

# Les Frontignes (17)

Piémont



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 - Rando

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

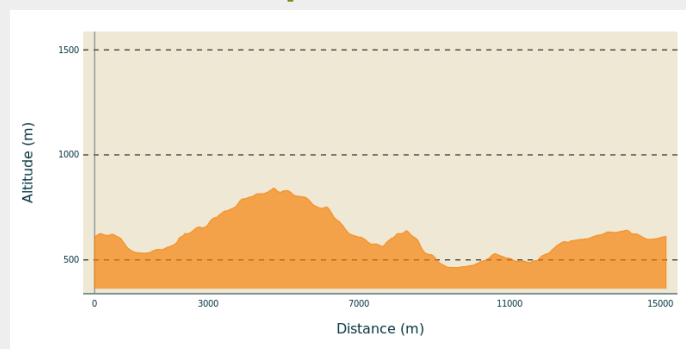
4. Lourde

5. Ore

6. Frontignan-de-Comminges

7. Antichan-de-Frontignes





## Profil altimétrique





Altitude min 463 m Altitude max 841 m

# Sur votre route...



-  Eglise Saint-Roch (A)
-  Église Saint-Félix (C)
-  Le Bastion des Frontignes (E)
-  Lac de Saint-Pé d'Ardet (G)

-  Église Saint-Christophe (B)
-  Lavoir de Frontignan (D)
-  Eglise Saint-Pierre (F)

# Toutes les informations 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 ;

Équipement 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 route...

---



## 🏰 Eglise Saint-Roch (A)

Edifice d'origine romane dont la nef fut agrandie de deux travées occidentales sans doute au début du 17<sup>e</sup> siècle, et pourvue d'un collatéral nord au 19<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> ou début 16<sup>e</sup> siècle ; celles de l'embrasement de la fenêtre d'axe du choeur et du mur nord de la travée droite du choeur datent du 17<sup>e</sup> siècle. Le dessin le plus ancien est souligné d'un trait noir.

Crédit : MC

---



## 🏰 Église Saint-Christophe (B)

L'église Saint-Christophe est un édifice religieux situé dans la commune de Lourde, au cœur des Pyrénées, dans le département de la Haute-Garonne. Elle constitue un élément central du patrimoine local, témoignant de l'histoire et de la tradition religieuse de la région. L'église Saint-Christophe se distingue par son architecture typique des églises rurales pyrénéennes. Elle est mentionnée parmi les lieux et monuments notables de la commune de Lourde.

Crédit : Alix Ruiperez

---



## 🏰 Église Saint-Félix (C)

L'église Saint-Félix est un édifice religieux situé dans la commune de Frontignan-de-Comminges, dans le département de la Haute-Garonne, en France. Elle est classée au titre des monuments historiques. L'église a été construite au XII<sup>e</sup> siècle, dans le style roman. Elle présente une nef unique et un clocher datant du XII<sup>e</sup> siècle, qui constitue un élément remarquable de l'édifice. Ce clocher est construit en pierre de taille et surmonté d'une flèche en charpente couverte d'ardoises.

Crédit : Alix Ruiperez



### 🏠 Lavoir de Frontignan (D)

Lavoir à 4 bassins avec une charpente en bois. Mise en place en 1936 lors de l'installation du réseau d'eau, ce lavoir était en béton jusqu'en 2002, qui est la date de rénovation faite par la Communauté de communes du Haut Comminges.

Crédit : Alix Ruiperez



### 🏰 Le Bastion des Frontignes (E)

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 : MC



### 🏰 Eglise Saint-Pierre (F)

Cette charmante église romane date du XXIème 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 Béat. 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 XVe ou début du XVIe siècle



### 🌊 Lac de Saint-Pé d'Ardet (G)

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.

Crédit : Alix Ruiperez