

SECTEUR BÉDARIEUX

1 LE GOÛT DU DEUX ROUES

DÉPART: Bédarieux - Parcours de Santé

Distance: 3 km - Dénivelé: 45 m

Cette petite boucle est complètement adaptée pour les familles.

Cette balade en pleine nature permet de découvrir la garrigue bédarienne et donne le goût aux enfants de pratiquer le VTT!

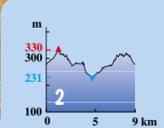


© Olivier Octobre

2 LES DOUSES

DÉPART: Bédarieux - Parcours de Santé

Distance: 9 km - Dénivelé: 200 m



Le nom vient de la francisation de l'occitan « dotz-doses » (prononcez douzès) qui signifie « sources ». Ce circuit vous donnera l'occasion de traverser des paysages typiques que sont les causses et offre de beaux panoramas sur le Pic de Tantajo et le Caroux.

Vous passerez au pied du site d'escalade du Roc Rouge avant de rejoindre le ruisseau des douses et vous terminerez par la féerie des pins dans la forêt communale.

3 XC À BÉDARIEUX

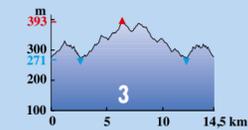
DÉPART: Bédarieux - Parcours de Santé

Distance: 14,5 km - Dénivelé: 250 m

Le matin, entre midi et deux, après le travail ou bien le week-end, tous les moments sont bons pour une superbe balade entre amis.

Typé Cross-country, ce circuit est très adapté pour les amoureux du VTT semi-rigide, quelques petites côtes s'enchaînent avec des descentes techniques.

Vous traverserez des paysages uniques: anciennes carrières de bauxite, mas, masets, murs et capitelles en pierres sèches... Un vrai plaisir pour les yeux...



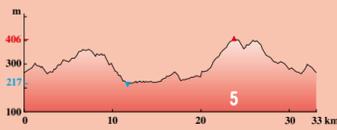
5 LE ROUGE BÉDARIEUX

DÉPART: Bédarieux - Parcours de Santé

Distance: 33 km - Dénivelé: 760 m

Il ne s'agit pas là de vin rouge mais de la couleur de la bauxite qui donne au terrain sa couleur si particulière. Vous profiterez pleinement des superbes canyons et des paysages sensationnels qu'offre cette terre rougeâtre.

Au bord de l'Orb, la fraîcheur sera un atout apprécié lors des journées estivales.



6 LE CIRCUIT DES COULEURS

DÉPART: Bédarieux - Parcours de Santé

Distance: 38 km - Dénivelé: 945 m

Partir à la découverte de cette grande boucle vallonnée vous permettra une fois encore de constater l'incroyable diversité géologique locale ainsi que la diversité des couleurs: le Vert des Pins, le Blanc de la Dolomie, le Bleu des Marnes, le Noir du Volcan le Courbezou et le Rouge de la Bauxite.

Ce parcours sera particulièrement apprécié par les Vétélistes en recherche de circuits techniques et sportifs.

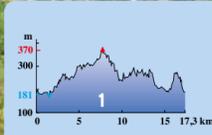


SECTEUR LAMALOU-LES-BAINS

1 BALADE LAMALOUSIENNE

DÉPART: Lamalou-les-Bains - Ancienne gare

Distance: 17,31 km Dénivelé: + 588 m



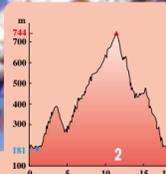
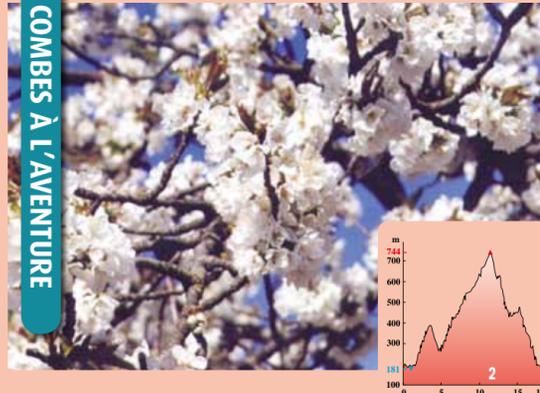
Un parcours assez long et progressif. Hormis la partie finale, il ne comporte pas de difficulté, sur le plan technique et physique.

Un parcours familial qui traverse et surplombe Lamalou-les-Bains qui s'adresse plutôt aux débutants.

2 COMBES À L'AVEVENTURE

DÉPART: Lamalou-les-Bains - Ancienne gare

Distance: 18 km Dénivelé: + 1021 m



Les montées sont longues et fortes dans du single ou de la piste. Mais les splendides et trépidantes descentes qui s'en suivent raviront les pilotes plus aguerris.

C'est un circuit s'adressant aux pratiquants sportifs et techniques.

3 LES MÉGALITHES BARBARES

DÉPART: Lamalou-les-Bains - Ancienne gare

Distance: 31,22 km Dénivelé: + 1498 m



Un parcours d'apparence tranquille qui prend de l'ampleur et de la difficulté aussi bien physiquement que techniquement au fur et à mesure de notre avancée, puis c'est l'apothéose dans les descentes.

C'est un grand parcours très varié. A réserver aux pilotes véritablement confirmés.

5 LES BERGES DE L'ORB

DÉPART: Hérépian - Point Info

Distance: 10,2 km Dénivelé: + 85 m



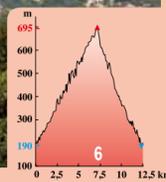
Un parcours familial et agréable, en partie au bord de l'eau. Il y a quelques montées mais rien d'insurmontable. Le terrain est très varié, on roule sur de la piste, de la route, du single, du sable et des galets.

C'est un parcours en huit très agréable qui s'adresse à un public désireux de découvrir le VTT sans pour autant être capable de faire beaucoup de kilomètres.

6 A L'ASSAUT DE LA COQUILLADE

DÉPART: Les Aïres - Parking

Distance: 12,47 km Dénivelé: + 907 m



Un parcours court en distance mais intense, de la montée sur large piste sautillante, interminable pour commencer. Puis une fois en haut on évolue avec quelques poussettes sur les crêtes puis de la descente non-stop.

Mais là, attention si vous n'êtes pas experts il faudra souvent descendre de VTT par endroit. Le single sur le haut et quelques portions plus bas sont extrêmement techniques, la fin est plus calme. Un parcours pour ravir les pilotes les plus experts.

4 LES CAPRICES DE CAPIMONT

DÉPART: Hérépian - Point Info

Distance: 28,21 km Dénivelé: + 946 m



Un parcours très varié, long, mais avec beaucoup de changements plats, montées essentiellement en piste et les descentes en single. Les descentes sont presque de plus en plus dures.

C'est un parcours difficile dans ces parties descendantes mais les changements de profil permettent de récupérer sur le plan physique.

Pour des pilotes pratiquant régulièrement, qui aiment le technique, mais pas les grimpettes trop longues.

VTT itinéraires

Guide des

EN HAUT-LANGUEDOC

GRAND ORB

VTT-FFC

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES EN LANGUEDOC

Grand Orb

VTT-FFC

GRAND ORB HAUT-LANGUEDOC

ESPACE

vers Millau Clermont-Ferrand Paris

vers Nîmes Avignon Marseille

CLERMONT L'HERAULT

GIGNAC

MONTPELLIER

ST-JEAN-DE-VEDAS

BÉDARIEUX

LAMALOU LES-BAINS

PÉZENAS

FLORENSAC

AGDE

SÈTE

MER MÉDITERRANÉE

vers Narbonne Carcassonne Perpignan Toulouse

POINTS D'ACCUEIL

Office de Tourisme BÉDARIEUX - 1 rue de la République - Tél.: 04 67 95 08 79

Office de Tourisme LAMALOU-LES-BAINS - 1 avenue Capus - Tél.: 04 67 95 70 91

www.grandorb.fr

ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

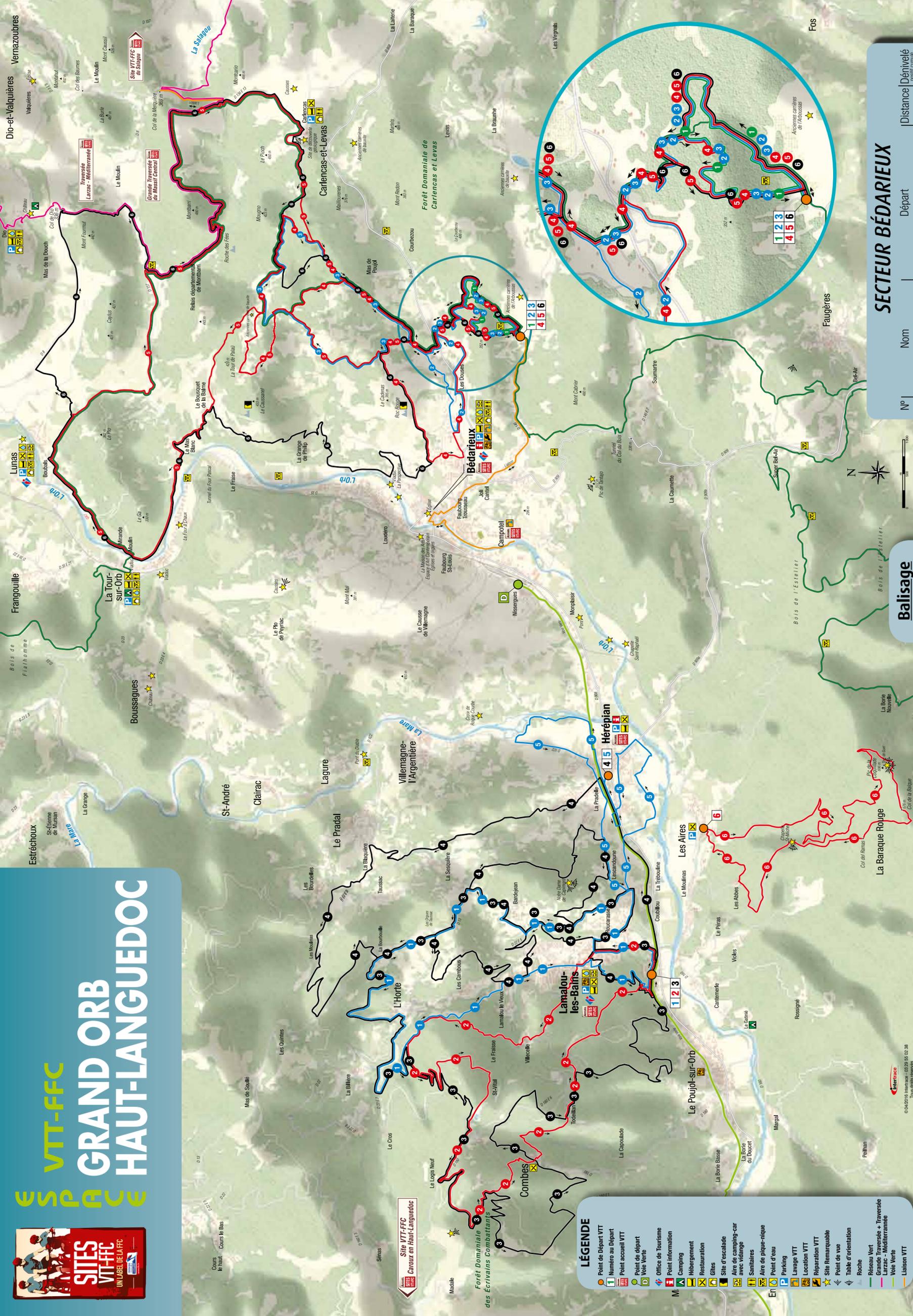
- **VOIE VERTE** - 80 km de piste aménagée entre Bédarieux et Mazamet
- **ARBRE & AVENTURE 34** - Parcours aventure dans les arbres 7 parcours différents (à partir de 2 ans) Parcours de Santé - Route de Pézenes les Mines - Port. 06 95 59 90 77
- **TAILL' AVENTURE** - VTT, C.O., Raid - www.tailaventure.com Tél. 04 67 95 00 16
- **4 X COMBES** - Sorties VTT - www.4xcombes.fr Tél. 04 67 95 37 95 - Port. 06 21 85 00 84
- **Cyclo Club Bédarieux** - Cyclisme et VTT - <http://cycloclubbedarieux.e-monsite.com> Port. 06 61 24 54 55
- **LOUEURS DE VÉLOS** Cycles Horizon à Bédarieux - Tél. 04 67 95 34 25 Vélo d'Orb au Poujol sur Orb - Tél. 04 67 95 02 71 Sport et Nature à Lamalou les Bains - Port. 06 70 54 63 21



© Olivier Octobre



ESPACE VTT-FFC GRAND ORB HAUT-LANQUEDOC



LÉGENDE

- Point de Départ VTT
- Numéro au Départ
- Point accueil VTT
- Voie Verte
- Office de Tourisme
- Point information
- Camping
- Hébergement Restauration
- Sanitaires
- Site d'escalade
- Aire de camping-car avec vidange
- Aires de pique-nique
- Point d'eau
- Parking
- Location VTT
- Réparation VTT
- Site remarquable
- Point de vue
- Table d'orientation
- Roche
- Réseau Vert
- Grande Traversée + Traversée Larzac - Méditerranée
- Voie Verte
- Liaison VTT

Site VTT-FFC Caroux en Haut-Languedoc

RECOMMANDATIONS

Sur la voie verte, vous croirez d'autres cyclistes au rythme plus tranquille ou des promeneurs et joggeurs. Prudence et courtoisie...
 En période de chasse (informations au 04 67 42 41 55 ou FDC34.com), soyez vigilants et respectez les panneaux indiquant les chasses en cours.
 En cas d'intempéries, il convient de se renseigner sur les endroits qui pourraient être momentanément inaccessibles (ravine, crues...)

LE CODE DE BONNE CONDUITE

- Le vélo Tout terrain comme on veut ! mais...**
- Respectez les sens des itinéraires.
 - Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse.
 - Soyez prudent et courtis lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire.
 - Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accès soires de réparation.
 - Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage.
 - Le port du casque est fortement recommandé.
 - Respectez les propriétés privées et les zones de cultures.
 - Attention aux engins agricoles et forestiers.
 - Refermez les barrières.
 - Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons.
 - Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages.
 - Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement.
 - Soyez bien assuré, pensez au PASS'LOISIR.

Balilage des circuits

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

- vert : très facile
- rouge : difficile
- bleu : facile
- noir : très difficile

SECTEUR BÉDARIEUX

| N° | Nom | Départ | Distance | Dénivelé positif cumulé |
|----|-------------------------|------------------------------|----------|-------------------------|
| 1 | Le Goût du Deux Roues | Bédarieux, Parcours de Santé | 3 km | 45 m |
| 2 | Les Douses | | 9 km | 200 m |
| 3 | XC à Bédarieux | | 14,5 km | 250 m |
| 4 | Le Devès | | 20 km | 384 m |
| 5 | Le Rouge de Bédarieux | | 33 km | 760 m |
| 6 | Le Circuit des Couleurs | | 38 km | 945 m |

SECTEUR LAMALOU-LES-BAINS

| N° | Nom | Départ | Distance | Dénivelé positif cumulé |
|----|-----------------------------|----------------------------------|----------|-------------------------|
| 1 | Balade Lamalouisienne | Lamalou les Bains, Ancienne gare | 17,3 km | 588 m |
| 2 | Combes à l'Aventure | | 18,0 km | 1 021 m |
| 3 | Les Mégallithes Barbares | | 31,2 km | 1 498 m |
| 4 | Les Caprices de Capimont | | 28,2 km | 946 m |
| 5 | Les Berges de l'Orb | | 10,2 km | 85 m |
| 6 | A l'assaut de la Coquillade | | 12,5 km | 907 m |



http://mobile.meteofrance.com

112

114

32 50