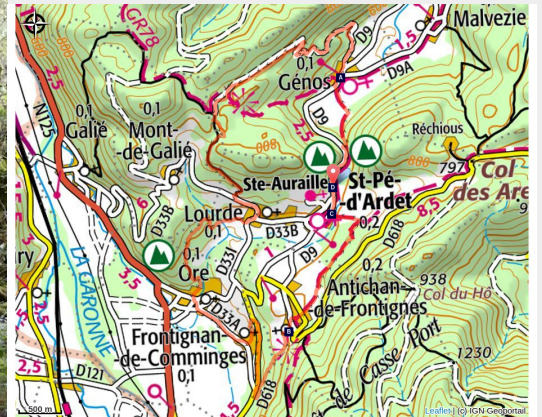


Les Frontignes (17)

Piémont - Saint-Pé-d'Ardet



Balade en forêt (Baze Production ©CCPHG)



Vous vous trouvez sur les contreforts Pyrénéens dans le bastion des Frontignes. Prenez le temps de lever la tête car vous passerez d'une végétation Pyrénéenne à une méditerranéenne où les chênes verts ornent le paysage.

Au départ du lac de Saint-Pé-d'Ardet, cet itinéraire vous fera traverser plusieurs villages des Frontignes : Génos, Lourde, Ore, Frontignan et Antichan.

Ce parcours est difficile, court mais intense physiquement.

Infos pratiques

Pratique : VTT

Durée : 2 h

Longueur : 15.1 km

Dénivelé positif : 664 m

Difficulté : Difficile

Type : Boucle

Thèmes : En forêt, Flore, Lacs et rivières, Toutes saisons

Itinéraire

Départ : Saint-Pé D'ardet - Lac

Arrivée : Saint-Pé D'ardet - Lac

Balisage : ▶ VTT

Communes : 1. Saint-Pé-d'Ardet

2. Génos

3. Mont-de-Galié

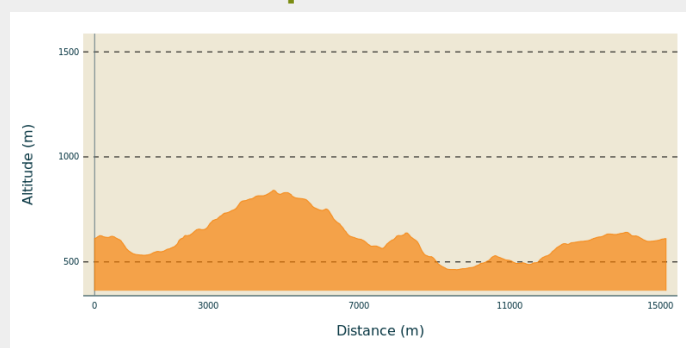
4. Lourde

5. Ore

6. Frontignan-de-Comminges

7. Antichan-de-Frontignes



Profil altimétrique





Altitude min 463 m Altitude max 841 m

Sur votre chemin...



-  Eglise Saint-Roch (A)
-  Eglise Saint-Pierre (C)

-  Le Bastion des Frontignes (B)
-  Lac de Saint-Pé d'Ardet (D)

Toutes les infos pratiques



Espace VTT Pyrénées Comminges

Au cœur des Pyrénées Centrales, des parcours de Cross country en secteur de montagne jusqu'à 1500m , en plaine ou piémont de montagne. Pistes enduro sur la haute vallée de l'Arbas. Bike Park de la station du Mourtis. Tous les services (accompagnateurs, hébergement). L'office de tourisme (agence de voyage) est disponible pour organiser vos séjours vélo Au pied des cols de Portet d'Aspet, Mente et des Ares, à une heure de Toulouse, l'Espace VTT offre des sentiers aux paysages et reliefs très variés entre Saint Bertrand de Comminges, Aspet et Saint-Béat. Un environnement préservé à découvrir à vélo ou à pied.

Recommandations

Coordonnées des Secours Montagne : 112

Respecter le travail des agriculteurs, exploitants et propriétaires

Refermer toutes les clôtures

Rapporter tous ses déchets

Ne pas couper l'itinéraire à travers les prairies



Matériel

MATÉRIEL RECOMMANDÉ :

Lorsque vous faites une sortie VTT, vous vous trouvez souvent dans des zones isolées ou inaccessibles, ce qui suppose un minimum de précaution pour votre sécurité. Vous vous demandez ce que vous devez emmener dans votre sac, voici une liste non exhaustive du matériel à toujours avoir sur soi au cours d'une sortie VTT :

Une pompe pour votre vélo ;

Une chambre à air de rechange ;

Un kit de réparation de chambre à air avec rustines, colle et grattoir ;

Un jeu de démonte pneus en plastique ;

Un kit multi-outils ;

Equipement du pilote :

De l'eau en quantité suffisante ;

Barres de céréales ou autre alimentation adaptée à l'effort ;

Des vêtements complémentaires en fonction du lieu, des prévisions météo et de la saison ;
Un casque de VTT, léger et ventilé ;
Des gants pour protéger les mains ;
Des lunettes ou un masque pour protéger vos yeux ;
Un téléphone portable pour demander de l'aide en cas de besoin ;
Une carte éventuellement accompagnée d'une boussole et d'un altimètre en montagne.

Sur votre chemin...



🏰 Eglise Saint-Roch (A)

Edifice d'origine romane dont la nef fut agrandie de deux travées occidentales sans doute au début du 17^e siècle, et pourvue d'un collatéral nord au 19^e siècle. A l'intérieur, l'abside s'orne de peintures murales illustrant l'enfance et la passion du Christ. Les peintures du chevet remontent à la fin du 15^e ou début 16^e siècle ; celles de l'embrasement de la fenêtre d'axe du chœur et du mur nord de la travée droite du chœur datent du 17^e siècle. Le dessin le plus ancien est souligné d'un trait noir.

Crédit photo : MC



🏰 Le Bastion des Frontignes (B)

Le Bastion des Frontignes regroupe plusieurs villages dont Antichan-de-Frontignes et sa vue panoramique incomparable sur le massif altier de la Maladetta et de Superbagnères. Accessibles par la route du col des Ares, ces villages dominent les vallées de la Garonne et de la Barousse. Une superbe table d'orientation érigée en 1924 sur cette route en lacets vous permettra d'identifier les sommets fascinants des Pyrénées : la pyramide du Quayrat, le Pic de Maupas, le Perdiguère, le Pic d'Areng...

Crédit photo : MC



🏰 Eglise Saint-Pierre (C)

Cette charmante église romane date du XXI^e siècle et était entourée de remparts dont quelques vestiges subsistent. Devant l'église, un emplacement d'une nécropole gallo-romaine a été mis à jour avec de nombreuses auges cinéraires en marbre de St Bât. On peut en voir d'autres directement intégrées dans la maçonnerie de l'église. De l'extérieur, vous pourrez admirer la porte d'entrée avec ses vieilles ferrures et son chrisme sur le tympan. Si vous avez la chance de pouvoir rentrer, profitez de l'abside voûtée en cul-de-four et du remarquable ensemble de fresques de style roman, peintes sur l'abside, datant probablement de la fin du X^e ou début du XV^e siècle

Crédit photo : MC



🌊 Lac de Saint-Pé d'Ardet (D)

Lac d'origine glaciaire, le joli lac de Saint Pé d'Ardet se situe à la sortie du village. il a une superficie d'environ 2 ha et, de par sa faune et sa flore il est une réserve naturelle parfaitement protégée. Lors des grosses chaleur de l'été, il est très agréable de profiter de la fraîcheur de ce site.

Crédit photo : MC