

Frontignan, mes vacances côté nature

Dossier de presse : Animations touristiques

**Contact : Office du Tourisme de
Frontignan Plage**

Avenue des Etangs

34110 Frontignan

Tél. : 33 (0)4 67 18 31 64

Fax. : 33 (0)4 67 18 31 61

tourisme@ville-frontignan.fr

www.frontignan-tourisme.com



Sommaire :

Introduction	p3
I – Balades nature	p4
II – Balades nature P’tits écolos	p17
III – Mes balades terroir	p27
A- Mes balades gourmandes	p29
B- Mes balades senteurs et saveurs	p31
IV – Balades en mer	p32
A- Escapades de port en port	p34
B- Promenade en mer	p35
C- Pêche en mer	p36
V – Grands Rendez-vous	p38
A- Festivités	p39
B- Emmuscades	p41
C- Soirées astronomie	p43
D- Rendez-vous du lundi	p44
E- Expositions	p45
F- Marchés	p48
VI – Annexes	p49



Introduction

Frontignan, mes vacances côté nature.

Entre mer et collines de la Gardiole, tout près du Bassin de Thau, Frontignan se savoure comme un concentré de Méditerranée : un littoral de rêve avec ses sept kilomètres de plages préservées, des étangs exceptionnels par leur faune et leur flore naturelles, des paysages aux contrastes étonnants où la vigne est omniprésente.

Frontignan multiplie les charmes qui font des vacances uniques grâce à un éventail d'activités nautiques et d'escapades multiples à pratiquer seul ou en groupe, en été mais également tout au long de l'année.

Au fil des saisons, l'office de tourisme propose de découvrir ce patrimoine protégé grâce à un éventail de balades à thème pour petits et grands ou spécialement dédiées aux enfants sous forme de jeux (ce sont les balades petits écolos).

Le succès rencontré depuis plusieurs années maintenant par nos balades atteste l'intérêt du public pour ces activités découvertes. (avis aux amateurs de photos !!!).



I- Balades nature tout public

Le territoire de Frontignan abrite de nombreux espaces naturels à haute valeur environnementale. En effet, près de la moitié de l'espace communal est classé ou considéré comme site protégé : Massif de la Gardiole, étangs, anciens salins, 7 km de plages dont celle des Aresquiers au caractère sauvage. Toutes ces richesses naturelles représentent un atout touristique important. Sans oublier, le vignoble du muscat de Frontignan qui contribue à la notoriété de la ville.

L'office du tourisme organise depuis plusieurs années un programme de balades nature commentées. Elles sont proposées tout au long de l'année en partenariat avec :

- des structures locales : la ville de Frontignan, le Syndicat Mixte des Etangs Littoraux, Voile de Neptune et l'association JMJM
- des structures départementales comme l'EID Méditerranée (Entente Interdépartementale de Démoustication)

Pour répondre aux attentes de notre clientèle, nous proposons tout au long de l'année des balades tout public (public ciblé: famille, adultes) ou « P'tits écolos » à destination des enfants.

Les animateurs qui encadrent l'ensemble des balades sensibilisent le public sur la fragilité des milieux. Pour chaque balade, le nombre des participants est volontairement limité dans un souci de qualité et de préservation des sites (inscriptions obligatoires auprès de l'office du tourisme).

Les balades dans les salins sont gratuites, pour les autres, une participation de 5 € est requise.

**En 2014, de nouvelles balades ont été programmées:
Découverte des lagunes à vélo et Boussole et sac à dos**



I- Balades nature tout public



I- Balades nature tout public

RENDEZ-VOUS EN TERRES SALEES:

Sentiers qui fleurissent, couleurs changeantes, senteurs bucoliques, le printemps dans les anciens marais salants éveille les sens du promeneur. De mars à juin, partez sur les traces du passe salinier et au détour d'un chemin, observez l'arrivée des oiseaux migrateurs !

Le travail du sel a laissé un sillon blanc sur les anciens marais salants. De juillet à septembre, arpentez ce site protégé du conservatoire du littoral à la découverte d'une biodiversité exceptionnelle!

D'octobre à décembre, une luminosité inédite règne sur les anciens salins. Profitez de cette balade pour découvrir des couleurs singulières!

Thématiques : Observation de la faune et la flore halophile des anciens salins de Frontignan
Historique du passé salinier

Tarif : Gratuit

Durée : 2h-2h30

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 20 personnes maximum.

Equipement conseillé : chaussures de marche, anti-moustiques, vêtements de saison, casquette, bouteille d'eau et casse-croûte pour le confort.

Départ : Donné à l'inscription. Départ en voiture ou en covoiturage
(suivre le guide jusqu'au lieu de départ de la randonnée)

Sortie proposée par l'EID en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan



Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

I- Balades nature tout public

RENDEZ-VOUS EN TERRES SALEES:

Dates :

Février

Mercredi 19 février à 14h

Mars

Samedi 8 mars à 9h30

Avril

Samedi 12 avril à 9h30

Samedi 26 avril à 9h30

Mai

Samedi 10 mai à 9h30

Juin

Mercredi 4 juin à 14h

Samedi 14 juin à 9h30

Mercredi 18 juin à 14h

Juillet

Mercredi 9 juillet à 17h30

Mercredi 16 juillet à 17h30

Mercredi 23 juillet à 17h30

Mercredi 30 juillet à 17h30

Août

Mercredi 6 août à 17h30

Mercredi 13 août à 17h30

Mercredi 20 août à 17h30

Mercredi 27 août à 17h30

Septembre

Samedi 6 septembre à 9h30

Mercredi 10 septembre à 14h

Samedi 20 septembre à 9h30

Octobre

Samedi 25 octobre à 9h30

Novembre

Samedi 15 novembre à 9h30

Mercredi 26 novembre à 14h

Décembre

Samedi 13 décembre à 9h30



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

I- Balades nature tout public

DES HERBES QUI NE MANQUENT PAS DE SEL!

Une thématique à la découverte de la flore des anciens marais salants à l'occasion de la fête de la nature.

Tarif : Gratuit

Durée : 2h-2h30

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 20 personnes maximum.

Equipement conseillé : chaussures de marche, anti-moustiques, vêtements de saison, casquette, bouteille d'eau et casse-croûte pour le confort.

Départ : Donné à l'inscription. Départ en voiture ou en covoiturage
(suivre le guide jusqu'au lieu de départ de la randonnée)

Sortie proposée par l'EID en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Date :

Mai

Samedi 24 mai à 9h30



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

I- Balades nature tout public

BOUSSOLE ET SAC A DOS:

Dans une atmosphère salée et conviviale, cette randonnée vous permet de faire le tour du site des anciens marais salants. Au programme : marche, observation et découvertes variées !

Thématiques : Randonnée d'environ 8,8 km
Observation de la faune et la flore halophile des anciens salins de Frontignan
Historique du passé salinier

Tarif : Gratuit Durée : 2h30 Groupe : 20 personnes maximum
Âge minimum : à partir de 12 ans Difficulté : bonne condition physique (distance à parcourir)

Equipement conseillé : chaussures de marche, anti-moustiques, vêtements de saison, casquette, bouteille d'eau et casse-croûte pour le confort.

Départ : Donné à l'inscription. Départ en voiture ou en covoiturage
(suivre le guide jusqu'au lieu de départ de la randonnée)

Sortie proposée par l'EID en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Avril

Mercredi 2 avril à 14h

Juillet

Mardi 8 juillet à 8h30

Jeudi 17 juillet à 17h30

Jeudi 31 juillet à 17h30

Août

Jeudi 14 août à 8h30



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

I- Balades nature tout public

LE TOUR EN SEL:

Tous en selle ! Découvrez de nouveaux horizons avec cette balade à vélo au milieu des anciens marais salants ! Une fin de journée colorée autour de thématiques variées : oiseaux, flore, passé salinier...

Thématiques : Balade à vélo à la découverte de la faune et de la flore halophile des anciens salins de Frontignan.

Tarif : Gratuit Durée : 2h-2h30 Groupe : 12 personnes maximum Age minimum : à partir de 12 ans
Difficulté : bonne condition physique, bonne pratique du vélo en milieu naturel

Equipement obligatoire : VTT ou vélo tout chemin, casque

Equipement conseillé : gilet fluo, chaussures et vêtements adaptés à une sortie en vélo, kit anti-crevaisson anti-moustiques, bouteille d'eau et casse-croûte pour le confort.

Départ : Donné à l'inscription

Sortie proposée par l'EID en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Juillet

Mercredi 10 juillet à 17h30

Mercredi 24 juillet à 17h30

Août

Jeudi 7 août à 17h30

Jeudi 21 août à 17h30

Jeudi 28 août à 17h30



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

I- Balades nature tout public

MARES ET LAVOGNES:

A la tombée de la nuit, équipez-vous d'une lampe torche et laissez-vous guider par les sérénades nocturnes des rainettes... En pleine période de reproduction, cette balade vous propose d'observer la vie aquatique des garrigues et de comprendre les enjeux de la protection de ces milieux.

Thématiques : Découverte et observation de la vie aquatique des garigues
Explication des enjeux de protection des zones humides
Dans le cadre du programme national « Fréquence grenouilles » (Sensibiliser à protection amphibiens)

Tarif : 5 euros (gratuit pour les moins de 12 ans)

Âge minimum: à partir de 6 ans

Durée : environ 2h

Difficulté : moyenne

Groupe : 20 personnes maximum.

Équipement obligatoire: lampe torche

Équipement conseillé : chaussures de marche, vêtements chauds, bouteille d'eau ou boisson chaude
casse-croûte pour le confort..

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage) en voiture ou en covoiturage
(suivre le guide jusqu'au lieu de départ de la randonnée)

Sortie proposée par Voile de Neptune en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Mars

Vendredi 7 mars à 18h30

Vendredi 14 mars à 18h30

Avril

Vendredi 18 avril à 19h

Vendredi 25 avril à 19h

Mai

Mercredi 7 mai à 19h



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

I- Balades nature tout public

DECOUVERTE DES LAGUNES A VELO

En vélo, découvrez un paysage lagunaire aux facettes multiples ! Entre marais salants ; étangs et bois des Aresquiers, vous observerez une biodiversité extraordinaire. Après avoir percé les mystères des lagunes, vous partagerez un pique-nique convivial à l'ombre des pins !

Thématiques :

Tarif : 5 euros (gratuit pour les moins de 12 ans)

Âge minimum: à partir de 8 ans Durée : environ 3h

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 12 personnes maximum.

Equipement obligatoire: casque, VTT

Equipement conseillé : chaussures et vêtements adaptés à la pratique de vélo, bouteille d'eau, pique-nique, kit anti-crevaison

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage)

Sortie proposée par Voile de Neptune en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Avril

Lundi 28 avril à 9h



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

I- Balades nature tout public

LES APPRENTIS PÊCHEURS:

Découverte du matériel et des techniques d'un « vrai pêcheur » sur le port puis initiation en famille à une partie de pêche en bord de mer !

Thématiques : Pêche en bord de mer

Tarif : 5 euros (gratuit pour les moins de 12 ans) Âge minimum: à partir de 6 ans Durée : environ 2h30

Difficulté : pas de difficulté particulière Groupe : 20 personnes maximum.

Equipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, bouteille d'eau, casse-croûte pour le confort.

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage)

Sortie proposée par Voile de Neptune en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Avril

Mardi 29 avril à 9h30

Août

Mercredi 27 août à 9h30



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

I- Balades nature tout public

COQUILLAGES ET LAISSES DE MER:

Entre mer et étang, partez à la découverte du Lido, cette étendue de sable remarquable. Sa formation a permis de développer une vie sauvage. En observant ces mystérieuses laisses de mer, vous apprendrez tout sur les fonds marins et leurs habitants !

Thématiques : Découverte du lido, observation des éléments qui le composent...

Tarif : 5 euros (gratuit pour les moins de 12 ans)

Durée : environ 2h Difficulté : pas de difficulté particulière Groupe : 20 personnes maximum.

Equipement conseillé : chaussures de marche, vêtements chauds, bouteille d'eau ou boisson chaude, casse-croûte pour le confort..

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage) en voiture ou en covoiturage (suivre le guide jusqu'au lieu de départ de la randonnée)

Sortie proposée par Voile de Neptune en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Date :

Mai

Jeudi 29 mai à 9h30



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

I- Balades nature tout public

LA LAGUNE AUX QUATRE VENTS:

Un jeu de piste à faire en famille en plein cœur du bois des Aresquiers. Quatre chemins différents, une rose des vents, des énigmes... Une bonne manière d'apprendre en s'amusant !

Thématiques : Jeu de piste
Faune, flore

Tarif : 5 euros (gratuit pour les moins de 12 ans) Âge minimum: à partir de 5 ans Durée : 2h-2h30
Difficulté : pas de difficulté particulière Groupe : 20 personnes maximum.

Equipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, casquette, bouteille d'eau, casse-croûte pour le confort.

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage)

Sortie proposée par le CPIE dans le cadre de Cap sur les lagunes en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Juillet:

Lundi 28 juillet à 17h

Août:

Lundi 18 août à 17h



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

I- Balades nature tout public

LA VIE SOUS-MARINE D'UN PORT:

Le port de Frontignan est un lieu de vie insoupçonnée pour diverses espèces : poissons, coquillages... mais aussi plancton ! Partez à leur recherche et observez à la loupe ce monde du petit ! Vous découvrirez ainsi les secrets sous-marins du port !

Thématiques : Observation du monde microscopique

Tarif : 5 euros (gratuit pour les moins de 12 ans) Âge minimum: à partir de 6 ans Durée : environ 2h30

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 20 personnes maximum.

Équipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, bouteille d'eau, casse-croûte pour le confort.

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage)

Sortie proposée par Voile de Neptune en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Août

Jeudi 7 août à 9h30



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

II– Balades nature P'tits Écolos

Frontignan est la station nature par excellence!

C'est en famille que vous participerez aux balades « P'tits écolos » afin de découvrir ses paysages diversifiés!

Nos balades répondent aux attentes des familles en proposant différentes tranches d'âge;

- Des balades pour les 4-10 ans
- Des balades pour les 7-12 ans

Les P'tits écolos seront ravis de découvrir la faune et la flore de notre territoire, la pêche et même le monde microscopique!

Tout est réuni pour apprendre à s'amuser!

Nouveauté 2014:
Les pattes de sel d'Ingril
et
The art of the shellfish
Balade familiale en anglais!



II- Balades nature P'tits Écolos



II- Balades nature P'tits Écolos

TRESORS CACHES DES SALINS:

Les P'tits écolos, partent à la découverte, en famille, des anciens salins. Observez avec les jumelles, les oiseaux marins méditerranéens ! Touchez, sentez, goûtez la flore; contemplez les couleurs du ciel et de la terre salée ! Tout un programme pour devenir de vrais « explorateurs en herbe » !

Thématiques : Découverte ludique de l' environnement des salins pour les 4-10ans.

Observation avec les jumelles de la faune et découverte de la flore.

Âge: de 4 ans à 10 ans

Tarif : Gratuit

Durée : environ 2h

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 20 personnes maximum.

Equipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, bouteille d' eau, casse-croûte pour le confort, crème solaire, anti-moustiques

Départ : Donné à l' inscription. Départ en voiture ou en covoiturage
(suivre le guide jusqu' au lieu de départ de la randonnée)

Sortie proposée par l'EID en partenariat avec l' office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l' office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Mars

Mercredi 5 mars à 10h

Mercredi 12 mars à 10h

Avril

Mercredi 30 avril à 10h

Mai

Mercredi 7 mai à 10h

Octobre

Mercredi 22 octobre à 10h

Mercredi 29 octobre à 10h



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

II– Balades nature P'tits Écolos

SUR LES TRACES DE P'TIT CRO:

Connaissez-vous P'tit Cro?

*Percez les mystères de l'origine de l'homme lors d'une petite balade dans la garrigue !
Les P'tits archéologues en herbe profiteront ensuite d'un goûter gourmand bien mérité!*

Thématiques : Balade gourmande pour les p'tits archéologues.

Tarif : 5 euros pour les enfants, 1^{er} accompagnant gratuit, 2^e accompagnant 5 euros

Âge: de 7 ans à 12 ans Durée : environ 3h Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 20 personnes maximum (10 à 12 enfants)

Équipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, casquette, bouteille d'eau, casse-croûte pour le confort, crème solaire.

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage) en voiture ou en covoiturage
(suivre le guide jusqu'au lieu de départ de la randonnée)

Sortie proposée par JMJM en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Date :

Mai

Vendredi 2 mai à 14h



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

II– Balades nature P'tits Écolos

PLUMES ET ARGILE:

Mais qui est donc Monsieur Saunier ? Pour le savoir, participez à cette balade dans les anciens marais salants et écoutez attentivement le conte des salins... Peut-être rencontrerez-vous au détour d'un chemin Jeannette la Mouette... Observez les oiseaux avec les jumelles !

Thématiques : Découverte ludique de l' environnement des salins pour les 4-10ans.
Observation avec les jumelles de la faune et découverte de la flore.

Âge : de 4 ans à 10 ans

Tarif : Gratuit

Durée : environ 2h

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 20 personnes maximum.

Équipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, casquette, bouteille d' eau, casse-croûte pour le confort, crème solaire, anti-moustiques

Départ : Donné à l' inscription. Départ en voiture ou en covoiturage
(suivre le guide jusqu' au lieu de départ de la randonnée)

Sortie proposée par l'EID en partenariat avec l' office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l' office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Juillet

Mardi 15 juillet à 17h30

Mardi 22 juillet à 17h30

Mardi 29 juillet à 17h30

Août

Mardi 5 août à 17h30

Mardi 12 août à 17h30

Mardi 19 août à 17h30



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

II– Balades nature P'tits Écolos

A LA RECHERCHE DE GASTON LE POISSON:

Partez à la découverte de la vie sous-marine lors d'une partie de pêche à l'épuisette en famille! Vous trouverez peut-être, cachés entre deux rochers, Gaston le poisson ou Yvette la crevette!

Thématiques : Pêche à l'épuisette ludique

Âge: de 6 ans à 12 ans

Tarif : Gratuit

Durée : environ 2h

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 20 personnes maximum.

Équipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, casquette, bouteille d'eau, casse-croûte pour le confort et crème solaire.

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage)

Sortie proposée par Voile de Neptune dans le cadre de Cap sur les lagunes en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Juillet

Mercredi 9 juillet à 9h30

Mercredi 23 juillet à 9h30

Août

Mercredi 6 août à 9h30

Mercredi 13 août à 9h30



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

II– Balades nature P’tits Écolos

COMME UN PLANCTON DANS L’EAU:

Partez à la recherche d’un monde minuscule et observez-le à la loupe! Voici une nouvelle mission pour les P’tits scientifiques en herbe!

Thématiques : Observation au microscope

Âge: de 6 ans à 12 ans

Tarif : Gratuit

Durée : environ 2h

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 20 personnes maximum.

Équipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, casquette, bouteille d’eau, casse-croûte pour le confort et crème solaire.

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage)

Sortie proposée par Voile de Neptune dans le cadre de Cap sur les lagunes en partenariat avec l’office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l’office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Juillet

Mercredi 16 juillet à 9h30

Mercredi 30 juillet à 9h30

Août

Mercredi 20 août à 9h30



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

II– Balades nature P'tits Écolos

LES PATTES DE SEL D'INGRIL:

Observez en famille les oiseaux de l'étang d'Ingril, puis créez de petites figurines d'oiseaux en pâte à sel!

Thématiques : Observation de la faune
Création artistique

Tarif : 5 euros pour les enfants, 1^{er} accompagnant gratuit, 2^e accompagnant 5 euros

Âge: 4 ans-10 ans Durée : 2h-2h30 Difficulté : pas de difficulté particulière Groupe : 20 personnes maximum.

Équipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, casquette, bouteille d'eau, casse-croûte pour le confort.

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage)

Sortie proposée par le CPIE dans le cadre de Cap sur les lagunes en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Juillet:

Lundi 14 juillet à 17h

Août:

Lundi 4 août à 17h



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

II– Balades nature P'tits Écolos

COQUILL'ART:

Qui se cache dans les coquilles que l'on trouve vers la mer ?

Après une récolte des laisses de mer, les enfants vont découvrir les richesses qui se cachent en bord de mer!

Puis faites parler votre imagination en réalisant des créations artistiques amusantes!

Thématiques : Laisses de mer, coquillages
Création artistique, land'art

Tarif : 5 euros pour les enfants, 1^{er} accompagnant gratuit, 2^e accompagnant 5 euros

Âge: 4 ans-10 ans Durée : 2h-2h30 Difficulté : pas de difficulté particulière Groupe : 20 personnes maximum.

Equipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, casquette, bouteille d'eau
casse-croûte pour le confort.

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage)

Sortie proposée par le CPIE dans le cadre de Cap sur les lagunes en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Juillet:

Lundi 21 juillet à 17h

Août:

Lundi 25 août à 17h



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

II– Balades nature P'tits Écolos

ART OF THE SHELLFISH:

What's hidden in the shells that we find on the beaches ?

Discover and learn about the hidden treasures after collecting shells and other objects that have been washed up on our shores. Then the guide will show you how to create printing patterns using clay and the shells.

Theme : Shellfish

Artistic creation, land'art

Basic rate : Children 5 euros, 1st Adulte free, 2nd Adult 5 euros Difficulty : None

Age: 4-10 years old

Average duration of visit : 2h-2h30

Number of people : Maximum 20

Recommended equipment : Walking shoes, clothes adapted to weather, cap, bottle of water, snack for the comfort.

Départure : from the Tourist Information Office

Activity proposed by the CPIE (Cap sur les Lagunes) in partnership with the tourist office of Frontignan

Pre-booking is necessary : 33 (0)4 67 18 31 60

Date :

August:

Monday, August 11th at 5 pm



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

II– Balades nature P’tits Écolos

LA CIGALE AYANT CHANTE:

*Dans la garrigue chantait une cigale... Pendant ce temps-là, Mimi la fourmi s'affairait.
Elle montait les pierres les unes sur les autres pour construire une bien étrange cabane...
Partez en famille explorer la Gardiole à la recherche des insectes, des capitelles et autres trésors !*

Thématiques : A la recherche des cigales dans la garrigue

Tarif : 5 euros pour les enfants, 1^{er} accompagnant gratuit, 2^e accompagnant 5 euros

Âge : de 7 ans à 12 ans Durée : environ 3h Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 20 personnes maximum (10 à 12 enfants)

Équipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, casquette, bouteille d'eau, casse-croûte pour le confort, crème solaire.

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage) en voiture ou en covoiturage
(suivre le guide jusqu'au lieu de départ de la randonnée)

Sortie proposée par JMJM en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Date :

Juillet

Jeu. 24 juillet à 17h



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

III – Mes balades terroir



III- Mes balades terroir

Frontignan, un cépage d'exception et une appellation d'origine protégée: le Muscat de Frontignan!

Découvrez nos espaces naturels lors de nos balades au cœur du terroir!

Ces circuits œnotouristiques vous feront découvrir le territoire muscatier, déguster le fameux muscat et goûter à notre gastronomie locale!

Fort de leur succès, les balades gourmandes sont de nouveau programmées d'avril à début novembre.

Afin de répondre à une demande croissante en matière d'œnotourisme, une nouvelle thématique de balade est proposée cette année: *Entre vignes et étangs, saveurs et senteurs du terroir de Frontignan*.

Alliant découverte des espaces naturels et mise en accord des mets avec les différents muscats en présence d'un œnologue, cette balade propose de nouvelles déclinaisons autour de notre patrimoine.



A- Mes balades gourmandes

D'avril à début novembre, les balades gourmandes vous conduisent sur les petits chemins, au pied du massif de la Gardiole, à la découverte d'un terroir d'exception et vous ouvrent les portes des domaines de l'appellation pour partager le savoir-faire des vignerons et déguster les fameux muscats de Frontignan.

Thématiques : garrigue, flore et faune, oenotourisme

Tarif : 5 euros (gratuit pour les moins de 12 ans)

Âge : à partir de 6 ans

Durée : environ 3h30

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 30 personnes maximum

Equipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps, bouteille d'eau, casse-croûte pour le confort, crème solaire.

Départ : Maison du Tourisme et de la Plaisance (Frontignan Plage) en voiture ou en covoiturage (suivre le guide jusqu'au lieu de départ de la randonnée)

Sortie proposée par JMJM en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60



A- Mes balades gourmandes

Dates :

AVRIL:

Dimanche 6 à 9h
Dimanche 13 à 9h
Dimanche 20 à 9h
Dimanche 27 à 9h

MAI

Dimanche 4 à 9h
Dimanche 11 à 9h
Dimanche 18 à 9h
Dimanche 25 à 9h

JUIN

Dimanche 1 à 9h
Dimanche 8 à 9h
Dimanche 15 à 9h
Dimanche 22 à 9h
Dimanche 29 à 9h

JUILLET

Vendredi 4 à 9h
Vendredi 11 à 9h
Vendredi 18 à 9h
Vendredi 25 à 9h

AOÛT

Vendredi 1 à 9h
Vendredi 8 à 9h
Vendredi 15 à 9h
Vendredi 22 à 9h
Vendredi 29 à 9h

SEPTEMBRE

Dimanche 7 à 9h
Dimanche 14 à 9h
Dimanche 21 à 9h
Dimanche 28 à 9h

OCTOBRE

Dimanche 5 à 9h
Dimanche 12 à 9h
Dimanche 19 à 9h
Dimanche 26 à 9h

NOVEMBRE

Dimanche 2 à 9h



B- Mes balades senteurs et saveurs

Laissez-vous séduire par l'alliance subtile des différents muscats de Frontignan, des mets et de la nature ! Ces balades vous proposeront de découvrir la flore et la vigne et de réveiller vos papilles autour d'un atelier d'initiation à la dégustation animé par un œnologue.

Thématiques : Plantes de la garrigue

Tarif : 10 euros

Durée : environ 2h30

Age minimum: Adultes uniquement

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 20 personnes maximum.

Équipement conseillé : chaussures de marche, vêtements adaptés au temps,
bouteille d'eau, casse-croûte pour le confort.

Départ : Donné à l'inscription.

Sortie proposée par Monsieur Gourdin en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates :

Mai

Vendredi 2 mai à 10h

Juillet

Dimanche 6 juillet à 10h

Septembre

Novembre

Dimanche 9 novembre à 10h



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html



Frontignan
tourisme

IV - Balades en mer



IV - Balades en mer

Les escapades en mer vous invitent à prendre le large !

Découverte de notre littoral depuis la mer.

Naviguez le long de nos côtes en direction du port de Sète au gré d'une balade commentée.

Une escale à Sète vous permet de visiter le cœur de ville, le jour du grand marché puis retour à Frontignan.

Profitez d'une balade le long du littoral ou d'une pêche en mer!



A- Escapades de port en port

Tous les mercredis, découvrez le littoral en bateau.

Vous profiterez de cette escapade de port en port pour découvrir Sète et son marché traditionnel.

Thématiques: littoral, commentaires sur l'activité portuaire, marché

Tarif : 15 euros pour les adultes, 7 euros pour les 3-12 ans et gratuit pour les moins de 3 ans

Durée : 3h-3h30

Difficulté : pas de difficulté particulière

Groupe : 140 personnes maximum

Équipement conseillé : vêtements adaptés au temps, bouteille d'eau,
casse-croûte pour le confort, chapeau, crème solaire

Départ : devant le quai d'accueil

Sortie proposée par Sète Croisière en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates:

Juin

Mercredi 25 juin à 9h

Juillet

Mercredi 2 juillet à 9h

Mercredi 9 juillet à 9h

Mercredi 16 juillet à 9h

Mercredi 23 juillet à 9h

Mercredi 30 juillet à 9h

Août

Mercredi 6 août à 9h

Mercredi 13 août à 9h

Mercredi 20 août à 9h

Mercredi 27 août à 9h



B – Promenade en mer

Profitez d'une balade en mer d'1h à bord du bateau « Ulysse » pour découvrir le littoral!

Deux départs: 15h30 et 16h30

Tarif : 10 euros pour les adultes, 5 euros pour les 3-10 ans et gratuit pour les moins de 3 ans

Durée : 1h Difficulté : pas de difficulté particulière Groupe : 12 personnes maximum

Équipement conseillé : vêtements adaptés au temps, bouteille d'eau,
casse-croûte pour le confort, chapeau, crème solaire

Départ : devant le quai d'accueil

Sortie proposée par Monsieur Gradit en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates:

Juin

Jeudi 5 juin
Jeudi 12 juin
Jeudi 19 juin
Jeudi 26 juin

Juillet

Jeudi 3 juillet
Jeudi 10 juillet
Jeudi 17 juillet
Jeudi 24 juillet
Jeudi 31 juillet

Août

Jeudi 7 août
Jeudi 14 août
Jeudi 21 août
Jeudi 28 août

Septembre

Jeudi 4 septembre
Jeudi 11 septembre
Jeudi 18 septembre
Jeudi 25 septembre



C – Pêche en mer

*Embarquez pour une pêche en mer. Les cannes et les appâts sont fournis.
Une sortie à 17h45*

Tarif : 25 euros pour les pêcheurs, 15 euros pour les accompagnants Age minimum: 8 ans
Durée : 4h Difficulté : pas de difficulté particulière Groupe : 12 personnes maximum

Équipement conseillé : vêtements adaptés au temps, bouteille d' eau,
casse-croûte pour le confort, chapeau, crème solaire

Départ : devant le quai d'accueil

Sortie proposée par Monsieur Gradit en partenariat avec l' office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l' office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates:

Juin

Judi 5 juin
Judi 12 juin
Judi 19 juin
Judi 26 juin

Juillet

Judi 3 juillet
Judi 10 juillet
Judi 17 juillet
Judi 24 juillet
Judi 31 juillet

Août

Judi 7 août
Judi 14 août
Judi 21 août
Judi 28 août

Septembre

Judi 4 septembre
Judi 11 septembre
Judi 18 septembre
Judi 25 septembre



V – Grands rendez-vous

Passez des vacances festives à Frontignan!

Participez en toute convivialité aux grands rendez-vous tels que le FIRN, le Festival du Muscat ou A la rencontre des Suds!

Découvrez une culture méditerranéenne haute en couleur.

Vos vacances estivales seront ponctuées d'animations hebdomadaires comme les rendez-vous du lundi, les soirées astronomie ou les toros piscines.

Retrouvez également nos expositions à la Maison du Tourisme et de la Plaisance.

Retrouvez le programme détaillé dans le Guide de l'été!



A – Festivités



A – Festivités

JUIN

Week-end du cinéma belge
Films, rencontres et moules-frites
Au Ciné Mistral

13 au 15 juin: Fête de la Peyrade
Feu d'artifice, Place Gabriel Péri

21 juin: Fête de la musique

27 au 29 juin: Festival International du Roman Noir
Auteurs de romans, BD, réalisateurs de cinéma, soirées noires et débats
Square de la liberté

JUILLET

14 juillet: Feu d'artifice et bal populaire
Plan du Bassin

Du 15 au 20 juillet: Festival du Muscat
Tournois de joutes, bodegas, Spectacles, concerts, dégustations, balades gourmandes....
Marchés des goûts et des saveurs le dimanche en centre-ville

Du 27 au 28 juillet: Fête de la Mer et Retour de Saint-Paul

Du 24 au 31 juillet :
A la rencontre des Suds
Musiques traditionnelles , théâtre commedia dell arte, cinéma...

AOÛT

Du 1^{er} au 3 août :
A la rencontre des Suds
Musiques traditionnelles , théâtre commedia dell arte, cinéma...

1 au 3 août: Journées andalouses
Animations cœur de ville et arènes

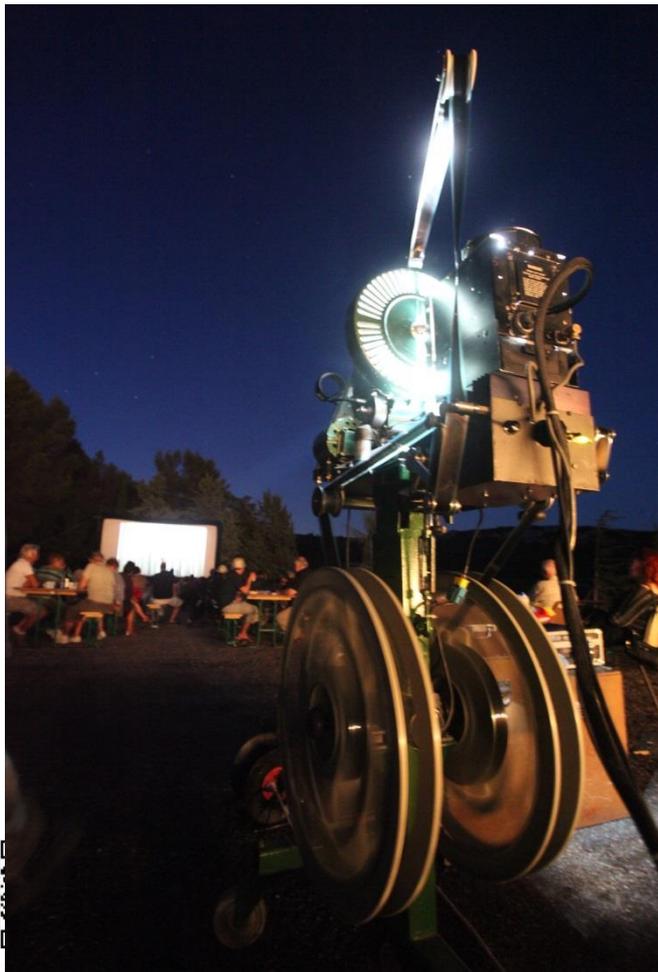
14 août: Fête du Port
Tournoi de joutes, feu d'artifices, repas et bal populaire.
Balades en mer, animations pour les enfants.

ET AUSSI: Tournois de joutes en été (programme disponible à l'office de tourisme)

Toro piscine toutes les semaines en soirée en juillet et en août aux arènes



B – Emmuscades



B – Emmuscades

Dans une ambiance conviviale au cœur du vignoble, dans un domaine, sous un ciel étoilé, vous dégusterez la traditionnelle brasucade de moules accompagné d'un verre de muscat et apprécierez une séance ciné sur grand écran!

Tarif: 10€/adulte, 6€ pour les moins de 10 ans

Durée : 4h-4h30 Age : déconseillé pour les moins de 5 ans

Équipement obligatoire : voiture

Équipement conseillé : vêtements chauds, bouteille d'eau,
casse-croûte, anti-moustiques

Départ : donné à l'inscription

Sortie proposée par Hallucinés en partenariat avec l'office de tourisme de Frontignan

Inscriptions obligatoires à l'office de tourisme de Frontignan : 04 67 18 31 60

Dates:

Juillet

Mercredi 16 juillet à 20h30

Mercredi 30 juillet à 20h30

Août

Mercredi 13 août à 20h30 (date à confirmer)

Mercredi 20 août à 20h30



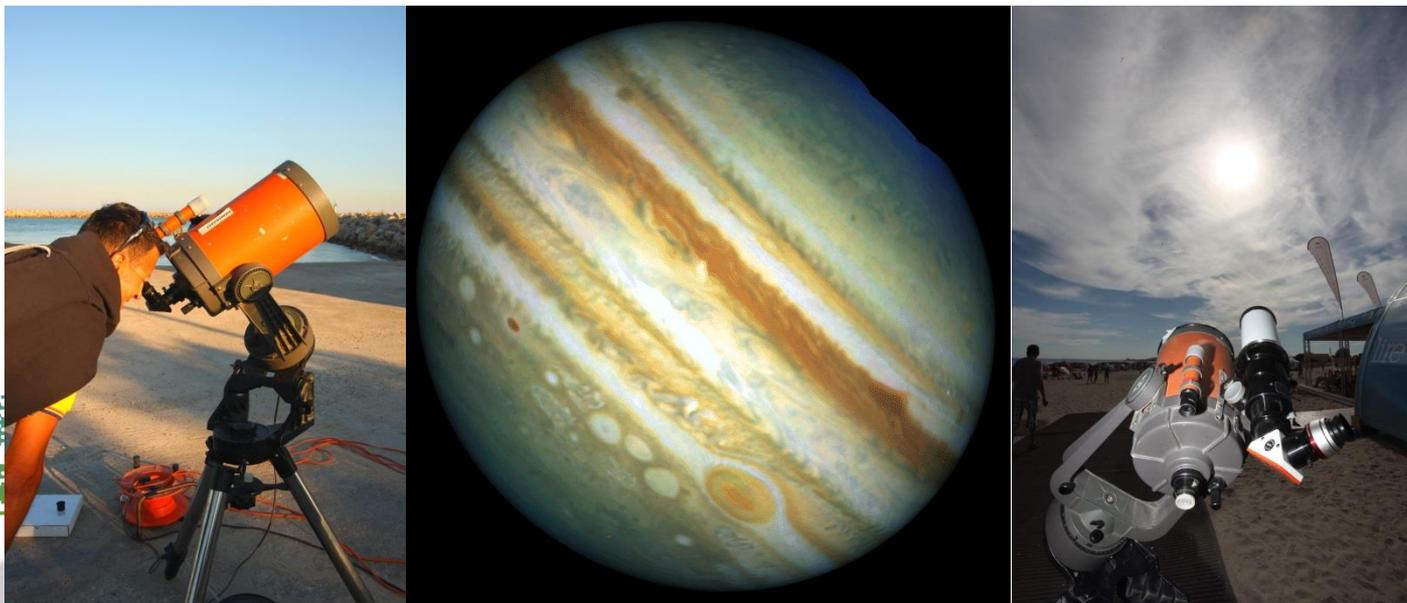
C – Soirées astronomie

*En juillet et en août, contemplez le ciel étoilé en bord de mer!
A l'aide d'un télescope, vous découvrirez les secrets des étoiles, des planètes et du cosmos!
A partir de 17h, possibilité de contempler le soleil.
A la tombée de la nuit, observation des étoiles et des planètes. Explications données sur écran.*

Gratuit.

Du 8 juillet au 26 août 2014, les mardis.

**Pour connaître les plages, se renseigner auprès de l'office de tourisme de Frontignan
au 33 (0)4 67 18 31 60**



D – Rendez-vous du lundi

Tous les lundis à 11h de mi-juin à mi-septembre, participez aux rendez-vous du lundi pour mieux organiser votre séjour ! Lors d'une présentation conviviale de la ville et des animations de la semaine, vous aurez l'occasion de déguster des spécialités locales. Venez sur place pour tenter de gagner votre panier gourmand !

Gratuit. Du 16 juin au 15 septembre 2014.
Durée : 1h

A la Maison du tourisme et de la Plaisance, Avenue des étangs 34110 Frontignan



E- Expositions



Exposition « Du Bassin de Thau à la Méditerranée »



Exposition « Ailes de garrigues »



E– Expositions

Frontignan est une station « nature » par excellence. En effet, nos espaces naturels sont protégés. Ils intègrent le réseau « Natura 2000 », selon le critère de rareté ou fragilité de la faune ou de la flore, dans une logique de préservation de diversité biologique et de valorisation du patrimoine naturel.

La ville de Frontignan adhère également depuis 2008 à la convention RAMSAR, qui garantit la protection de la biodiversité des zones humides de Frontignan.

Toujours dans une optique de sensibilisation du grand public à préservation et à la protection des espaces naturels, deux expositions sont programmées cette année.

La première exposition est programmée durant la semaine du développement durable et la seconde exposition pendant la fête de la nature.

A la Maison du tourisme et de la Plaisance, Avenue des étangs 34110 Frontignan



E– Expositions

DU BASSIN DE THAU A LA MEDITERRANEE

Découvrez l'environnement sous-marin de l'étang de Thau grâce à cette exposition photographique! Un panneau pédagogique répond aux différentes questions en lien avec la thématique « l'Etang, un lieu de vie, un milieu fragile... ».

Exposition dans le cadre de la semaine du développement durable.

Exposition du 1^{er} avril au 13 avril 2014 du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, le samedi de 14h à 18h et le dimanche de 9h à 13h.

Prêt d'Hérault Sport. **Entrée libre.**

AILES DE GARRIGUES

La garrigue est un milieu riche mais fragile. Sa biodiversité jalousement gardée par des épines et piquants va vous étonner. Un coucou qui pond ses œufs dans des nids de pies, un busard adepte des vols acrobatiques avec sa partenaire lors des parades amoureuses, un hibou grand amateur de hérissons, un guêpier creusant un terrier pour pondre,... Autant de drôles d'oiseaux photographiés par des bénévoles de la Ligue pour la Protection des Oiseaux de l'Hérault qui vous transporteront au cœur de ce patrimoine commun à préserver.

Exposition photographique dans le cadre de la semaine de la nature.

Du 25 avril au 30 septembre 2014 tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Prêt de la ligue de protection des oiseaux. **Entrée libre.**



F – Marchés

Dégustez des saveurs exceptionnelles lors de nos marchés traditionnels!
Découvrez nos produits locaux!

MARCHE TRADITIONNEL

Le jeudi et le samedi matin en centre-ville

MARCHE EN SAISON

*Le lundi matin en juillet et en août,
Avenue Vauban, port ouest, Frontignan-Plage*

MARCHE PAYSAN

*Le 1^{er} et le 3^e mercredi du mois de 6h à 13h
Square de la Liberté*

LES HALLES COUVERTES

*Tous les matins sauf le lundi
Place du Château en centre-ville, derrière la Mairie*

MARCHE ARTISANAL NOCTURNE

*Du 1^{er} juillet au 31 août, tous les mercredis de 18h à minuit
Place Vauban, port ouest, Frontignan-Plage*



VI - Annexes.

Dépliant *Balades nature 2014*

Dépliant *Mes balades terroir 2014*



http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html

Frontignan, mes vacances côté nature

**Contact : Accueil Frontignan
Plage**

Avenue des Etangs
34110 Frontignan

Tél. : 33 (0)4 67 18 31 60

Fax. : 33 (0)4 67 18 31 61

tourisme@ville-frontignan.fr

www.frontignan-tourisme.com



*Crédits photos: Stéphane Masson, Candice Millien, Eric Morere,
OT Frontignan, Ville de Frontignan*


Contact

SÉJOURNER	BOUGER / SORTIR	DÉCOUVRIR	DÉGUSTER	INFOS PRATIQUES
Hébergements et port de plaisance	Festivités, activités de loisirs	Patrimoine naturel et culturel	Muscat, restaurants et autres saveurs	Accès, services et liens utiles



Au bord de la Méditerranée entre Montpellier et Sète



Frontignan, mes vacances côté nature

Contact

5 / 11 Un terroir de légende
Rechercher sur le site

Fêtes Expositions Festival **Agenda** Soirées
Dates Manifestations



Sports Balades en mer Plage **Bons plans** Pêche
Visites guidées



Balades nature nocturne
 Superbe idée de balade nocturne au coeur du massif de la Gardiole !

L'origine du muscat
 C'est ici que tout a commencé



[http://www.frontignan-tourisme.com/balades et art de vivre.html](http://www.frontignan-tourisme.com/balades_et_art_de_vivre.html)