

# Îles du Frioul

Paradis des randonneurs, l'archipel du Frioul est formé des îles de Pomègues et Ratonneau, qui offrent de multiples criques pour s'y baigner.

- à parcourir : le sentier naturaliste du parc maritime de l'île de Pomègues ;  
- à découvrir : les fortifications et l'hôpital Caroline où étaient isolés les équipages de navires en quarantaine, sur l'île de Ratonneau.

## CIRCUIT POMÈGUES

1 À la descente du bateau, contourner le *port du Frioul* pour rejoindre l'île de Pomègues par la *digue de Berry*.

2 10 mn - Vous entrez dans le parc maritime des îles du Frioul. La piste principale suit la ligne de crête et fait découvrir la *tour du Pomèguet*, le *sémaphore* et l'ancienne *batterie Caveaux*. En contrebas, les roches blanches dessinent de petites criques aux eaux turquoise, la végétation frêle et torturée rappelle la dureté du climat.

3 1 h - De la *batterie Caveaux*, revenir sur vos pas et prendre à gauche la direction de la *calanque de la Crine*. Longez la calanque sur la droite pour récupérer le sentier des *Astragales* qui remonte à flanc de colline et rejoint la piste principale. Suivre la piste et prendre à droite le sentier des *Lys de sable*, qui rejoint le petit *port de Pomègues* et remonte en direction de la piste que l'on suit jusqu'au *port du Frioul*.

2 h - Arrivée.

## CIRCUIT RATONNEAU

1 À la descente du bateau, longer le *port du Frioul* pour rejoindre la *digue de Berry*.

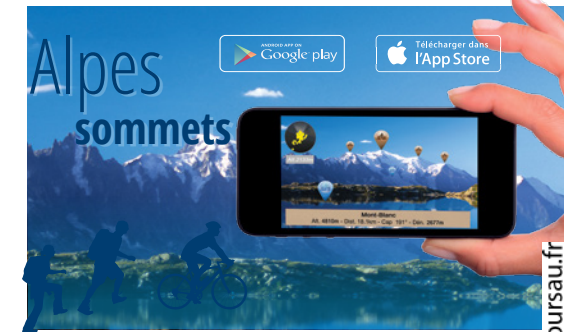
2 5 mn - De la digue, prendre à droite et suivre le petit sentier dit de la *pointe Brigantine* qui contourne la petite crique et monte à flanc de colline en direction de la crête. Récupérer la piste et descendre à droite en direction de la *calanque de Morguïret*. Longez la calanque, passer entre deux escarpements rocheux puis suivre la direction de la *plage Saint-Estève*.

3 25 mn - Le circuit suit la côte, contourne la plage de la *calanque Saint-Estève* et remonte en direction de l'*hôpital Caroline*.

4 1 h - Puis retourner sur vos pas, passer la *calanque Saint-Estève* et prendre à droite la

petite route qui monte en lacets au *fort de Ratonneau*. Traverser le fort dans sa longueur puis prendre à gauche un petit escalier taillé dans la roche qui conduit à un large sentier caillouteux qui rejoint le point 3. 1 h 50. Longez le port jusqu'à l'embarcadère.

2 h - Arrivée.



## ACCÈS

Embarcadère du *Vieux Port*, prendre la navette du Frioul. 30 minutes de traversée.

## FICHE TECHNIQUE

### Circuit Pomègues

**DISTANCE :** 6 km  
**TEMPS ESTIMÉ :** 2 h  
**DÉNIVELÉ :** 120 m

### Circuit Ratonneau

**DISTANCE :** 5 km  
**TEMPS ESTIMÉ :** 2 h  
**DÉNIVELÉ :** 110 m

**DIFFICULTÉ :** promenade  
**REMARQUE :** randonnées à parcourir en toute saison.



**De part et d'autre de la métropole marseillaise, un immense territoire naturel, entre la vallée de l'Huveaune et la mer, offre un domaine important d'oxygénation. Cet ensemble est formé de plusieurs unités naturelles dont la morphologie du terrain, souvent très sévère, offre une intéressante diversité.**

**Les calanques, comme l'ensemble de la Provence, sont très sensibles aux incendies, notamment l'été et par temps de mistral.**

## RÉGLEMENTATION

Durant l'été dans les Bouches du Rhône, l'accès aux massifs forestiers est réglementé par arrêté préfectoral et peut l'être par arrêté municipal.

En fonction du niveau de danger, l'accès au massif forestier peut être possible toute la journée niveau **Vert** et **Orange**, ou limité à la tranche d'horaires entre 6h et 11h le matin niveau **Rouge** ou interdit toute la journée niveau **Noir**.

Situation de danger météorologique	peu dangereuse	dangereuse	très dangereuse
Période de l'année			
Janv. - Avr. - Mai - Oct. - Nov. - Déc.	Niveau VERT	Niveau VERT	Niveau ORANGE
Février - Mars		Niveau ORANGE	Niveau ROUGE
Juin - Juillet - Août - Septembre	Niveau ORANGE	Niveau ROUGE	Niveau NOIR

Du 1<sup>er</sup> juillet au samedi précédant le 2<sup>ème</sup> dimanche de septembre, le niveau de danger feu de forêt est défini chaque jour avant 19h pour le lendemain.

Cette information est accessible auprès :

De la préfecture (site [www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr](http://www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr)), le Service départemental d'incendie et de secours, des Mairies, en consultant le serveur vocal dédié au n° **08 11 20 13 13**.

## RECOMMANDATIONS

N'allumez donc aucun feu.

Ne laissez derrière vous aucune trace de votre passage.

Ne quittez jamais les sentiers.

Ne faites pas de bruits inutiles.

Regardez, sentez, photographiez la flore sans la cueillir.

Pas de camping en dehors des sites d'accueil.

Les chiens doivent être tenus en laisse.

**Quoi qu'il en soit, il faut impérativement respecter les consignes de sécurité et de propreté sous peine de forte amende...**

## QUEL ÉQUIPEMENT ?

Même si elles ne portent pas le nom de montagne, nos collines n'en sont pas plus faciles. Les sentiers et chemins caillouteux, la chaleur, le vent et l'aridité de notre belle Provence nous rappellent à la réalité.

Il faudra donc prévoir un équipement adapté à la pratique de la randonnée :

- sac à dos, chaussures de marche, vêtements de protection contre le vent, la pluie, le froid ; ne pas oublier que la météo peut toujours évoluer ;
- chapeau pour éviter les insulations, lunettes de soleil, crème solaire, sans oublier une trousse de premiers secours ;
- une gourde (1,5 l/personne), un encas et, bien entendu, un pique-nique si vous partez pour la journée.

**EN VENTE**  
En librairie ou  
sur [www.guidesgoursau.fr](http://www.guidesgoursau.fr)

**16 balades et randonnées sur Marseille et ses calanques.**  
**Un choix des plus beaux sites à découvrir en famille ou entre amis.**

## LA PÉRIODE

L'accès aux massifs forestiers est réglementé par arrêté préfectoral.

Il appartient à chacun (promeneur et randonneur), d'évaluer ou de se renseigner sur les conditions climatiques (vent) du moment. (Voir réglementation ci-contre).

## LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ

**Promenade :** randonnée avec peu de dénivelé, praticable par tout marcheur et relativement courte.

**Balade :** randonnée avec plus de dénivelé, plus longue mais toujours sur de bons chemins.

**Randonnée :** randonnée nécessitant soit un certain entraînement à la marche, soit pouvant présenter des passages délicats ou des difficultés techniques. Ces difficultés ou situations délicates rencontrées sont détaillées dans la randonnée.

## L'HORAIRE

Le temps estimé de la randonnée concerne uniquement la durée de marche (non compris les arrêts). Rappelez-vous que l'horaire indiqué n'est qu'un repère adaptable en fonction de la composition du groupe et de la chaleur.

## LE PLAN

Par son illustration en 3D, la lecture de carte prend une tout autre dimension et donne le profil de la randonnée. De ce fait l'utilisation de cartes géographiques n'est pas indispensable.

Le nord est indiqué par la boussole dessinée sur la carte.

*L'éditeur et l'auteur ne peuvent en aucune façon être tenus pour responsables en cas de modification des informations de cette balade et des aléas dus à des conditions naturelles imprévisibles, en cas d'accidents ou d'incidents survenant sur l'itinéraire ou en cas d'infractions qui pourraient être commises par les utilisateurs de cette fiche rando, notamment à l'encontre de la réglementation sur la propriété privée.*

## TÉLÉPHONES UTILES

**Météo**

08 92 68 02 13

**Police**

17

**Pompiers**

18 (ou 112, téléphones portables)

**SAMU**

15

**Alpes sommets**

Android App on Google play | Télécharger dans l'App Store

Mont-Blanc  
Alt. 4810m - Dist. 18,1km - Cote. 191° - Dén. 2677m