

TOPO RANDO MONTAGNETTE

BOULBON ABBAYE SAINT MICHEL DE FRIGOLET

LONGUEUR **14 KM**

DÉNIVELLÉ **350 M**

NIVEAU **MOYEN**

Comme son nom l'indique, la Montagnette est une montagne à échelle réduite, située au nord-ouest du département. Elle offre, sur quelques kilomètres seulement, escarpements rocheux, versants couverts d'herbes de la Provence, vallons cachés où poussent oliviers, amandiers ou encore abricotiers !

A la périphérie de ce petit relief adouci sorti de terre comme par magie, l'homme exploite depuis longtemps les terres d'alluvions riches et irriguées des anciennes plaines du Rhône. Ainsi, dorment pommes, poires, figues ou grappes de raisins...
A croquer !!!



Départ de la randonnée :

Parking de l'Abbaye Saint Michel de Frigolet

**VISITES
DÉCOU-
VERTES**

Abbaye St Michel de Frigolet

L'abbatiale néogothique qui enveloppe la chapelle romane de Notre-Dame abrite 14 toiles du peintre Mignard et est ornée de boiseries du XVIIIème siècle.

ART & TERROIR

Musée des Arômes et du Parfum - Depuis près de 20 ans, c'est en pleine campagne que se cache un lieu magique d'arômes et de senteurs provençales. Mas de la Chevêche Route Du Grès - Tél. : 04 90 95 81 72

Les Figuières du Mas de Luquet - Depuis 35 ans, de vivre une passion: la figue, ici on est spécialisé dans la culture et la transformation de ce fruit.
713, Chemin Du Mas de la Musique - Tél. : 04 90 95 72 03

RESTAURANT TABLES 2013

Le Romarin

Au cœur du vieux village de Barbentane, pour goûter la cuisine ensoleillée du sud de la France
11 avenue Bertherigues à Barbentane
Tél. : **04 90 95 58 43**

Les Amandiers

Cuisine provençal dans un Logis labellisée 2 cocottes.
112, Impasse des Amandiers à Graveson
Tél. : **04 32 61 92 89**

**CONTACTS
UTILES**

Office de Tourisme de Barbentane

Tél : 04 90 90 85 86

Office de Tourisme de Graveson

Tél : 04 90 95 88 74

Office de Tourisme de Tarascon

Tél : 04 90 91 03 52

Mairie de Boulbon

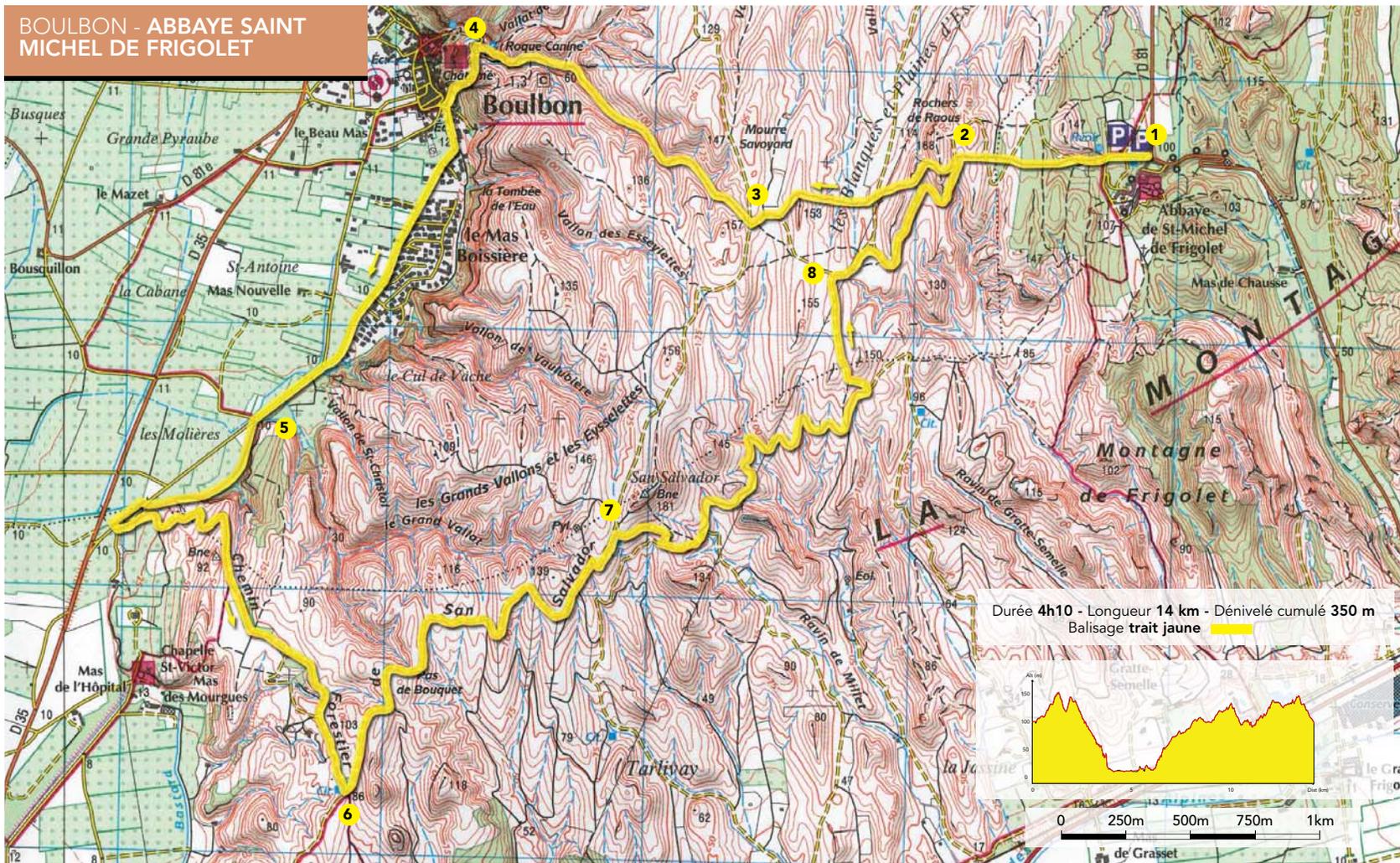
Tél : 04 90 43 95 47

Transport : www.lepilote.com



BOUCHES-DU-RHÔNE TOURISME
13, rue Roux de Brignoles 13006 Marseille
Tél. 04 91 13 84 40
web : www.visitprovence.com





Durée **4h10** - Longueur **14 km** - Dénivelé cumulé **350 m**
Balisage **trait jaune**

Itinéraire :

1 Après avoir laissé votre véhicule sur le parking des Pins, dirigez vous vers l'Abbaye Saint-Michel de Frigolet, que vous aurez tout loisir de visiter de retour. Empruntez le chemin qui longe le mur, sur la droite. Suivez en direction de Boulbon (1 H), une piste rocailleuse, puis 100 m après, une sente montant sur la gauche. Ne manquez pas la vue sur la barre bleue des Alpilles. A la première intersection, dirigez vous tout droit, au milieu des chênes kermès, jusqu'à croiser une piste que vous traverserez (2 fois).

2 Au niveau d'un second croisement, suivez l'indication : Boulbon 50 mn. Abordant un petit collet descendez tout droit, puis montez une seconde côte, d'où vous pourrez apercevoir le Mont Ventoux et le Luberon. Arrivés en crête, au loin, vous devinez Beaucaire et Tarascon.

3 Peu après, atteignant une piste carrossable, en fond de vallée (pylône électrique), croisez-la puis remontez sur la butte en face. Traversez successivement deux autres vallons. Laissez le bassin sur la gauche pour poursuivre. 100 m après, traversez

une piste, empruntez un sentier se dirigeant vers une cheminée d'usine visible au loin. Redescendez ensuite vers Boulbon, par le vallon de Saint-Michel. Ancien lit de torrent, ce sentier encaissé regorge d'une riche végétation méditerranéenne : buplèvre, euphorbe, figuier, laurier... Autant de senteurs et de couleurs variées... Des oliviers et d'anciennes restanques témoignent des cultures d'autrefois.

4 Au sortir de cette gorge de plus en plus encaissée, les ruines d'une élégante forteresse médiévale,

épousent la forme du piton rocheux. Ces ruines se dressent encore, telles d'antiques sentinelles du Comté de Provence face au Royaume de France. Attention : la visite du château est interdite pour des raisons de sécurité. Gagner le village par la rue Gaston de Raousset, et au bout de cette rue (borne à incendie), prenez l'épingle à

cheveux à gauche (rue du Barri), puis la deuxième à droite (rue de Météline) et enfin, le chemin du Breuil. Traversez alors le lotissement, bordé d'alléchants vergers, puis rejoindre la route dite de Longue Vue.

5 250 m à la fin de ce chemin, au canal, retrouvez le balisage jaune en prenant la piste à gauche. Rattrapez à nouveau la route juste avant d'emprunter, par une épingle à cheveux sur la gauche, la piste du "Pas du Bouquet".

Bordée de restanques et d'oliviers, elle vous mène au Mas de Raousset (élevage de toros).

6 Arrivés à la citerne N° 122, continuez à gauche : Abbaye St-Michel par San Salvador.

7 A la citerne suivante, en passant sous le point culminant de la Montagnette (San Salvador, 161 m), plongez par un petit chemin à droite dans un vallon à la végétation rase. Jadis couvertes de forêts de chênes verts et de pins d'Alep, ces collines ont été ravagées par de multiples incendies. Elles ne sont plus tapissées aujourd'hui que par une maigre garrigue où dominent le chêne kermès, le thym et le romarin. Au croisement en T, puis à la fourche, prenez à gauche. Aux croisements suivants, prenez toujours à gauche.

8 Rejoignez une piste qui passe à nouveau sous les pylônes. Prenez la à droite... A un croisement formant un triangle, reprenez à droite, puis retournez, après quelques virages, le chemin du départ, Abbaye Saint-Michel de Frigolet : 10 mn.