

Ce Spécial est envoyé par courrier ou courriel à toute personne intéressée ou concernée, et par extension à tous les internautes.

## Embarquement pour les Iles du FRIOUL



**Jeudi 20 mai 2010**

**Rendez-vous : : 9h à l'embarcadère sur le Vieux Port à Marseille**

Possibilité de s'y rendre par le Métro, Station « Vieux Port » ou parking Estienne d'Orves Vieux Port

**Participation aux frais : 9 €/personne pour la traversée aller/retour**

Traversée jusqu'au Frioul, tout le monde descend !

**Deux possibilités s'offrent à vous :**

- **Journée détente et plage** : marcher 20mn environ sur le chemin goudronné pour aller à la plage St Estève, au programme baignade et bronzage, si le soleil est au rendez-vous !

Tout le groupe se retrouvera vers 13h sur cette même plage pour le pique-nique.

- **Journée sportive** : avec une marche de 8km (au total pour la journée) sur l'île de Ratonneau

Difficulté : \*\*

Dénivelé : 100m

Un coup d'œil à l'ouest de l'île à la **Pointe Brigantin** avec ses bâtiments militaires et la vue sur les rivages de la Côte Bleue. Revenons sur nos pas pour aller à l'autre extrémité de l'île. Nous passons par la **calanque de Morgiret** et ensuite un petit effort pour grimper dans un sentier empierré jusqu'au **Fort de Ratonneau**. C'est un ensemble impressionnant de bâtiments militaires en ruine mais de là, quelle vue magnifique sur Marseille et le château d'If tout proche !

Enfin descente par le chemin en lacets jusqu'à la **calanque de St Estève** aux eaux turquoise et sa plage de sable. Nous avons marché, visité, admiré, respiré l'air marin environ 2h30.

**C'est l'heure du pique-nique, repos ou baignade.**

Après avoir "grignoté", une petite balade digestive s'impose jusqu'à l'**hôpital Caroline** (1828) actuellement en travaux, donc interdit au public, mais par-dessus les barrières on aperçoit l'architecture de la construction. Continuons jusqu'à l'extrême est de l'île, au Cap de Croix, c'est le paradis des "gabians" qui n'arrêtent pas de crier et font du rase motte sur vos têtes surtout si l'on s'approche des nids ! Là encore la mer nous offre un spectacle éblouissant, la végétation nous ravit avec ses parterres de fleurs multicolores.

Le retour est le même pour tous, par la route jusqu'au port du Frioul, le bateau est réservé pour 16h50.

Grisés par les couleurs, les odeurs, le vent de la mer nous retrouverons la ville avec le bruit, la circulation...

**Pour faciliter l'organisation de cette journée, nous vous remercions par avance de vous inscrire auprès de l'Association ou de :**

**Nadia ARPAJA : [nadia.arpaja@wanadoo.fr](mailto:nadia.arpaja@wanadoo.fr) (04.42.04.84.11) ;**

**Gérard RIOU : [riougerard@orange.fr](mailto:riougerard@orange.fr) (04.42.72.40.41) ;**

**Gilbert ROLS : [gilrols@aol.com](mailto:gilrols@aol.com) (04.91.93.35.20)**