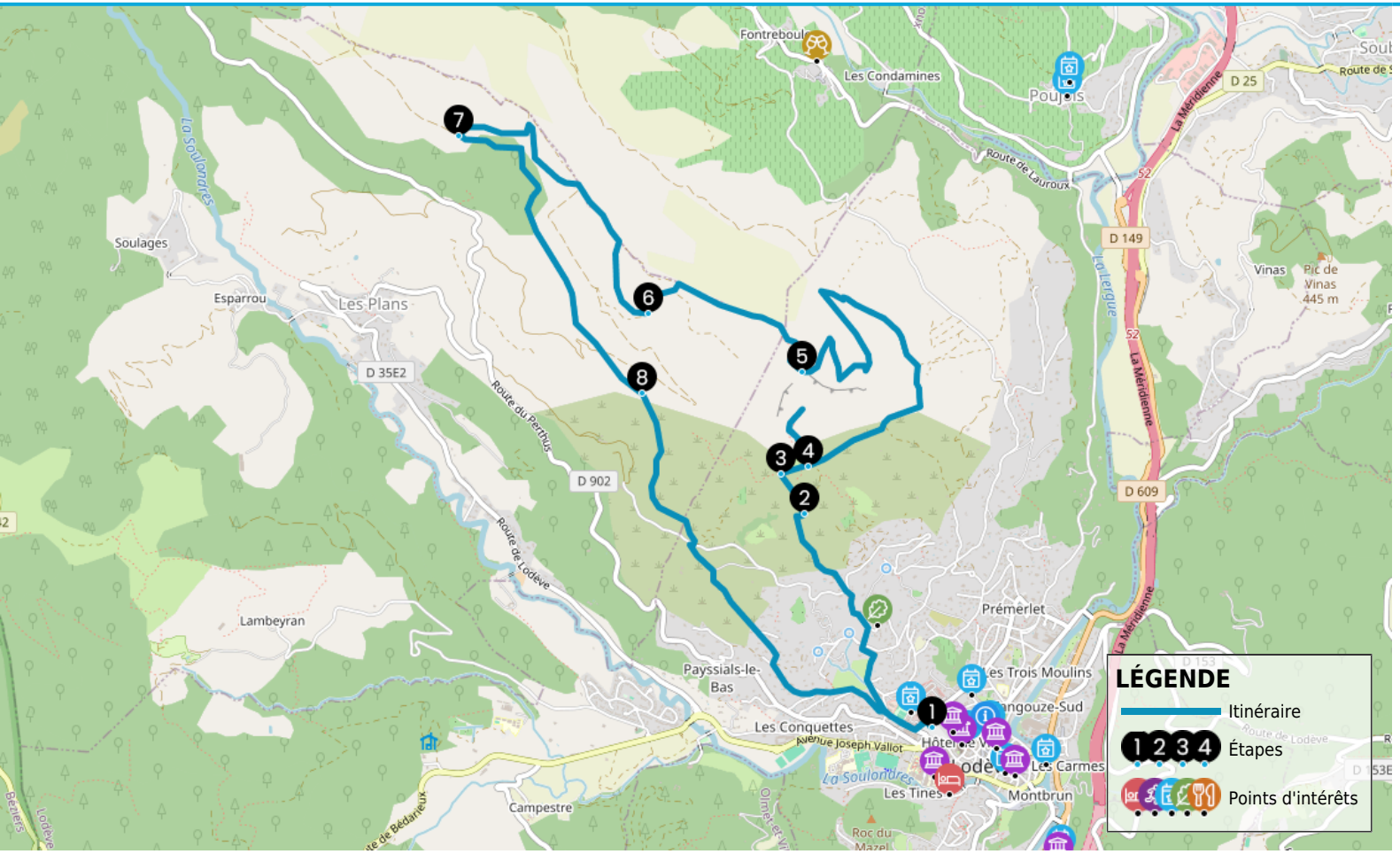
TRAIL LE PLATEAU DU GRÉZAC

https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/trail-le-plateau-du-grezac-lodeve_TFOITILAR034V52HHCV/



INFOS PRATIQUES

- Trail
- LODEVE
- Boucle
- 14km
- 2h 30 min
- Moyen
- + 640m
- - 640m

PROFIL DE DÉNIVELÉ

Le parcours trail qui vous est proposé, suit le balisage du PR du même nom.
Un Itinéraire en boucle, qui mélange des monotraces techniques et parties de pistes forestières, permettant de découvrir l'histoire du plateau du Grézac.
L'oppidum, implanté sur le puech de Grézac, rappelle la présence de l'homme quasi continue jusqu'au Haut Moyen Âge.
Les chemins traversiers, les murs rideaux et terrasses ainsi que les cabanes témoignent d'une occupation humaine importante à partir du XVIe siècle. Le retour se fait par une voie gallo-romaine qui relie le Perthus à Lodève, ancienne cité épiscopale influente.

Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

De l'effort et une vue imprenable sur Lodève et la vallée du Salagou

Nos conseils

prévoir de l'eau car pas de point sur le parcours

Les étapes du circuit

1. **De Etape 1 à Etape 2**
> Depuis le Parc municipal, prendre la direction de Grézac et rejoindre le panneau d'information Le Livre du Lodévois.S'engager sur la voie bétonnée le long d'un haut mur, rejoindre ainsi l'allée Pierre-Masse. Tourner de suite à gauche sur un sentier caladé (empierré). Traverser deux routes, poursuivre en face sur une piste à travers une végétation de plantes de garrigue.

2. **De Etape 2 à Etape 3**
Quitter la piste pour monter à gauche par un sentier entre deux murets de pierres sèches. Passer devant des capitelles (anciens abris de bergers ou d'agriculteurs) et atteindre un croisement de chemins plus larges.

3. **De Etape 3 à Etape 4**
> Possibilité d'emprunter une variante (circuit Le Livre du Lodévois, 7,5 km, 2 h 30). S'engager à gauche sur le chemin et poursuivre par le sentier de pierres sèches jalonné de capitelles. Parvenir à d'anciennes terrasses cultivées (point de vue sur la vallée de Lodève). Plus loin, rejoindre le circuit principal.Aller à droite sur 150 m.

4. **De Etape 4 à Etape 5**
> Accès à l'oppidum : 800 m A/R (glissant par temps de pluie).Emprunter à gauche un sentier caillouteux ; il grimpe dans le boisjusqu'aux vestiges de l'oppidum situé sur le puech du Grézac (507 m). Revenir ensuite sur ses pas.Poursuivre en lisière de bois. Dans un virage à droite, monter à gauche entre les genêts, au milieu d'un tapis d'aphyllantes. Contourner la falaise, rejoindre une piste et aller à gauche puis à droite. Monter en lacets dans l'axe de la vallée de Lauroux (point de vue sur le cirque de Labeil), atteindre une dalle rocheuse (point de vue sur les contreforts du Larzac, le mont Saint-Baudille, le lac du Salagou et le plateau de l'Escandorgue)(ne pas s'approcher du rebord).

5. **De Etape 5 à Etape 6**
Se faufiler à travers la végétation. Passer un raidillon, laisser un départ à droite et rejoindre une zone dégagée. Suivre à gauche la piste rectiligne bordée de postes de chasse au milieu des pins et des cèdres. S'orienter à gauche, ignorer un départ à gauche pour parvenir à une patte d'oie.

COMMENT VENIR ?

PARKING MUNICIPAL
D35
34700 LODEVE

Accès :
Parc municipal (monument aux morts de Paul Dardé), près de l'espace Luteva.

QUI CONTACTER ?

Office de tourisme Lodévois et Larzac
Tel : +33 4 67 88 86 44

De Etape 6 à Etape 7
Monter à droite, parvenir à une piste, descendre à gauche. Rejoindre une piste DFCI (Défense forestière contre les incendies) ; la suivre à droite en ignorant plus loin un départ à droite.

De Etape 7 à Etape 8
Quitter la piste à gauche par un sentier caillouteux (voie gallo-romaine) qui descend entre les buis et les genêts. Traverser une piste et continuer en face sur un large chemin jusqu'à un croisement (jonction avec la variante).

Etape 8
Descendre par le sentier à droite. Traverser la route des Mayres. Le sentier s'élargit et passe entre de hauts murs. Franchir deux chicanes et rejoindre une voie goudronnée. Poursuivre en face au milieu des maisons du quartier de Fontbonne en ignorant les rues à droite. Rejoindre le point de départ.

SUR VOTRE CHEMIN...

OFFICES DE TOURISME

OFFICE DE TOURISME DU LODÉVOIS ET LARZAC - LODÈVE
à 0.5km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
https://www.facebook.com/OT.LodevoisLarzac
Labels : Accueil Vélo

VINS & PRODUITS DU TERROIR

DOMAINE DU PAS DE L'ESCALETTE
à 6km du départ
VENTE DE VINS AU CAVEAU
POUJOLS
Labels : Vignobles et Découvertes

PATRIMOINE CULTUREL

MONUMENTS AUX MORTS DE LODEVE
à moins de 500m du départ
LIEUX DE MÉMOIRE
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr

APOTHICAIRERIE DE L'HOPITAL DE LODEVE
à moins de 500m du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr
Labels : Oenotour

LA CATHEDRALE SAINT-FULCRAN
à moins de 500m du départ
SITES RELIGIEUX
LODEVE
+33 4 67 44 06 32
http://www.paroissesaintfulcran.com
Labels : Oenotour

MUSÉE DE LODÈVE
à 0.5km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 10
http://www.museedelodeve.fr
Labels : Accueil Vélo, Oenotour

LA HALLE DARDÉ DE LODÈVE
à 0.7km du départ
MUSÉES, CENTRES D'INTERPRÉTATION ET COLLECTIONS
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr

MANUFACTURE NATIONALE DE LA SAVONNERIE, ATELIER DE LODEVE
à 1km du départ
VISITES D'ENTREPRISES
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
https://www.facebook.com/OT.LodevoisLarzac
Labels : Oenotour

PATRIMOINE NATUREL

PLATEAU DU GREZAC
à 0.8km du départ
CAUSSES
LODEVE
+33 4 67 88 86 44

MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

GITES DE LA SOULONDRE - LE LOFT
à 0.6km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
https://www.gitesdelasoulondre.com/
Labels : Accueil Vélo

GITES DE LA SOULONDRE - APPARTEMENT PROVENCAL
à 0.6km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
https://www.gitesdelasoulondre.com/

GITES DE LA SOULONDRE - LA SAINT-JACQUES
à 0.6km du départ
MEUBLÉS
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
https://www.gitesdelasoulondre.com/
Labels : Accueil Vélo

GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

GÎTE DE GROUPE LA SOULONDRE
à 0.6km du départ
GÎTE DE SÉJOUR
LODEVE
+33 6 14 17 64 18
https://www.gitesdelasoulondre.com/groupes

ANIMATIONS & MANIFESTATIONS

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DU BAS LANGUEDOC (UTL34)
à moins de 500m du départ
LODEVE
+33 0 74 91 29 74
https://utl34.fr/

AU FIL DU TEMPS : UN PASS INSOLITE "VISITE GUIDÉE DE LA MANUFACTURE DE TAPIS ET ATELIER COUTURE"
à 0.5km du départ
LODEVE
+33 467888644

MARCHÉ TRADITIONNEL DE LODÈVE
à 0.6km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
https://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/

LES DIMANCHES DU PATRIMOINE - DU PÂTURAGE À LA PELOTE
à 0.8km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44
https://boutique.tourisme-lodevois-larzac.fr/les-dimanches-du-patrimoine/visites-guidees/du-paturage-a-la-pelote-rencontrer

MANUFACTURE DE LA SAVONNERIE - VISITE GUIDÉE
à 1km du départ
LODEVE
+33 4 67 88 86 44

MARCHÉ DE PRODUCTEURS COUVERT À POUJOLS
à 6km du départ
POUJOLS
+33 4 67 44 35 56

MARCHÉ TRADITIONNEL DE PÉGAIROLLES-DE-L'ESCALETTE
à 6km du départ
PEGAIROLLES-DE-L'ESCALETTE
+33 4 67 88 86 44
https://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/