

## Pomègues, d'un versant à l'autre

Cette balade insulaire serpente d'un flanc à l'autre d'une longue crête rocheuse. Elle offre des passages abrités du vent, d'autres plus exposés, de vastes horizons et des calanques intimes, des lieux de baignade, des panneaux pédagogiques et autant d'atmosphères insoupçonnées depuis le port du Frioul aux allures de petite station touristique.

► Longez les restaurants puis montez sur la digue du Berry qui relie Pomègues à Ratonneau et barre l'ancienne passe marine appelée « frioul » ❶.

Au loin sur la côte, dans l'axe de l'îlot d'If, la « Bonne Mère » domine Marseille. En arrière-plan sur Ratonneau, l'hôpital Caroline et devant vous, sur Pomègues, le sémaphore désarmé en 1999. Encadrant le port du Frioul, les deux forts de Pomègues et Ratonneau se font face. A vos pieds, le village du Frioul fut construit au début des années 1970 dans le cadre d'un projet de développement urbain autonome qui ne sera que partiellement réalisé. Une centaine de résidents vivent ici à l'année.

► Passé un petit défilé, et son panneau d'information géologique, descendez à gauche à la prochaine intersection ❷.

Devant vous le port de Pomègues servait de quarantaine pour les navires avant l'édification de la digue de Berry. Notez les points d'amarrage des bateaux taillés en relief dans la roche, les « aurails ». Dans cette anse très abritée, une ferme aquacole biologique élève des « loups » (bars) et des dorades. Des cormorans y pourchassent les poissons à la nage sous les eaux claires.

► Longez la calanque et rejoignez la piste de Pomègues. 50 m plus loin bifurquez à droite sur le sentier des Astragales ❸.

Sur ce versant, les vents forts et dominants de nord-ouest façonnent totalement la

© Voxinzebox



végétation. Les boules épineuses de l'astragale de Marseille et celles des limoniums s'accrochent dans la pierreaille, les buissons (lentisque, romarin) sont plaqués au sol et même de gros pins ne peuvent espérer un autre port que prostré. Les plantes se réfugient dans le moindre vallon et croissent à l'abri des blocs rocheux en formant des traînées végétales comme le sable derrière les coquillages après la tempête 4.

➤ *Vous atteignez l'anse de la Crine* 5.

Cette micro-baie claire, peu profonde et paradisiaque est idéale pour observer la faune et la flore marine. Un herbier de posidonies s'y développe à une profondeur particulièrement faible. Muni d'un masque, cherchez y les poissons côtiers les plus faciles à observer : saupes, dorades, mullets, sars, castagnoles, joëls...

➤ *Longez l'eau au plus près (marques bleues) jusqu'à la plage principale puis remontez vers la piste de Pomègues* 6.

Là, des nuées de goélands leucophées, gardiens de l'îles, vous accueillent à grands cris, vous harcèlent et vous rappellent l'interdiction de sortir du sentier. Au milieu du siècle dernier, l'espèce était surtout insulaire et ne nichait que localement sur la côte. Ses effectifs ont considérablement augmenté ces dernières décennies (plusieurs dizaines de milliers de couples) favorisées par les décharges à ciel ouvert. Aujourd'hui, la population tend à régresser, pour partie en raison d'une meilleure gestion de nos déchets.

➤ *Poursuivez sur la piste principale en passant au pied du sémaphore de Pomègues* 7.

Une bande de choucas, un faucon crécerelle, voire même un faucon pèlerin vous accompagnent jusqu'au port du Frioul.

## L'ASTRAGALE DE MARSEILLE

C'est une légumineuse à petites fleurs blanches qui pousse en touffes denses. Très épineuse, elle est surnommée le « coussin de belle-mère ». Sa distribution littorale est restreinte et les effectifs sont estimés à 7 000 pieds en France dont 4 000 sur le Frioul. L'avenir de l'espèce est préoccupant : la population est vieillissante, paraît avoir des difficultés de régénération et est affectée par la pollution par les embruns (hydrocarbures...) qui fait dépérir le bord des coussins exposés au large.

## Pratique



Plusieurs navettes assurent la liaison avec les îles. Départ sur le vieux port de Marseille (1 quai de la fraternité). Traversée avec ou sans escale à If d'environ 30 mn. Tarifs, horaires et saisons sur : [www.frioul-if-express.com](http://www.frioul-if-express.com). Réservation conseillée en période estivale.



La balade débute au port du Frioul. Ne pas s'écarter du sentier, la flore est remarquable et sensible au piétinement. Gourde indispensable, masque de plongée facultatif.



90 m de dénivelé positif. 4 km. 2 à 3 heures.



Le printemps offre la richesse des floraisons sur les rocaïles. Pour en savoir plus : [www.calanques-parcnational.fr](http://www.calanques-parcnational.fr). Une escale au château d'If ravivera le passé de cette forteresse et la mémoire d'Edmond Dantès (Comte de Monte Cristo). Informations sur [www.château-if.fr](http://www.château-if.fr) et au 04 91 59 02 30.

