibilités d'activités.

Du calme de la pêche aux sensations fortes du kitesurf, de l'émerveillement de la plongée à la détente de la navigation de plaisance, depuis la terre ferme ou au creux des vagues, Héraultais et visiteurs pourront faire l'expérience de notre territoire en pleine nature.

L'eau est un bien commun précieux dont les richesses sont à préserver. Le Département de l'Hérault investit avec ambition pour protéger ses trésors naturels, son littoral et toutes les découvertes qu'ils ont à nous offrir.

Kléber MESQUIDA,
Président du Département de l'Hérault

Marie PASSIEUX,
Vice-présidente déléguée aux sports et aux loisirs

Jean-Louis GELY,
Vice-président délégué au tourisme et à l'économie

90 km de patrimoine naturel

Ponctué d'une succession d'étangs séparés de la mer par une étroite bande de terre, le littoral héraultais est l'un des plus préservés. Ses plages s'étendent sur des kilomètres de dunes et de pinèdes protégées par le Conservatoire du Littoral. Cette immensité sableuse est interrompue à Sète et au Cap d'Agde par une côte rocheuse aux fonds abritant une vie riche et variée.

Mer ou eau douce, tous à l'eau !

Mer, lagunes, lacs, rivières, fleuves, canaux... Dans l'Hérault, il y a tant à découvrir sur l'eau, sous l'eau et au bord de l'eau.

▶ Toutes les infos et les découvertes nautiques sur **herault-tourisme.com/fr/activites/autour-de-leau**

CANOË-KAYAK ET KAYAK DE MER

L'Hérault, c'est 4 fleuves navigables, des lacs, des étangs littoraux et une large façade maritime et autant d'espaces de pratique pour les adeptes de la pagaie !

Faites votre choix entre les magnifiques itinéraires sauvages des gorges de l'Hérault, de l'Orb ; les balades tout en douceur sur le Lez, le Vidourle, les lacs du Salagou, de la Raviège et de Ceilhes ; ou le littoral, les étangs et les canaux.

AVIRON

Envie de glisse, de sport d'équipe et de convivialité, embarquez avec l'un des nombreux clubs héraultais, que ce soit en mer ou en eau douce.

▶ **www.aviron34.fr**

LE KITE SURF ET LES DISCIPLINES DE FOIL

La réputation de l'Hérault comme haut-lieu du kite surf et des activités de foil (kite foil, wing foil, wind foil, SUP foil, etc.) n'est plus à faire. C'est une pratique qui vous invite toute l'année dans des lieux faciles d'accès ou, au contraire, sur des spots plus sauvages en mer comme sur les étangs.

▶ Découvrez les spots de l'Hérault sur **carte.ffvl.fr/?mode=kite**

STAND UP PADDLE ET SURF

Pagayez debout, assis, allongé, en mer, sur étang, lac ou fleuve, en famille, en duo, en solo, de 7 à 77 ans, en mode zen ou tonique...

Du surf sur notre littoral ? Entre Palavas et Carnon, la houle est souvent bien présente en demi-saison et en hiver, pour le plus grand bonheur des surfeurs.

De nombreux centres nautiques proposent l'activité en découverte ou à la location.

▶ **www.surfingfrance.com**

VOILE

Dans l'Hérault, il fait bon naviguer toute l'année ! Petits ou grands, rejoignez nos marins sur les plans d'eau douce et salée pour des sessions tout en sensations. Les nombreux centres nautiques et écoles sont ouverts aux amoureux de sports nautiques, du grand débutant au champion.

▶ **www.comite-voile34.fr**

PLONGÉE SOUS-MARINE

Amateurs de plongée, découvrez la remarquable richesse du littoral : côtes rocheuses vers le Cap d'Agde et Sète, épaves, bancs de roches au large de Frontignan et de Palavas...

Pour vous accompagner lors de vos plongées, clubs et écoles offrent des initiations et explorations de jour comme de nuit.

▶ **www.ffessmpm.fr**

LONGE CÔTE MARCHE AQUATIQUE : FORME ET BIEN-ÊTRE

À portée de tous, le longe côte (ou marche aquatique) consiste à marcher dans l'eau dans une bande de 300 mètres, avec une hauteur d'eau ne dépassant pas la poitrine. En club ou entre amis, le longe côte nécessite un équipement en fonction de l'état du milieu aquatique, de la température de l'eau et des conditions météorologiques.

Dans les clubs de Sérignan, Sète, Carnon, La Grande-Motte ou le club de votre choix, de la balade au fitness et à la compétition, il est à parier que vous prendrez du plaisir !

De nombreux centres nautiques proposent l'activité en découverte ou à la location.

▶ **herault.ffrandonnee.fr/html/18/le-lcma**

NATATION EN EAU LIBRE

La natation en eau libre est une discipline olympique depuis 2008 qui se tient en milieu naturel.

Mer, étangs, lacs, rivières, fleuves... En fonction de vos envies, l'Hérault regorge de ressources pour vous offrir des baignades uniques.

▶ **herault.ffnatation.fr/script/annuaire.php**

PÊCHE

La pêche dans l'Hérault, c'est tous les types de pêche sur un même territoire.

Vous aimez débusquer les truites, la Vis et les rivières du Haut-Languedoc vous séduiront par leurs eaux limpides. C'est plutôt les carnassiers ou les carpes qui vous intéressent, de nombreux lacs et barrages permettent de se frotter à ces géants d'eau douce. La pêche au gros ? Direction la mer et les sorties en bateau avec les Moniteurs Guides de Pêche.

▶ Pêche en rivière : **www.pecheherault.com**

▶ Pêche en mer : **www.ffpm-national.com**

Ici, on agit pour un littoral préservé et valorisé

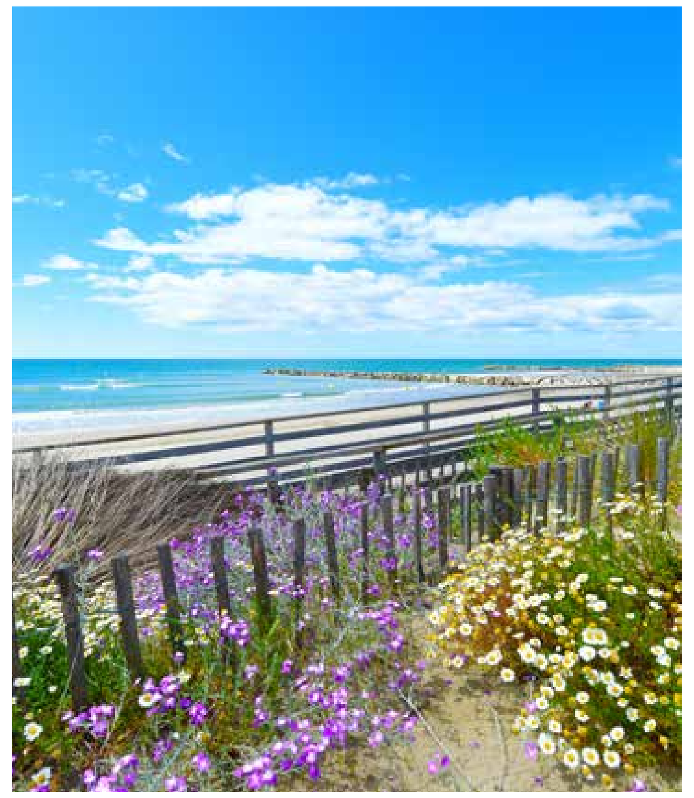
Souligné par les lidos, notre littoral est exceptionnel, mais fragilisé par le changement climatique, les risques naturels et nos activités humaines.

Le Département est engagé dans sa **stratégie Hérault Littoral jusqu'en 2030** pour :

- Concilier préservation de l'environnement, gestion des risques naturels et attractivité du territoire dans l'aménagement du littoral
- Adapter l'économie du littoral au changement climatique
- Favoriser l'accès au littoral pour tous

DES ENGAGEMENTS CONCRETS

- Une expérimentation inédite en France : on accompagne les campings dans la mise en place d'une **étiquette environnementale**.
- Avec le **concours « Habiter le littoral, demain ! »,** des professionnels ont planché sur des solutions concrètes **d'aménagement, adaptées à un quartier en zone littorale.** Ces pistes orienteront les décisions des futurs aménagements par les communes.
- Depuis plus de 15 ans, **l'observatoire départemental du littoral en ligne** permet de réaliser des suivis et de compiler des données afin d'orienter nos actions.
- **Une Maison départementale du Littoral verra le jour en 2025** sur le site des Aresquiers à Vic-la-Gardiole. Elle présentera les richesses environnementales, la biodiversité, les fragilités de cet écosystème.



Attention fragile

Savez-vous que la Méditerranée abrite une diversité d'habitats, d'espèces animales et végétales qui représente 9% de la biodiversité marine mondiale ?

NATURA 2000

Dans l'Hérault, 53 sites Natura 2000 sont recensés, couvrant environ 30% de la surface du territoire.
La plupart des sites d'activité aquatique en font partie (mer, étangs littoraux, cours d'eau et lacs intérieurs, etc.), sites dans lesquels le Département de l'Hérault avec ses partenaires institutionnels et privés, conduit une démarche de développement durable.

Pour observer, mieux comprendre le littoral et apprendre à le préserver, inscrivez-vous aux sorties nature, organisées par les Offices de Tourisme du littoral.

PLAISANCIERS, AGISSONS ENSEMBLE

Si vous êtes plaisancier, la démarche « Écogestes Méditerranée Occitanie » s'adresse à vous afin que nous préservions ensemble le milieu marin.

Avec les associations CPIE bassin de Thau et Écogestes Méditerranée, le Département souhaite aider les plaisanciers à améliorer leurs pratiques à la fois en termes d'équipement et de comportement pour diminuer leur impact sur l'environnement, en leur présentant une « liste d'écogestes » accompagnée d'un diagnostic de leurs habitudes et besoins.

Chaque année, des journées de sensibilisation ont lieu dans plusieurs ports de plaisance héraultais.

INFORMATIONS
occitanie.ecogestes-mediterranee.fr

Nos bases de loisirs pour toutes les familles

SUR LE LITTORAL

Centre nautique du Cap d'Agde (labellisé France Station Nautique) avec son point location O'Spot (FFVoile).

04 67 01 46 46 — www.centrenautique-capdagde.com

AUTOUR DU LAC DU SALAGOU

- Base de plein air du Salagou : voile, planche à voile, tir à l'arc, Stand Up Paddle, baignade surveillée l'été.

04 67 96 05 71 — www.basedusalagou.com

- Base nautique du Lodévois (Les Vailhès) : voile, planche à voile, canoë, tir à l'arc, VTT, Stand Up Paddle, baignade surveillée l'été (Tiralo).

06 52 71 01 61 — base-nautique-salagou.com

AUTOUR DU LAC DE LA RAVIÈGE

- La Base de Loisirs du Gua des Brasses conserve son côté sauvage avec mise à l'eau, plage, baignade surveillée en juillet et août.
- La Base de Loisirs les Bouldouïres : mise à l'eau gratuite « Les Bouldouïres », baignade surveillée (en saison), location de bateaux, engins à pédales, planches à voile, Stand Up Paddle, canoës, bateaux promenade, catamarans, bateaux à moteur, oxoons à turbine (sauf jet-ski).

Apportements disponibles au Port des Bouldouïres.

04 67 97 61 47

Détente en eau douce

- **Le plan d'eau du Bouloc à Ceilhes-et-Rocozels.** Baignade non surveillée, possibilité de planche à voile
- **Le lac de Cécelès à St-Matthieu-de-Tréviers.** Baignade surveillée en juillet et août
- **Le lac du Crès.** Plage surveillée en période estivale
- **L'étang de Jouarres à Olonzac.** Baignade surveillée l'été
- **Le Pont du Diable à Saint-Jean-de-Fos et Saint-Etienne-d'Issensac à Brissac.** Sites de baignade surveillés en juillet et août

On se le dit !

En dehors des sites dédiés, la baignade dans les espaces non surveillés se fait sous votre propre responsabilité, voire est interdite. Nous vous recommandons la plus grande vigilance. Également, n'oubliez pas que vous êtes dans un espace naturel : il est donc nécessaire de connaître les risques, mais aussi de respecter cet espace ainsi que la faune et la flore qui y vivent.

Ports héraultais, découvrez-les, naviguez, dégustez

PLAISANCE ET PÊCHE

Bouzigues, Mèze, Marseillan-Tabarka : entre Agde et Sète, sur l'étang de Thau et au cœur des villages, ils allient traditions et activités de loisirs.

À Bouzigues, visitez le Musée de l'étang de Thau et admirez dans le port les Voiles Latines, ces bateaux traditionnels en bois.

▶ **patrimoine.agglopole.fr/musee-de-letang-de-thau/**

CONTACTS CAPITAINERIES

Bouzigues 04 67 53 39 84 ou 06 79 37 27 35
Mèze 04 67 43 58 94 ou 06 08 23 45 30
Marseillan 04 67 77 34 93 ou 06 12 20 35 35

PLAISANCE ET CONCHYLICULTURE

Vendres - Le Chichoulet : Situé à l'embouchure de l'Aude, niché au cœur d'une zone naturelle, c'est un site agréable avec port à sec, base de loisirs nautique et kiosques de vente et de dégustation de produits de la mer. De nombreuses animations estivales sont organisées sur le port.

CONTACT CAPITAINERIE

Vendres 04 67 32 26 05

▶ **www.tourismeendomitienne.com**

On se le dit !

Vous naviguez dans un milieu naturel fragile. Adoptons les bons réflexes : en utilisant les équipements présents dans les haltes et ports (sanitaires, pompes à eaux usées, poubelles et bacs de tri...) et en privilégiant des produits d'hygiène et de nettoyage éco labellisés.

DÉGUSTEZ !

Ne passez pas à côté des dégustations d'huîtres, moules et brasucades directement dans les mas sur les ports du Mourre Blanc à Mèze et des Mazets à Marseillan. Vous y trouverez également de nombreux points de vente directe de produits de la mer ainsi qu'au port du Barrou à Sète.

VISITEZ UNE CRIÉE

Installé à l'embouchure de l'Hérault, le port du Grau d'Agde dispose d'une criée moderne. Sur place, visitez le Belvédère, un espace de découverte des métiers et techniques de la pêche et de la vente aux enchères. Ouvert d'avril à fin octobre sur réservation uniquement.

06 16 07 09 62
www.crieeagde.com

L'Hérault, paradis de la plaisance

EN MER

L'Hérault compte 19 ports de plaisance et près de 11 500 anneaux sur sa façade littorale pour les amoureux de la voile. On peut aussi pratiquer la voile légère en eaux intérieures comme sur le lac du Salagou, le lac de La Raviège, le lac de Jouarres ou l'étang de Thau. Les centres nautiques labellisés vous invitent à tous les sports nautiques, en stage de loisirs ou d'initiation, ainsi qu'en navigation surveillée.

▶ **www.ports-occitanie.com**

SUR LES CANAUX

Et si vous naviguiez sur les canaux de l'Hérault pour une promenade commentée à la demi-journée, une croisière de quelques jours sur une péniche hôtel ou sur un bateau de location en toute autonomie ? À vous le canal du Midi et ses ouvrages inédits, le Canal du Rhône à Sète, ou l'étang de Thau, cette petite mer intérieure.

▶ **www.herault-tourisme.com/fr/activites/autour-de-leau/croisieres-fluviales/**

INFOS NAVIGATION FLUVIALE
www.vnf.fr/vnf/

Vous accueillir sur des plages adaptées

Dans l'Hérault, 4 plages sont équipées pour accueillir les personnes en situation de handicap (voir carte). Les personnes déficientes visuelles peuvent utiliser le dispositif Audioplage, un bracelet émetteur qui, connecté à des balises, déclenche des signaux de guidage et permet de se baigner librement, en toute autonomie et en sécurité.

- **Cap d'Agde – Plage des Roquilles ;** 4 types de handicap (auditif, visuel, mental, moteur)
- **Palavas-les-Flots – Plage Sarrail ;** 4 types de handicap (auditif, visuel, mental, moteur)
- **Carnon Centre – Poste de secours n°4 ;** 3 types de handicap (auditif, visuel, mental)
- **Balaruc-les-Bains – Poste de secours – Promenade des Bains ;** 3 types de Handicap (auditif, visuel, mental)

AUDIOPLAGE® HANDIPLAGE TOURISME & HANDICAP

Pour vous informer sur les pratiques de loisirs adaptées :

Handitourisme
www.herault-tourisme.com/fr/handitourisme

Cap au Large, une école de croisière ouverte à tous
www.capaularge.org

Pontons de pêche adaptés
04 67 77 34 93 ou 06 12 20 35 35

Informations pratiques

DÉCLENCHER DES SECOURS EN MER

Vous êtes témoin à terre d'un événement de mer impliquant des personnes qui vous paraissent en détresse, composez le n°196 depuis votre téléphone :

Le **196** permet de joindre directement 24H/24 - 7J/7, un centre de sauvetage en mer (CROSS) qui déclenchera les secours en mer assurés par la SNSM.

Le **196** est gratuit.

Le **196** permet au CROSS de vous localiser.

En mer, contactez les secours par radio :
VHF canal 16 - demandez le CROSS

TOUS SENTINELLES SURICATE !

Vous constatez un problème sur l'activité nautique, signalez-le sur le site Suricate :
sentinelles.sportdenature.fr

SURICATE — TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE

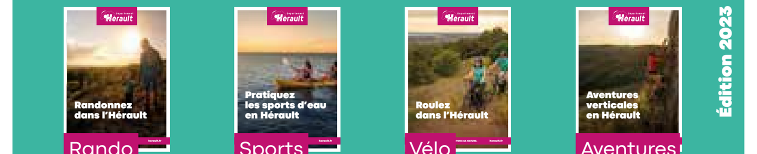
L'Œnotour de l'Hérault, c'est aussi près de la mer !

À travers routes des vins, caveaux étapes et destinations Vignobles et Découvertes, l'Œnotour de l'Hérault vous entraine au cœur des paysages héraultais et du patrimoine viticole.

Bonne aventure !

▶ **oenotour.herault.fr**

LA COLLECTION DES CARTES



Rando — Sports d'eau — Vélo — Aventures verticales

Édition 2023

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 - P. Hilaire,
J. Noclercq, C. Gauthier, S. Durandkeller, F. Collet-Jeanjean
Hérault Tourisme - O. Octobre

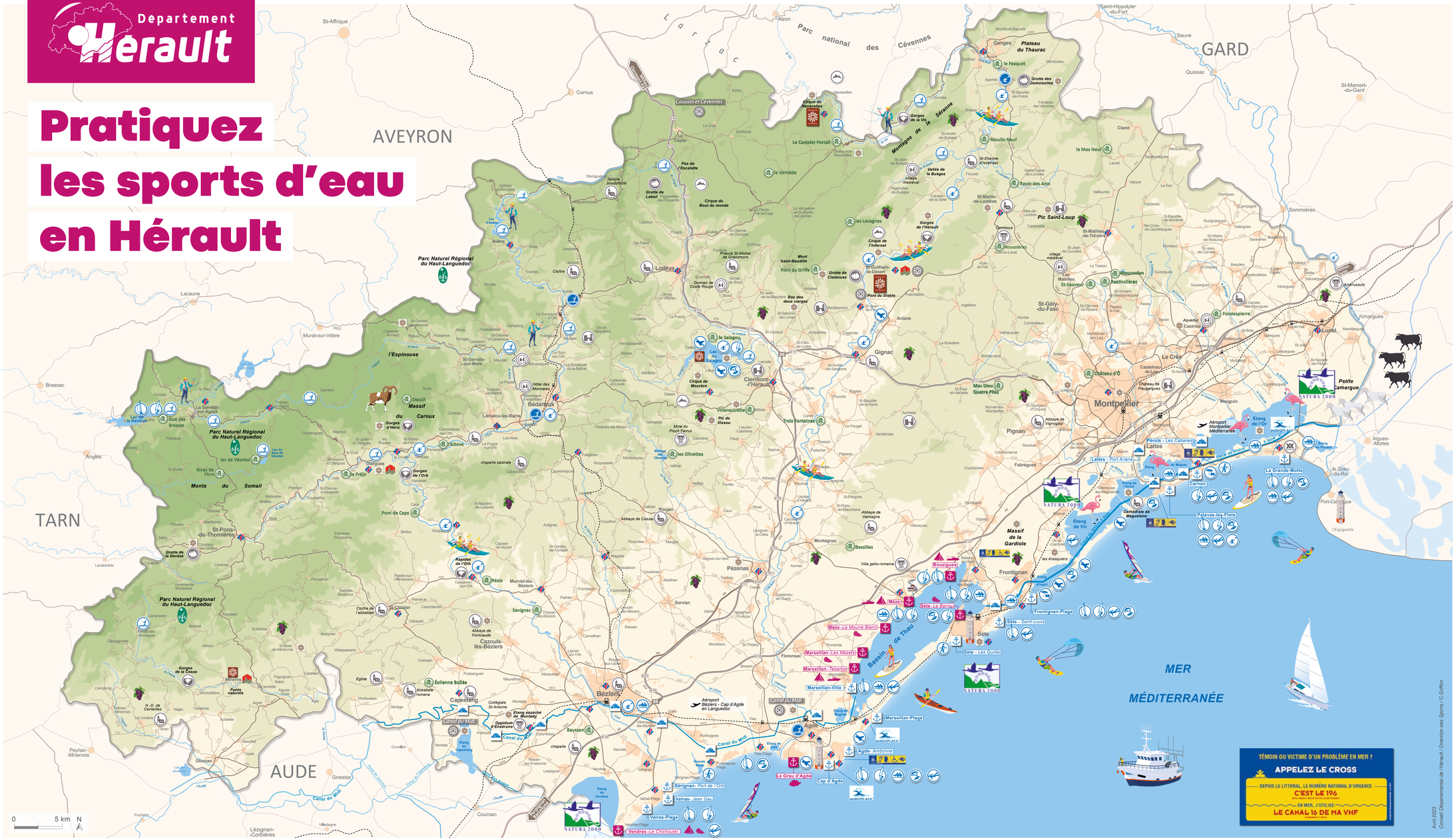
INSTITUTIONS & PROJETS

Département Hérault
Hôtel du Département
Mas d'Alco
1977, avenue des Moulins
34087 Montpellier cedex 4

herault.fr
Appli Mon Hérault

Département Hérault

Pratiquez les sports d'eau en Hérault



Les activités nautiques

- Ports départementaux
  - plaisance
  - petite pêche
  - conchyliculture
  - criée
- Ports maritimes
- Haltes et ports fluviaux
- voile
- canoë-kayak
- planche à voile
- canoë-kayak *site accessible PMR*
- aviron
- pêche
- plongée
- pêche *site accessible PMR*
- kitesurf
- plage naturiste
- marche aquatique
- bibliothèque de plage

Les plages accessibles

- handiplage — *site doté d'aménagement et d'encadrement adapté pour des personnes handicapées.*
- audioplage — *système de baignade en autonomie pour les non-voyants*
- label tourisme et handicap — *accessibilité pour les personnes en situation de handicap mental, visuel, auditif*

Les services

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

Le Patrimoine

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

Si on pratiquait les sports d'eau 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

Les bons gestes avec mon sport : les sports d'eau

- ACCOSTER SUR LES BERGES AUTORISÉES
- ÉVITER DE RACLER OU PIÉTINER LES FONDS AQUATIQUES

POURQUOI ?

la végétation et les nids d'oiseaux sont **précieux et fragiles**

Adoptons les bons gestes pour nos plages et rivières

- RESPECTER LES ZONES PROTÉGÉES PAR DES GANIVELLES
- NE PAS JETER D'ESPÈCES VÉGÉTALES OU ANIMALES (plante d'aquarium, tortues, poissons...)
- EN BATEAU, VIDANGER LES EAUX USÉES UNIQUEMENT DANS LES ZONES PRÉVUES À CET EFFET

POURQUOI ?

- pour **protéger les dunes**
- elles pourraient **déséquilibrer les écosystèmes**

► herault.fr