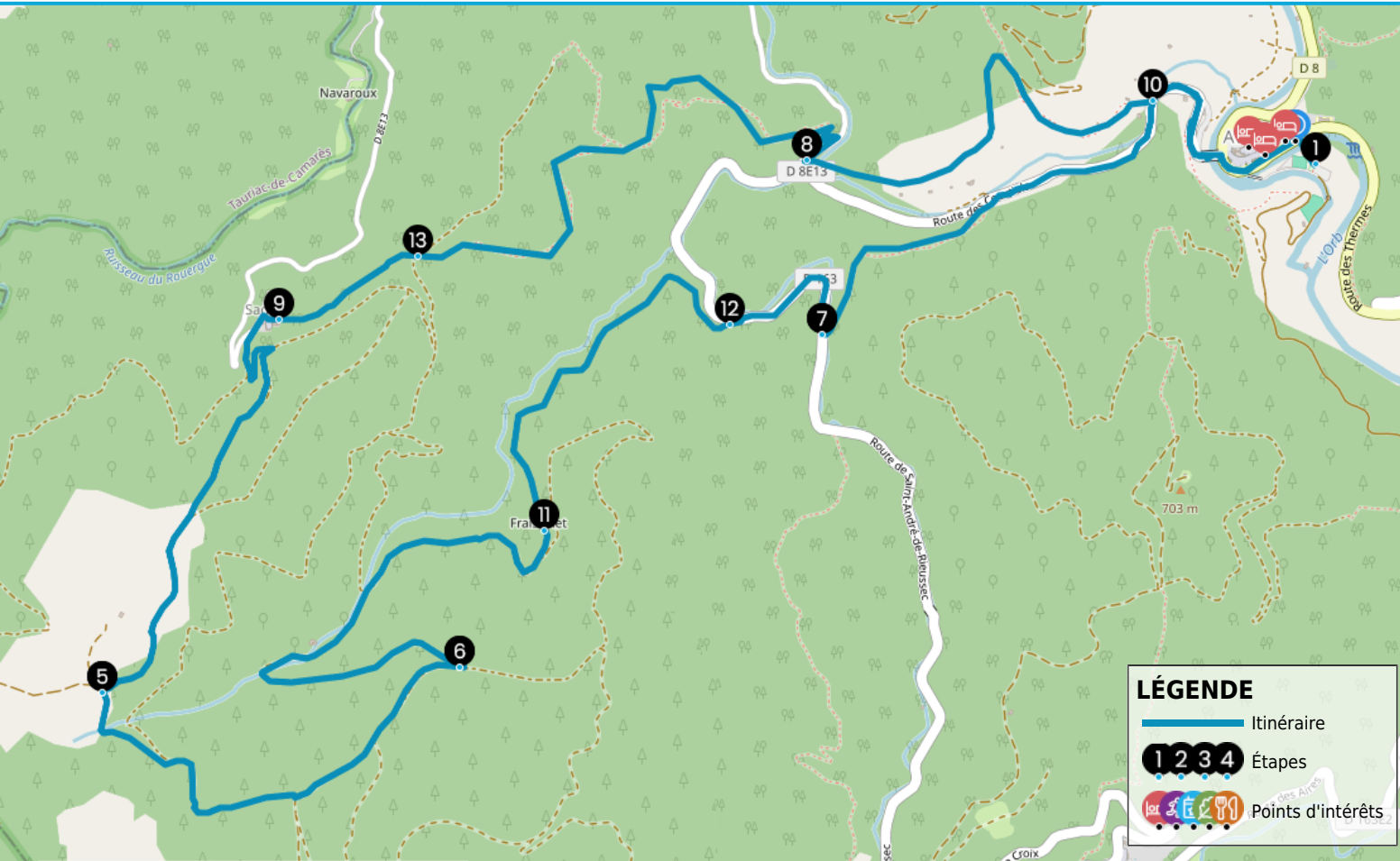


# RANDONNÉE AVÈNE LA PLAINE DE SADDE

[https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/randonnee-avene-la-plaine-de-sadde-avene\\_TFOITILAR034V51GLST/](https://www.herault-tourisme.com/fr/fiche/itineraires-touristiques/randonnee-avene-la-plaine-de-sadde-avene_TFOITILAR034V51GLST/)



## INFOS PRATIQUES

- Pédestre
- AVÈNE
- Boucle
- 12km
- 5h
- ★★★★★ Difficile
- + 580m
- 580m

**Labels :** Sentiers d'intérêt de pays



PROFIL DE DÉNIVÉLÉ

**SURICATE**  
TOUS SENTINELLE DES SPORTS DE NATURE  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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



Châtaigneraies, hêtraies, pessières, prairies... ce beau circuit alterne passages en sous-bois et grands espaces ouverts. Les panoramas impressionnants se gagnent par une ascension plutôt douce depuis le hameau de Sadde. Des souvenirs grandioses d'Avène en perspective !

## COMMENT VENIR ?



**PANNEAU DE DÉPART PARKING AIRE DE JEUX**  
traverser Avène autre rive de l'Orb  
34260 AVENE



**Accès :**  
traverser Avène, suivre la direction "parking", emprunter le pont en béton pour se garer sur l'autre rive de l'Orb, près de l'aire de jeux. Panneau de départ.

## QUI CONTACTER ?



**OTC Grand Orb**  
Site : [www.grandorb.fr/](http://www.grandorb.fr/)



**BIT Avène**  
Tel : +33 4 67 23 43 38

## Nos conseils

Recommandations générales :

- Respectons le tracé des sentiers pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion.
- Apprenons à connaître et à respecter la faune et la flore, surtout dans les espaces sensibles.
- Ne laissons ni trace de notre passage, ni déchets et emportons les jusqu'à la prochaine poubelle.
- Ne faisons pas de feu dans la nature.
- Ne dégradons pas les cultures et les plantations.
- N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
- Tenons les chiens en laisse, ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.
- Ne consommons pas l'eau des ruisseaux, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.
- Renseignons nous en période de chasse auprès des communes.

Certains itinéraires peuvent être dangereux.

- Informons-nous des règlements d'accès aux réserves naturelles et zones Natura 2000 (les chiens, l'utilisation d'engins sonores et la cueillette des plantes peuvent, dans certains cas, être proscrits).

Recommandations spécifiques :

Itinéraire déconseillé en période de fortes chaleurs et de fortes pluies.

## Les étapes du circuit



### De Départ Parking à Descente forêt domaniale

Franchir l'Orb par la passerelle métallique verte, prendre la rue à gauche puis la direction de Serviès après avoir traversé le pont Vieux datant du XIIe siècle. Continuer sur 2 km jusqu'au croisement avec la route de Sadde, la suivre à droite sur 50 m.



### De Descente forêt domaniale à Croisement descente vallée

767 m, 31 T 504848 4843423 Au sommet, entamer, par la piste de gauche, la descente à travers la forêt domaniale des Monts d'Orb. Passer la barrière à droite et remonter. Au carrefour, descendre à gauche, et au suivant, continuer la descente tout droit sur 350 m.

- 3 De Croisement descente vallée à Parapet route**  
669 m, 31 T 505825 4843491 Au croisement, quitter la piste pour bifurquer et descendre à gauche. Passer le ruisseau puis près des ruines de la Régasse et enfin à proximité d'une retenue d'eau. Poursuivre sur 600 m et arriver à une fourche. Aller à gauche, passer par l'ancienne ferme de Frayssinet et poursuivre sur 1,2 km jusqu'à la route départementale. La suivre dans le virage à droite sur moins de 500 m.
- 4 De Parapet route à Descente forêt domaniale**  
447 m, 31 T 506818 4844396 Quitter la route au bout du parapet, descendre à gauche vers le Rieu Sec, le franchir puis remonter par le sentier en sous-bois. A la route, reprendre à droite vers Avène et le parking.
- 5 De Descente forêt domaniale à Croisement descente vallée**  
Laisser la piste avec le portail sur votre droite et prendre la piste de gauche
- 6 De Croisement descente vallée à Parapet route**  
ATTENTION, prendre tout à gauche et descendre le chemin
- 7 De Parapet route à intersection chemin route**  
juste après le parapet descendre sur la gauche traverser le lit du ruisseau sec et prendre le sentier qui monte
- 8 De intersection chemin route à hameau de Sadde**  
prendre droite sur 100 mètres et prendre le sentier qui monte sur la gauche
- 9 De hameau de Sadde à intersection pont route**  
traverser le hameau à la sortie de celui-ci prendre la piste à gauche, laisser la route sur votre droite
- 10 De intersection pont route à Ferme de Fraissinet**  
prendre à droite et passer entre les deux parcelles
- 11 De Ferme de Fraissinet à Intersection chemin route**
- 12 De Intersection chemin route à intersection chemins**  
Suivre la route sur 800 mètres
- 13 intersection chemins**  
Prendre en face le chemin ombragé

## SUR VOTRE CHEMIN...



### OFFICES DE TOURISME

**OFFICE DE TOURISME GRAND ORB - BIT AVENE**  
à moins de 500m du départ  
AVENE  
+33 4 67 23 43 38  
<https://www.tourisme.grandorb.fr/>



### ACTIVITÉS & LOISIRS

**COURSE D'ORIENTATION A AVENE**  
à moins de 500m du départ  
**PARCOURS D'ORIENTATION**  
AVENE  
+33 4 67 23 43 38

**STATION THERMALE AVENE**  
à 0.8km du départ  
**THERMALISME**  
AVENE  
+33 4 67 23 41 87  
<http://www.avene-centre-thermal.fr>



### PATRIMOINE NATUREL

**SOURCE D'AVENE**  
à 0.9km du départ  
**SOURCES**  
AVENE  
+33 4 67 23 43 38

**LE LAC D'AVENE**  
à 3.5km du départ  
**LACS ET PLANS D'EAU**  
AVENE  
+33 4 67 23 43 38



### HÔTELS

**EAU THERMALE AVENE L'HOTEL**  
à 0.9km du départ  
**HÔTEL-RESTAURANT**  
AVENE  
+33 4 67 23 44 45  
<http://www.eauthermaleavene-lhotel.com>



### MEUBLÉS & CHAMBRES D'HÔTES

**FABRE NOURY CÉLINE - F1 - LE VILLAGE D'AVENE**  
à moins de 500m du départ  
**MEUBLÉS**  
AVENE  
+33 6 77 75 69 84

**CANO BIANCA - LA MAISON DE PAULA - VILLAGE D'AVÈNE**  
à moins de 500m du départ  
**MEUBLÉS**  
AVENE  
0648303168

**GALABRU ALAIN - APPARTEMENT DE L'EGLISE - HAMEAU DE SAINT BARTHELEMY**  
à moins de 500m du départ  
**MEUBLÉS**  
AVENE  
+33 6 80 26 50 44

**ALAUSE CYRILLE - F2 LE JARDINET - HAMEAU DE BRES**  
à 1km du départ  
**MEUBLÉS**  
AVENE  
+33 6 31 26 38 14



### GÎTES D'ÉTAPE & GÎTES DE SÉJOUR

**GITE ETAPE ADAM - VILLAGE D'AVENE**  
à moins de 500m du départ  
**GÎTE D'ÉTAPE**  
AVENE  
+33 6 95 21 72 59