

## ÉVADEZ-VOUS DANS L'HÉRAULT

*Plages dorées, rivières fraîches, lacs tranquilles, vous profitez des richesses que la Mer Méditerranée a données à notre département. Sports d'eau ou d'eau douce, vous vous laissez tenter par le paddle, l'aviro, le kayak, la voile, la plongée sous-marine ; vous découvrez la pêche ou le kite surf.*

*Bordé par 130 km de mer et de lagunes, notre département est traversé par une trentaine de cours d'eau dont plusieurs fleuves (l'Hérault lui a donné son nom), ainsi que par le célèbre Canal du Midi. Il abrite aussi de nombreux lacs, parmi les plus beaux de France, lac du Salagou, lac de la Raviege...*

*En découvrant les cités portuaires antiques de Lattes à Agde, dans les rues de l'insolite Sète,*

<span></span>	<span></span>	<span></span>
Kléber HERAUIDA 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

## LE LITTORAL HÉRAULTAIS



**BAIGNADES : DUNES BLONDES, LONGUES PLAGES ET SABLE NOIR**

La côte languedocienne est l'une des plus préservées du littoral français. Ponctuée d'une succession d'étangs séparés de la mer par une étroite bande de terre, elle rappelle la Camargue toute proche. Les plages du Petit et du Grand Travers, entre Carnon et La Grande Motte, offrent au regard des kilomètres de dunes et de pinèdes protégées par le Conservatoire du littoral. Ses eaux transparentes abritent herbiers de posidonie et abondante vie marine, tout en incitant à la baignade. Plus à l'ouest, il faut faire un détour par les dunes de Carnon, près de l'étang de l'Or et de ses flamants roses, un autre jour, longer la plage des Aresquiers près de Frontignan, à la recherche de coquillages rejétés par la mer.

Il ne faut ni rater le lido qui sépare mer et Étang de Thau, entre Sète et Marsaillan, ni la plage de la Conque au Cap d'Agde, un autre joyau héraultais : c'est la seule plage de sable noir, volcanique, de la métropole.

Enfin, rendez-vous dans le petit écran de biodiversité des Orpellières, à proximité de Sérignan. Ce site sensible et protégé, héberge un cordon dunaire, une plage et une zone de pré-salé.

## ACTIVITÉS DE MER ET D’EAU DOUCE

DISCIPLINES NAUTIQUES <span> </span> : L'HÉRAULT AU TOP	
<b>Aviron</b>	<b>Kite surf et foil</b>
Pour les sportifs qui souhaitent pratiquer dans la convivialité une activité alliant coordination d'équipe et moments de glisse, embarquez avec l'un des nombreux clubs que compte le département, que ce soit en mer ou en eau douce.	Berceau et haut-lieu réputé pour le kite surf et plus récemment le foil, l'Hérault propose de nombreux spots de qualité, en mer comme sur les nombreux clubs que compte le département, que ce soit en mer ou en eau douce.
<b>Infos<span> </span>:</b> www.aviron34.fr	<b>Infos<span> </span>:</b> www.kitesurf34.fr
<b>Canô-kayak et kayak de mer</b> <p>L'Hérault, ce sont 4 fleuves navigables, 3 lacs, des étangs littoraux et une large façade maritime qui sont autant d'espaces de pratique pour les adeptes de la pagaie<span> </span>!</p> <p>Les gorges de l'Hérault, de l'Orb proposent des itinéraires sauvages de toute beauté, le Lez, le Vidourle et les lacs du Salagou, de la Raviege et de Céilhes permettent des balades tout en douceur mais le littoral possède d'autres atouts à proposer aux curieux.</p> <p>Base de loisirs de Réals située sur la commune de Cessenon-sur-Orb, dans l'Hérault, à 20 km au nord-ouest de Béziers<span> </span>: https://www.base-reals.com/ 04 67 89 61 65</p>	<b>Pour apprendre le kitesurf ou bénéficier d'une prestation «<span> </span>navigation surveillée<span> </span>» retrouvez nos prestataires</b> sur <span> </span> : comite-voile34.fr (rubrique clubs) https://federation.ffv.fr/ (rubrique activités) herault-tourisme.com (rubrique loisirs-nautiques)
<b>Pour connaître les spots dans l'Hérault<span> </span>:</b> https://carte.ffv.fr/?mode=kite	<b>Pour connaître les spots dans l'Hérault<span> </span>:</b> https://carte.ffv.fr/?mode=kite
<b>Agde – La Tamarisrière<span> </span>:</b> (meilleur vent O /SO) <span> </span> : Contact OT Agde <span> </span> : 04 67 31 87 50 capdage.com	<b>Agde – La Tamarisrière<span> </span>:</b> (meilleur vent O /SO) <span> </span> : Contact OT Agde <span> </span> : 04 67 31 87 50 capdage.com
<b>Sète – Le Pont Levis<span> </span>:</b> (meilleur vent N/NO/NE/EO) <span> </span> : Contact OT Sète <span> </span> : 04 99 04 71 71 ot-sete.fr	<b>Sète – Le Pont Levis<span> </span>:</b> (meilleur vent N/NO/NE/EO) <span> </span> : Contact OT Sète <span> </span> : 04 99 04 71 71 ot-sete.fr
<b>Base de loisirs de Réals</b> située sur la commune de Cessenon-sur-Orb, dans l'Hérault, à 20 km au nord-ouest de Béziers <span> </span> : https://www.base-reals.com/ 04 67 89 61 65	<b>Base de loisirs de Réals</b> située sur la commune de Cessenon-sur-Orb, dans l'Hérault, à 20 km au nord-ouest de Béziers <span> </span> : https://www.base-reals.com/ 04 67 89 61 65

Trouver un prestataire dans le nautisme : herault-tourisme.com/loisirs-nautiques - occigene.fr

## HÉRAULT LITTORAL : UN DÉFI À RELEVER

**Hérault Littoral concentre tous les engagements du Département d'ici 2030, pour faire du littoral un écrin protégé, en lien avec l'arrière-pays.**

Avec ses 90 kms de côtes, les plus importantes en Occitanie, notre littoral est une force pour distinguer l'Hérault au niveau national. Dans le cadre de sa politique Hérault Littoral, le Département a investi plus de 230 millions d'euros ces dix dernières années pour protéger ses lagunes, étangs et lidos tout en soutenant l'activité économique des métiers de la mer (modernisation des ports de plaisance et rénovation des infrastructures portuaires) ainsi que les activités nautiques et de tourisme (lancement d'une étude « pôles nautismes » pour enrichir et améliorer l'offre pour les usagers). Valoriser tout en préservant ses espaces fragiles, c'est ce que le Département met en œuvre en aménageant des stationnements pour les plages et en réalisant des travaux pour réduire les effets de l'érosion et préserver le littoral.

Le nautisme est aussi à la fête avec de nombreuses manifestations incontournables soutenues par le Département : le salon nautique du Cap d'Agde, le salon international du multicoque de la Grande Motte, Escale à Sète, etc.

Le programme « la mer ouverte à tous » offre par ailleurs de nombreuses possibilités de pratiquer le nautisme pour les personnes en situation de handicap avec trois collectivités labellisées « Destination pour tous » : Balaruc les Bains, Mauguio-Carnon et Colombiers-Lespignan (canal du midi).

**Pour en savoir plus :** http://www.herault.fr/publication/herault-littoral-strategie-dintervention-2019-2030



**POUR STATIONNER ENTRE CARNON ET LA GRANDE-MOTTE**

Si vous voulez poser votre serviette sur les plages du Petit et Grand Travers, entre Carnon et la Grande-Motte, optez pour le parking du Lido avec près de 2000 places gratuites. Aménagé à l'arrière du cordon dunaire pour respecter son rôle de réservoir de sable, il permet d'accéder aux plages et à la piste cyclable littorale par plusieurs cheminements en bois.

**DES MILIEUX FRAGILES À PRÉSERVER**

L'Hérault compte 53 sites Natura 2000\*, couvrant environ 30% de la surface du département. La plupart des sites d'activités aquatiques en font partie. Ils comprennent les étangs de Mauguio, Palavas-les-Flots, de Thau et du Bagnas, Capestang, les gorges de l'Hérault, le Lez, le cours inférieur de l'Hérault, le Salagou, la corniche de Sète, l'aqueduc de Pézenas et enfin la mer Méditerranée. Les plages, les dunes, les milieux boisés et les zones humides renferment une diversité végétale et animale exceptionnelle. Le Département de l'Hérault conduit une démarche de développement durable afin d'y préserver la richesse naturelle terrestre comme marine. Des sorties nature, organisées par les offices de Tourisme du littoral, vous permettent de l'observer, de mieux la comprendre et d'apprendre à la préserver.

**Et pour vivre et respecter la mer au quotidien pensez aux « Écogestes » !**

**Infos:** http://www.herault.fr/maison-departementale-de-lenvironnement

www.cpiebassindethau.fr

<span></span>	<b>SURICATE, KEZACO<span> </span>?</b>
<span></span>	Vous constatez un problème sur l'activité nautique, signalez-le sur le site Suricate <span> </span> : <b>sentinelles.sportsdenature.fr</b>

### L'ŒNOTOUR DE L'HÉRAULT C'EST L'AVENTURE !

**UNE EXPÉRIENCE UNIQUE EN FRANCE**

Vous randonnez le long des chemins, vous traversez un château, vous longez un domaine viticole, son bâti remarquable, ses vignes, des femmes et des hommes au travail. En suivant les conseils du guide de l'Œnotour, vous parvenez à un caveau étape. Vous y dégustez ses vins, vous discutez vins, terroirs, gastronomie, culture, tradition et patrimoine avec des Héraultais engagés, généreux, accueillants et singuliers... C'est un moment riche et particulier que vous n'oublierez pas.

Car l'Œnotour est bien une expérience inédite à vivre : une invitation à voyager à travers une boucle de 515 km qui relie 64 caveaux étapes de l'Hérault sélectionnés sur des critères de qualité pour l'accueil de celles et ceux qui aiment le vin, mais entendent aussi profiter des atouts de la région.

**Un site œnotour.herault.fr :** depuis la carte interactive ou par la porte d'un caveau, en choisissant un parcours thématique ou une destination, tous les clics vous emmènent dans l'aventure.



## MES LOISIRS ACCESSIBLES



**LES PLAGES ADAPTÉES ET MARQUÉES « TOURISME HANDICAP »**

**4 plages** sont équipées pour accueillir les personnes en situation de handicap (voir carte au dos). Les déficients visuels peuvent ainsi utiliser le dispositif Audioplage, un bracelet émetteur qui, connecté à des balises, déclenche des signaux de guidage et leur permet de se baigner librement, en toute autonomie et en sécurité.



**LES PLAGES ADAPTÉES ET MARQUÉES « TOURISME HANDICAP »**

**4 plages** sont équipées pour accueillir les personnes en situation de handicap (voir carte au dos). Les déficients visuels peuvent ainsi utiliser le dispositif Audioplage, un bracelet émetteur qui, connecté à des balises, déclenche des signaux de guidage et leur permet de se baigner librement, en toute autonomie et en sécurité.

**LES BASES DE LOISIRS**

<b>Sur le littoral</b>	<b>Sites de baignade surveillée (juillet et août)<span> </span>:</b> Le Pont du Diable à Saint-Jean-de-Fos et Saint-Etienne-d'Issensac à Brissac
— Centre nautique du cap d'Agde (le seul labellisé France Station nautique dans l'Hérault) avec son point location O'Spot (FFVoile).	La baignade dans les espaces non surveillés se fait sous votre propre responsabilité, la plus grande vigilance est indispensable. De même, n'oubliez pas que vous êtes dans un espace naturel, il est donc nécessaire d'en connaître les risques, mais aussi de ne pas détériorer ce cadre privilégié et d'en respecter les autres usagers ainsi que la faune et la flore qui y vit.
<b>Autour du lac du Salagou</b>	<b>LA DOUCEUR D'UNE PLAISANCE AU FIL DE L'EAU</b>
— Base de plein air du Salagou <span> </span> : voile, planche à voile, tir à l'arc, SUP, baignade surveillée l'été <b>Infos<span> </span>:</b> baseclusalagou.com - 04 67 96 05 71	Quel bonheur de parcourir le Canal du Midi <span> </span> ! Cette voie navigable, construite de 1666 à 1681, est le plus prestigieux canal d'Europe, qui permet de relier la Méditerranée à l'Atlantique. Profitez des nombreuses haltes fluviales et des ouvrages d'art qui le jalonnent. Sur le canal du Rhône à Sète, admirez les exceptionnels sites naturels traversés <span> </span> : les étangs palavasiens, la cathédrale de Maguelone, la petite Camargue héraultaise... Louez une péniche sans permis pour une semaine ou un weekend. Profitez d'un séjour d'exception en logeant dans une péniche-hôtel, ou encore embarquez pour une visite commentée en bateau promenade. Et n'oubliez pas que vous naviguez dans un milieu naturel fragile. Adoptez les bons réflexes <span> </span> : en utilisant les équipements présents dans les haltes et ports (sanitaires, pompes à eaux usées, poubelles et bacs de tri...), en privilégiant des produits d'hygiène et de nettoyage éco labellisés...
— Base nautique du Lodévois (Les Vallières) <span> </span> : voile, planche à voile, canoé, tir à l'arc, pédalos, baignade surveillée à l'étalo) <b>Infos<span> </span>:</b> base-nautique-salagou.com - 04 67 44 31 01	<b>Les haltes fluviales<span> </span>:</b> plan-canal-du-midi.com/les-ports-du-canal-du-midi <b>Infos<span> </span>:</b> herault-loisirs.fr - <b>Infos navigation fluviale<span> </span>:</b> vnfr.fr
<b>Autour du lac de la Raviege</b>	<b>LES HAUTES PLAINES</b>
— La Base de Loisirs du Gue des Brasses <span> </span> : Construite en 2014, elle conserve son côté «sauvage» avec mise à l'eau, plage, sanitaires, baignade surveillée en juillet et août les après-midi.	<b>Le plan d'eau du Boulac à Ceilhes-et-Rocozels<span> </span>:</b> Baignade non surveillée, possibilité planche à voile
— La Base de Loisirs Les Bouloidières <span> </span> : mise à l'eau gratuite, baignade surveillée (en saison), location de bateaux, engins à pédales, planche à voile, SUP, canoé, bateau promenade, catamarans, bateaux à moteur, oxoons à turbine (sauf jet-ski). <b>Appontements disponibles au</b> 04 67 97 53 96	<b>Le lac de Cécéals à St-Mathieu-de-Trévières<span> </span>:</b> Baignade surveillée en juillet et août
<b>Stand Up Paddle</b>	<b>Le lac du Crès<span> </span>:</b> Plage surveillée en période estivale
De 7 à 77 ans, le « <span> </span> SUP <span> </span> » permet à tous de découvrir la rivière, le lac ou la mer à son rythme, en harmonie avec le milieu naturel. Une grande majorité de centres nautiques proposent l'activité stand up paddle en découverte ou à la location.	<b>L'étang de Jouarres à Olonzac<span> </span>:</b> Baignade surveillée l'été
<b>Infos<span> </span>:</b> fffessmpm.fr	
<b>Stand Up Paddle</b>	
De 7 à 77 ans, le « <span> </span> SUP <span> </span> » permet à tous de découvrir la rivière, le lac ou la mer à son rythme, en harmonie avec le milieu naturel. Une grande majorité de centres nautiques proposent l'activité stand up paddle en découverte ou à la location.	
<b>Infos<span> </span>:</b> comite-voile34.fr herault-tourisme.com (rubrique <span> </span> : loisirs-nautiques) https://www.surfingfrance.com/	

## LES PORTS DÉPARTEMENTAUX

**DES PORTS AU CARACTÈRE BIEN TREMPÉ**

**Des ports qui associent plaisance et pêche**

Bouzigues, Méze, Marsaillan Tabarka : Entre Agde et Sète, sur l'étang de Thau et au cœur des villages, ils vous permettent de conjuguer 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.

**Infos :** https://patrimoine.agglopoie.fr/musee-de-letang-de-thau/

**Contacts capitaineries :**
Bouzigues : 04 67 53 39 84 ou 06 79 37 27 35
Méze : 04 67 43 58 94 ou 06 08 23 45 30
Marsaillan : 04 67 77 34 93 ou 06 12 20 35 35

**Un port qui associe 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 et kiosques de vente et de dégustation de produits de la mer. De nombreuses animations estivales sont organisées sur le port.

**Contact capitainerie :** 04 67 32 26 05
www.tourismeendomitiene.com

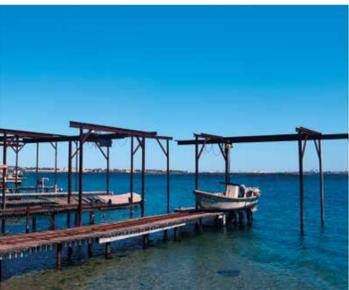
**Des ports conchylicoles**

Ne passez pas à côté des dégustations d'huîtres, moules et bruscades directement dans les mas et ports du Mourre Blanc à Méze, des Mazets à Marsaillan et du Barrou à Sète. Vous trouverez également de nombreux points de vente de produits de la mer.

**Un port de pêche et une criée à visiter**

Installé à l'embouchure de l'Hérault, le Grau d'Agde dispose d'une criée entièrement rénovée. Sur place, visitez le Belvédère, un espace à vocation pédagogique, qui présente et explique les métiers de la pêche, la vente aux enchères... Ouvert d'avril à fin octobre sur réservation uniquement.

**Infos :** 06 16 07 09 62



## ÉVÈNEMENTS NAUTIQUES

**Kidibul cup optimist Cap d'Agde (régate internationale) :** 27 au 31 octobre 2020

**Salon nautique d'automne du Cap d'Agde :** 28 octobre – 1<sup>er</sup> novembre 2020

Pour connaître tous les événements de la mer et du nautisme 2020 : téléchargez le e-book « Agenda de la mer et des activités nautiques » sur herault-tourisme.com



## ÉDITION OCTOBRE 2021

<span></span>	<span></span>
<b>Hérault Sport</b>	<b>Hérault Tourisme</b>
<p>Professionnel ou amateur, enfant ou adulte, découvrez tous les sports de l'Hérault et profitez de tous les rendez-vous sportifs ou spectaculaires pour découvrir l'Hérault.</p> <p>Votre meilleur contact pour réussir vos vacances<span> </span>!</p> <p><b>Maison départementale des sports</b> Eplanade de l'égalité ZAC pierres-vides BP 725034080 34080 Montpellier <b>Tél<span> </span>:</b> 04 67 67 38 00 heraultsport.fr</p> <p><b>Infos<span> </span>:</b> 06 32 49 57 75 - capaularge.org</p>	<p>De la montagne à la mer, tous les bons plans et destinations «<span> </span>glamour<span> </span>», gourmandes, plein-air ou spectaculaires pour découvrir l'Hérault.</p> <p><b>Hérault Tourisme</b> Avenue des Moulins 34184 Montpellier <b>Tél<span> </span>:</b> 04 67 67 71 71 herault-tourisme.com</p> <p><b>Département de l'Hérault</b> 1977 avenue des Moulins 34087 Montpellier cedex 04 <b>Tél<span> </span>:</b> 04 67 67 67 67 herault.fr</p>
<b>Direction de la publication<span> </span>:</b> Conseil Départemental de l'Hérault été 2021. <b>Rédaction<span> </span>:</b> Direction de la communication du Conseil Départemental de l'Hérault. <b>Conception-réalisation<span> </span>:</b> Direction de la communication du Département de l'Hérault. <b>Crédits Photos<span> </span>:</b> Alexandre Rotenberg, Eric Bredise, Cécilie Giffon, Christel Gauthier, Max Olivier, Barmalini / Syll, Cambron Christophe * Voisq Publique.	<b>Retrouvez tous nos programmes détaillés sur<span> </span>:</b> <b>herault.fr</b> SUIVEZ-NOUS SUR <span></span> <span></span> <span></span> <span></span> <span></span>



## RECOMMANDATIONS SANITAIRES COVID-19 \*

**Les règles de distanciation physique**

- Vallier à limiter la taille des groupes ;
- Respecter une distanciation physique adaptée à la pratique ;
- Privilégier une pratique sur des sites sécurisés et autorisés ;

**Les mesures barrières doivent être maintenues**

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydro-alcoolique ;
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement

— Privilégier l'usage de matériel personnel ;

— Lors d'une sortie organisée, respectez les consignes mises en place par la structure d'accueil.

*\* Selon les recommandations du Ministère des sports*

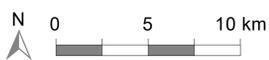
**Info :** https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus





Lancé en 1992 par l'Union Européenne, le réseau Natura 2000 regroupe des sites écologiques qui contribuent à maintenir la biodiversité au travers de la protection et de la gestion des habitats essentiels à la vie et à la reproduction des espèces sauvages et à la promotion des activités humaines qui ont permis de forger ces habitats et de les sauvegarder.  
L'Hérault compte 5 sites Natura 2000 marins et 49 sites Natura 2000 terrestres, qui couvrent plus de 30% du territoire et concernent plus de la moitié des communes du département.

**TÉMOIN OU VICTIME D'UN PROBLÈME EN MER ?**  
**APPELEZ LE CROSS**  
DEPUIS LE LITTORAL, LE NUMÉRO NATIONAL D'URGENCE  
**C'EST LE 196**  
EN MER, J'UTILISE  
**LE CANAL 16 DE MA VHF**



### Les activités nautiques

- |                      |                          |                                 |                           |
|----------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Ports départementaux | Ports maritimes          | Aviron                          | Pêche                     |
| plaisance            | Haltes et ports fluviaux | Canoë-Kayak                     | Pêche Site accessible PMR |
| petite pêche         | Voile                    | Canoë-Kayak Site accessible PMR | Kitesurf                  |
| conchyliculture      | Planche à voile          | Plongée                         | Plage naturiste           |
| criée                |                          |                                 |                           |

### 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
- tourisme et handicap**  
accessibles pour les personnes en situation de handicap mental, visuel, auditif

- Office de Tourisme
- Voie ferrée
- Gare grandes lignes
- Gare TER
- Domaines départementaux

### Services, équipements et patrimoine

- Unesco Héritage
- Grand site de France
- Opérations Grands sites
- Sites Classés
- Plus beaux villages de France
- Patrimoine du XXe siècle
- Monuments religieux
- Châteaux
- Curiosités patrimoniales
- Sites archéologiques
- Gorges
- Grottes
- Cirques