



**Grand Orb
TOURISME**

Avène - Bédarieux
Lamalou Les Bains



GUIDE DES ACTIVITÉS ET DES LOISIRS DE PLEINE NATURE



RANDONNÉE – SORTIE NATURE – COURSE D'ORIENTATION – TRAIL

En petites foulées ou en mode balade, découvrez la diversité des sentiers de Grand Orb à votre rythme. Avec pas moins d'une trentaine de parcours de randonnée et 8 pistes de trail, c'est un paysage riche et varié qui se déroule sous vos pas.

La découverte de notre patrimoine naturel peut s'apprécier sous toutes ses formes, accompagné d'un guide ou en autonomie, pour le plaisir du cheminement ou la quête d'un point de vue, d'un objectif.

LES ACCOMPAGNATEURS :

Randonnée pédestre, course d'orientation, biathlon d'été, trail

Olivier GOUDARD

Accompagnateur Moyenne Montagne
Hameau de Taillevent - 34650 Lunas
06 85 42 83 14
o.goudard@wanadoo.fr

Pierre LEPAGNEY

Accompagnateur en Montagne
25 avenue du Lac - 34260 Ceilhes et Rocozels
06 43 10 13 83
pierre.lepagney@live.fr

LES ASSOCIATIONS :

Association Mycologique et Botanique de l'Hérault et des Hauts Cantons

Sortie nature - Dominique BOUCHERY-REBUFFAT
06 75 41 93 69 - bouchery.dominique@neuf.fr

Bédarieux Course Nature : Trail, randonnée

Renaud PÉGURIER : 07 81 31 36 69
bedarieuxcoursenature@gmail.com

Caroux X-Trail : Sortie nature d'avril à fin août

Cyril ABBAL : 06 70 54 63 21
lamalouSPORTetnature.com

Randonnée Pédestre Sportive : Randonnée accompagnée

Gérard LIGNON : 06 83 30 64 65
glignon@orange.fr

Taill'Aventure : Sortie trail et raid nature

Denis CHATRIAN : 06 67 26 13 77
clubtaillaventure@gmail.com

Fiches Rando et Trail

Disponibles dans votre office de tourisme
ou en téléchargement sur www.tourisme.grandorb.fr
Rubrique : **Bouger**



Partez en quête ...

... d'aventure avec les chasses au trésor de Lunas ou de Ceilhes

... ou d'exploration avec les parcours d'orientation d'Avène, de Bédarieux ou de Lunas.

Munissez vous de votre carte, disponible dans votre office de tourisme, et partez à la chasse : au trésor ou à la balise !



Envie d'un séjour en itinérance ? Les chemins de Grande Randonnée s'offrent à vous !

GR® de Pays «Entre deux lacs Avène-Salagou».

Un circuit exceptionnel de randonnée pédestre, le GR® de Pays «Entre deux lacs Avène-Salagou» vous offre une incroyable itinérance de plus de 120 km à découvrir entre amis, en en solo ou en famille.

Il se compose du :

- Tour du Lac d'Avène-Monts d'Orb (34km - D+1215)
- Sentier des 2 lacs (65km - D+2616)
- Tour du lac du Salagou (25.5km - D+297)

Entre sites naturels, historiques, traditionnels ou insolites, c'est une formidable aventure qui s'offre à vous, de Ceilhes au Salagou en passant par Avène, Joncels, Lunas, Dio, Brenas et Octon !



Prestataire de séjour en pleine nature :

CANOPEE voyages

Séjour randonnée autour du Caroux ou du Caroux à la méditerranée
COMBES - Le Vernet - 06 19 38 02 05 - www.lesmarcheursducaroux.com

TRAVAILLER SON SWING

Golf de Lamalou les Bains

Route de Saint Pons
34240 Lamalou-les-Bains
04 67 95 08 47
www.golf-lamalou-les-bains.com



Situé en bord de rivière avec une vue imprenable sur le massif du Caroux, le parcours 9 trous de Lamalou Les Bains offre de grands moments de sport et de détente avec son tracé très rigoureux. Il convient tant aux joueurs débutants que confirmés.

26 000m²- 9 Trous par 35 - Ouvert toute l'année du lundi au dimanche de 9h à 18h

Abonnement à l'année ou carte au mois, abonnement curistes, cours individuels, stages.

Pour plus de plaisir en famille, retrouvez également les mini-golfs

Avène :

Mini Golf

Espace Animation les Muriers
Parc des Thermes
34260 Les Bains d'Avène
04 67 23 46 30

Bédarieux :

Arbre Aventure 34

Parcours santé, Route de Pézères
34600 Bédarieux
06 71 73 93 58
www.arbreetaventure34.com

Ceilhes et Rocozels :

Mini Golf

Café du Lac - Route d'Avène
34260 Ceilhes et Rocozels
04 67 23 45 44



Centre équestre Les Frênes

Angélique BOCKSTAELE
Route du Poujol -34240 Lamalou les Bains
06 88 88 20 92
angeliquebockstaele34@gmail.com
Balade 1/2 journée et journée, initiation et stage, hébergement sur place (tente)

Domaine de Prades

Emma et Stéphanie SACY
Domaine de Prades - 34650 Dio et Valquières
07 67 89 31 37 / 06 73 89 56 09
stephanie.sacy@gmail.com
Balade à cheval à galop 4, initiation cours et balade à poney (1h - 1h30), stage vacances.

Ecuries des 4 Vents

Marion FERRERES
Chemin de Reirigardie - 34650 Lunas
06 34 12 57 77
ecuriesdes4vents@outlook.fr
Randonnée, stage vacances, bivouac.

HORSEWILD

Alice LIENARD
Chemin St Exupery
Causse de Bousagues - 34 600 Bédarieux
06 50 09 70 54 - alice.lienard@gmail.com
www.occitaniehorsewild.com
Promenade et randonnée à cheval.

Les Poneys de Louise

Chemin des Prades -34600 Hérépian
06 22 96 42 10
Facebook: Les poneys de Louise
Balade à poney, accompagné d'un adulte, dès 18 mois.

Ranch de la Vallée de la Mare

Amor NOURI
Route d'Andabre - 34610 St Gervais sur Mare
06 75 37 54 20- amor.nouri@aliceadsl.fr
cheval.caroux.free.fr
Balade à poney, ou rando à cheval de 1h à plusieurs jours (nuits en gîtes).

Et pour faire durer le plaisir :

BALLADANES

Pascal FONTENELLE
Mas de Riols - 34260 La Tour sur Orb
06 72 15 51 54 - balladanes@wanadoo.fr
www.balladanes.fr

Grande randonnée avec âne de portage de 3 à 10 jours

... OU SUR 2 ROUES

Amateurs de sensations fortes ou adeptes du « slow-tourisme », partez à la découverte des sentiers de Grand Orb sur 2 roues. Envie d'un parcours sportif ? Retrouvez les circuits VTT dans nos points d'accueil.

Passa Païs : La Voie Verte du Haut Languedoc

Entre Bédarieux et Mazamet, la Voie Verte du Haut-Languedoc, ou Passa Païs (« Passe-Pays » en occitan), vous permet de parcourir plus de 75 km en toute quiétude. Le temps d'une courte balade familiale... ou d'un marathon en mode sportif !

La Station, à Lamalou les Bains, est le 1^{er} centre Handisport de l'Hérault !

La Station propose à la location des équipements adaptés pour rouler sur les chemins.

Info : 09 87 09 77 70 - www.handinature.com



Locations :

CAROUX FREERIDE

Lamalou les Bains
07 83 98 86 59
carouxfreeride@gmail.com

CYCLABLE HAUT LANGUEDOC

Le Poujol sur Orb
04 67 95 02 71 / 06 17 32 67 02
haut-languedoc@cyclable.fr

CYCLAMALOU

Lamalou les Bains
04 67 97 29 75

CYCLES HORIZON

Bédarieux
04 67 95 34 25
cycleshorizon@neuf.fr

SPORT ET NATURE

Lamalou les Bains
06 70 54 63 21
cyril.abbal@orange.fr

Rando VTT



LES ACCOMPAGNATEURS VTT :

Antoine FONTENELLE - Association VTT 4X COMBES
Le Serpent d'étoiles - 34240 Combes
06 21 85 00 84 - antoinfontenelle@orange.fr

Olivier GOUDARD - Accompagnateur Moyenne Montagne
Hameau de Taillevent - 34650 Lunas
06 85 42 83 14 - o.goudard@wanadoo.fr

Pierre LEPAGNEY - Accompagnateur en Montagne
25 avenue du Lac - 34260 Ceilhes et Rocozels
06 43 10 13 83
pierre.lepagney@live.fr



LES ASSOCIATIONS VTT :

Vertical Raid Orb école de VTT
Michel VIDAL
4 ancien chemin de Bédarieux
34650 Dio et Valquières
06 32 23 43 77 - vertical-raid-orb.com

Encore plus sportif ?

Lamalou les Bains, le Bousquet d'Orb, Combes, Ceilhes et Lunas disposent de pump track en accès libre.

COMME UN POISSON DANS L'EAU

CANYONING

BOL D'AIR BULLE D'EAU

Xavier GARAYT

06 71 68 88 53

www.boldair-bulledeau.fr

SWELL CANYON AND KITE

Le Village – 34240 Combes

06 72 32 76 26

www.swell-canyon-kite.com/

CANOË

SLAG'AVENTURES

Balade guidée en canoë et kayak avec dégustation de produits locaux.

07 84 91 97 77

www.slag-aventures.fr

PÊCHE

Le fleuve Orb et ses affluents sont un territoire riche pour les pêcheurs. On y trouve de nombreuses espèces comme les truites fario ou arc-en-ciel, des barbeaux, des perches ou des chevesnes. De plus, carpes et carnassiers peuplent le lac des Monts d'Orb.



Retrouvez le guide départemental dans vos offices de tourisme ou auprès de la fédération départementale de pêche.

Fédération de l'Hérault pour la Pêche et la Protection du Milieu



9 avenue du Mas de Carles, 34800 Octon

04 67 96 98 55

pecheherault@gmail.com

LA BAIGNADE EN GRAND ORB :

Baignade surveillée en milieu naturel : Plan d'eau Le Boulac à Ceilhes

Idéal pour toute la famille et adapté aux personnes en situation de handicap, ce plan d'eau vous offre une plage avec baignade surveillée (en Juillet et Aout), un plongeoir, un city-stade, des jeux pour enfants, une tyrolienne, un pump-track, des aires de pique niques et barbecues, un boulodrome, la pêche ...

Parc Aquatique : Base de Loisirs de la Prade à Lunas

La base de loisirs, composée de 3 bassins, 2 toboggans et une pataugeoire, vous offre tout l'été des animations sportives et ludiques. A proximité immédiate, un lac aménagé, avec arboretum et parcours pédagogique, propose des équipements de fitness urbain et un Bike Park en accès libre pour les sportifs..

Route de Bédarieux 34650 Lunas - 04 67 23 30 90

Ouvert du 1^{er} juillet au 31 août 11h-19h

Les piscines :

Les piscines municipales de Bédarieux et de Lamalou les Bains vous accueillent tout au long de l'été.

Bédarieux :

Ouverture juillet août

Info piscine : Mairie Bédarieux 04 67 95 59 59

Bedarieux Nautic Club Grand Orb

Ecole de Natation et Aquagym

COMBES Mickaël : 06 17 68 86 31

Lamalou les Bains:

Ouverture juillet août

Ecole de Natation et Aquagym

Info piscine : Mairie de Lamalou les Bains

04 67 95 63 07

COTOYER LES SOMMETS

Vous voulez voler au milieu des oiseaux ou prendre de la hauteur en escaladant les arbres ou les falaises ? Les prestataires de Grand Orb vous font côtoyer les sommets !



ESCALADE

LE CAUSSANEL

Le Bousquet de la Balme à La Tour-sur-Orb
Site sportif et d'initiation. 42 voies, de 4c à 6c+.
Hauteur max : 40 m.
Profil : vertical, dalle.

Types de prises : grosses prises, trous, réglettes, à plats.

LE ROC ROUGE

Chemin de las Theulès à Bédarieux
Site sportif. 37 voies, de 4b à 7a. Hauteur max : 15 m.
Profil : dièdre, surplomb, vertical, dalle.
Types de prises : réglettes, fissures, à plats.

VIA FERATA

LES BALCONS DE L'ORB

(à proximité du rocher d'escalade du Causanel)
Accès gratuit, encadrement par un professionnel
fortement conseillé, matériel de sécurité obligatoire
(dépliant disponible dans votre office de tourisme).
Parcours inférieur : 30min - Parcours supérieur : 1h30
Taille minimum : 1m40

Location de matériel

ARBRE ET AVENTURE 34 : à Bédarieux - 06 71 73 93 58

LOU CASTELLOU : à Dio - 07 77 31 32 35

ACCROBRANCHE

Arbre et aventure 34

Parcours de Santé
Route de Pézènes les Mines
34600 Bédarieux
06 71 73 93 58
arbreetaventure34@orange.fr
www.arbreetaventure34.com

SAUT A L'ELASTIQUE

Elastic Natural Bungee/le 107

Laurent BONICEL
Viaduc de La Tour sur Orb
06 87 17 12 12 - contact@seajump.fr
<https://www.seajump.fr/>
Saut à l'élastique depuis le Viaduc de La
Tour sur Orb 50m

VOL LIBRE

Aéroclub Bédarieux Grand Orb

Chemin St Exupery
Causse de Boussagues - 34 600 Bédarieux
04 67 95 08 33
aeroclubbedarieuxgrandorb@gmail.com
Baptême de l'Air et formation pilote :
Avion, ULM et Aéromodélisme

LES ACCOMPAGNATEURS :

BOL D'AIR BULLE D'EAU

Xavier GARAYT - 06 71 68 88 53

ACROROC : 04 67 97 20 50 / 06 85 34 14 54

CLUB ESCALADE :

ORB'JECTIF PLEIN AIR

Bédarieux
orbjectif.pleinair@gmail.com
06 71 68 88 53

OFFICE DE TOURISME Grand Orb

▶ AVÈNE

10, quai des Tanneries
34260 AVÈNE
avene@tourisme-grandorb.fr
+33 (0)4 67 23 43 38
Lat.43.757289 Long.3.10071

▶ BÉDARIEUX

1, rue de la République
34600 BÉDARIEUX
bedarieux@tourisme-grandorb.fr
+33 (0)4 67 95 08 79
Lat.43.61643 Long.3.157445

▶ LAMALOU-LES-BAINS

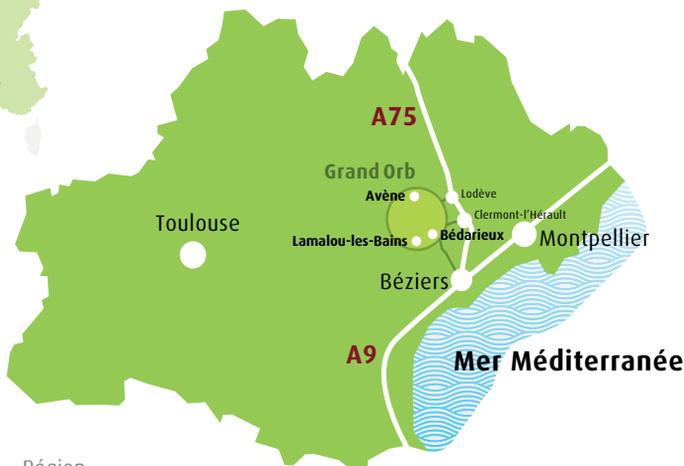
1, avenue Capus
34240 LAMALOU-LES-BAINS
lamalouloubains@tourisme-grandorb.fr
+33 (0)4 67 95 70 91
Lat.43.595459 Long.3.081905

▶ LUNAS

Le Presbytère
34650 LUNAS
lunas@tourisme-grandorb.fr
+33 (0)4 67 23 76 67
Lat.43.707438 Long.3.19301

www.tourisme.grandorb.fr

#tourisme_grandorb



Région
Occitanie
Pyrénées-Méditerranée



Carnet réalisé en étroite collaboration avec la Communauté de Communes Grand Orb et les partenaires de l'Office de Tourisme.

Conception, réalisation : ✨ bruno.print - Impression : JF Impression

Crédits Photo : SamBIE, P.Boudet, Sedat Yazig, PHLV, Anthony ALLIES – Montagnes du coroux, Office de Tourisme Grand Orb, Communauté de Communes Grand Orb, Limitrophe (carte)

Toute reproduction même partielle des textes est soumise à l'autorisation de l'éditeur.
Le service édition ne peut être tenu responsable du contenu des insertions de ce guide.

