

Que ce soit au bord des 130 km de mer et de lagunes ou en suivant la trentaine de cours d'eau qui parcourent notre territoire, les paysages héraultais offrent à chacun de nombreuses possibilités d'activités.

Du calme de la pêche aux sensations fortes du kitesurf, de l'émerveillement de la plongée à la détente de la navigation de plaisance, depuis la terre ferme ou au creux des vagues. Héraultais et visiteurs pourront faire l'expérience de notre territoire en pleine nature.

L'eau est un bien commun précieux dont les richesses sont à préserver. Le Département de l'Hérault investit avec ambition pour protéger ses trésors naturels, son littoral et toutes les découvertes qu'ils ont à nous offrir.

Kléber MESQUIDA,
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

Ici, on agit pour un littoral préservé et valorisé

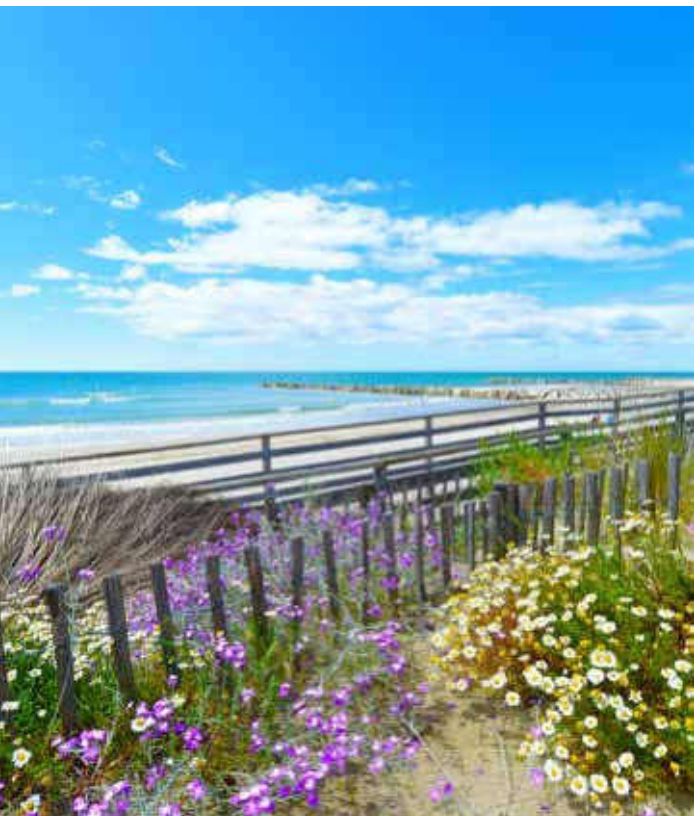
Souligné par les lidos, notre littoral est exceptionnel, mais fragilisé par le changement climatique, les risques naturels et nos activités humaines.

Le Département est engagé dans sa **stratégie Hérault Littoral jusqu'en 2030** pour :

- Concilier préservation de l'environnement, gestion des risques naturels et attractivité du territoire dans l'aménagement du littoral
- Adapter l'économie du littoral au changement climatique
- Favoriser l'accès au littoral pour tous

DES ENGAGEMENTS CONCRETS

- Une expérimentation inédite en France : on accompagne les campings dans la mise en place d'une **étiquette environnementale**.
- Avec le **concours « Habiter le littoral, demain! »**, des professionnels ont planché sur des solutions concrètes d'**aménagement, adaptées à un quartier en zone littorale**. Ces pistes orienteront les décisions des futurs aménagements par les communes.
- Depuis plus de 15 ans, l'**observatoire départemental du littoral en ligne** permet de réaliser des suivis et de compiler des données afin d'orienter nos actions.
- Une **Maison départementale du Littoral verra le jour en 2025** sur le site des Aresquiers à Vic-la-Gardiole. Elle présentera les richesses environnementales, la biodiversité, les fragilités de cet écosystème.



90 km de patrimoine naturel

Ponctué d'une succession d'étangs séparés de la mer par une étroite bande de terre, le littoral héraultais est l'un des plus préservés. Ses plages s'étendent sur des kilomètres de dunes et de pinèdes protégées par le Conservatoire du Littoral. Cette immensité sableuse est interrompue à Sète et au Cap d'Agde par une côte rocheuse aux fonds abritant une vie riche et variée.



Attention fragile

Savez-vous que la Méditerranée abrite une diversité d'habitats, d'espèces animales et végétales qui représente **9% de la biodiversité marine mondiale** ?

Dans l'Hérault, 53 sites Natura 2000 sont recensés, couvrant environ 30% de la surface du territoire. La plupart des sites d'activité aquatique en font partie (mer, étangs littoraux, cours d'eau et lacs intérieurs, etc.), sites dans lesquels le Département de l'Hérault avec ses partenaires institutionnels et privés, conduit une démarche de développement durable.

Pour observer, mieux comprendre le littoral et apprendre à le préserver, inscrivez-vous aux sorties nature, organisées par les Offices de Tourisme du littoral.



PLAISANCIERS, AGISSONS ENSEMBLE

Si vous êtes plaisancier, la démarche « **Écogestes Méditerranée Occitanie** » s'adresse à vous afin que nous **préservions ensemble le milieu marin**.

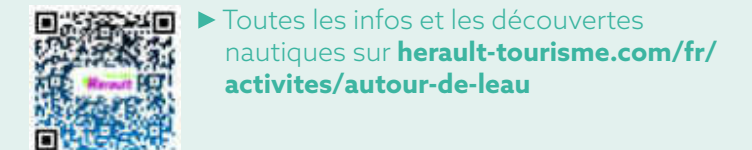
Avec les associations CPIE bassin de Thau et Écogestes Méditerranée, le Département souhaite aider les plaisanciers à améliorer leurs pratiques à la fois en termes d'équipement et de comportement pour diminuer leur impact sur l'environnement, en leur présentant une « liste d'écogestes » accompagnée d'un diagnostic de leurs habitudes et besoins.

Chaque année, des journées de sensibilisation ont lieu dans plusieurs ports de plaisance héraultais.



Mer ou eau douce, tous à l'eau !

Mer, lagunes, lacs, rivières, fleuves, canaux... Dans l'Hérault, il y a tant à découvrir sur l'eau, sous l'eau et au bord de l'eau.



CANOË-KAYAK ET KAYAK DE MER

L'Hérault, c'est 4 fleuves navigables, des lacs, des étangs littoraux et une large façade maritime et autant d'espaces de pratique pour les adeptes de la pagaie !

Faites votre choix entre les magnifiques itinéraires sauvages des gorges de l'Hérault, de l'Orb ; les balades tout en douceur sur le Lez, le Vidourle, les lacs du Salagou, de la Raviège et de Ceilhes ; ou le littoral, les étangs et les canaux.

AVIRON

Envie de glisse, de sport d'équipe et de convivialité, embarquez avec l'un des nombreux clubs héraultais, que ce soit en mer ou en eau douce.

► www.aviron34.fr

LE KITE SURF ET LES DISCIPLINES DE FOIL

La réputation de l'Hérault comme haut-lieu du kite surf et des activités de foil (kite foil, wing foil, wind foil, SUP foil, etc.) n'est plus à faire. C'est une pratique qui vous invite toute l'année dans des lieux faciles d'accès ou, au contraire, sur des spots plus sauvages en mer comme sur les étangs.



STAND UP PADDLE ET SURF

Pagayer debout, assis, allongé, en mer, sur étang, lac ou fleuve, en famille, en duo, en solo, de 7 à 77 ans, en mode zen ou tonique...

Du surf sur notre littoral ? Entre Palavas et Carnon, la houle est souvent bien présente en demi-saison et en hiver, pour le plus grand bonheur des surfeurs.

De nombreux centres nautiques proposent l'activité en découverte ou à la location.

► www.surfingfrance.com

VOILE

Dans l'Hérault, il fait bon naviguer toute l'année ! Petits ou grands, rejoignez nos marins sur les plans d'eau douce et salée pour des sessions tout en sensations. Les nombreux centres nautiques et écoles sont ouverts aux amoureux de sports nautiques, du grand débutant au champion.

► www.comite-voile34.fr

PLONGÉE SOUS-MARINE

Amateurs de plongée, découvrez la remarquable richesse du littoral : côtes rocheuses vers le Cap d'Agde et Sète, épaves, bancs de roches au large de Frontignan et de Palavas...

Pour vous accompagner lors de vos plongées, clubs et écoles offrent des initiations et explorations de jour comme de nuit.

► www.ffessmpm.fr

LONGE CÔTE MARCHÉ AQUATIQUE :

FORME ET BIEN-ÊTRE

À portée de tous, le longe côte (ou marche aquatique) consiste à marcher dans l'eau dans une bande de 300 mètres, avec une hauteur d'eau ne dépassant pas la poitrine. En club ou entre amis, le longe côte nécessite un équipement en fonction de l'état du milieu aquatique, de la température de l'eau et des conditions météorologiques.

Dans les clubs de Sérignan, Sète, Carnon, La Grande-Motte ou le club de votre choix, de la balade au fitness et à la compétition, il est à parier que vous prendrez du plaisir !

De nombreux centres nautiques proposent l'activité en découverte ou à la location.

► herault.ffrandonnee.fr/html/18/le-lcma

NATATION EN EAU LIBRE

La natation en eau libre est une discipline olympique depuis 2008 qui se tient en milieu naturel.

Mer, étangs, lacs, rivières, fleuves... En fonction de vos envies, l'Hérault regorge de ressources pour vous offrir des baignades uniques.

► herault.ffnatation.fr/script/annuaire.php

PÊCHE

La pêche dans l'Hérault, c'est tous les types de pêche sur un même territoire.

Vous aimez débusquer les truites, la Vis et les rivières du Haut-Languedoc vous séduiront par leurs eaux limpides. C'est plutôt les carnassiers ou les carpes qui vous intéressent, de nombreux lacs et barrages permettent de se frotter à ces géants d'eau douce. La pêche au gros ? Direction la mer et les sorties en bateau avec les Moniteurs Guides de Pêche.

► Pêche en rivière : www.pecheherault.com

► Pêche en mer : www.ffpm-national.com



Informations pratiques

DÉCLANCHER DES SECOURS EN MER

Vous êtes témoin à terre d'un événement de mer impliquant des personnes qui vous paraissent en détresse, composez le n°196 depuis votre téléphone :

Le 196 permet de joindre directement 24H/24 - 7J/7, un centre de sauvetage en mer (CROSS) qui déclenchera les secours en mer assurés par la SNSM.

Le 196 est gratuit.

Le 196 permet au CROSS de vous localiser.

En mer, contactez les secours par radio : VHF canal 16 - demandez le CROSS

TOUS SENTINELLES SURICATE !

Vous constatez un problème sur l'activité nautique, signalez-le sur le site Suricate : **sentinelles.sportdenature.fr**



Ports héraultais, découvrez-les, naviguez, dégustez

PLAISANCE ET PÊCHE

Bouzigues, Mèze, Marseillan-Tabarka : entre Agde et Sète, sur l'étang de Thau et au cœur des villages, ils allient 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.



► patrimoine.agglopoie.fr/musee-de-letang-de-thau/



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 nautique et kiosques de vente et de dégustation de produits de la mer. De nombreuses animations estivales sont organisées sur le port.



► www.tourismeendomitienne.com



Vous naviguez dans un milieu naturel fragile. Adoptons les bons réflexes : en utilisant les équipements présents dans les haltes et ports (sanitaires, pompes à eaux usées, poubelles et bacs de tri...) et en privilégiant des produits d'hygiène et de nettoyage éco labellisés.

L'Hérault, paradis de la plaisance

EN MER

L'Hérault compte 19 ports de plaisance et près de 11 500 anneaux sur sa façade littorale pour les amoureux de la voile. On peut aussi pratiquer la voile légère en eaux intérieures comme sur le lac du Salagou, le lac de La Raviège, le lac de Jouarres ou l'étang de Thau. Les centres nautiques labellisés vous invitent à tous les sports nautiques, en stage de loisirs ou d'initiation, ainsi qu'en navigation surveillée.

► www.ports-occitanie.com

SUR LES CANAUX

Et si vous naviguez sur les canaux de l'Hérault pour une promenade commentée à la demi-journée, une croisière de quelques jours sur une péniche hôtel ou sur un bateau de location en toute autonomie ? À vous le canal du Midi et ses ouvrages inédits, le Canal du Rhône à Sète, ou l'étang de Thau, cette petite mer intérieure.



Vous accueillir sur des plages adaptées

Dans l'Hérault, 4 plages sont équipées pour accueillir les personnes en situation de handicap (voir carte). Les personnes déficientes visuelles peuvent utiliser le dispositif Audioplage, un bracelet émetteur qui, connecté à des balises, déclenche des signaux de guidage et permet de se baigner librement, en toute autonomie et en sécurité.

- **Cap d'Agde - Plage des Roquilles** ;
4 types de handicap (auditif, visuel, mental, moteur)
- **Palavas-les-Flots - Plage Sarraïl** ;
4 types de handicap (auditif, visuel, mental, moteur)
- **Carnon Centre - Poste de secours n°4** ;
3 types de handicap (auditif, visuel, mental)
- **Balaruc-les-Bains - Poste de secours - Promenade des Bains** ;
3 types de Handicap (auditif, visuel, mental)



Pour vous informer sur les pratiques de loisirs adaptées :

- **Handitourisme**
► www.herault-tourisme.com/fr/handitourisme
- **Cap au Large, une école de croisière ouverte à tous**
► www.capaularge.org
- **Pontons de pêche adaptés**
► 04 67 77 34 93 ou 06 12 20 35 35

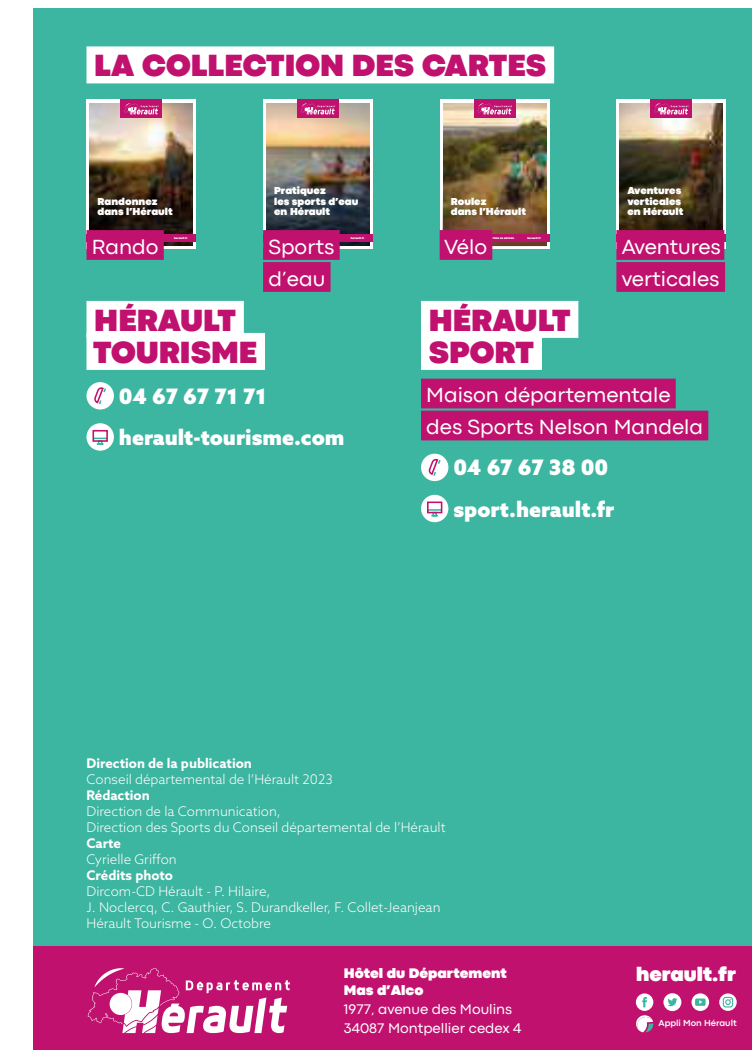
L'Enotour de l'Hérault, c'est aussi près de la mer !



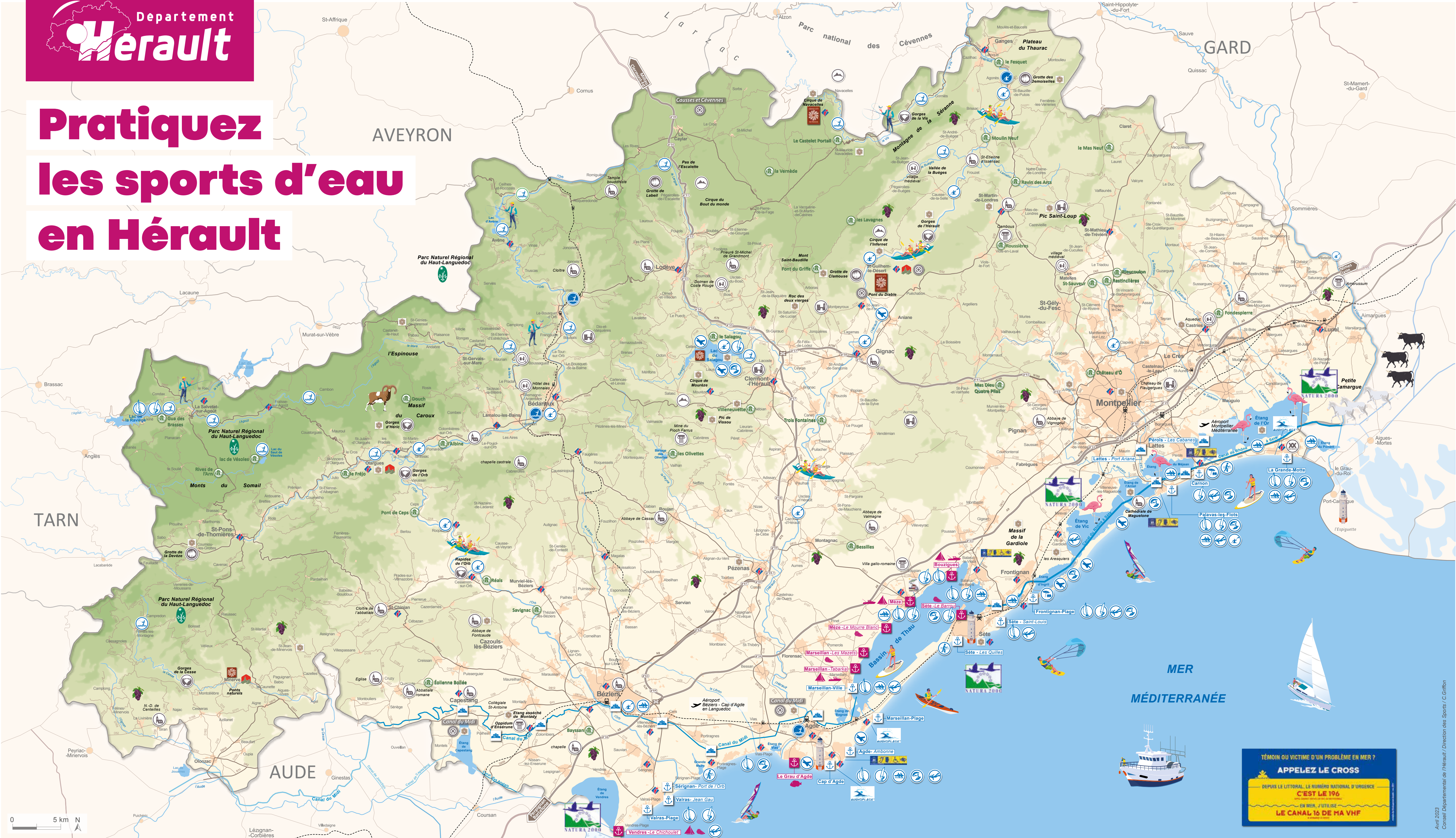
À travers routes des vins, caveaux étapes et destinations Vignobles et Découvertes, l'Enotour de l'Hérault vous entraîne au cœur des paysages héraultais et du patrimoine viticole.

Bonne aventure !

► oenotour.herault.fr



Pratiquez
 les sports d'eau
 en Hérault



- Les activités nautiques**
- Ports départementaux
 - Ports maritimes
 - Haltes et ports fluviaux
 - voile
 - planche à voile
 - aviron
 - plongée
 - kitesurf
 - marche aquatique
 - plaisance
 - petite pêche
 - conchyliculture
 - criée
 - canoë-kayak
 - canoë-kayak site accessible PMR
 - pêche
 - pêche site accessible PMR
 - plage naturaliste
 - bibliothèque de plage

- Les plages accessibles**
- handiplage
 - site doté d'aménagement et d'encadrement adapté pour des personnes handicapées.
 - audioplage
 - système de baignade en autonomie pour les personnes handicapées.
 - label tourisme et handicap
 - accessibilité pour les personnes en situation de handicap mental, visuel, auditif

- Les services**
- Offices de Tourisme
 - Points d'informations touristiques
 - Gares grandes lignes / Gares TER
- Le Patrimoine**
- Unesco Héritage
 - Grand Site de France
 - Plus beaux villages de France
 - Patrimoine du XX^{ème} siècle
 - Monuments religieux
 - Gorges
 - Cirque
 - Site classé
 - Opération Grand Site
 - Curiosité patrimoniale
 - Site archéologique
 - Château
 - Grotte
 - Domaines départementaux

Si on pratiquait
 les sports d'eau
 en protégeant
 la nature ?

NOUS SOMMES DE PLUS EN PLUS NOMBREUX
 À FRÉQUENTER LES ESPACES NATURELS.
 HEUREUSEMENT, IL EXISTE DES GESTES SIMPLES
 POUR PROFITER DE LA NATURE TOUT
 EN LA PROTÉGÉANT

Les bons gestes avec mon sport : les sports d'eau

- ACCOSTER SUR LES BERGES AUTORISÉES
- ÉVITER DE RACLER OU PIÉTINER LES FONGS AQUATIQUES

POURQUOI ?

La végétation et les fonds d'écoulement sont précieux et fragiles

Adoptons les bons gestes pour nos plages et rivières

- RESPECTER LES ZONES PROTÉGÉES PAR DES GANNIÈRES
- NE PAS JETER D'ESPÈCES VÉGÉTALES OU ANIMALES (sauf déchets, déchets, déchets...)
- EN BATEAU, VIDANGER LES EAUX USÉES UNIQUEMENT DANS LES ZONES PRÉVUES À CET EFFET

POURQUOI ?

- pour protéger les dunes
- elles pourraient déséquilibrer les écosystèmes

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, UTILISEZ LE CANAL 16 DE HA VHF

Avril 2023
 Conseil Départemental de l'Hérault / Direction des Sports / C. Grillon