TARASCON - Abbaye de Saint-Michel de Frigolet

Tarascon

Abbaye de Saint-Michel de Frigolet (©Rémi Sérange - PNR Alpilles)

Venez découvrir l'abbaye de Saint-Michel de Frigolet, au coeur du massif de la Montagnette !

Celle-ci offre des escarpements rocheux, des versants couverts d'herbes de la Provence et des vallons cachés où poussent des oliviers. Vous retrouverez aussi, à sa périphérie, un village où l'homme travaille depuis longtemps les terres riches et irriguées de la plaine du Rhône pour produire de nombreux fruits, dont des abricots ... A croquer !!

Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 4 h 30

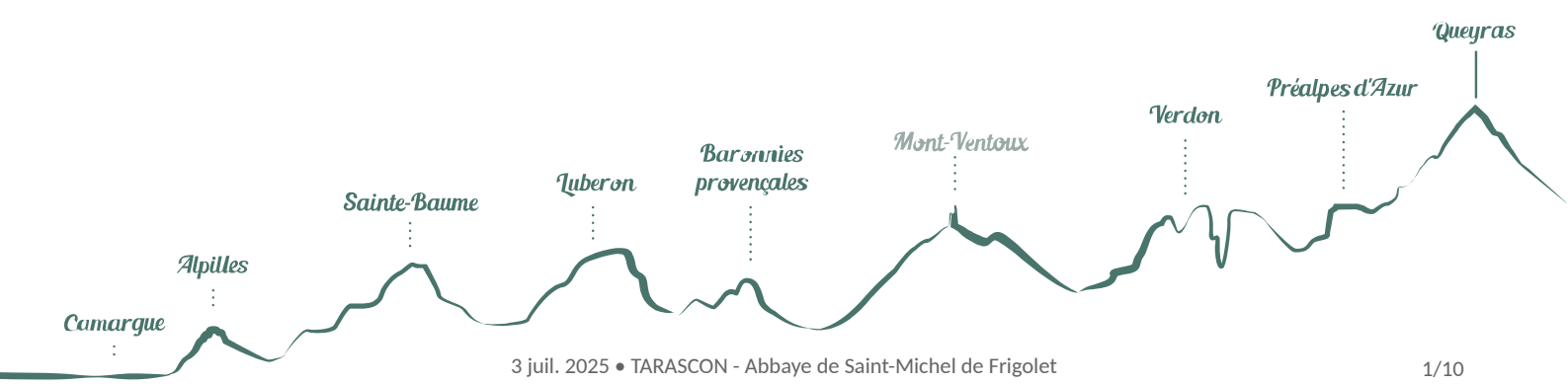
Longueur : 15.0 km

Dénivelé positif : 362 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Patrimoine et histoire, Point de vue, Produits du terroir



Itinéraire

Départ : Abbaye de Saint-Michel de Frigolet, Tarascon
Arrivée : Abbaye de Saint-Michel de Frigolet, Tarascon
Balisage : Non balisé PR

Du parking, se diriger vers l'Abbaye Saint-Michel de Frigolet. Emprunter à droite le chemin qui longe le mur. Suivre la piste rocailleuse en direction de "Boulbon 1h", puis 100 m après le sentier montant sur la gauche. À la prochaine intersection, continuer au milieu des chênes kermès jusqu'à la piste à traverser deux fois.

1- Au prochain croisement, suivre l'indication "Boulbon 50min". Après le petit collet, descendre tout droit, puis monter une seconde côte. Peu après, traverser la piste carrossable en fond de vallée pour remonter sur la butte en face. Traverser successivement deux autres vallons. Poursuivre, en laissant le bassin sur la gauche. 100 m après, traverser une piste, puis emprunter le sentier se dirigeant vers une cheminée d'usine visible au loin.

2- Redescendre ensuite vers Boulbon, par le vallon de Saint-Michel. À la fin de cette gorge, bifurquer à droite et suivre le marquage de points rouges pour accéder au moulin Bonnet et son panorama (30 min aller/retour). Une fois revenu au pied des gorges, gagner le village par la rue Gaston de Raousset.

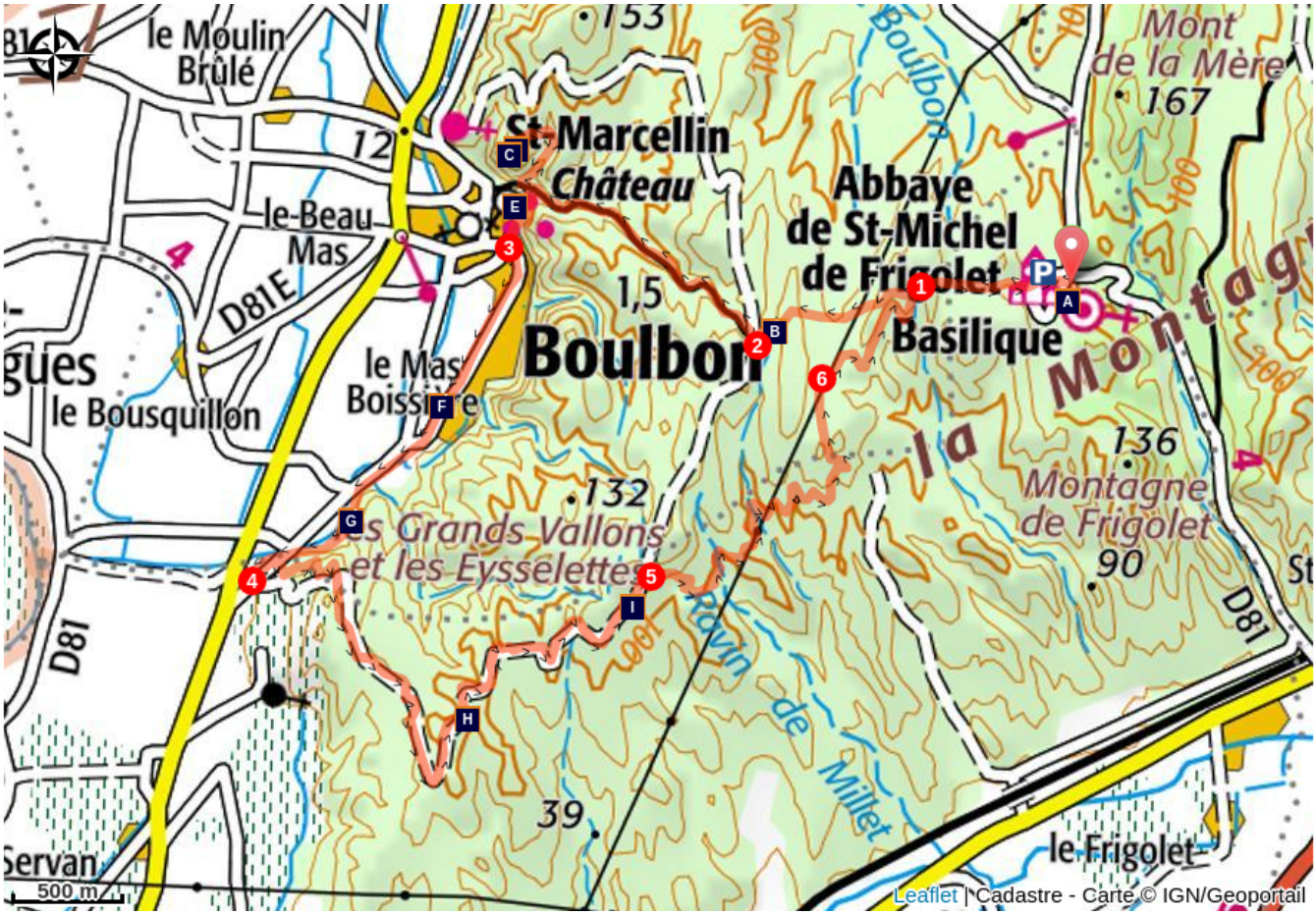
3- Au croisement du bout de cette rue (borne à incendie), emprunter l'épingle à cheveux à gauche rue du Barri, puis la deuxième à droite rue de Météline. Continuer sur le chemin du Breuil, jusqu'à la route. 250 m après la station d'épuration, virer sur le chemin à gauche balisé PR (jaune), puis retrouver à nouveau la route sur 100 m.

4- Emprunter l'épingle à cheveux en suivant la piste du "Pas de Bouquet". Après 2 km, bifurquer à gauche en direction de "Abbaye Saint-Michel de Frigolet 1h40" par le chemin San Salvador. Continuer sur environ 3 km.

5- Au point culminant de la Montagnette (San Salvador, 161 m), plonger par un petit chemin à droite. Au croisement en "T", puis à la fourche, prendre à gauche. Aux deux croisements suivants, emprunter toujours à gauche.

6- Virer à droite sur la piste, puis au croisement formant un triangle, poursuivre à droite. Retrouver peu après le chemin de départ, "Abbaye Saint-Michel de Frigolet 10min".

Sur votre chemin...



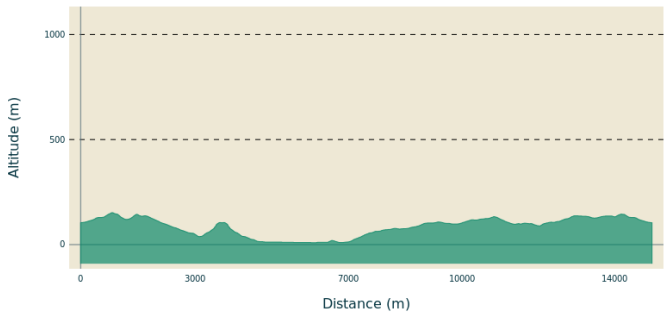
- Abbaye de Saint-Michel de Frigolet (A)
- Table d'orientation du moulin Bonnet (C)
- Château de Boulbon (E)
- L'olivier (G)
- Vue sur les Alpilles (I)
- La Montagnette (B)
- Moulin Bonnet (D)
- Précoce de Boulbon (F)
- Pins d'Alep (H)

Toutes les infos pratiques

⚠ Recommandations

RISQUE INCENDIE : le feu est l'ennemi de la forêt... et du randonneur ! Je ne fume pas en forêt et n'y allume pas de feu, d'autant que quelle que soit la saison, c'est interdit ! Et en période estivale, avant de partir en balade, je me renseigne sur les conditions et réglementations d'accès aux massifs forestiers.

Profil altimétrique



Altitude min 9 m
Altitude max 152 m

Transports

Consulter les horaires pour la commune de Tarascon sur le site lametropolemobilite.fr.

Accès routier

À 6,2 km au nord-ouest de Graveson, prendre la D570N, la D970 puis la D81. Suivre la route jusqu'à l'Abbaye Saint-Michel de Frigolet.

Parking conseillé

Parking de l'abbaye de Saint-Michel de Frigolet, Tarascon

Source

Bouches-du-Rhône Tourisme

Lieux de renseignements

Bureau d'information touristique (BIT) de Tarascon en Provence

62 rue des Halles, 13150 Tarascon en Provence

tarascontourisme@agglo-accm.fr
Tel : +33 (0)4 90 91 03 52
http://www.tarascon.fr/

Maison du Parc naturel régional des Alpilles
2, boulevard Marceau, 13210 Saint-Rémy-de-Provence

contact@parc-alpilles.fr
Tel : +33 (0)4 90 90 44 00
http://www.parc-alpilles.fr/

Sur votre chemin...

Abbaye de Saint-Michel de Frigolet (A)

L’abbaye Saint-Michel de Frigolet se situe près de Tarascon, à l'intérieur du massif de la Montagnette. Isolée dans un vallon sauvage au milieu des pins, elle tire son nom de "ferigoulo", le thym en langue provençale. L'abbaye accueille une communauté de chanoines prémontrés depuis le XIIe s. Par le passé, elle fût plusieurs fois abandonnée, ou utilisée hors de son cadre ecclésiastique. Ainsi, entre 1831 et 1841, le site est devenu un collège fréquenté par Frédéric Mistral.

Crédit photo : ©Rémi Sérange - PNR Alpilles

La Montagnette (B)

La Montagnette est un massif de 6 000 ha dont le relief est de faible altitude (150 m environ), mais relativement abrupt. Datant de l'ère secondaire Néocomien, il y a 70 millions d’années, il est marqué par une série de collines et vallons essentiellement orientés nord-ouest / sud-est, et parallèles à l’axe du mistral. Conservant une activité agricole et pastorale importante, le massif de la Montagnette présente un taux de boisement assez faible (30 %) et principalement composé de pins d'Alep.

Crédit photo : ©Rémi Sérange - PNR Alpilles

Table d'orientation du moulin Bonnet (C)

Cette table d'orientation a été installée en 2002, à l'initiative des enfants de l'école primaire de Boulbon, quelques mètres en contrebas du moulin Bonnet. Elle offre un magnifique panorama avec à gauche le village de Boulbon et la Montagnette, à droite le Rhône et les abords du département du Gard, au centre la plaine cultivée par de nombreux fruitiers, et la ville de Beaucaire en arrière-plan.

Crédit photo : ©Rémi Sérange - PNR Alpilles

Moulin Bonnet (D)

Situé dans la Montagnette, le moulin Bonnet, , a été créé au XVIIIe s., âge d'or des moulins à vent. La vallée du Rhône, balayée par le Mistral, est un terrain d'implantation idéal pour les moulins. En fonctionnement jusqu'au XIXe s., ils sont alors supplantés par les minoteries industrielles. En 2002, le moulin Bonnet fait l'objet d'une restauration complète : la tour est dotée d'une toiture et d'ailes. Il est le premier moulin à vent des Bouches-du-Rhône à avoir été remis en fonctionnement.

Crédit photo : ©Rémi Sérange - PNR Alpilles

Château de Boulbon (E)

Ce château féodal, au-dessus de la vallée du Rhône, a longtemps été une sentinelle du comté de Provence face au Royaume de France. Datant du XIe s., il a appartenu à différents propriétaires, dont certains ont laissé leur nom dans l'Histoire, comme Raymond de Turenne ou le Roi René. Le dernier comte de Boulbon, Gaston de Raousset, meurt à Boulbon sans descendance directe en 1956. Le château est classé sur la liste des Monuments historiques depuis un arrêté du 2 janvier 1976.

Crédit photo : ©Rémi Sérange - PNR Alpilles

Précoce de Boulbon (F)

Le Précoce de Boulbon est un abricotier qui avait presque disparu. Vers 2010, quelques arbres furent retrouvés à Boulbon, ce qui a permis de sauver la variété de la disparition. C'est une variété à la floraison précoce que l'on doit placer à proximité d'autres variétés, principalement l'abricotier rouge du Roussillon, si l'on veut assurer une pollinisation optimale. Le fruit est gros et de forme oblongue. Il a la peau jaune orange, carminée au soleil avec des petites tâches rouges.

Crédit photo : ©Rémi Sérange - PNR Alpilles

L'olivier (G)

Culture emblématique du territoire des Alpilles, l'olivier est le symbole du climat méditerranéen sec. Ses troncs multiples sont la conséquence d'un recépage au niveau de la souche suite à un gel important en 1956. Aujourd'hui, certaines des olives et des huiles produites dans les Alpilles sont reconnues à l'échelle nationale et internationale, bénéficiant de l'Appellation d'Origine Protégée (AOP).

Crédit photo : ©Rémi Sérange - PNR Alpilles

Pins d'Alep (H)

Le pin d’Alep est très présent dans les Alpilles. Il apprécie les faibles altitudes (en-dessous de 900 m) et les régions méditerranéennes (climat chaud, sols secs, ensoleillement important). Il a la particularité de grandir très vite. On l'observe donc repousser après le passage d’incendies, car c’est la première essence qui reconstitue le paysage. Très inflammable, son écorce était auparavant utilisée pour le tannage des peaux ou encore des teintures.

Crédit photo : ©Rémi Sérange - PNR Alpilles

Vue sur les Alpilles (I)

Le massif des Alpilles est un massif montagneux de faible altitude constitué de roches blanches calcaires. Il s'étend d'ouest en est entre Tarascon et Orgon sur une superficie de 50 000 ha, et sur 16 communes. Il est l’un des reliefs emblématiques des Bouches-du-Rhône, dominant au nord la plaine maraîchère de Saint-Rémy-de-Provence et au sud la plaine de la Crau. Les Opies, à l'est du massif, constituent son point culminant, avec 498 m d'altitude.

Crédit photo : ©Rémi Sérange - PNR Alpilles

- En aucun cas les auteurs des contenus de ce site ne sauraient être tenus pour responsables de problèmes ou d'accidents sur les itinéraires cités.
- Cependant, nous comptons sur vous pour signaler toutes contradictions importantes entre cette fiche et le terrain.
- Pensez également à signaler les éventuels problèmes rencontrés pendant votre balade sur http://sentinelles.sportsdenature.fr (erreur de balisage, panneau défectueux, pollution, conflit d'usages...).
- La vente de cette fiche est autorisée au coût d'impression.
- Ne pas jeter dans la nature.

L'outil Geotrek a été financé par l'Union européenne, le Parc national des Ecrins et le Parc national du Mercantour.

Le projet Chemins des Parcs est financé par la Région Provence-Alpes-Côte-d'Azur et les Parcs naturels régionaux des Alpilles, de Camargue, du Luberon, du Queyras et du Verdon.

Ce projet partenarial rassemble également le Comité Régional du Tourisme, les agences départementales de développement touristique, les offices de tourisme et les syndicats d'initiative.

- The authors of this website will in no case be held responsible for problems or accidents on the routes mentioned.
- We count on you to point out any inconsistency between this content and the field itineraries
- Please report any problems encountered on the routes (route marking problems, defective panels, pollution, conflict of uses ...) on http://sentinelles.sportsdenature.fr
- The sale of this sheet is authorized at the cost of printing
- Please don't litter

The Geotrek tool was funded by the European Union, the Ecrins National Park and the Mercantour National Park.

The Chemins des Parcs project is funded by the Provence-Alpes-Côte-d'Azur Region and the regional nature parks of Alpilles, Camargue, Luberon, Queyras and the Verdon.

This project was developed in partnership with the Regional Tourism Committee, the departmental tourist development agencies, and tourist offices.

Avec le soutien de

Avec l'aide technique de :

- Bouches-du-Rhône Tourisme