

INFORMATIONS UTILES

janvier2019

Retrouvez la version toujours à jours sur notre site internet à la page activités

LES MARCHES

MARTIGUES : Dimanche - jeudi (sur le port en arrivant, bon marchand de coquillages)

SAUSSET LES PINS: Dimanche - jeudi. Marché artisanal nocturne sur le port tous les soirs d'été

CARRY LE ROUET : Mardi - vendredi

GARDANNE : Dimanche matin (très beau marché)

AIX EN PROVENCE : Mardi -jeudi - samedi

LA CIOTAT Dimanche matin

MARSEILLE : nombreux marchés

Typique : Ouvert tous les jours, petit marché des Capucins à Noaille (à côté de la Canebière), à la plaine Mardi- jeudi-samedi

Sur le Prado entre Castellane et bd Perier mercredi-vendredi-samedi

Le marché aux Puces : la vente des « puces », c'est devenu un grand marché n'a lieu que le dimanche mais les brocantes sont ouvertes tous les jours

ARLES : mercredi-samedi (très beau marché)

COMMERCE

ENSUES : Intermarché (été 9h/19h30) ouvert le dimanche matin

LE ROVE : Casino 8H30/19H Samedi 19H30

LA MEDE : Carrefour 8h30 -20h- dimanche matin 8h30-12h30

MARTIGUES : Auchan

ACHETER DU POISSON

Chez Pétau à grand Méjean Tous les jours vers 9 h. Le mieux est de téléphoner avant : 06 12 94 32 10

Au village d'Ensues : Jo souvent devant les bars du centre le matin ou poissonnerie à côté de la boulangerie.

CARRO : Les pêcheurs vendent leurs poissons tous les jours le matin (9h - 12 h), Mieux vaut y aller pas trop tard

BROUSSES

Une des spécialités d'ici, vous pouvez acheter des brosses à Ensues chez Moutoux prendre la rue à droite en venant d'ici au feu en face de la boulangerie. Ce n'est plus la race des chèvres du Rove mais très bonne quand même. Sinon vous pouvez aller au Rove, entrer dans le centre, continuer tout droit, passer le complexe sportif et vous verrez sur la gauche une pancarte. Les horaires sont malheureusement assez limités.

ALLER AU VILLAGE SANS VOITURE

Une navette pour le village part normalement de la gare à chaque horaire de train sauf le week end

LOCATION KAYACKS, BATEAUX, PLONGEE et SURF

Sur place : Mr Paul CATONI 06 71 10 86 45 -04 42 77 15 91 <http://www.meretplongees.com/>

Calanque de la Redonne : Location de Paddle www.paddle-cote-bleue.com 06 16 23 61 31 et

plongée La libellule, Patrick OLIVA 04 42 45 92 04 - 06 07 08 73 17

plage du ROUET AQUA-EVASION : <http://www.aqua-evasion.com/> 04 42 45 61 89

Carry le Rouet Base nature et nautique 06 22 04 10 93 www.loisirsprovence.fr

SAUSSET LES PINS : club subaquatique (les terrasses du port 04 42 44 56 92) - surf club 04 42 44 78 00

PROMENADE EN BATEAU

Côte bleue : L'albatros (le port de Carry)

Iles du château d'If et du Frioul : L'albatros (le port de Carry) en été - vieux port Marseille (départ toutes les $\frac{1}{2}$ h)

Calanques de Marseille à Cassis : Vieux port à 14h ou port de Cassis (départ toutes les $\frac{1}{2}$ h)

Zodiac avec propriétaire : la Madrague de Gignac (Mr Paul CATONI 06 71 10 86 45 -04 42 77 15 91) <http://www.meretplongees.com/>

Balades avec skipper sur zodiac www.balade-en-mer-marseille.fr 06 51 16 27 66

Le train de la côte bleue

Voir horaire sur Internet : <https://www.ter.sncf.com/paca/horaires/recherche>

Accès à pied : en sortant du gîte monter jusqu'à la voie ferrée par la route passer le pont juste après, derrière la glissière de sécurité, descendre par un petit sentier sur votre droite jusqu'à la gare

A PIED en partant du gîte

- Les eaux salées 20 min : Belle plage de galet très tranquille en face du rocher du Mornas. (Nom du à la source dont la salinité provient d'infiltrations profondes d'eau de mer). Le viaduc est le seul de toute la côte avec une arche unique de 50 m : Le seul endroit où les sources chargées de sulfates alcalins et magnésiens qui auraient pu ronger les fondations des piles. D'un point de vue technique, c'est la réalisation la plus spectaculaire de l'ingénieur Paul Séjourné.

Montez jusqu'à la voie ferrée, au container poubelle, monter le chemin de la calanque du puits (vers chez nous), passer la barrière et continuer jusqu'à un escalier qui descend sur la plage. Vous pouvez continuer en remontant l'escalier passant derrière le village vacances. Vous pouvez aller voir la petite chapelle du Rouet et aller jusqu'à la plage du même nom ou vous trouverez la civilisation (bar etc..)

- La petite plage de sable 5 min : Un peu de monde en été comme sur toutes les plages de sable de la région. Prendre la petite route derrière le gîte en direction de La Redonne.
- Les Anthénors 20 min : Continuez après la petite plage vers le petit port de la Redonne. Sur le port prendre la route le plus au bord de la mer qui monte sur la falaise et redescendre sur toute une enfilade de criques tranquilles en face du rocher.
- Les Figuières 30 min : 2 plages de galets à côté du petit port
- Petit Méjean 45 min : en face d'un ensemble de récifs superbes (avec le masque et le tuba)
- L'érevine 2 h (ou 1 h en partant de Méjean) : pour les courageux.

Superbe plage de galets et d'eau turquoise. Accessible qu'à pied par le sentier des douaniers qui commence sur le port de grand Méjean (très bien indiqué).

- La Madrague - Niolon 3 h/4 h (marche sans les arrêts) avec retour en train :

Superbe ballade qui passe par les Anthénors, Les Figuières, Méjean, l'Erevine. Attention sur cette dernière partie, pour les gens sujets au vertige, un petit passage aérien après l'Erevine. Dans ce cas aller d'abord en train à Niolon et revenir à pied(si vous ne passez pas vous pouvez faire une autre ballade car c'est au début !). Sinon vous pouvez prendre le vallon qui remonte de la plage et faire une heure de détour; ça peut être une autre option si on a envie de marcher plus et de visiter le vieux fort de Niolon qui domine toute la baie de Marseille (dans le vallon, prendre le petit chemin à droite juste avant l'hacienda)

- La Vesse - Le Resquiadou (ancienne gare du Rove) via le fort de Figuerolle

Les plages de sables (beaucoup de monde en pleine saison)

Sainte Croix : entre Sausset et La couronne (très joli avec une petite chapelle et des pins au bord de la plage). Location de pédalos.

L'anse du Verdon : entre la Couronne et Carro

Plage du Rouet : entre Ensùès et Carry

Plages de Sausset les pins

DECOUVERTE DE LA RESERVE

Au départ de la plage du Cap Rousset, partez à la découverte du sentier marin. En été, une promenade encadrée par des maîtres-nageurs vous permettra, à l'aide d'un masque et d'un tuba, d'admirer la flore et la faune marine. Pour cela, il faut s'inscrire la veille à la maison du parc plage du Rouet.

RESTAURANTS

Ensùès : « l'auberge de la calanque » 04 42 02 11 93 petit port de La Redonne 10 mn à pied. Pas toujours ouvert, il vaut mieux téléphoner.

« Le mange tout » En terrasse sur le petit port de Méjean (04 42 45 91 68). Rapport qualité-prix moyen mais sympathique

Se faire livrer une pizza : Mandala pizza 04 42 49 11 30- relais d'été route du Rove 04 42 45 78 44 : livraison gratuite ou bambino (très bonnes mais ne livre pas)

Niolon : petite calanque avec beaucoup de charme mais difficile pour se garer aux beaux jours (il faut marcher un peu sauf coup de bol)

L'auberge du mérrou 04 91 46 98 69

La pergola 04 91 46 90 28 (moins bien)

Carry : Toutes sortes de restau assez classiques

Le scoop

Le st trop

La Cale (route de Sausset) sympa pour une salade ou une pizza au bord de l'eau

Le Madrigal (un peu + cher)

La Brise (un peu + cher)

Sausset les pins :

Le cabanon : les pieds dans l'eau sur la plage (en été)

La villa du port

Les girelles (cher) mais très bon

L'amphore (pas cher)

L'hermitage

Carro : petit port typique

Chez Francine 04 42 80 79 46 réserver avant

Le chalut : bon et pas cher malheureusement pas de terrasse dehors 04 42 80 70 61 (fait aussi la bouillabaisse sur commande)

Côté mer : 04 42 40 16 13

Le Mistraou 04 42 42 84 12

Le carro bleu 04 42 42 89 82

Martigues : Nombreux restaurants sur l'île ...

Le miroir aux oiseaux (le plus connu)

Chez Pascal (poisson)

Bon restau (gastro): le garage (jonquière)

Sardinades tous les soirs en été

L'Estaque N'oubliez pas de goûter les panisses dans les baraques à frites

Pizzeria le petit Naples

L'hippocampe (très bonne viande)

Marseille : quelques idées (nous sommes preneurs de vos bons plans aussi)

café des épices (il est indispensable de réserver à l'avance : 4 rue du Lacydon 04 91 91 22

09

Restaurant du musée « regard de Provence »

Le chalet au palais du pharo

Notre dame de la Garde : A la cafétéria « l'eau vive » les missionnaires de l'immaculée midi
sauf lundi Mieux vaut réserver 04 91 37 86 62

Excellent Couscous « le Fémina » 04 91 54 03 56

Cuisine japonaise dans le panier : le TAKOSAN »

Salade au disque bleu

Bouillabaisse : Très cher

Attention il faut savoir qu'une vraie bouillabaisse coûte au moins 60 € à 70 € par personne car on trouve de tout sous cette appellation. Nous vous conseillons les grands restaurants de Marseille ayant signé la charte de la bouillabaisse (*). Il est impératif de réserver.

Nous conseillons souvent Chez Michel (face à la plage des Catalans) tel 04 91 52 64 22 ou le Calypso

Les panisses à l'Estagues : beignet de farine de pois chiche dans les baraques à frites

A VISITER

MARSEILLE (20 km) (office de tourisme en bas de la Canebière 04 91 13 89 00)

Possibilité d'y aller en train (gare de la Redonne) ou avec la navette maritime au départ de l'Estaque d'avril à octobre (prix 5 € en 2018). Départ toutes les heures à partir de 7h30

Départ des bateaux pour les Iles du Frioul, et l'été pour les calanques jusqu'à Cassis.

2 petits trains touristiques : l'un pour notre dame de la Garde, l'autre pour le vieux quartier du panier.

Un bus impérial pour découvrir le vieux port, le vallon des Auffes, le fort St Jean. Un pass « le grand tour » permet de monter ou descendre librement à l'un des 16 arrêts. Renseignements à l'office du tourisme.

Il existe un guide de « Marseille à pied » (IGN) qui présente 11 itinéraires en centre ville mais aussi l'Estaque, le Frioul et les calanques pour découvrir le patrimoine architectural, l'histoire, la culture et les espaces verts. Un exemple de randonnée possible :

<https://goo.gl/maps/6cXyopuhgiK2>

PARC DES CALANQUES

Départ en bateau du vieux port, en été 2 fois/jours, moyenne saison 1 par jour à 14 h et basses saison 14h les week end et mercredi (à vérifier)

LES CALANQUES A PIED ENTRE MARSEILLE ET CASSIS : Une infinité de randonnées toutes plus belles les une que les autres. Par exemple :

- Départ de Callelongue : facile 1 heure jusqu'à la calanque de MARSEILLEVEYRE ou un petit restau sympa vous attends. Ballade plate avec les îles de Riou, Plane etc.. en face de vous. Possibilité de boucle et montée au sommet pour les plus sportifs (voir carte).
- MORGIOU - SORMIOU accessible en voiture sauf l'été où la route est fermée. Ballade possible (GR) à partir des cols . Attention au vol dans les voitures.
- SUGITON facile 1 heure au départ de l'université de LUMINY en prenant la vieille route nationale de CASSIS
- EN VEAU au départ Soit de la GARDIOLE (voir carte) soit de CASSIS

CASSIS (40 km) superbe petit port d'où partent les bateaux pour les calanques. Vous pouvez ensuite prendre la route des crêtes qui longe la falaise la plus haute d'Europe et arriver sur le vieux port de La Ciotat avec ses 2 calanques du MUGEL et de FIGUEROLLES en face de l'île verte.

AIX EN PROVENCE (40 km) Superbe ville d'eau et de rues piétonnes ombragées.

Vous pouvez en profiter pour visiter les petits villages du pied de la Sainte Victoire et même pour les plus courageux grimper au sommet (2 heures très raides) soit par le sud après Palette tourner à gauche vers le Tholonet, soit par le nord se garer au barrage de Bimont juste avant VAUVENARGUE (château de PICASSO).

Plusieurs grands domaines viticoles ex château Simone - Palette

MARTIGUES (20 km) « la Venise provençale » très animée en été. Musée Ziem avec des expos sympas gratuit (ouvert l'après midi). Vous pouvez continuer sur les fouilles de St Blaise à 5 km de Martigues en direction d'Istres dans une très belle forêt domaniale au bord de petits

étang (entre Provence et Camargue). La couleur de ces étangs est parfois étonnante (violet) c'est dû à la une algues « *Dunaliella salina* » qui vit dans les eaux très salées.

Le SITE ARCHEOLOGIQUE GREC DE ST BLAISE avec de belles ballades dans la forêt domaniale du Castillon

LE FOND DE L'ETANG DE BERRE avec le vieil Istres, Miramas le vieux (célèbre glacier : le QUILLET) et Saint Chamas petit port de pêcheur, habitat troglodytes et vieux pont Romain.

Au retour vous pouvez vous arrêter goûter le vin des domaines de Calissane et château virant ou domaine de Suriane peu avant d'arriver à la Fare les Oliviers.

LES ALPILLES (70 km) Avec ses célèbres villages des BAUX et de ST REMY

LA CAMARGUES (70 km) Visite de "La CAPELLIERE" (fermée le dimanche) avec un petit sentier d'1/4 h et des observatoires pour oiseaux expliquant toute la faune et la flore camarguaise.

AUBAGNE et ses sentiers de Marcel PAGNOL. Pas loin vous avez le très beau parc et l'abbaye de ST PONS à Gémenos tout ombragé et plein de cascades et de fraîcheur au pied de

LA SAINTE BAUME superbe montagne que l'on peut grimper dans une forêt de hêtre en partant du plan d'Aups

ATTENTION un décret préfectoral interdit de pénétrer dans les massifs en été à cause des risques d'incendie de forêt.

LES MUSEES

- **Martigues** : petit musée ZIEM sur le quartier de FERRIERE (gratuit)
- **Marseille** : Depuis Marseille capitale de la culture en 2013, le visage de Marseille a bien changé
 - le MUCEM lieu incontournable même si vous ne faites pas les expositions, allez-y
 - Centre de la vieille Charité (Quartier du panier): très beau musée comprenant le musée d'Archéologie Méditerranéenne, le musée d'arts Africain, Océaniens et Amérindien + des expos temporaires
 - Musée regard de Provence (juste en face du MUCEM): Très belles expositions de peinture
 - Musée Cantini (métro Préfecture): Art moderne
 - Musée d'histoire -jardin des vestiges (centre Bourse). Très bien
 - Musée de la faïence et de la mode : Dans une vieille bastide Marseillaise le château Borely dans le parc du même nom
 - Musée des Beaux arts, musée d'histoire naturelle, musée Grobet, musée de la marine, musée de la moto, Musée d'art contemporain, musée des docks romains, musée du terroir Marseillais ...
- **Aix en Provence**
 - Hôtel de Caumont
 - Musée Granet : peinture Française du XVI^e au XX^e siècle
 - Atelier Cézanne : Authentique lieu de mémoire
 - Musée du vieil Aix
 - Pavillon de Vendôme entouré d'un jardin à la française: restitution du cadre des hôtels Aixois fin XII siècle

PARC D'ATTRACTION

- Magic land 5 km : juste avant d'arriver à l'autoroute 04 42 79 86 90
- Ok Corral RN8 13780 Cuges les pins 04 42 73 80 05 village Western avec de nombreuses attractions qui sont autant de sensations
- Parc zoologique de la Barben : 13330 La BARBEN 04 90 55 19 12 600 animaux sur 30 ha
- Provence aventure : Chemin de St Francet 13390 Auriol 06 88 55 93 93 parc acrobatique forestier

- Parc miniature Cap/tain Howard : 3 chemin du creux 13140 MIRAMAS 04 90 58 44 55
- Village des automates : RN7 13760 St CANNAT 04 42 57 30 30. Exposition de 400 automates sur 6 ha de pinède
- Parc ornithologique du Pont de Gau : RN570 13360 Ste Maries de la mer 04 90 97 82 62 centre de soins de la faune sauvage- Allie le plaisir de la promenade à la découverte de la plupart des oiseaux de Camargue

A ACHETER : Spécialités de la région

- Le vin : la région ne manque pas de bons vins : coteaux d'Aix, Cassis, Bandol etc.. Si vous allez vers le fond de l'étang de Berre entre la Fare les oliviers et St Chamas, 3 domaines au rapport qualité prix intéressant : Calissane, Château Virant, Surianne
- L'huile d'olive : la très bonne huile d'olive est très cher (plus de 20 € le litre) mais sans comparaison avec l'huile de supermarché. Les meilleurs crus se trouvent dans les Alpilles : Mouriès, Maussane, les Baux, La fare les Olivier
- Les calissons
- Les savons : Une boutique sympa la compagnie de Provence (rue Caisserie) près de la place de Lenche dans le Panier
- Les poteries : Excellente qualité de poteries à RAVEL à Aubagne Avenue des Goums
- La spiruline à Gignac la Nerthe <https://www.spirulinedelacotebleue.fr/> visite de la ferme le mardi soir à partir de juin

Charte de la Bouillabaisse

1/ Elle ne peut provenir que de poissons méditerranéens de premier choix et frais du jour (de roches pour le bouillon)

2/ Elle doit être composée d'au moins quatre espèces parmi les 8 suivantes : rascasse, la vive, la galinette (grondin), le Saint Pierre, la baudroie, le fielas (congre), le chapon - facultatif la cigale de mer et la langouste.

3/ Elle est servie dans 2 plats différents, l'un contenant le bouillon de cuisson, l'autre les poissons entiers qui seront impérativement découpés devant les convives

A partir de là chaque restaurateur peut avoir sa propre interprétation