

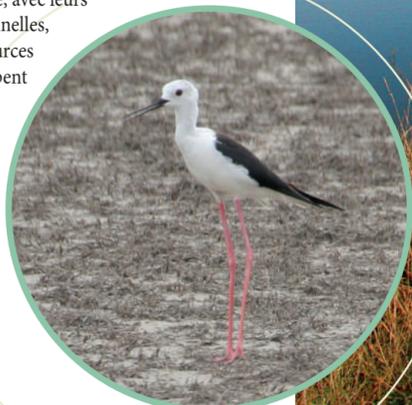
L'activité salinière a débuté à Frontignan dans les années 1330 pour s'achever en 1968. Trois siècles d'exploitation qui ont façonné ce paysage exceptionnel.

Depuis 1989, les 230 hectares de cet ancien salin sont des espaces naturels protégés, classés Natura 2000, appartenant au Conservatoire du littoral et des rivages lacustres, et géré par Thau agglo, avec l'EID Méditerranée (Entente interdépartementale pour la démoustication).



L'ancien salin et les étangs sont aujourd'hui le berceau de plus de 130 espèces d'oiseaux et plus de 300 espèces végétales : échasses blanches, flamants roses, sternes, anguilles, muges, lavandes de mer, orchidées, herbiers de posidonies..., et la salicorne, reine de la sansouïre, ce milieu végétal spécifique des terres salées.

La chasse et la pêche, avec leurs techniques traditionnelles, exploitent ces ressources naturelles et participent à leur préservation.



L'histoire de Frontignan est intimement liée à la vigne. Depuis des siècles, les paysages ont été façonnés par la main des vignerons amoureux de ces espaces, autour d'un cépage unique, le Muscat à petits grains.

Face à la mer et aux étangs, au pied du massif de la Gardiole, le vignoble de muscat bénéficie d'un climat exceptionnel typiquement méditerranéen, entre soleil et influences marines. Il donne

au raisin ce plus aromatique et savoureux qui fait du Muscat de Frontignan un vin doux naturel aux reflets dorés, première appellation d'origine contrôlée française (AOC) en 1936, connu et reconnu dans le monde entier.



RECOMMANDATIONS

Respectez ces milieux naturels fragiles et remarquables : restez sur les chemins, ne jetez pas de déchets, ne cueillez pas de fleurs ni de plantes. N'allumez pas de feu.

Pensez à vous protéger du soleil et prenez avec vous un équipement adapté : eau, nourriture, casquette, chaussures et bâton de marche, téléphone portable, carte détaillée type IGN. Emportez également avec vous un petit sac qui vous servira de poubelle au cours de votre balade.

Pour votre sécurité, renseignez-vous auprès de la Fédération Départementale des chasseurs de l'Hérault sur les périodes de chasse (surtout le matin) au 04 67 42 41 55.

MÉTÉO
32 50

URGENCE
112



www.ville-frontignan.fr
www.frontignan-tourisme.com

Site classé et protégé, le massif de la Gardiole, qui s'étend sur 5000 ha, accueille une faune et une flore typiquement méditerranéennes.

Chênes verts et kermès, pistachiers térébinthes et lentisques, myrtes, cistes, romarin... abritent merles de roche, perdrix rouges, coucous geais, busards cendrés, faucons, chouettes, hiboux, éperviers, ou encore lézards ocellés.



Autrefois, l'activité agricole et pastorale y était prépondérante, comme en témoignent encore aujourd'hui les capitelles (abris de bergers en pierre sèche) présentes sur le massif. Il offre un panorama exceptionnel sur le littoral et la lagune, le Bassin de Thau et l'arrière-pays.



FRONTIGNAN
SENTIERS NATURE

Au gré des lieux et des secrets de son patrimoine



Massif de la Gardiole

► **Distance** : 6 km
 Option 1 : Parcours de santé / Pioch Michel (+900m)
 Option 2 : Point de vue / Pioch Madame (+900m)
 ► **Durée** :
 1 h en VTT, 2 h 30 à pieds
 ► **Difficulté** : moyenne

► **Distance** : 5,5 km
 Variante : + 1,8 km
 ► **Durée** :
 45 mn en VTT, 1 h 30 à pieds
 ► **Difficulté** : très facile

► **Distance** : 15,5 km
 ► **Durée** :
 1 h 45 en VTT, 3 h 30 à pieds
 ► **Difficulté** : facile

ÉTANGS ET SALIN
 Ce circuit sur terrain plat, autour de l'étang d'Ingril, s'ouvre sur les paysages de la lagune, l'ancien salin, le bois des Aresquiers et le lido de Frontignan, à la découverte d'une flore et d'une faune exceptionnelle.
 À noter : en période hivernale ou après de fortes pluies, le sentier peut être très boueux.
 ► DÉPART du parking du plan du Bassin.
 Latitude : 43.44503165679929 / Longitude : 3.760037061576895.

GARDIOLE ET GARRIGUE
 Parcours assez technique, recommandé à tous les marcheurs et aux vététistes avertis, avec des montées assez rudes et des descentes sur chemins caillouteux. Il offre un panorama remarquable sur le littoral, la mer Méditerranée, le bois des Aresquiers, l'ancien salin de Frontignan et les étangs, jusqu'à la chaîne des Pyrénées par temps clair.
 ► DÉPART du parking de la salle de sports Nikolas-Karabatic, chemin de Carrièresasse et Rabassou.
 Latitude : 43.45600283701023 / Longitude : 3.752387224884046.

VIGNES ET TORSAGES
 Au cœur du vignoble de muscat, c'est le circuit idéal pour toute la famille. Sans difficultés, il emprunte les chemins de vignes, en grande partie goudronnés.
 ► DÉPART du parking de la salle de sports Henri-Ferrari, chemin de la Calade.
 Latitude : 43.438449167514975 / Longitude : 3.7412508696365876.

- 1 Sortir au bout du parking et prendre la route goudronnée.
- 2 540 m Continuer tout droit sur le chemin de terre.
- 3 750 m Passer la barrière pour arriver sur le parcours de santé.
- 4 1000 m Arrivée sur la boucle du parcours de santé : continuer tout droit.
Option 1 parcours de santé / Pioch Michel : au milieu de la boucle, prendre le sentier à gauche pour accéder au point de vue Pioch Michel (cul de sac 500 m aller-retour). À la fin de la boucle, arrivée à l'étape 5. Aller tout droit.
- 5 1440 m Continuer légèrement sur la gauche.
- 6 1840 m À la citerne n°191, prendre la descente à droite.
Option 2 point de vue / Pioch Madame (cul de sac 900 m aller-retour) : emprunter le chemin qui part à gauche de la citerne.
- 7 3150 m Après la chaîne, prendre à droite, comme pour revenir sur ses pas par le chemin de terre en contrebas.
- 8 3800 m Continuer tout droit (descente).
- 9 4290 m Tourner à droite en remontant, avant le chemin bitumé.
- 10 4650 m Continuer tout droit.
- 11 4750 m Descendre à gauche le chemin bitumé.
- 12 4900 m Continuer la descente.
- 13 5030 m Prendre à droite le chemin de terre qui remonte vers l'ancienne carrière (quitter le chemin bitumé).
- 14 5200 m À la patte d'oie, rester sur la gauche (petite descente).
- 15 5320 m Entre les rochers, prendre tout droit, sur le plateau. À l'extrémité, prendre légèrement à droite (petite montée).
- 16 5680 m Sortir entre les rochers à gauche dans la descente. En bas, prendre à gauche pour arriver sur le parking de la salle de sports Nicola-Karabatic.

- 1 Sortir du parking en prenant à droite sur le chemin de la Calade et passer devant la piscine.
 - 2 150 m Tourner à gauche (rue de la Bruyère).
 - 3 350 m Tourner à gauche, en passant derrière la maison qui fait l'angle.
 - 4 1050 m À la patte d'oie, rester sur le chemin goudronné à droite.
 - 5 2300 m Tourner à droite.
 - 6 2600 m Continuer tout droit.
 - 7 3220 m Tourner à droite pour rester sur le parcours principal.
 - 8 4280 m Rester sur le chemin goudronné à droite.
 - 9 4940 m Tourner à gauche en longeant le mur.
 - 10 5040 m Tourner à droite devant l'entrée du domaine (Mas de Selhac).
 - 11 5090 m Continuer tout droit.
 - 12 5200 m Tourner à gauche pour reprendre le chemin aller mais en sens inverse (rue de la Bruyère, puis chemin de la Calade) jusqu'au parking.
- Variante (+ 1,8 km)**
 A l'étape 7, prendre tout droit.
- 13 3570 m Tourner à droite en bas de la descente.
 - 14 3900 m Continuer tout droit.
 - 15 4150 m Continuer tout droit.
 - 16 4570 m Aux premières habitations, prendre la première à droite au ras du mur du Mas de Selhac, puis prendre à gauche pour revenir à l'étape 11 du parcours principal.

- 1 Suivre la route goudronnée à droite avant le passage sous la voie ferrée (rue des Cheminots), jusqu'au pont routier.
 - 2 2110 m Passer sous le pont routier en tournant à droite.
 - 3 2430 m Avant la barrière d'entrée de l'ancien salin, tourner à gauche et suivre le chemin.
 - 4 3390 m Continuer tout droit. Entrer dans le bois des Aresquiers, puis en ressortir vers l'étang d'Ingril.
 - 5 3780 m Prendre le premier sentier à gauche.
 - 6 4320 m Au panneau « Bois des Aresquiers », prendre le petit sentier à gauche et suivre le grillage jusqu'au bois.
 - 7 4740 m Aller tout droit jusqu'à la fontaine des Aresquiers pour une pause. Suivre le Sentier d'Emilie, balisé en jaune.
 - 8 6680 m Laisser les bâtiments sur votre gauche, arriver au portail et prendre le chemin carrossé jusqu'au parking.
 - 9 6950 m Sortir du parking. Au panneau de stop, prendre la piste cyclable à droite vers le pont des Aresquiers. Sur le pont, profiter du panorama sur la mer Méditerranée, les étangs de Vic et d'Ingril, le canal du Rhône à Sète, le bois des Aresquiers, le massif de la Gardiole et l'abbaye de Villeneuve-lès-Maguelone.
 - 10 11270 m Au rond-point, continuer sur la piste cyclable. Passer sur le pont du port de plaisance.
 - 11 13180 m Au rond-point, suivre « Frontignan ville » toujours sur la piste cyclable.
 - 12 13870 m Tourner à droite. Prendre la piste cyclable direction « Frontignan ville » passant sous le pont routier, puis sur le pont du canal.
 - 13 14000 m Sur le rond-point, poursuivre sur la piste cyclable qui longe le stade, direction « Frontignan centre ».
 - 14 15100 m Juste avant le pont de la voie ferrée, prendre à droite jusqu'au canal. Tourner à gauche pour passer sous le pont puis à droite pour franchir le canal sur le pont levant. Tourner à droite et longer le quai pour arriver sur le parking du plan du Bassin.
- L'étang des Mouettes** : à l'étape 11, emprunter sur la gauche le chemin qui fait le tour de l'étang des Mouettes, avant de revenir à l'étape 12.

