

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.



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 ou Michelin...). 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

AU GRÉ DES LIEUX ET DES SECRETS DE SON PATRIMOINE

FRONTIGNAN
SENTIER NATURE
Gardiole et Garrigue

► **Distance** : 6 km

Option 1 : Parcours de santé / Pioch Michel (+900m)

Option 2 : Point de vue / Pioch Madame (+900m)

► **Durée** :

1 h en VTT, 2h30 à pieds

► **Difficulté** : moyenne



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

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 Nicola-Karabatic.

- 1 3150 m Sortir au bout du parking et prendre la route goudronnée.
- 2 3800 m Continuer tout droit sur le chemin de terre.
- 3 4290 m Passer la barrière pour arriver sur le parcours de santé.
- 4 4650 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 5030 m Continuer légèrement sur la gauche.
- 6 5200 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 5320 m Après la chaîne, prendre à droite, comme pour revenir sur ses pas par le chemin de terre en contrebas.
- 8 5320 m Continuer tout droit (descente).
- 9 5320 m Tourner à droite en remontant, avant le chemin bitumé.
- 10 5320 m Continuer tout droit.
- 11 5320 m Descendre à gauche le chemin bitumé.
- 12 5320 m Continuer la descente.
- 13 5320 m Prendre à droite le chemin de terre qui remonte vers l'ancienne carrière (quitter le chemin bitumé).
- 14 5320 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.

