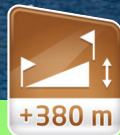
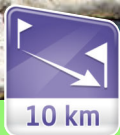


Les îles du Frioul



Accès : Dans Marseille aller jusqu'au vieux port. Le mieux est de garer au parking payant. Prendre les navettes pour les îles du Frioul au niveau du quai des Belges. Quai principal. Compter environ 30 minutes pour la traversée et 14 euros par personne environ.

De Nice	212 km
De Marseille	0 km
D'Avignon	104 km
De Gap	180 km

Les îles du Frioul offrent une vue incroyable sur toute la rade de Marseille!

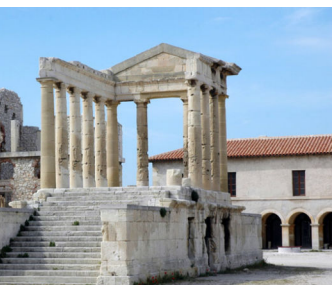


BARRES DE NOIX ET FRUITS SECS BIO

BIO&YOU

AUTHENTIQUE, SAIN ET SAVOUREUX !

Curiosité : L'hôpital Sainte Caroline



Les marseillais, grandement affectés par la Peste de 1720 qui fit près de 50000 victimes sur 100000 habitants, prirent des précautions lorsque la fièvre jaune apparut au XIXe siècle. Cette terrible maladie venue d'Amérique ravagea l'Espagne, ainsi lorsqu'elle arriva aux portes de Marseille via la Méditerranée, les Marseillais construisirent un établissement insulaire sur le Frioul. L'ensemble sanitaire du Frioul comprend le LAZARET et l'hôpital CAROLINE mis en service en 1828. Caroline était le prénom de l'épouse du Duc de Berry assassiné en 1820. Il sera utilisé à partir de 1837 pour les malades militaires évacués d'Afrique. Cet ensemble fut, par la suite, détruit par les bombardements de 1944.

Depuis 1978, l'association pour le Renouveau et l'Animation de l'Hôpital Caroline réhabilite l'ensemble.



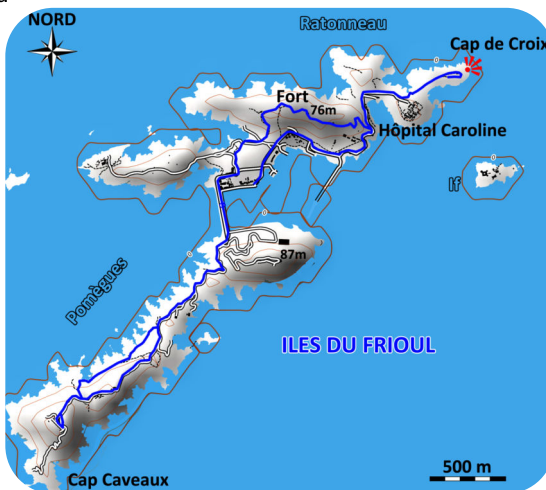
Itinéraire :

La journée débute par une petite balade en bateau.

Au débarcadère prendre le chemin à droite en direction de l'Hôpital Sainte Caroline, qu'il est possible de visiter. Pousser jusqu'à la batterie allemande du cap de Croix où la vue sur Marseille est incomparable. Reprendre le même chemin pour le retour, et tourner à droite pour accéder au Fort de Ratonneau. A l'extrémité du fort, redescendre vers le port, puis traverser la digue construite en 1828. Sur l'île de Pomègues, prendre le chemin principal jusqu'à l'ancienne batterie au cap Caveau.

Pour le retour, prendre à gauche un petit chemin qui descend jusqu'à la calanque de la Pointe de la Crime. Une des plus belles des îles. Ce chemin rejoint la piste principale peu avant la tour du

Pomeguet. Il ne reste plus qu'à rentrer à l'heure pour la navette du retour.



Carte IGN 3144 OT et Carte IGN 3145 ET

Equipement :

- Sac à dos ● Veste Polaire
- Crème solaire ● Chapeau
- Carte ● Trousse de secours
- Lunettes de soleil
- Equipement de pluie

L'éditeur, l'auteur ou le diffuseur ne sauraient être tenus pour responsable dans l'hypothèse d'un accident sur cet itinéraire, et ce, quelles qu'en soient les causes. Pour les secours composer le 112.

IMPORTANT: L'été, l'accès aux massifs des bouches du rhône est interdit

FRUITS SECS BIO & ETHIQUES



www.nutrivrai.com