

ITINÉRAIRE

Départ au Palais des Congrès de La Grande Motte.

- Traversez au carrefour et longez le port jusqu'au rond-point aux palmiers (1). Prenez la deuxième sortie qui interdit l'accès aux voitures, pour emprunter la Promenade des Dunes que vous allez longer jusqu'à la fin. Sur votre gauche se trouve la plage du Couchant, sur votre droite des résidences.

- Traversez le prochain rond-point (2) pour longer **la plage du Grand Travers**.

- Au niveau du terminus de la navette des plages (3), tournez à droite afin de suivre la piste cyclable qui vous fera longer les dunes boisées de la plage du petit travers

- Après le prochain rond-point (4), vous entrez dans la ville de **Carnon**. Vous devez longer le littoral, continuez tout droit en direction de Carnon-centre. Vous allez traverser plusieurs ronds-points jusqu'à ce que vous arriviez au quai. Sur votre droite se situe **le port de Carnon** que vous allez contourner en restant au plus près des quais. Peu après l'hôtel Neptune se trouve une passerelle (5) que vous allez traverser.

- De l'autre côté du port, prenez à droite juste après le parking à bateaux, allez tout droit puis au croisement, empruntez la piste cyclable (6) sur votre gauche. De l'autre côté de la route, vous pouvez apercevoir le canal du Rhône à Sète et les cabanes de Carnon.

- Au premier rond-point (7) continuez tout droit pour longer **l'étang du Grec**.

- Arrivé au prochain rond-point (8), prenez tout droit sur la piste cyclable jusqu'au prochain rond-point (9) et continuez la piste cyclable en direction de Montpellier qui vous fera passer sous le pont.

- Vous allez ensuite longer **les berges du Lez** sur votre gauche. Après la traversée d'une passerelle sur le canal du Rhône à Sète (10), se situe également sur votre droite, **l'étang du Méjean** sur lequel vous pouvez apercevoir de nombreux oiseaux d'eau, notamment des flamants roses. En longeant le Lez, vous pouvez également apercevoir **le Pic Saint-Loup** de loin.

- Après environ 2 km, vous passez devant des écuries. Continuez toujours tout droit jusqu'au croisement (11). Si vous souhaitez visiter **la Maison de la Nature**, il faudra ici prendre à droite. Vous arriverez là-bas après 400 m. Pour continuer en direction de Montpellier, prenez à gauche et continuez à longer le Lez pendant 2,3 km de plus.



Retrouvez cet itinéraire (parmi d'autres) sur l'app Komoot

SUIVEZ CE LOGO

Le label Accueil Vélo désigne les professionnels, les établissements, qui se sont mis en capacité d'offrir les meilleures prestations aux cyclistes que vous êtes. Les uns font des repas faciles à emporter, les autres ont mis en place des parkings sécurisés pour vos vélos, ou des bornes de recharges électriques, des horaires adaptés... Hébergements, restaurants, commerçants, loueurs, ils ont fait tous les efforts pour s'adapter à vos besoins. Pour les identifier sur votre parcours connectez-vous sur : francevelotourisme.com

LA GRANDE MOTTE - MONTPELLIER

Une balade facile et familiale qui permet de découvrir les nombreuses plages entre La Grande Motte et Palavas ainsi que la ville de Montpellier, en passant par les bords du Lez. Découvrez les paysages et les flamants roses...

Route ensablée, à éviter par fortes chaleurs. Pensez à vous munir d'une bouteille d'eau et d'un chapeau.

Tous vélos possibles, VTC ou VTT idéal

© 2023 Office de Tourisme de La Grande Motte



FICHE VÉLO

LA GRANDE MOTTE ← MONTPELLIER

13 TTC

40km A/R
20 KM
3h A/R
1h30 Intermédiaire

Attention prudence !
Sur la "route partagée" autos et vélos, respectez le code de la route, roulez sur une file et soyez vigilants.

Offices de Tourisme

La Grande Motte
55 rue du port - 34280 La Grande Motte
Téléphone : 04 67 56 42 00

Palavas-les-flots
Phare de la Méditerranée
Téléphone : 04 67 07 73 34

Montpellier
Place de la Comédie -
30 allée Jean de Lattre de Tassigny
Téléphone : 04 67 60 60 60

CARNON

En direction de Carnon, vous longez le lido avec ces plages de sable fin et sa voie verte qui traverse un espace naturel protégé à l'abri des pins. Imaginez un peu plus loin, sur cette même langue de terre, l'étang de l'Or, lieu de villégiature des flamants roses, longé par le canal du Rhône à Sète. C'est tout naturellement que votre escale vous emmènera sur le Port : profitez de la chaleur de ses quais, agréablement aménagés, et du plaisir d'un moment de fraîcheur à la terrasse des cafés.

Les cabanes de Carnon

Vous allez apercevoir des cabanes en sortant de Carnon. Autrefois abris temporaires pour les pêcheurs et les chasseurs, l'usage traditionnel de ces cabanes demeure et contribue à l'identité du territoire.

L'étang de l'Or

L'étang de l'Or s'étend entre les communes de La Grande Motte et de Mauguio-Carnon. C'est un site exceptionnel pour l'alimentation de nombreux oiseaux comme le flamant rose. The place to be pour admirer les eaux mordorées au coucher du soleil.

PALAVAS-LES-FLOTS



Située entre mer et étangs sauvages, Palavas est connue pour ses plages, mais aussi pour son port de pêche. Elle a été l'une des premières stations balnéaires du littoral languedocien. Tous les matins, après le retour des bateaux de pêche, le marché à la criée invite touristes et résidents.

MONTPELLIER

Avec ses ruelles médiévales, ses placettes piétonnes fleuries, ses terrasses ombragées, son soleil généreux, sa vie nocturne dynamique, voici le centre de la Métropole de Montpellier.

Côté architecture, Montpellier ne pourrait être plus diverse. Le moderne alterne avec l'ancien, les grandes avenues cohabitent avec les petites ruelles, le ciment avec la vieille pierre, le grand et le grandiose avec le petit et le modeste.

Son architecture contemporaine

Le quartier d'Antigone

Ce quartier contemporain, qui ressuscite une antiquité gréco-romaine fantasmée, a été dessiné par l'architecte catalan Ricardo Bofill sous l'ancien maire de la ville, Georges Frêche.

Il s'est inspiré de la Grèce Antique avec sa piscine olympique, sa médiathèque, sa place ronde de l'Europe, son Hôtel sévère et imposant de la Région...

Son architecture s'oriente au nombre d'or, d'où la place au même nom.

Et au milieu de tout cela, le Lez, entouré d'arbres et de béton, qui amène le parfum de la Méditerranée.

Entre les plaques du béton, c'est le verre - un verre qui plonge l'Antigone dans mille couleurs : il reflète le bleu du ciel de Midi, les nuages, le vert des arbres, les promeneurs... Les passionnés de l'architecture de La Grande Motte vont aussi aimer celle de l'Antigone qui est en contraste avec celle du vieux centre-ville de Montpellier.



Le Lez

Le fleuve est une zone protégée Natura 2000 : c'est l'unique lieu au monde où vit le Chabot-du-Lez, un petit poisson d'eau douce.

L'étang du Grec

L'étang du Grec fait partie, comme l'étang du Méjean, des étangs palavasiens, une série d'étangs côtiers liés entre eux constituant un complexe lagunaire.

L'étang du Grec est entièrement classé Natura 2000 (écolabel) qui aide à la préservation des habitats naturels et des milieux menacés.

Le Site Naturel Protégé du Méjean et la Maison de la Nature à Lattes

Le Site Naturel Protégé du Méjean avec son paysage lagunaire rappelant la Camargue, est un réservoir de biodiversité. Il est abri, refuge et lieu de nourrissage pour faune et flore : Roselières, marais, sansouires et étang constituent une mosaïque paysagère où évoluent au fil des saisons : taureaux, chevaux et oiseaux.

Cette zone humide est aussi peuplée d'espèces protégées comme la Cistude d'Europe et l'Émyde lépreuse, deux tortues aquatiques endémiques mais menacées par la présence de la tortue de Floride, espèce envahissante. On y trouve aussi des cigognes blanches, traditionnellement associées à l'Alsace et qui rendent ce site particulier.



Les 4 sentiers aménagés vous permettent de découvrir les richesses naturelles du site. Sans le savoir, votre comportement respectueux participe à la sauvegarde de cette zone humide.

Quant à la lagune en elle-même, elle est constituée d'un mélange d'eau salée, provenant des graus, et d'eau douce, provenant du Lez et de la Lironde. Elle abrite une population de poissons qui s'est adaptée à la variation de salinités : anguilles, daurades, loups, mulets...

Au Moyen Âge, la pêche et la chasse au gibier d'eau constituent, avec l'exploitation des salines, les principales formes d'utilisations des ressources naturelles du Méjean.

La Maison de la nature se trouve à l'entrée de la réserve du Méjean. Elle propose des expositions et renseignements sur la biodiversité. C'est l'occasion d'observer les oiseaux depuis un point d'observation aménagé.

Elle organise des visites accompagnées sur demande, ainsi que des activités pour les enfants ponctuellement. Des tables de pique-nique ont également été aménagées.

L'entrée est gratuite. Attention : certains sentiers seulement sont accessibles en vélo.

Port Ariane à Lattes

Ce port de plaisance renoue avec le Lez et rassemble restaurants et commerces.

Au Moyen Âge, Lattes joue le rôle de port fluvial de Montpellier sur le Lez. C'est, en partie, grâce au port de Lattes que Montpellier est devenue une ville commerçante importante du XI^e au XV^e siècle en Méditerranée.

Le Marché du Lez

Il s'agit d'un hot-spot créatif qui regroupe commerces, brocantes, marchés de producteurs, restaurants, foodtrucks, startups, animations et événements, expositions... et les Halles du Lez.

Ce marché responsable, local, innovant et contemporain est un endroit idéal pour l'afterwork.

© Photos : Offices de Tourisme de LGM/I.ZANZI, Montpellier Métropole, Palavas-les-Flots

ITINÉRAIRE

- Quand vous arrivez en face de la grande avenue (12), vous devez prendre à droite pour traverser au passage piéton. Ensuite, la piste cyclable passe sous un pont.

- Vous continuez à longer le Lez et traversez une passerelle (13). Sur votre droite se situe **Port Ariane**.

Contournez ensuite le théâtre Jacques Cœur pour rester sur la piste cyclable, puis continuez le long du Lez.

- Après 2,2 km se situe sur votre droite le **Marché du Lez**, hot-spot regroupant marchés de producteurs, restaurants, foodtrucks, ...

L'hôtel de ville

La nouvelle mairie de Montpellier a été conçue par deux grands architectes, Jean Nouvel et François Fontès qui ont eu l'idée de créer un hôtel de ville contemporain aux couleurs de la Méditerranée.

Le bâtiment se distingue sur le plan architectural. Il est écologique dans sa conception et économe dans son fonctionnement. Grâce à ses façades en inox, aluminium et verre, le bâtiment change de couleur au fil de la journée. Derrière la mairie se trouve un parc paysagé.

L'arbre blanc

L'idée de l'Arbre blanc incarne la rencontre d'exception entre le Japon et la Méditerranée. L'immeuble, dont la blancheur éclatante incarnant les pierres du sud s'allie à la pureté et au raffinement de la culture japonaise. Les balcons généreux soulignent d'un côté la volonté de s'étendre vers l'extérieur et de l'autre une solution environnementale adaptée à « l'écologie du Sud ». Constituant un véritable voile de protection pour la façade, ils offrent l'ombre nécessaire et brisent la réflexion du vent pour favoriser une circulation plus harmonieuse de l'air.

Au rez-de-chaussée se trouve un petit centre d'art ainsi qu'un restaurant gastronomique. De plus, un bar panoramique au 17^e étage offre une magnifique vue sur la ville, la mer et la région.

La vieille ville

La Place de la Comédie

La Place de la Comédie, dominée par l'opéra Comédie et bordée par des bâtiments bourgeois, est un lieu de passage obligé !

Découvrez la fontaine des Trois Grâces, déesses emblématiques de Montpellier, mais aussi les artistes de rues et de nombreuses personnes attablées aux terrasses de cafés et de restaurants, profitant du soleil et de l'animation du lieu. Sous un autre charme, la nuit, la place revêt de belles couleurs avec les éclairages.



Les vestiges des fortifications

Il ne reste que peu de fortifications apparentes de la ville de Montpellier, toutefois la tour des Pins, la tour de la Babote et la porte de la Blanquerie restent les uniques témoignages des fortifications qui protégeaient la ville à partir du XIII^e siècle.

La tour des Pins, située en face du jardin des Plantes, culmine à 23 mètres de hauteur. Elle doit son nom aux deux pins qui ont poussé à son sommet. Elle servit de refuge aux protestants au XVI^e siècle, puis de prison pendant la Révolution française. Elle accueille aujourd'hui l'association des Barons de Caravêtes.

Tout au bout du boulevard du Jeu-de-Paume, la tour de la Babote constituait l'une des portes pour pénétrer dans la ville. Seule sa partie inférieure est d'origine. Un observatoire y a été installé au XVIII^e siècle par l'Académie royale des Sciences. C'est de là que le physicien Louis-Sébastien Lenormand aurait tenté le tout premier saut en parachute. Enfin, on peut admirer tout en bas de la rue de l'Université, juste à côté du couvent des Ursulines, la porte de la Blanquerie, ou Vieille Porte. Édifiée au cours de la première décennie du XIII^e siècle, elle permettait de faire communiquer la ville avec l'extérieur et les faubourgs.

Le jardin des plantes

Fondé en 1593, c'est le plus ancien jardin des plantes en France et qui a toujours été lié à la faculté de médecine. C'est aussi l'un des premiers jardins européens dit pédagogique rattaché à la première chaire de botanique, dont l'objectif est l'étude de la santé par les plantes. Où on y cultive la plupart des plantes du bassin méditerranéen, mais aussi des espèces exotiques venues de l'Himalaya, du Japon ou du Mexique.

L'arc de triomphe

Emblème de la ville, cette porte fut érigée à la fin du XVII^e siècle sous l'impulsion du Roi Soleil. Le monument a été construit après les batailles menées par Louis XIV pour agrandir le territoire. Celles-ci ont duré 40 ans.

L'arc fut bâti à la place de l'une des portes de l'ancien rempart de la cité. En 1954, il a été classé monument historique.



Sur sa façade, il est possible d'admirer de superbes médaillons représentant le Roi terrassant un aigle (l'Empire) et un lion (l'Angleterre). Plus pacifique, on y trouve un trio de personnages symbolisant le canal du Midi joignant la Méditerranée et l'océan Atlantique. Son panorama depuis son sommet (visible grâce aux visites de l'office de tourisme de Montpellier) est splendide.

Le site choisi pour sa construction n'était pas un fait du hasard, c'était un point culminant de la ville : le Mont Peyrou.

L'architecture de l'arc du triomphe de Montpellier s'inspire fortement de celle de la porte Saint-Martin à Paris.

La place royale du Peyrou

Vous pouvez admirer la porte du Peyrou, porte d'apparat avec son pont et son château d'eau, point culminant de la ville. De là, vous pourrez observer l'aqueduc Saint Clément.

L'aqueduc Saint-Clément (dit des Arceaux)



L'aqueduc Saint-Clément (plus communément appelé l'aqueduc des Arceaux) fut bâti au XVIII^e siècle afin d'alimenter Montpellier en eau potable. Il a été inspiré du pont du Gard.

L'aqueduc relie la source Saint-Clément au château d'eau de la promenade du Peyrou sur une distance de 14km : c'est grâce à cette construction que Montpellier a pu se doter de ses nombreuses fontaines du centre-ville.

Sur environ 800m, la construction est constituée d'une double rangée d'arcades qui ont donné son nom au quartier qu'elles traversent, les Arceaux.

Un marché se déroule au pied de l'aqueduc les mardis et samedis matins. Le soir, l'aqueduc est illuminé en bleu, un spectacle à ne pas manquer.