

ITINÉRAIRE

Départ au parking des tennis ou de la piscine Espace Grand Bleu en longeant l'étang du Ponant. Dirigez-vous vers le pont des Abîmes (1) qui relie La Grande Motte et Le Grau-du-Roi.

Le pont des Abîmes passe au-dessus du Vidourle, fleuve côtier qui sépare l'Hérault et le Gard.

Depuis le pont, vous pouvez observer sur votre gauche l'étang du Ponant ainsi que la presqu'île (2) qui est accessible depuis La Grande Motte.

- Après avoir traversé le pont, continuez tout droit toujours sur la piste cyclable.

- Sur votre gauche se trouve le site naturel protégé du bois du Boucanet (3).

- Vous arrivez à un premier rond-point (4), où vous continuez tout droit. Au deuxième rond-point (5), poursuivez tout droit sur la piste cyclable.

A l'entrée du Grau-du-Roi, dirigez-vous légèrement à droite direction la plage du Boucanet. Longez la plage sur votre droite en continuant sur la piste cyclable/piétonne.

- Suivez la direction du centre-ville. Au rond-point (6), prenez la première sortie. Ensuite, continuez en direction du centre-ville.

Vous arrivez au pont tournant sur le canal du Rhône à Sète (7). Sur votre droite, vous apercevez l'ancien phare du Grau-du-Roi. Vous avez la possibilité de vous promener sur les quais.

Si vous souhaitez visiter le centre-ville du Grau-du-Roi, nous vous proposons un itinéraire bis avec des centres d'intérêt (plus de détails dans la partie «Que faire au Grau-du-Roi ?»)

- Traversez le pont, puis continuez tout droit en suivant la direction Seaquarium. Remontez l'avenue de Dossenheim jusqu'à la piscine Aqua Camargue.

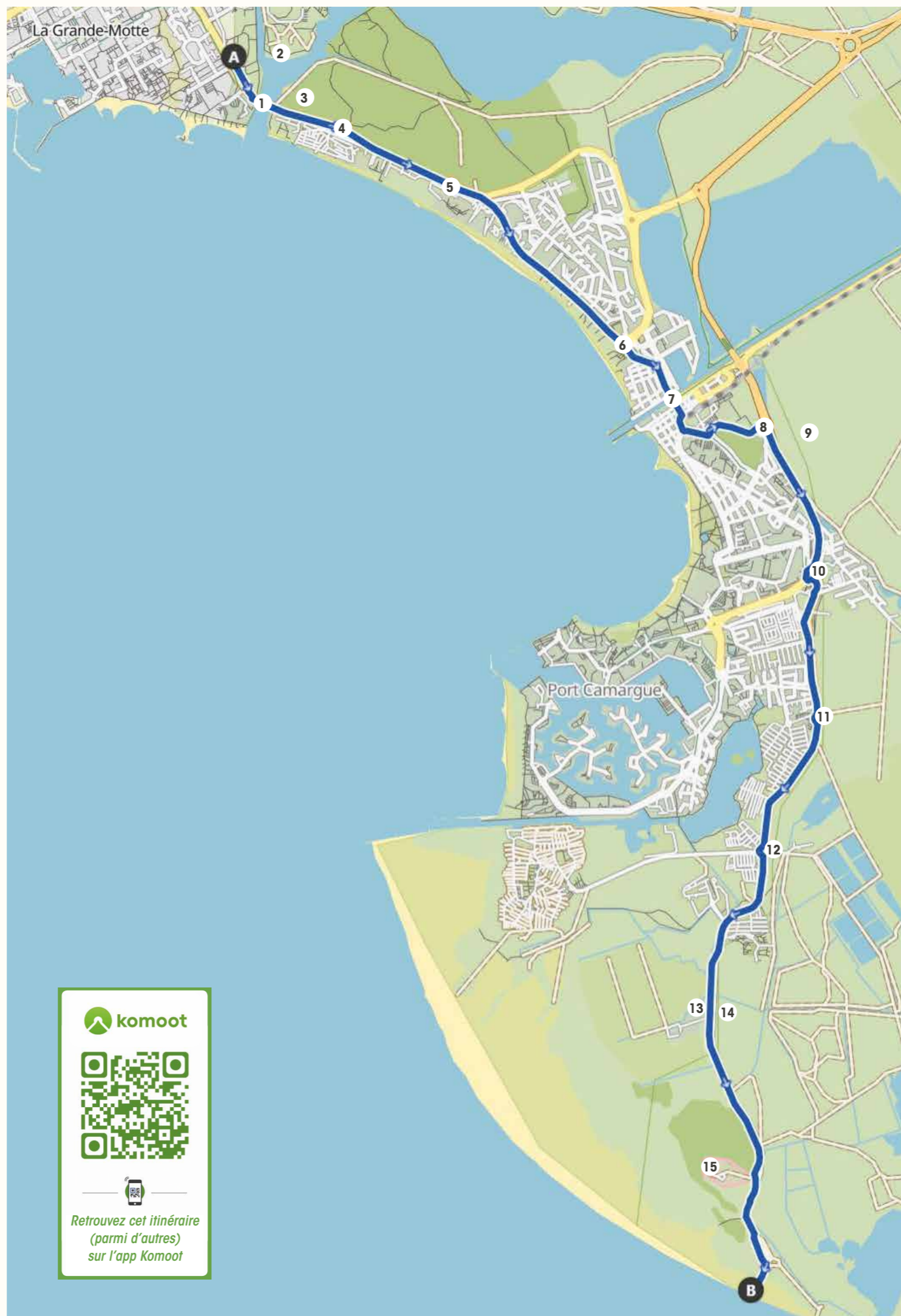
- Sur le rond-point se situe un phare au milieu (8), sur votre droite débute la Voie Verte. Suivez toujours cette Voie Verte et les panneaux qui vous emmènent jusqu'à la plage.

- Sur votre gauche vous voyez les étangs roses (9). Au prochain rond-point (10), allez tout droit (point de repère : les campings sur la droite et la fête foraine sur la gauche).

Au rond-point du Super U (11), continuez tout droit. Vous trouverez des balades à cheval de part et d'autre de la route, ainsi que des safaris en 4x4. Au prochain rond-point (12), continuez tout droit.

- Peu avant d'arriver à la plage, vous trouverez sur votre droite la Maison Méditerranéenne des Vins (13) avec plus de 2000 m2 de vins d'appellation, fresques artistiques et produits gastronomiques. Vous verrez ici une petite maison de gardian qui sert de point de vue sur la lagune de la Sicarex (14).

- Après environ 500 m, vous observez le phare de l'Espiguette (15) sur votre droite. Juste après se situe un parking, depuis lequel vous devrez continuer à pied pour traverser les dunes et arriver à la plage de l'Espiguette.



LA GRANDE MOTTE - LE GRAU-DU-ROI - PLAGE DE L'ESPIQUETTE

Une balade familiale qui permet de découvrir l'une des plus belles plages du sud de la France. La plage de famille qui permet de découvrir l'une des plus belles plages du sud de la France, la plage de l'Espiguette, labellisée Grand Site Occitanie, ainsi que les paysages de la Petite Camargue et le centre-ville et le port de pêche du Grau-du-Roi. Route insouillable, à éviter par fortes chaleurs. Pensez à vous munir d'une bouteille d'eau, d'un chapeau et de crème solaire. Tous vélos possibles.

Si vous arrivez en voiture: Stationnez-vous sur le parking des Abîmes dans l'avenue du Général Leclerc, près du pont de la piscine du Grand Bleu.



FICHE VÉLO

Facile

12 KM (24km A/R) (2h A/R)

1h

LA GRANDE MOTTE ← PLAGE DE LE GRAU-DU-ROI

Règles de bonne conduite :

- * L'Espiguette est un espace naturel remarquable, prévoyez un sac pour emporter vos déchets.
- * Tenez vos chiens en laisse.
- * Sur la "route partagée" autos et vélos : respectez le code de la route, roulez sur une file et soyez vigilants.

Office de Tourisme de La Grande Motte
55 rue du port - 34280 La Grande Motte
Téléphone : 04 67 56 42 00

Office de Tourisme du Grau-du-Roi
Villa Parry - Rive Droite, Rue du Sémaphore
30240 Le Grau-du-Roi
Téléphone : 04 66 51 67 70

LES PAYSAGES CAMARGUAIS

L'étang du Ponant

Cet étang artificiel a été creusé par dragage de 1964 à 1966. Le sable a été utilisé pour surélever les sols du quartier du Levant à La Grande-Motte. Zone Natura 2000, c'est un espace protégé et de quiétude qui abrite des ruchers pédagogiques et des chevaux en semi-liberté. Sur les rives du Ponant, vous pourrez apercevoir des tortues Caouannes (Careta caretta). Elles sont mises dans le bassin de réhabilitation du Ponant après un séjour médical au centre de soin du CESTMed. Vous pouvez louer des kayaks, des paddles ou de l'aviron pour faire le tour de l'étang et découvrir la presqu'île d'un autre point de vue.

Le bois du Boucanet

Cet espace naturel protégé fait partie de Natura 2000, réseau de sites protégés européens. Parmi les habitats naturels différents se trouvent principalement des prés salés, des dunes, des sansouires et des steppes salées.

Le site était autrefois utilisé pour l'exploitation de vignes et des activités pastorales. Cela a changé aux années 70, des essences méditerranéennes tel que le Pin parasol ont été plantées ce qui a résulté en un nivellement des massifs dunaires. Aujourd'hui, beaucoup de touristes viennent ici pour pratiquer les randonnées pédestres, équestres et le VTT.

Le Canal du Rhône à Sète

Ce canal a été creusé en 1773 pour intensifier l'activité commerciale entre le Rhône et Sète. Il relie l'étang de Thau (Sète) au Rhône à Beaucaire. Au-delà de Thau, il est prolongé par le canal du Midi jusqu'à Toulouse.

La section de Beaucaire à Saint-Gilles est en eau douce, puis en eau saumâtre ou eau salée jusqu'à Sète.

LE GRAU-DU-ROI, UN PORT DE PÊCHE

Ancien village de pêcheurs, le port de pêche du Grau-du-Roi est aujourd'hui toujours un lieu de tradition et de rencontre.

Sur les deux quais, vous pouvez acheter du poisson frais tous les matins du lundi au samedi durant toute l'année. Le port est le lieu de rencontre des amoureux de la pêche en mer et des professionnels.

Vous pouvez également sortir à la pêche en bateau avec les pêcheurs professionnels les matins de 8-11h.

Dégustez aussi dans les restaurants traditionnels du Grau-du-Roi les plats de poissons de et fruits de mer.



Aujourd'hui, le canal sert principalement à la navigation de plaisance, à bord de péniches, il voit passer encore occasionnellement des péniches commerciales (céréales) et sert à la pratique des loisirs nautiques.

Les étangs roses

La couleur rose est due à la présence d'une algue, la Dunaliella salina, qui, afin de survivre dans des milieux très salés, développe du bêta-carotène.

Cette algue est mangée par les crustacés, les Artemia salina, qui sont ensuite mangés par les flamants roses. Ces derniers absorbent les pigments de bêta-carotène qui leur donnent leur couleur typique.

La lagune de la Sicarex

Cette lagune d'environ 30 ha forme une zone humide se composant d'une mosaïque de milieux humides, sableux et saumâtres. Son environnement immédiat est composé d'espaces naturels ou agricoles : dunes, vignes, pelouses dunaires, marais et quelques friches. On peut y découvrir une multitude d'espèces d'oiseaux et de lagunes très sensibles au dérangement pendant la période de nidification : parmi elles se trouvent le Guêpier d'Europe, l'Aigrette Garzette, le Flamand rose, et le Martin Pêcheur. Dans les eaux de la lagune, vous trouverez essentiellement des muges.



Le bas relief de Bacchus

Jean Charles Lallement (1914-1970), dit Bacchus, est un sculpteur statuaire et graveur qui remporta le Prix de Rome. Il cotoya Picasso et Le Corbusier, fut le disciple de Boucharde et Maillol, et vécut de nombreuses années au Grau du Roi. Il y laissa notamment un grand bas relief que la commune a magnifiquement mis en valeur. La halte s'impose, ne serait-ce que pour l'aménagement naturel remarquable dans ce milieu dunaire.

Que faire au Grau-du-Roi ?

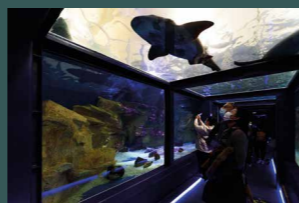
L'ancien phare du Grau-du-Roi

Ce phare, se situant dans le centre-ville du Grau-du-Roi, est l'emblème de la ville. Construit en 1827, il s'agit du plus ancien phare de la région. Il est classé monument historique et a été habité jusque dans les années 70.

Le saviez-vous? A l'origine c'était le phare d'entrée du port d'Aigues-Mortes. Mais trop éloigné et trop bas, il a été remplacé en 1869 par le phare de l'Espiguette, toujours en activité aujourd'hui.

Le Seaquarium

Plus qu'un simple aquarium, il est impliqué depuis plus de 30 ans dans des actions de préservation, de recherche et d'amélioration de connaissances des fonds marins et de leurs écosystèmes. Il s'agit d'un lieu de pédagogie et de sauvegarde de l'environnement, spécialisé dans le requin. Il propose aussi des ateliers autour de l'étang de Salonique ou sur la plage et des interventions en écoles.



L'étang de Salonique

Il s'agit d'un étang dont la salinité est équivalente à celle de la mer (d'où son nom) et qui abrite de nombreuses espèces de poissons (loups, daurades, sars, muges) qu'il est interdit de pêcher. C'est un lieu de reproduction et de ponte, son écosystème est donc très fragile et à préserver. Si vous souhaitez le contourner, comptez environ 3 km. Tenez en compte qu'une partie du parcours est en sable et donc moins facilement accessible en vélo.

Après avoir passé le pont sur le Vidourle, qui sépare La Grande Motte du Grau du Roi, le bas relief est à 3 mn sur votre droite, bien indiqué. Y accéder avec le vélo à la main.

La plage de l'Espiguette

Cette plage de sable fin, située à l'orée de la Petite Camargue, forme l'extrémité d'un immense banc de sable totalement isolé de la « terre ferme » et des routes. La plage de l'Espiguette constitue l'un des plus beaux systèmes dunaires du Nord du bassin Méditerranéen. Elle fait partie du Grand Site de la Camargue gardoise et est labellisée Grand Site Occitanie depuis 2019. Faisant partie des 10 plus belles plages en France, elle est également classée Grand Site de France.

Quelle que soit la saison, ce paradis est l'une des plus belles et des plus sauvages plages de Méditerranée. Mais attention, il faudra traverser plusieurs centaines de mètres de dunes à parcourir sur le sable brûlant avant de pouvoir rejoindre la mer.

En vous dirigeant vers la pointe de l'Espiguette vous pourrez apercevoir le phare bâti en 1869. Ce dernier ne peut se visiter que pendant les journées du patrimoine.

La plage de l'Espiguette et particulièrement la pointe regorgent d'une faune et d'une flore aussi fragiles qu'extraordinaires. Il faut donc être très prudents pour ne pas abîmer les écosystèmes.

Pour aller à la plage de l'Espiguette, préférez partir tôt le matin pour éviter le vent fort dans l'après-midi. l'espérance (avec son ancre des pêcheurs), et la charité (avec son cœur des Saintes Maries).



ARÈNES : TAUREAUX ET TRADITIONS

Il faut aller aux arènes du Grau-du-Roi.

La grande région de Camargue est marquée par une tradition très forte, très ancrée dans les générations : la course camarguaise.

Disons-le tout net : il faut assister au moins une fois à une course camarguaise si l'on aspire à comprendre et à connaître cette région et ses habitants.

Certes les taureaux piscine et autres spectacles taurins ou équestres sont intéressants – ils rythment les fêtes de villages – mais il s'agit surtout d'assister à une « vraie » course camarguaise.

Le Grau-du-Roi est l'une des places majeures de cet art, ses arènes voient s'y dérouler quelques-unes des plus belles courses chaque année.

Alors regardez les programmes et allez passer un dimanche après-midi par exemple à assister à ce combat musclé mais bienveillant entre des hommes en blanc et des taureaux furieux qui seront les stars de l'après-midi.

Pourquoi autant d'élevages (manades) essaient-ils de subsister ?

Pourquoi les gardians sont-ils les derniers cowboys de l'Europe ?

Pourquoi les grandes courses font-elles vibrer et converger tous les aféciounas (les passionnés) ?

Pourquoi dresse-t-on des statues en hommage aux taureaux de légende ?

Pourquoi les taureaux et les chevaux sont-ils les meilleurs gardians de tous ces paysages ?

Il vous faudra parler avec votre voisin, sur les gradins, ou demander à l'Office de Tourisme de vous initier un peu, car oui il faut quand même quelques codes pour bien saisir le sens et la portée de ce qui semble être juste un spectacle.

Mais ce petit effort vous donnera une clef invisible et précieuse, celle de la rencontre avec une région, son histoire et ses habitants.

Les dimanches après-midis en été, vous pouvez assister aux fameuses courses camarguaises dans les arènes du Grau-du-Roi.



ITINÉRAIRE BIS

● Après avoir traversé le pont tournant, sur la droite l'ancien phare, prenez à gauche sur le quai Colbert. Après 400 m se situent les arènes que vous pouvez visiter lors de votre parcours.

● Faites demi-tour sur le quai puis à la pointe, longez la plage sur la piste cyclable. Traversez le rond-point et après le minigolf, prenez à gauche, en suivant les panneaux qui vous emmènent au Seaquarium (1) dont nous vous conseillons la visite.

● En sortant du Seaquarium, revenez sur la plage puis prenez à gauche pour la longer durant 500 m de plus. Vous allez passer devant des résidences dans le même style architectural de La Grande-Motte. Après ces résidences, prenez à gauche puis traversez au carrefour pour arriver au port de pêche.

● Contournez le port par la gauche puis devant le chantier naval, empruntez la voie piétonne sur votre gauche que vous allez suivre. Au croisement, restez tout droit puis au rond-point, prenez la deuxième sortie. Continuez jusqu'au pont traversant le port. Sans l'emprunter, prenez à gauche sur la piste cyclable. Longez les berges puis arrivé à la passerelle, sur votre gauche se situe l'étang de Salonique (2).

● Depuis ici, vous pouvez traverser la passerelle et tourner à gauche pour, une fois au rond-point, emprunter la Voie Verte direction Espiguette.

