

**Tous les jours sur 100% radio Les 3 idées balade 17 juillet 2024**

Direction le Gers

### **LA MYTHIQUE BOUCLE LASSEANAISE VIA LE LAC DE CASTAGNERE**

Découvrez Lasséran avec sa tour porte médiévale, et dirigez-vous vers le nord. Sur ce joli parcours de 3h35, vous passerez par un lieu insolite "La Hount du Loup », lieu d'une ancienne source réhabilitée par la commune pour en faire une aire de pique-nique ombragée. Vous descendrez ensuite vers le lac où vous aurez peut-être la chance de croiser un héron ou grue sauvage...

Direction le Tarn

### **Et si on se baladait au réservoir de FOUROGUE ?**

Le Sentier du réservoir sur le chemin bien stabilisé en bordure de champs, pas de difficulté particulière. Alors autant en profiter ! Vous pouvez prolonger la balade avec une toute petite partie de route dans un hameau avant de récupérer le sentier mais vous pouvez suivre uniquement le réservoir pour un itinéraire plus court c'est vous qui voyez ?

Direction l'hérault

### **Avec un Tour des salins de Frontignan - étang d'Ingril**

Dans cette randonnée facile d'1h50, vous évoluerez entre terre, mer et étang sur 16 kilomètres.

Au départ du parking des Aresquiers vous commencerez par évoluer dans un sous-bois, dans de la terre sableuse pour déboucher sur le début de l'étang d'Ingril. Des petits chemins vous ferons pédaler au milieu des salins de Frontignan, pour arriver dans les anciens bâtiments des salins aujourd'hui désaffectés. Vous finirez votre balade sur la piste cyclable de Frontignan à côté du canal et de l'étang pour rejoindre le parking.