

À LA FRAÎCHE, de la source à la mer

Fleuve, rivières, étangs, lacs, mer... Les balades découvertes qui suivent et croisent les cours d'eau jusqu'à la Méditerranée révèlent l'imposante place de l'eau dans le territoire métropolitain. Des panoramas à couper le souffle. Aperçu.

PLONGÉE dans la source de l'Avy

L'Oasis des garrigues, c'est une boucle de 12 km, homologuée Promenade et randonnée par la Fédération française de randonnée (3 h 30, niveau moyen). Le circuit a été aménagé sur un site de légendes à redécouvrir. Départ de la source de l'Avy, lieu calme et bucolique et oasis de fraîcheur en été, qui est dénommée Fesses de Madame en raison de la forme de ses roches. Résurgence d'une rivière souterraine longue de 200 m, l'Avy est un affluent de la Mosson. La promenade suit ses berges, puis grimpe jusqu'à la Croix de Guillery, point culminant qui offre une vue panoramique de Grabels. Le circuit passe ensuite par le Redonnel pour atteindre le Domaine Maspique, puis prend à nouveau de la hauteur en continuant de l'autre côté de la commune, sur le plateau de la Goule de Laval, avant de redescendre vers le village. Une partie de ce tracé, de plus de 259 m de dénivelé, situé sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, traverse des paysages de garrigues, vignes, plaines et offre un splendide point de vue sur l'Hortus.



La source de l'Avy, également appelée Lou dragas (le dragon), symbole de Grabels.

L'eau omniprésente et les grands espaces diversifiés marquent le sceau de notre territoire. Un tableau paysagé unique, d'une grande beauté, pour s'oxygéner.

DOSSIER

Escapades nature, destination métropole !

Le territoire de la métropole fait la part belle à la nature. Plus d'un tiers de ses terres est recouvert d'espaces naturels qui recèlent de fabuleuses pépites. À pied, en voiture, mais aussi sur l'eau et à vélo, une itinérance dépaysante dans ce « Paradis vert » cher à Max Rouquette, à découvrir à quelques kilomètres de chez soi. Ce patrimoine, dont la variété génère la richesse, s'étend de la Méditerranée aux collines de garrigue, aux étendues lagunaires, à la plaine viticole, aux coteaux. Avec le Lez et la Mosson en traits d'union. Un terreau fertile, vivant et précieux où prospèrent plus des deux tiers des espèces recensées au niveau national.

ÉVASION en petite Camargue

200 ha de nature à l'état sauvage ! Le paysage lagunaire du site naturel protégé du Méjean a su garder son identité en restant caché. Ce milieu humide repose sur un système de martelières (vannes) et de roubines (canaux), qui permettent de réguler les niveaux et les entrées d'eau douce et salée. De cette rencontre entre terre et eau s'est dessinée une mosaïque de paysages constitués de marais, roselières, prés-salés, sansouires et étangs d'un grand intérêt écologique, qui sont autant d'habitats naturels où évoluent, au fil des saisons, taureaux, chevaux camarguais et colonies d'oiseaux. En suivant les sentiers, qui démarrent de la Maison de la nature, se déroulent des kilomètres de balades qui offrent des postes d'observation de premier plan sur les lagunes. Les cigognes blanches y ont élu domicile et s'y reproduisent depuis plus de vingt ans, faisant du site leur deuxième lieu d'hivernage en France.



La boucle de la réserve du Méjean, avec sa flore et sa faune typiques des étangs.

PROMENADE BUCOLIQUE le long du Lez

Qui pourrait imaginer pareil paysage à 3 km à vol d'oiseau du centre-ville de Montpellier ? La balade de la réserve naturelle du Lez débute à proximité d'Agropolis. L'accès à ce site de 20 ha est libre, mais s'effectue selon des horaires réglementés, car le secteur est classé en zone protégée Natura 2000. Le sentier sinue en bordure du Lez. Tout autour, la ripisylve, la végétation spécifique des cours d'eau, mêlée aux liquidambers, noyers d'Amérique, ormes du Caucase, séquoias, orangers des Osages, arboretum planté par des botanistes au XIX^e siècle. Ce corridor écologique est l'habitat naturel du chabot du Lez, petit poisson endémique, uniquement présent dans le fleuve, mais aussi du blageon, du toxostome, de la tortue d'eau douce appelée cistude d'Europe, de libellules comme l'agrion de Mercure et la cordulie à corps fin. Tous sont protégés en raison de leur rareté.



Forêt-galerie, sentiers escarpés, falaises, cascades... à Montpellier, au cœur de la réserve-naturelle du Lez.



LE CHARME RAFRAÏCHISSANT du lac vert

Des arbres, des cigales, de l'eau... Le lac du Crès fait chaque été l'unanimité. Sur la plage, la surveillance de la baignade est assurée tous les après-midi de 13h à 19h, jusqu'au 31 août. En amphithéâtre, sur le pourtour, les pins et chênes verts ombragent les 10 kilomètres de sentiers dédiés à la promenade, au footing, aux vélos. À proximité : parc de jeux, aire de pique-nique, parcours d'orientation, skatepark, piste de BMX... Qui pourrait imaginer qu'à l'origine, ce lac était une carrière où était exploité le calcaire karstique ? Des fissures dans la roche ont permis à la nappe phréatique de s'infiltrer dans la cavité, devenue un lac de 15 m de profondeur. Une initiation au paddle yoga, paddle fitness et stand up paddle est proposée gratuitement les samedis matin par la Ville du Crès (sur réservation).

Baignade surveillée et farniente sur la plage-pelouse.



LA BEAUTÉ SAUVAGE des marais salants

Trois sentiers permettent de pénétrer au cœur des salines de Villeneuve.

Les salines de Villeneuve, ancien site salinier, aujourd'hui propriété du Conservatoire du Littoral, ont été intégrées au site classé de l'étang de Vic, pour leur patrimoine historique et leur magnifique paysage lagunaire. Les vestiges du passé sont toujours visibles. Les digues enherbées, les piquets en châtaignier qui émergent (appelés cairels) laissent apparaître une mosaïque de paysages naturels, structurée en damiers, entre eau douce et eau salée. Sur 300 ha, cette zone humide a de multiples fonctions : espace d'expansion des crues, épuration naturelle des eaux et réservoir de biodiversité. Sur les sentiers, on observe des espèces remarquables : aigrettes, flamants, échasses, sternes, gravelots, canards, butors, hérons...



ET AUSSI

- **Descendre le Lez en canoë** au départ de la base de Lavalette jusqu'au centre de Montpellier, guidé par un moniteur diplômé. Un parcours d'environ 7 km, entrecoupé de seuils à franchir. montpelliercanoer.fr
- **Décoller en kitesurf**. Huit kilomètres de la plage de Villeneuve-lès-Maguelone investis par le souffle du mistral et de la tramontane, un spot parfait pour les débutants et pratiquants experts. kwm-kiteschool.com
- **Baignade au Plein Air des Chênes à Clapiers**. Un parc aquatique de 1 200 m² dédié aux petits et aux grands, avec pentaglisettes, rivière-lagon, jets d'eau, cascades dans quatre grands bassins. pleinairdeschenes.net

PARCS ET JARDINS à l'ombre de l'Histoire...

Prolongement des belles demeures d'autrefois, célèbres ou plus intimistes, plantés d'essences rares ou d'espèces locales, aujourd'hui ouverts au public et aménagés pour les loisirs ou la simple promenade, parcs et jardins retracent l'évolution des rapports entre l'homme et son environnement. D'un cadre maîtrisé pour le faste et l'apparat, à un terrain de jeu et d'exploration, d'un usage singulier à un plaisir partagé, pour l'animation et la rencontre. À l'ombre de l'Histoire...

LES GIÉANTS FEUILLUS du château des Évêques

Ancienne résidence des évêques de Montpellier, le château de Lavérune, connu sous le nom de château des Évêques, abrite le musée Hofer-Bury (ouvert les week-ends, de 15h à 18h), réputé pour ses nombreuses expositions. Il est entouré d'un parc splendide, planté de gigantesques platanes tricentenaires (plus de 50 mètres de haut), d'arbres exotiques, idéal pour la promenade à l'ombre ou en bord de bassins et plans d'eau. Une petite aire de jeux est installée pour les enfants. Au fond du parc, ne manquez pas d'aller admirer le surprenant cyprès chauve, planté sur l'île de la Tourtolière, avec ses racines résurgentes, dites « pneumatophores ».

laverune.fr

Au premier étage du château des Évêques, le musée Hofer-Bury prolonge les splendeurs du parc.



FASTES ET OMBRAGES dans le petit Versailles du Languedoc

Surnommé le « petit Versailles du Languedoc », le château de Castries profite d'un jardin à la française (XVII^e siècle) dessiné par Le Nôtre, jardinier du roi Louis XIV. Il fut alimenté en eau par l'aqueduc, ouvrage unique en France, également classé Monument historique, conçu par Pierre-Paul Riquet, ingénieur du Canal du Midi. De la cour d'honneur, on accède aux grandes terrasses offrant une superbe vue sur les allées en forme d'étoile, les bassins et un paysage de vignobles. Rouvert tout récemment au public, après une fermeture pour travaux, il accueille 7 jours sur 7 de 9h à 19h tous les amoureux d'ombrage, d'Histoire et d'espaces verts, venus pour une balade, un pique-nique sur les prairies ou une lecture sous les arbres séculaires du parc.

castries.fr

La vue aérienne du château de Castries permet d'admirer, autour du grand bassin, la géométrie en étoile des jardins.



PROMENADE TONIQUE ET CONNECTÉE à Pignan

Situé face au château du Comte de Turenne, siège de la mairie, le parc de Pignan est un véritable terrain de jeux et de loisirs, équipé d'aires sportives (foot, tambourin, ping-pong, boulodromes), d'espaces de jeux pour les enfants ainsi que de tables de pique-nique. La Mairie met également à disposition une connexion Wi-Fi, qui permet d'aller surfer sur la toile. Ouvert en accès libre, il accueille tout l'été une animation vide-greniers organisée tous les mercredis.

pignan.fr

Au fond du parc, la pinède accueille le chant des cigales et celui des guitaristes.



EN AVANT L'AVENTURE au parc du Mas Rouge de Pérols...

Ici les enfants sont les maîtres. Leur château est plein de passages secrets, de ponts en bois, de passerelles en filets. Sans oublier les grands toboggans tunnels qui vous mènent du côté de l'étang et les jeux pour les plus petits, dont le joli bateau pirate. Au cœur de la pinède et entouré d'étangs, le parc du Mas Rouge offre un beau sentier de promenade et d'exploration, des tables de pique-nique, ainsi qu'un terrain de foot et un terrain de basket. Dépaysement garanti !

ville-perols.fr

Au bord de l'étang, le parc du Mas-Rouge combine les joies du littoral et celles des jeux et promenades en famille.



LES BEAUTÉS SINGULIÈRES du domaine de Bocaud

Étendu sur plus de 8 hectares, le parc de Bocaud constitue l'un des poumons verts de la commune de Jacou et accueille régulièrement des manifestations sportives, culturelles et de loisirs. Ce lieu de promenade ouvert au public (tous les jours de 8h à 20h) comprend un petit lac, une grande allée de cyprès, une clairière et la grotte ornée de la « maison de la coquille ». Il prolonge les jardins de l'ancien château récemment réhabilité, qui ouvrent au public la terrasse d'honneur (du lundi au samedi de 8h à 18h), ainsi que le parc à la française, marqué par un jeu de terrasses, plusieurs jeux d'eau et une statuette élégante et énigmatique (ouverture le mercredi, de 8h30 à 19h).

ville-jacou.fr

Depuis septembre 2019, le rez-de-chaussée du château de Bocaud accueille les services de la médiathèque municipale Michèle Jennepin.

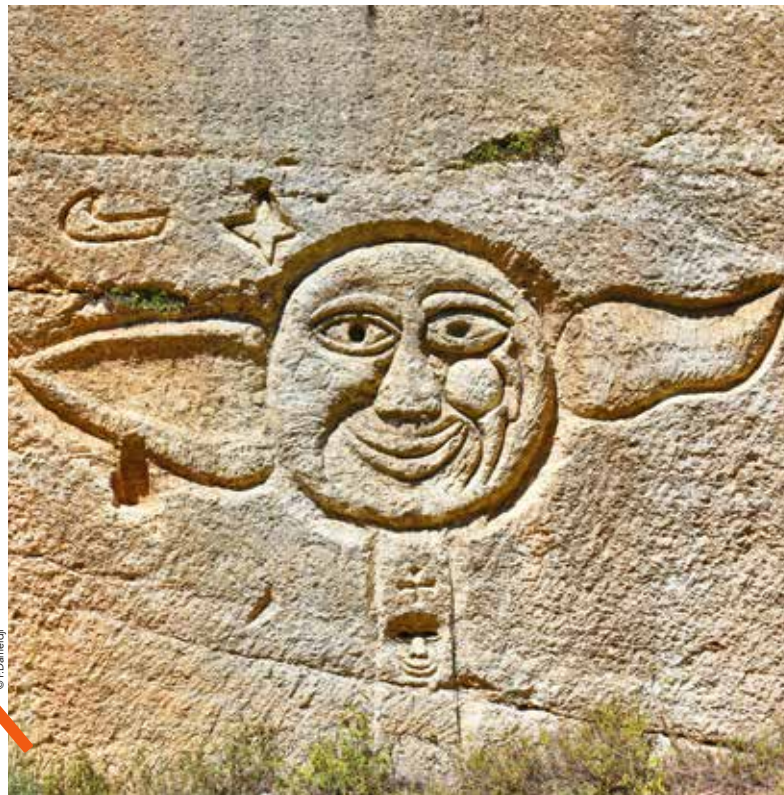


DU GRAND AIR, des grands espaces

À la découverte de paysages pleins d'attraits et de charme, entre garrigues, espaces boisés, vignes... Un patrimoine unique jalousement protégé. Quelques pistes pour appréhender la richesse écologique de ce terroir et en saisir la subtile beauté.

SUR LES TRACES DES « CALUS » des carrières

À Sussargues, balade à travers des espaces sauvages à la découverte des carrières de taille de pierres naturelles, le long du sentier des quatre carrières. Un parcours étonnant qui chemine dans les sous-bois sur les traces des carriers du XI^e siècle, dits « calus ». Un jeu de piste ombragé de pins d'Alep et de chênes verts, qui suit les empreintes des charrois incrustées dans la roche et mène aux étranges sculptures de la Font d'Armand. L'humidité du sous-sol a encouragé la croissance de nombreuses espèces végétales, comme les nénuphars, roseaux et figuiers. Sur les 125 carrières que compte la Métropole, quatre sont encore en activité à Castries, Pignan, Beaulieu et Villeneuve-lès-Maguelone. Le calcaire coquillier de couleur dorée exploité depuis l'Antiquité jusqu'aux années 50 se retrouve sur nombre de monuments : cathédrale Saint-Pierre, Peyrou et hôtels particuliers à Montpellier, aqueduc et château de Castries et maisons vigneronnes des communes alentour. Ces anciennes carrières, témoins du travail évolutif des carriers, sont devenues des théâtres de verdure qui accueillent spectacles, festivals et concerts pendant la saison estivale.



Sur le sentier des quatre carrières, les étranges sculptures de la Font d'Armand à Sussargues.

AU CŒUR DE LA PLAINE CLASSÉE de Fabrègues

Cournonsec, Cournonterral, Pignan, Fabrègues, Lavérune. La plaine de Fabrègues s'étend sur 3 300 ha. Un territoire délimité par la montagne de la Moure, le massif de la Gardiole et bordé par la ripisylve de la Mosson et l'étang de Thau. Ce site naturel classé Natura 2000 s'inscrit dans le réseau des sites remarquables d'Europe, identifiés pour la rareté ou la fragilité des espèces qu'ils abritent et leurs habitats. Car dans cette plaine fertile dominée par la vigne et ponctuée de haies et de bois nichent des espèces d'oiseaux à forte valeur patrimoniale. Cette zone d'intérêt ornithologique accueille une des dernières populations de la pie-grièche à poitrine rose qui a fortement régressé en France, le rolhier d'Europe, l'une des dernières populations languedociennes et l'outarde canepetière, espèces essentiellement cantonnées dans les plaines méditerranéennes.



S'oxygéner à pied et à vélo, avec des balades en pleine nature.



Vue panoramique sur le poumon vert de la métropole.

GÉNORANDO sur le sentier du Dragon

Escapade vigneronne, au départ de Saint Georges d'Orques, à la découverte des territoires viticoles.

Escapade vigneronne de 13 km, autour des vignobles des villages de Saint Georges d'Orques, Juvignac, Pignan, Lavérune et Murviel-lès-Montpellier, dont les vins sont connus et réputés depuis le Moyen Âge. Au départ de la cave coopérative Les vigneronnes du Chevalier Georges, balade sur un sentier à travers les vignes et senteurs de garrigue, avec vues panoramiques sur la mer, le mont Saint-Clair, les collines de la Moure, le pic Saint-Loup, l'Hortus. Le parcours croise de belles propriétés viticoles : le château de Fourques à Juvignac, le château de l'Engarran, folie de XVIII^e siècle, situé à Lavérune, l'abbaye de Vignogoul située à Pignan. L'occasion de pénétrer dans le cellier des caveaux et de vivre des moments de partage avec les vigneronnes du terroir.

À L'OMBRE DES PINÈDES du Baillarguet

La traversée des 178 hectares du massif forestier de Baillarguet valorise les zones forestières de Montferrier-sur-Lez et de Clapiers. Au départ du domaine de Cassagnole à la sortie de Prades-le-Lez, le circuit propose deux itinéraires de difficulté moyenne. Un premier de 10 km et deux courts de 5,5 km chacun. Ils offrent des points de vue sur la colline de Montferrier-sur-Lez, vestige d'un volcan éteint, sur le vallon accueillant de Clapiers, et plus loin sur Castries, le pic Saint-Loup et l'Hortus. Cette forêt naturelle de pins d'Alep, chênes verts, de cèdres d'Atlas, pins pignons et cyprès méditerranéens, constitue le poumon vert de la métropole. Une autre variante de balade d'une heure, serpente sur le sentier botanique de Clapiers, ponctué de panneaux permettant de découvrir des plantes méditerranéennes et quelques recettes et secrets de grands-mères étonnants.

ET AUSSI

- **Dormir dans les arbres pour contempler les étoiles**, se réveiller dans les feuillages, surplomber la forêt et savourer le petit déjeuner en terrasse aux Cabanes de l'Arbousier à Castries. domaine-arbousier.fr
- **Faire du vélo, le long de la coulée verte et bleue du Lez**, en empruntant la piste cyclable continue, aménagée depuis le quartier Richter à Montpellier, jusqu'à Palavas-les-Flots. **Location de Vélomag' sur tam-voyages.com**
- **Sensation forte en accrobranche** au parc Les Rochers de Maguelone. 25 parcours (via ferrata, pont de singes, tyrolienne géante, tobotyro...) à découvrir. les-rochers-de-maguelone.com