

LES CIRCUITS

MASSIF DE LA CLAPE DE GRIUSSAN



1 LA ROUTE DES SALINS
 16,1 Km +72,5 m Facile

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. À pratiquer en groupe ou en famille, pour le plaisir de rouler.



2 L'ÎLE SAINT-MARTIN
 10,7 Km +170,1 m Moyen

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



3 LES CAUNES
 12,5 Km +145 m Moyen

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.



4 TINTAINE
 16,1 Km +152 m Moyen

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.



5 LES GARRIGUES
 22,9 Km +348,6 m Difficile

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 !



6 LA MONTÉE DES PLATEAUX
 31,5 Km +610,1 m Très difficile

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 GRIUSSAN VTT - AFFILIÉ FFC**
 MJC - Montée du Pech
 Tél. : +33 4 68 49 61 87
www.mjc-gruissan.com - mjc.gruissan@free.fr

ACCUEIL

> **OFFICE DE TOURISME DE GRIUSSAN**
 80, Boulevard Pech Maynaud, BP 49 - 11430 Gruissan
 Tél. : +33 4 68 49 09 00
office.tourisme@gruissan-mediterranee.com
www.gruissan-mediterranee.com

CAPITAINE DE GRIUSSAN

> **CAPITAINE DE GRIUSSAN**
 Place Raymond GLEIZE, BP 49 - 11430 Gruissan
 Tél. : +33 4 68 75 21 60
accueil.capitainerie@gruissan-mediterranee.com

LOCATIONS VTT

> **CYCLE AVENTURE - PORT - RIVE GAUCHE**
 118, rue du Loch
 Tél. : +33 7 82 30 05 33
cycleaventuregruissan1@gmail.com
www.cycleaventuregruis.wix.com/cycle-aventure

LES VÉLOS DE MAXIME - AYGADES

Avenue de la Jonque
 Tél. : +33 6 10 77 83 40

SANTA CRUISE - PLAGE DES CHALET

133 All. des Flamants Roses
 Tél. : +33 6 80 44 13 86
 E-mail : 77santacruz@gmail.com
 Site : www.santacruz.fr

VACANCES CONFORT - PORT - RIVE GAUCHE

Place du Cadran Solaire
 Tél. : +33 4 68 49 13 35
vacances.confort@gmail.com
www.vacancesconfort.wixsite.com/vacancesconfort

FRANKILOU - PORT - RIVE DROITE

Bd de la Corderie - Les Rocailles
 Tél. : +33 7 68 91 40 14
 E-mail : frankilou-cyclesloisirs@hotmail.com
www.frankilou-velo.com

SORTIES ACCOMPAGNÉES

LANGUEDOC VTT ÉVASION

Hugo BLANQUIER - Moniteur VTT
 Tél. : +33 6 74 89 75 98
languedocvttvasion@gmail.com
languedoc-vtt-vasion.com

NOOS AVENTURES (GUIDE NATURE)

Tél. : +33 6 37 05 55 57
 E-mail : noosaventures@gmail.com
 Site : www.noosaventures.fr



LA ROUTE DES SALINS
 L'ÎLE SAINT-MARTIN
 LES CAUNES
 TINTAINE
 LES GARRIGUES
 LA MONTÉE DES PLATEAUX



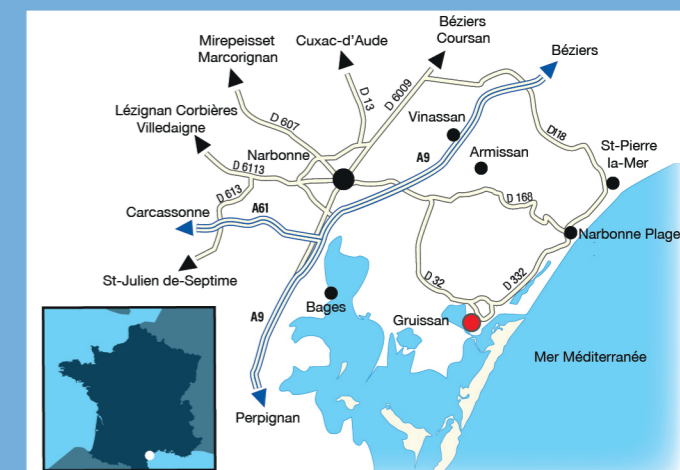
110KM DE CIRCUIT

Gruissan



OCCITANIE - PYRÉNÉES-MÉDITERRANÉE

MASSIF DE LA CLAPE DE GRIUSSAN



Office de Tourisme, classé Catégorie I
 80, Boulevard Pech Maynaud, BP 49 - 11430 GRIUSSAN
 Tél. : +33 4 68 49 09 00
 E-mail : office.tourisme@gruissan-mediterranee.com
 Ouvert toute l'année - Open all year long - Ganzes Jahr geöffnet

www.gruissan-mediterranee.com



@GruissanTourisme

#MyGruissan



Imprimerie : De Bourg - Conception et création : WKS - Cartographie : WKS - Crédits photos : Gruissan Tourisme, P. LACOMBE, J. MAUSSARD, R. PERNEY

L'été, le massif de la Clape peut être fermé selon arrêté préfectoral. L'office de tourisme vous renseignera le jour de votre balade. Soyez vigilant à l'affichage à l'entrée du massif. Restez connecté via l'application WhatsApp en flashant ce Qr Code.



Distance Dénivelé cumulé

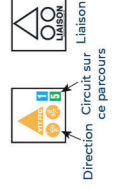


BALISAGES

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
noir : très difficile



Facile

Moyen

Difficile

Très difficile

Etang de l'Ayrolle

Pointe de la Grève

Les Goules

le Cassot

Cabanes de l'Ayrolle

Les Salins

Ancien Grau du Gazel

Etang de Campagnol

Île St-Martin

La Fontaine

Le Pech des Moulins

Cruissan Plage

Les Chalets

Canal de la Réunion

Canal de Ste-Marie

Etang de Gruissan

Le Millias

Pech Maynaud

Mateille

Etang de Mateille

Etang du Grazel

MER MEDITERRANEE

St-Louis

Pont de Mandirac

Berthellés

Capoulade

Combe des Porcs

Le Bouils

Tintaine

INRAE Pech Rouge

Ayquades

Pont Des pâtres

Capitou

Les Intérêts

Le Rec d'argent

Trou de la Cruzade

Chapelle des Auzils

St Obre

INRAE Pech Rouge

Direction Narbonne Plage

Les Mongies

Les Mungies

Plan Vigné

Plan de Cabrerisse

Plan de Cabrerisse

Petit Rouquette

Rouquette-Haute Ruines

Carrigue de Rouquette

Direction Narbonne

Cruque Bergerie Ruinée

Vierge de Cruque

Carrigue de Ricardelle

Massif de la Clape

Carrigue de Figuières

Vigie

Coffre de Pech Redon

Pech Redon

Direction Narbonne