



# Croquons Nature!

Programme janvier | avril 2023

DOMAINE DU DÉPARTEMENT  
**RESTINCLÈRES**  
— PRADES-LE-LEZ —

[herault.fr](http://herault.fr)

# L'année 2023 de la Maison de l'Environnement sera placée sous le signe de l'alimentation.

Nos équipes mettront donc en lumière une alimentation non seulement plus saine, plus équilibrée, plus nutritive pour tous. Celle-ci promeut également une meilleure exploitation de nos terres et un plus grand respect de l'environnement, à travers les réseaux de producteurs locaux qui approvisionnent notre territoire grâce à une agriculture durable et nourricière, aujourd'hui indispensables.

Les exigences de chacun en termes d'alimentation n'ont jamais été aussi variées, et il peut parfois être difficile pour tout un chacun de s'y retrouver parmi les différents régimes, labels et appellations. Au sein du domaine départemental exceptionnel de Restinclières, à travers diverses animations, expositions et événements ciblés, cette nouvelle saison permettra au public de redécouvrir le terroir héraultais et de mieux comprendre les beaux produits qu'il a à nous offrir.



**Kléber MESQUIDA**

Président du Département  
de l'Hérault

**Le climat  
n'attend pas.**

**ici ON  
AGIT**



**herault.fr**

# EXPO

## dans le château

### Croc'expo : les fruits, les légumes

#### et moi

Du 28 janvier au 16 juillet

Croc'Expo est une exposition unique en France sur les fruits et légumes, dédiée à tous les gourmands de 3 à 103 ans.

Parce que les fruits et légumes sont trop souvent absents des assiettes de nos enfants, parce que la consommation de fruits et légumes participe à la prévention de l'obésité infantile et autres maladies, cette exposition répond à de nombreuses questions que se posent les enfants mais aussi les adultes qui les accompagnent :

Comment poussent les fruits et légumes ? D'où viennent-ils ? Comment les cultive-t-on ? Où sont-ils vendus ? Bio ou conventionnels, quelles différences ? 5 Fruits et Légumes par jour, qu'est-ce que cela signifie réellement ?

Une exposition ludique et pédagogique composée de jeux, de manipulations interactives, de cartes, de puzzles, pour comprendre en s'amusant dans une scénographie... surprenante !

Une expo qui donne la banane...et la pêche !

*Exposition de la Cité Nature d'Arras*

Du lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30

Le week-end : 14h à 17h30

Fermeture les jours fériés



#### • Visites commentées\*

sur inscription (site internet)

Dimanches 19 février et 19 mars  
à 14h30 et 15h30

Avec Florence Richard de la MDE, tout public

#### • Visites commentées pour enfants : Les mercredis de l'alimentation\*

sur inscription (site internet)

Mercredis 15 février et 29 mars  
à 14h30

Avec Aude Hautesserre de la MDE, jeune public

# LES RENDEZ-VOUS DE RESTINCLIÈRES

Informations et inscriptions : [domainederestinclieres.herault.fr](http://domainederestinclieres.herault.fr)

Fiche agenda de chaque rendez-vous

Animations, conférences, sorties nature qui vous permettront de découvrir le domaine.



Retrouvez avec ce picto les sorties animées par les associations partenaires du domaine.



**Des goûts et des couleurs ...**

**Dimanche 22 janvier**

de 14h30 à 16h30

Découvrez, autour des diverses expériences d'un parcours sensoriel, l'utilité de nos 5 sens pour la dégustation.

Avec Miamuse

À partir de 3 ans

**Compostons !**

**Dimanche 5 février**

de 14h30 à 17h

Venez apprendre davantage afin de composter au mieux vos biodéchets.

Avec Compostons

Tout public



©Abstock

©compostons





**Conférence : Alimentation, santé, environnement : comment concilier une alimentation équilibrée avec les défis environnementaux ?**

**Dimanche 12 février**  
de 15h à 17h

Venez échanger avec deux diététiciennes sur les enjeux d'une alimentation saine et durable : conséquences sur l'environnement, impacts sur notre santé, conseils et astuces pour allier équilibre alimentaire et préservation de la planète.

Avec Miamuse  
À partir de 15 ans



**A vous de jouer ! Jeu de piste en famille**

**Samedi 25 mars**

de 14h à 17h

Jeu de piste avec questions, énigmes qui vous mènera de la garrigue à la rivière en passant par le château de Restinclières.

Avec les Écologistes de l'Euzière  
À partir de 6 ans





### Cuisine anti-gaspi

**Dimanche 26 mars**

de 14h30 à 17h

Venez passer un moment avec vos enfants pour réaliser des recettes à partir d'aliments que vous ne cuisinez peut-être pas, ou que vous n'auriez pas osé cuisiner.

Avec Pic'Assiette,  
Tout public



### Balade plantes sauvages et comestibles

**Dimanche 2 avril**

de 14h30 à 16h30

Les plantes sauvages comestibles peuplent nos jardins, friches, vignes... Partons à leur découverte et finissons par un feu d'artifice des papilles avec une dégustation !

Avec les Ecologistes de l'Euzière  
À partir de 10 ans

### « Histoire de ... l'Alimentterre\* »

**Dimanche 16 avril**

de 14h30 à 16h30

Lectures à haute voix autour de l'alimentation, découverte de la garrigue gourmande et échange autour de vos recettes de plantes sauvages, suivis d'ateliers peinture, land'art, écriture...

Avec Florence Richard de la MDE  
À partir de 8 ans

\*possibilité d'animations spécifiques pour les groupes, sur demande, en fonction de la disponibilité de nos animateurs MDE





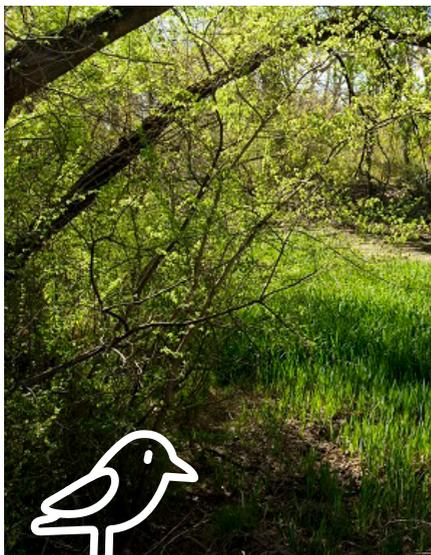
### Papillons et autres insectes de la nuit

**Samedi 22 avril**

de 20h30 à 23h30

Observation des papillons et autres insectes nocturnes et échanges autour du monde méconnu de ces insectes cachés.

Avec la Société d'Horticulture et d'Histoire Naturelle de l'Hérault  
Tout public



### JEUX ! QUIZ ! La MDE sort des sentiers battus

En semaine, pendant les vacances scolaires, au détour d'un chemin, dans la prairie, près du Gué du Lez, à la mare, n'hésitez pas à aller à la rencontre de notre animateur qui vous parlera des milieux naturels du domaine, de la préservation des Espaces Naturels Sensibles de l'Hérault et de toutes les actions menées par le Département en faveur de l'écologie.

Avec Florence Richard de la MDE



# PARTOUT EN HÉRAULT

Informations et inscriptions : [domainederestinclieres.herault.fr](http://domainederestinclieres.herault.fr)

Fiche agenda de chaque rendez-vous

L'Hérault vous propose une multitude d'activités originales 100% NATURE !

Venez les découvrir lors de vos balades sur nos magnifiques domaines départementaux et sites aux paysages, à la faune et la flore variés.



Retrouvez grâce à ce picto quelques exemples de sorties proposées par le Département de l'Hérault en partenariat avec Coopere34 et son réseau d'associations d'éducation à l'environnement et au développement durable. Le programme complet est à retrouver sur l'agenda du site du domaine.



© ferme-de-l'hort

## Visite de la ferme de l'Hort Dimanche 19 mars

Argelliers  
de 14h30 à 16h

Venez visiter la ferme : élevage de chèvres, production de fromage et clôturez l'après-midi par une dégustation de produits.

Avec Ferme de l'Hort  
Tout public



## La flore littorale des bords de lagunes

Dimanche 2 avril

Villeneuve-les-maguelone – Domaine du Pouzols  
de 9h à 12h

Allons à la découverte de la flore des milieux salés qui compose les prés maritimes : les sansouires, les fossés et berges des lagunes.

Avec la Société d'Horticulture et d'Histoire Naturelle de l'Hérault  
À partir de 10ans



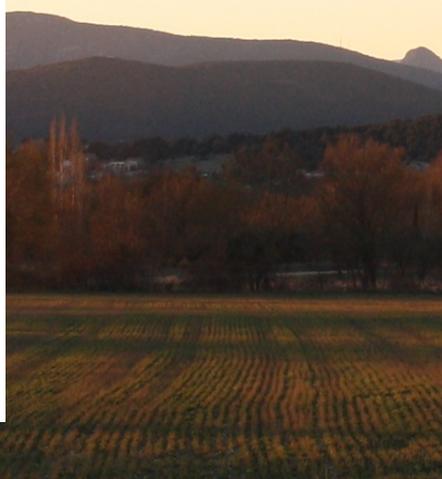
### Randonnée sensorielle et gourmande

**Dimanche 9 avril**

Cazilhac – Domaine du Fesquet  
de 9h30 à 17h30

Randonnée à la journée pour prendre le temps de s'immerger dans le milieu avec divers arrêts pour aiguïser vos sens (lecture de paysage, reconnaissance de plantes comestibles, atelier d'éveil...).

Avec Pic'assiette  
Tout public



### Le chemin des drailles

**Samedi 22 avril**

Viols-en-Laval  
Domaine de Roussières  
de 14h à 17h

Rendez-vous pour une immersion dans le pastoralisme : rencontre avec un berger, découverte du petit patrimoine... vous saurez tout sur cette activité ancrée dans l'histoire et tournée vers l'avenir.

Avec le Passe muraille  
Tout public



### Escape Game Outdoor

**Samedi 22 avril**

Béziers – Scène de Bayssan  
de 10h à 13h



Venez explorer la flore et la faune tout en vous sensibilisant aux problématiques environnementales. Des personnages pittoresques seront là pour vous guider dans la résolution d'énigmes.

Avec Vide ton Sac - Zéro Déchet  
À partir de 8 ans





### Le Mas Neuf à 360°

**Samedi 22 avril**

Claret – Domaine du Mas Neuf  
de 14h à 17h

Balade avec évocation du lien entre les hommes et la garrigue : charbonniers, verriers, occupation préhistorique.

Avec l'APIEU,  
À partir de 10 ans



### Visite de la ferme aux escargots

**Dimanche 23 avril**

Saint-Pargoire  
de 14h30 à 17h30

Venez partager un moment convivial et riche en découverte autour de l'héliciculture (élevage d'escargots comestibles) et profitez-en pour déguster les produits de la ferme.

Avec Le Ranch aux escargots  
Tout public



### T'as pas, t'as pas tout bu

**Vendredi 28 avril**

Pézenas  
de 17h à 20h

Concoctez un élixir aux plantes et trouvez-lui son refrain.

Avec le CIVAM RACINES 34  
À partir de 6 ans



### Balade découverte des plantes mellifères et pollinisateurs

**Mercredi 26 avril**

Montarnaud - Domaine du Mas Dieu  
de 10h à 17h

A la découverte des plantes mellifères et des pollinisateurs sauvages.

Avec le Réseau des semeurs de jardins  
À partir de 6 ans



### Magie de plantes

**Samedi 29 avril**

Roquebrun – Domaine du Pont de Ceps  
de 14h30 à 17h30

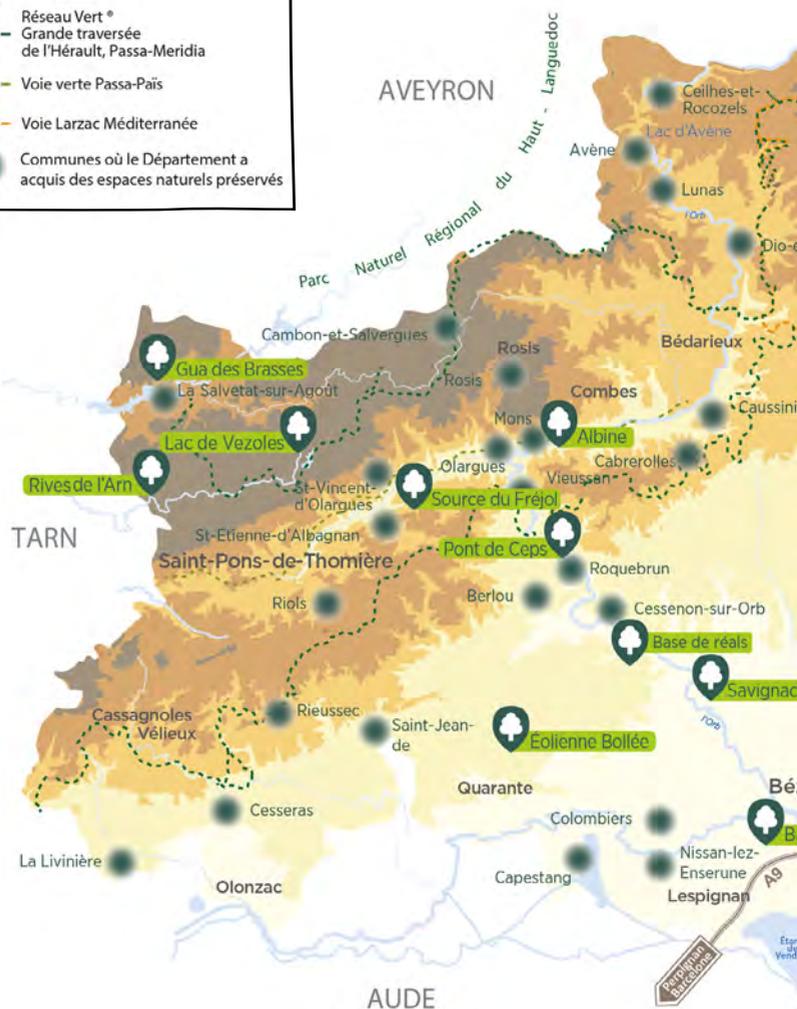
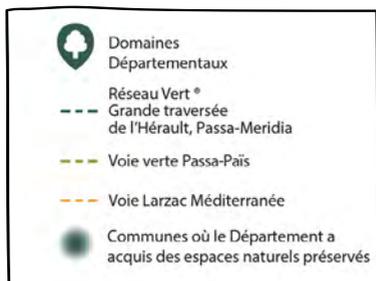
Catastrophe... Solana, sorcière et apprentie herboriste, a éparpillé sa récolte de plantes magiques et a libéré les géants de pierre. Elle a besoin d'aide...

Avec Cebenna  
Tout public



# 27 DOMAINES DÉPARTEMENTAUX HÉRAULTAIS

*à découvrir*



Le Département protège les espaces naturels de l'Hérault. Depuis plus de 40 ans, le département acquiert, aménage, valorise et protège ces milieux remarquables et les ouvre au public gratuitement, préservant ainsi ce patrimoine exceptionnel.

Découvrez-les sur [mondomainedepartemental.herault.fr](http://mondomainedepartemental.herault.fr)



# DU CÔTÉ DES ENFANTS

Informations et inscriptions : [domainederestinclieres.herault.fr](http://domainederestinclieres.herault.fr)



## Bébés lecteurs\*

**Mardis 7 février, 14 mars, 18 avril et 23 mai**  
de 10h30 à 11h30

Lecture et théâtre Kamishibaie autour de l'alimentation pour des enfants de 0/3 ans.

Avec Florence Richard de la MDE  
Jusqu'à 3 ans

## Enfants lecteurs : dehors !\*

**Lundis 20 février et 24 avril**  
de 14h30 à 16h30

Lecture autour de l'alimentation et création d'une fresque : « Le potager de mon grand-père ».

Avec Florence Richard de la MDE  
À partir de 5 ans et famille

\*possibilité d'animations spécifiques pour les groupes, sur demande, en fonction de la disponibilité de nos animateurs MDE

## Les mercredis du jeu :

### Hector l'arbre mort

**Mercredis 18 janvier, 15 mars et 12 avril**  
de 14h30 à 16h

Venez découvrir la formidable diversité de la vie dans l'écosystème forestier et apprendre à protéger la nature et les forêts, en jouant avec Hector l'arbre mort.

Avec Aude Hautesserre de la MDE  
À partir de 7 ans



**Atelier cuisine anti-gaspi****Mardi 21 février**  
de 14h30 à 17h

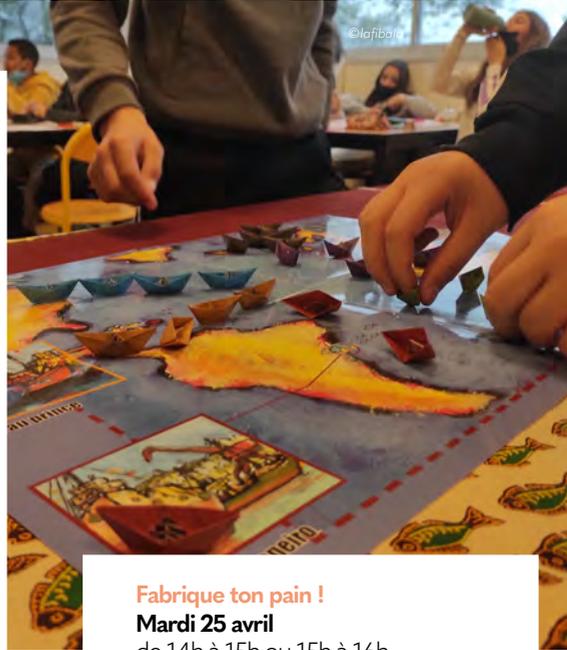
Touiller, malaxer, peser, éplucher, goûter, venez découvrir des recettes faciles à réaliser dans la bonne humeur !

Avec Pic/Assiette  
À partir de 4 ans

**Pêche qui peut !****Mardi 28 février**  
de 14h30 à 16h30

Venez découvrir avec nous les habitant-es des océans et mers du monde. Nous clôturerons ce petit moment aquatique par une création à ramener chez soi.

Avec Lafibala  
À partir de 7 ans

**Fabrique ton pain !****Mardi 25 avril**  
de 14h à 15h ou 15h à 16h

Apprend à fabriquer ton pain, le façonner, le décorer et ramène le chez toi.

Avec Du grain au pain  
À partir de 5 ans

**Si nos papilles pouvaient voter !****Mardi 2 mai**  
de 14h à 17h

A travers jeux et expériences, venez explorer les enjeux alimentaires et relever les défis de nos assiettes de demain : être saines, durables et solidaires.

Avec Les petits débrouillards  
À partir de 8 ans

# TOUS LES BONS GESTES POUR ÉCONOMISER L'EAU

Eau, électricité...  
retrouvez tous les  
écogestes à mettre  
en place chez vous



1 Je prends une douche plutôt qu'un bain...



2 Je ne prélève pas la vaisselle et je ne lance pas une machine à laver le linge ou la vaisselle tant qu'elle n'est pas bien remplie...



3 J'installe un mousseur économe sur mon robinet. C'est facile et pas cher...



4 Je ne laisse pas couler l'eau en permanence quand je me brosse les dents ou quand je me savonne...



5 Je mets une brique dans le réservoir des WC pour réduire le volume de la chasse...

6 Je règle la température du chauffe-eau ou du cumulus entre 55 et 60°...



7 Je vérifie qu'il n'y a pas de fuite. Une chasse qui fuit, c'est près de 400 L d'eau gaspillée par jour... Ça goutte cher !



8 Je lave ma voiture dans une station de lavage plutôt qu'avec un tuyau d'arrosage.



## Combien je consomme d'eau quand...

Je tire la chasse



Je lance un lave-vaisselle



Je fais une machine



Je prends une douche



Je prends un bain



# RESTINCLIÈRES, VOTRE DOMAINE



Le Domaine du Département Restinclières à Prades-le-Lez est un lieu unique qui dispose d'une biodiversité préservée, une expérimentation d'agroforesterie, un château du XVII<sup>ème</sup> siècle, son jardin à la française, un parc et différents sentiers de promenade ainsi qu'une aire de jeux et des espaces de pique-nique, le tout ouvert 365 jours par an. De quoi se ressourcer et passer d'agréables moments dans ce poumon vert à quelques kilomètres seulement de Montpellier.

Ce parc de 240 hectares est un Espace Naturel Sensible (ENS), maillon de la préservation et de la valorisation du patrimoine naturel, des paysages et de la biodiversité du département.

**Un espace historique et naturel au cœur de la Métropole de Montpellier.**

## Le château

Un premier château de style Louis XIII semble avoir été édifié autour de 1630. Au milieu du XVIII<sup>ème</sup> siècle, la demeure est remaniée selon le modèle des Folies de l'époque qui fleurissent dans les campagnes montpelliéraines. Le château est d'une grande sobriété, seules deux têtes sculptées et quelques moulures ornent la façade. La restauration de la toiture a restitué les toits en pavillon des deux tours d'angle à nouveau couverts de tuiles creuses et d'ardoises vernissées.

## Le jardin à la française

L'ordonnance classique et harmonieuse de la façade du château est soulignée par un jardin à la française caractérisé par des tracés géométriques et réguliers. L'originalité du jardin de Restinclières réside dans son étagement en plusieurs terrasses. En bas du jardin, on découvre l'harmonie de la perspective du château, des terrasses et des escaliers, soulignés par des bordures de buis et organisés sur trois niveaux de façon très classique.





©Deborah Desmaret

### Le parc

Autour du château, on découvre une superbe collection de résineux et aussi des vignes, des vergers et autres cultures... Installé dans un sillon du Lez, le domaine de Restinclières voit aussi passer sur ses terres le Lirou. Riche de cet apport en eau et des différentes transformations à travers les époques, il est d'une grande richesse écologique et paysagère.

### La garrigue

Ce vaste espace naturel, abandonné par l'homme, est peuplé d'une flore et d'une faune adaptées à ce milieu. Restinclières, étymologiquement, doit son nom à «Restincliéria» «lieu où poussent les lentisques». Le pistachier lentisque (restinacle en occitan) est un arbuste à feuilles persistantes et à fruits rouges commun dans nos garrigues.

### À la découverte du Lez

À partir du Lez, de nombreux systèmes d'irrigation ont été créés afin d'alimenter une partie agricole du domaine. Des ouvrages hydrauliques sont encore les témoins de cette grande période : aqueduc, réservoir, petits canaux et bassins. À l'ombre de platanes, et magnolias.

### Un domaine dédié à la sensibilisation et la préservation de l'environnement

### L'éducation et la sensibilisation à l'environnement

Le domaine du département Restinclières à Prades-le-Lez, vous offre une expérience de nature par l'immersion, les sens et la découverte.

Une programmation variée sur tout le territoire héraultais, ponctuée d'expositions, sorties, ateliers, conférences, ciné-débat... rythme une thématique annuelle.

Des animations auprès de scolaires sont proposées ainsi qu'un programme de soutien financier aux associations environnementales. Tout en veillant



continuellement à la préservation de ce lieu magnifique qu'est le domaine de Restinclières et son château.

### L'agroforesterie

Le Département de l'Hérault mène une expérimentation d'agroforesterie sur des parcelles du Domaine en étroite relation avec l'Institut National de Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement (INRAE) de Montpellier. Grâce à ce travail initié depuis de nombreuses années, le domaine est devenu à ce jour « la vitrine » de l'agroforesterie en France et l'un des trois sites référents en la matière en Europe. Depuis 2020, la conversion en agriculture biologique pour toutes les parcelles agroforestières du Domaine de Restinclières est engagée.

*Le 10 septembre 2021, le Département de l'Hérault a reçu 3 trophées lors de la cérémonie officielle de remise des Trophées des Territoires 2021 à Paris. Dans ce cadre le Département a notamment été récompensé pour l'agroforesterie, dans le cadre de l'excellence agricole, pour une agriculture durable.*

### PLAN Abeilles & pollinisateurs

Se mobiliser et agir avec le plan abeille et pollinisateurs de l'Hérault :

- Plantation de plantes et arbres comprenant des essences mellifères
- Installation de ruchers
- Étude et inventaire des pollinisateurs sauvages
- Soutien à l'activité apicole
- Initiation à l'abandon des pesticides (label « Engagé Zéro Phyto » en 2018)



©Déborah Desmaret



## ACCUEIL DU PUBLIC

rez-de-chaussée  
du château

**Du lundi au vendredi**  
de 8h30 à 12h30  
et 13h30 à 17h30

**Le week-end**  
de 14h à 17h30  
18h à partir d'avril

**Fermeture les jours fériés**

**Domaine ouvert 7j/7**  
sauf indication spécifique  
sur le site internet

**Parking Gratuit** 

**Aire de pique-nique** 

**Exposition  
dans le château** 

**Aire de jeux**

**Accès libre et gratuit  
à tous les équipements**

**Activités et animations  
gratuites**

## ÉQUIPEMENTS DU SITE



Aire de jeux - point d'eau - réseau vert - aire de pique-nique - sanitaire - panneau d'information - accessible en poussette

## SENTIERS DE RANDONNÉE ET VTT

**parcours Château  
de Restinclières**

**8 km**  
2h30/Niveau : facile

**Variante courte de 3,5 km**  
1h/Niveau : très facile

Ce PR est aussi proposé  
en marche nordique  
(durée estimée 1h40).

**Passa Meridia**

**5km**  
2h/Niveau : très facile

Accès Passa Meridia  
depuis la base Pic Natura  
de Saint-Sauveur (commune  
de Saint-Clément-de-  
Rivière) qui permet aussi  
de rejoindre le PR du Bois  
de Saint-Sauveur.

## UNE EXPÉRIENCE DIGITALE

**dans le domaine**

**Balades sonores**  
Découvrez le patrimoine  
naturel, historique et le  
réseau hydraulique du  
domaine de Restinclière  
grâce à votre smartphone  
(système QR code).

**l'application  
Hérault aventure**

Téléchargeable sur Google Play  
et Appstore

Découvrez le patrimoine,  
historique, culturel  
et naturel du domaine  
grâce à ce jeu de piste  
virtuel. Vous aurez pour  
mission de retrouver  
6 personnages historiques !



Atelier départemental des moyens graphiques - janvier 2023 - [www.herauld.fr](https://www.herauld.fr)

## Plus d'infos

 Domaine de Restinclières 34730 Prades-le-Lez |  [domainederestinclieres.herauld.fr](http://domainederestinclieres.herauld.fr)

 04 67 67 82 20 |  [domainederestinclieres@herault.fr](mailto:domainederestinclieres@herault.fr) |  Appli Hérault aventure