



Balade en Provence.com

## Atour de Marseille Les îles du Frioul

<b>Niveau</b>	Facile
<b>Durée</b>	2h30
<b>Longueur</b>	6km

Les îles du Frioul sont un archipel de petites îles en face de Marseille dont les plus connues Ratonneau et Pomègues ont été rattachées entre elles par une digue. Au début des années 1970, la ville de Marseille y a implanté une petite station balnéaire. Ce village est rattaché au 7<sup>e</sup> arrondissement.

### Itinéraire

- Autoroute direction Marseille, sortie Vieux Port.
- Prendre la rocade surplombant la gare maritime, sortie hôtel de ville/quai des Belges.
- Longer le Vieux Port jusqu'à la rive opposée.
- Se garer au parking souterrain de la place d'Estienne d'Orves (payant).

### Explications

- Retour au Vieux Port [1] sur le quai des Belges [2] (\*1) jusqu'à l'embarcadère vers les îles du Frioul [3] (\*2).
- Une agréable traversée de 25 minutes en admirant Marseille [4/8], le château d'If [9] jusqu'à l'arrivée au Frioul [10/12].
- En débarquant, suivre la route sur la droite [13] en direction de la plage St Esteve, l'hôpital Caroline et le Fort de Ratonneau (panneaux indicateurs).
- Continuer la route en admirant la côte [14/15] jusqu'à arriver en vue de l'hôpital Caroline [17] et de la plage St Esteve [18].
- Quitter la route et prendre sur la gauche la montée vers le fort de Ratonneau [19/20].
- L'intérieur du fort (en ruine) offre une vue surplombant le village [21].
- Continuer la voie principale jusqu'à la fin de celle-ci, puis emprunter le chemin descendant sur la gauche, passer les escaliers et suivre le petit sentier menant à la calanque de Morgiret [26] (panneau). Arriver sur la plage (2,5km/1h), continuer celle-ci en suivant le chemin de droite vers la pointe de Brigantin.
- Arriver à la route, prendre en face le petit sentier retournant au village [28], passer le pont et entrer dans l'espace protégé de Pomègues [29]. Suivre la route en s'enrichissant des nombreux panneaux d'information sur l'espace de Pomègues.
- Avant d'arriver au fort [30], quitter la route et prendre le petit sentier de gauche vers les bassins de Loup (Bar) d'élevage [31].
- Continuer le sentier et revenir sur la route et continuer jusqu'à la tour de guet [32] (2km/1h depuis Morgiret). Retour par la route jusqu'au village (\*3).

### Remarques

- (\*1) De nombreux pêcheurs vendent sur le port le fruit de leur labeur.
- (\*2) Horaires aller vers le Frioul 6h45, 9h00, 10h30, 12h00, 14h00. Prix 9€/personne.
- (\*3) Horaires retour vers le Vieux Port 7h15, 9h30, 12h30, 14h30, 16h00, 17h30, 19h00.



[1] Le Vieux Port de Marseille.



[2] Le quai des Belges.



[3] L'embarcadère vers les îles.



[4] Le FerryBoat reliant les 2 rives.



[5] Le Vieux Port et N-D de la Garde.



[6] Le palais du Pharo.



[7] Le Fort Saint Jean.



[8] La cathédrale la Major.



[9] Le château d'If.



[10] Arrivée au Frioul.



[11] Le village.



[12] Le petit port.



[13] La route de droite en arrivant.



[14] La digue de protection du port.



[15] Vue sur le château d'If et Marseille.



[16] Suivre la route.



[17] Vue sur l'hôpital Caroline.



[18] et sur la plage St Esteve.



[19] Montée vers le fort.



[20] L'arrivée au fort de Ratonneau.



[21] Le village vue du fort.



[22] Le château d'If.



[23] Les ruines.



[24] Continuer la voie principale.



[25] Vue sur la droite vers Marseille.



[26] La calanque de Morgiret.



[27] Une petite crique avant le village.



[28] Le village du Frioul vue de la digue.



[29] Pomègues.



[30] Le fort de Pomègues.



[31] Les bassins de pisciculture.



[32] Pomeguet.



[33] The End.