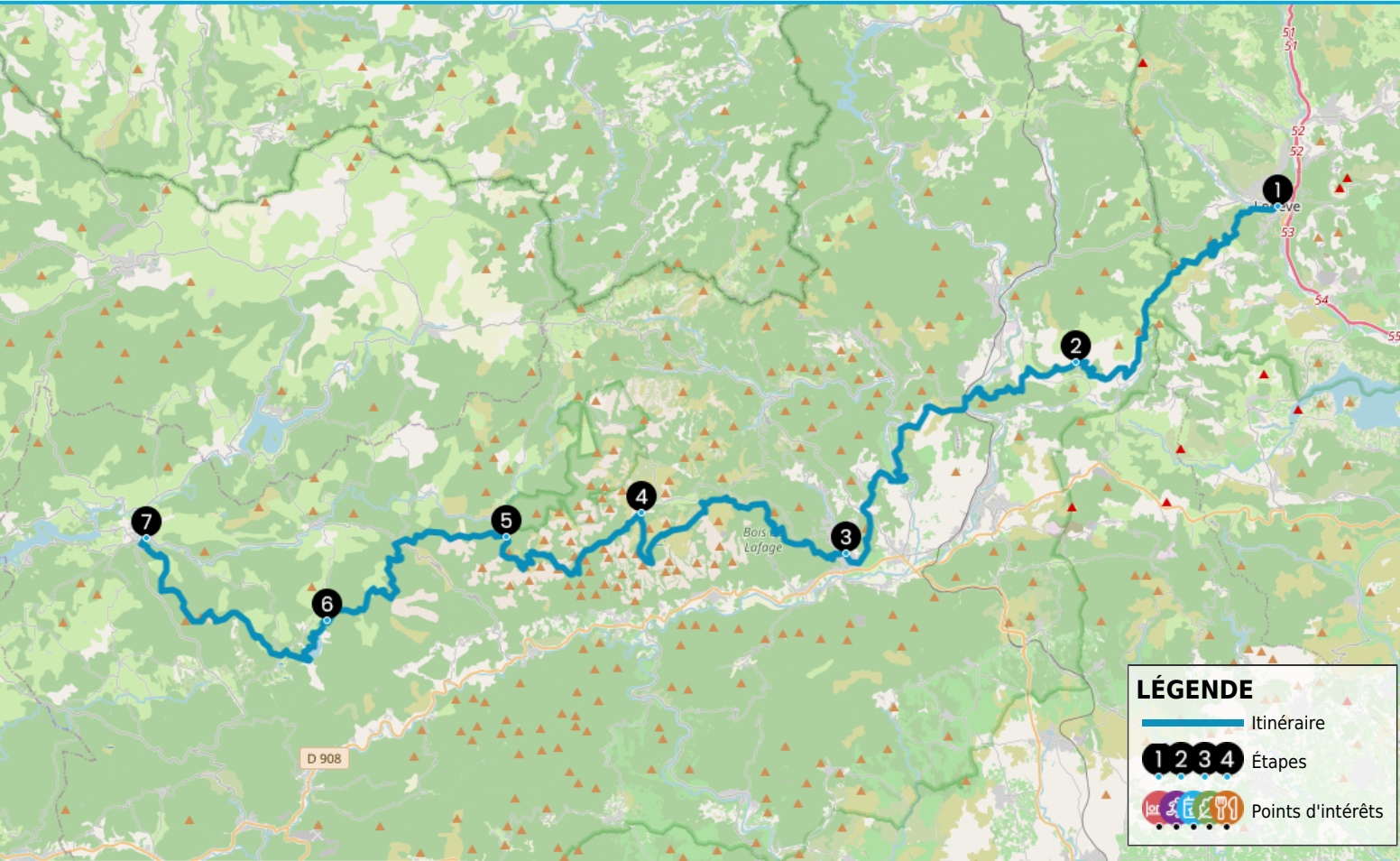


# GR® 7 DE LODÈVE À LA SALVETAT

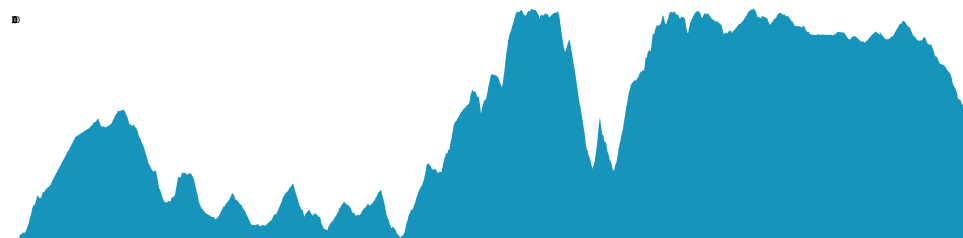
[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/gr7-de-lodeve-a-la-salvetat-lodeve\\_TFOITILAR034V52TN82/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/gr7-de-lodeve-a-la-salvetat-lodeve_TFOITILAR034V52TN82/)



## INFOS PRATIQUES

- Pédestre
- LODÈVE
- 102km
- En itinérance
- Difficile
- + 3439m
- 2913m

Labels :



PROFIL DE DÉNIVELÉ

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

**SIGNALER UN PROBLÈME**  
sentinelles.sportsdenature.fr



Cet itinéraire de randonnée relie Lodève à La Salvetat-sur-Agout à travers les paysages contrastés du Haut-Languedoc, des collines du Lodévois aux reliefs plus marqués du massif du Caroux et des Monts du Somail.

Le parcours alterne vallées, forêts, crêtes et plateaux d'altitude, en passant par des villages de caractère comme Lamalou-les-Bains et Douch.

Au fil des étapes, l'itinérance gagne progressivement en altitude, offrant de larges panoramas sur les vallées de l'Orb et du Jaur, avant de rejoindre les forêts, landes et lacs du secteur de La Salvetat-sur-Agout.

Le parcours traverse également une partie du Géoparc mondial UNESCO Terres d'Hérault, reconnu pour la richesse de son patrimoine géologique et la diversité de ses paysages.

Une traversée sportive et progressive au cœur du Parc naturel régional du Haut-Languedoc.

## COMMENT VENIR ?



GARE ROUTIÈRE DE LODÈVE  
Place de la République  
34700 LODEVE

## QUI CONTACTER ?



**Lodévois et Larzac Tourisme**  
Site : [www.tourisme-lodevois-larzac.fr/](http://www.tourisme-lodevois-larzac.fr/)



**Hérault Tourisme**  
Site : [www.herault-tourisme.com/fr/](http://www.herault-tourisme.com/fr/)

## Les bonnes raisons de choisir cet itinéraire

Traverser les paysages préservés du Haut-Languedoc.

Découvrir des sites naturels emblématiques.

Une immersion au cœur du Géoparc mondial UNESCO Terres d'Hérault.

### Nos conseils

Suggestion d'étapes « coup de cœur », en 6 étapes :

- Lodève / Dio (18,6 km / +654 m)
- Dio / Lamalou-les-Bains (23 km / +288 m)
- Lamalou-les-Bains / Douch (17,6 km / +283 m)
- Douch / Gîte Les Bourdils (12,3 km / +869 m)
- Gîte Les Bourdils / Refuge du Camp Blanc (14 km / +227 m)
- Refuge du Camp Blanc / La Salvetat-sur-Agout (17 km / +118 m)

#### Astuces

Pour adapter votre itinérance à votre rythme, plusieurs étapes peuvent être raccourcies ou réorganisées grâce aux possibilités d'hébergement présentes dans les villages et hameaux traversés. Les secteurs de Lamalou-les-Bains, Douch ou La Salvetat-sur-Agout offrent différentes possibilités de halte tout au long du parcours.

Le départ depuis Lodève et l'arrivée à La Salvetat-sur-Agout permettent également d'organiser plus facilement son séjour grâce aux liaisons du réseau liO vers les principales villes du territoire.

Plusieurs communes situées sur l'itinéraire proposent commerces et services utiles aux randonneurs, notamment à Lodève, Lamalou-les-Bains et La Salvetat-sur-Agout.

L'itinéraire est praticable une grande partie de l'année :

- au printemps et à l'automne, les températures sont généralement idéales pour profiter des paysages du Haut-Languedoc, des panoramas du Caroux et des Monts du Somail ;
- en été, certaines étapes peuvent être exigeantes en raison du dénivelé et de l'exposition au soleil sur les secteurs les plus ouverts : il est recommandé de partir tôt et de prévoir des réserves d'eau suffisantes ;

- en hiver, les conditions peuvent être plus fraîches et changeantes sur les hauteurs. Il est conseillé de consulter la météo avant le départ et de prévoir un équipement adapté.

## Les étapes du circuit

### 1 De Lodève à Dio

Au départ de Lodève, l'itinéraire quitte progressivement le bassin lodévois pour s'élever vers les premiers reliefs du Haut-Languedoc. Le chemin traverse un paysage de collines méditerranéennes, alternant zones boisées, coteaux et espaces agricoles. À mesure que l'altitude augmente, les panoramas s'ouvrent sur la vallée et les reliefs environnants. L'arrivée à Dio, petit village perché et dominé par son château, marque une transition vers une ambiance plus montagnarde.

### 2 De Dio à Lamalou Les Bains

Depuis Dio, le parcours poursuit sa progression à travers les reliefs vallonnés du Grand Orb. Les chemins alternent passages forestiers, vallons encaissés et panoramas ouverts sur les collines environnantes. À l'approche de Lamalou-les-Bains, le paysage devient plus verdoyant, marqué par la vallée de l'Orb et les premiers reliefs du Caroux. L'arrivée dans la station thermale constitue une étape structurante au cœur du territoire.

### 3 De Lamalou Les Bains à Douch

Au départ de Lamalou-les-Bains, l'itinéraire gagne rapidement en altitude en direction du massif du Caroux. Le sentier traverse d'abord des coteaux boisés avant de rejoindre des reliefs plus marqués et des paysages plus sauvages. La montée vers Douch offre de superbes panoramas sur la vallée de l'Orb et les reliefs du Haut-Languedoc. L'arrivée au hameau, niché en altitude, marque l'entrée dans une ambiance de moyenne montagne, entre landes, blocs rocheux et châtaigneraies.

### 4 De Douch à Gîte les Bourdils

Depuis Douch, le parcours traverse les hauteurs du massif du Caroux, territoire emblématique du Haut-Languedoc. Le chemin évolue entre landes à bruyère, pelouses d'altitude et chaos rocheux, avec de larges vues sur les vallées profondes et les crêtes voisines. Cette étape offre une immersion dans des paysages plus ouverts et sauvages, avant de rejoindre le secteur du gîte des Bourdils, au cœur d'un environnement forestier et montagnard.

### 5 De Gîte les Bourdils à Refuge Camp Blanc

Au départ du gîte, l'itinéraire poursuit sa traversée en altitude à travers les forêts et landes du massif de l'Espinouse. Les chemins alternent passages en sous-bois, crêtes dégagées et clairières ouvertes sur de larges panoramas. Le relief devient plus doux par endroits, tout en conservant une ambiance de montagne moyenne caractéristique du Haut-Languedoc. L'arrivée au refuge du Camp Blanc s'inscrit dans un cadre forestier calme et préservé.

### 6 De Refuge Camp Blanc à La Salvetat Sur Agout

Cette dernière étape conduit progressivement vers les paysages boisés et lacustres de La Salvetat-sur-Agout. Le chemin traverse forêts de hêtres et de résineux, landes d'altitude et vallons humides typiques du Haut-Languedoc. À l'approche du village, les panoramas s'ouvrent sur les lacs et les reliefs du plateau, offrant une arrivée dans une ambiance fraîche et verdoyante, marquée par la présence de l'eau et des grands espaces forestiers.

### 7 La Salvetat Sur Agout

Située au cœur du Haut-Languedoc, La Salvetat-sur-Agout est un village de moyenne montagne entouré de forêts et de lacs. Son environnement naturel préservé, entre monts de l'Espinouse et plateau granitique, en fait une étape paisible en fin d'itinérance. Elle reste accessible via des liaisons en bus vers Bédarieux puis Lodève.

