

L'ETANG de BERRE, cité médiévale de St MITRE-les-REMPARTS

Itinéraire

A la lisière Sud du territoire istréen, cet itinéraire entre plaines et collines propose un spectaculaire mélange de paysages et d'étangs. Pour mériter ce panorama un peu d'exercice sera nécessaire.

L'itinéraire de 28km en boucle depuis la Porte d'Arles au coeur d'Istres exige sur les premiers kilomètres de bons coups de pédale pour atteindre le haut de la corniche de Suffren qui domine l'Etang de Berre.

Le bonheur est à ce point !

1 Depuis la porte d'Arles, prenez le boulevard Léon Blum. Longez l'Esplanade Bernadin face à l'Hôtel de Ville. Tournez à gauche sur l'avenue de Cordier puis prenez l'avenue Rostan jusqu'au rond-point avec la D16. Empruntez la piste cyclable longeant l'Etang de Berre. Grimpez la Corniche de Suffren puis redescendez vers le stade du CEC

2 Poursuivez sur la piste cyclable qui remonte l'avenue des Anciens Combattants jusqu'au feu tricolore du quartier des Pignes. Traversez l'avenue et reprenez la piste jusqu'à la Maison de retraite des Amarillys. Traversez l'avenue Félix Gouin et prenez à gauche pour prendre l'allée Adrien Blanc parallèle à la D5.

3 Roulez à présent sur le chemin vicinal parallèle à la D5 en direction du Stade Audibert et de la Plaine Davini où sont installés le Z5 de Zinédine Zidane et les courts de Tennis.

4 Au ront point du Ranquet, empruntez la D5 vers celui de varage sur 700m puis dirigez-vous vers Varage pour atteindre en bas de la descente la plage de Maussane.

5 Poursuivez votre randonnée par le vallon en faux léger plat montant jusqu'à la fin du raidillon vous menant à l'embranchement de St Mitre-les-Remparts Est/Port de Bouc

6 Après cet effort, prenez à gauche vers Port de Bouc en vous laissant glisser par la D50 pendant 1,5km pour prendre à droite le chemin vicinal des Fourques juste après le virage qui vous ramènera vers St Mitre centre.

7 Montez à votre rythme par la petite route D50z très ombragée avant d'atteindre un replat où les premières demeures du village apparaissent. Quelques bons coups de pédale seront nécessaires jusqu'à atteindre la Mairie. Une visite du centre ancien s'impose.

8 Prenez à gauche après la Mairie, circuler dans les petites rues (Louis Braquier, Jean Ballard) pour découvrir le Lavoir et la paroisse St Mitre. A gauche par les rues de la Tourelle et des Esperettes vous rejoindrez la place centrale où vous pourrez vous désaltérer dans les cafés ou brasseries tout en admirant les remparts datant du Moyen âge.

9 Effectuez la visite du Haut St Mitre en prenant depuis la place la rue Bellefont jusqu'à l'embranchement avec la rue du Clos (face au restaurant "Chez Wan". Remontez la rue du Clos pour atteindre le boulevard Clovis Hugues sur votre droite. Arrivé au boulevard Jean Jaurès, prenez à gauche et roulez sur le plateau où le centre sportif René Jauras, les écoles primaires Jean Rostand se sont implantés. Par le boulevard Président Allende, atteignez le rond point avec le chemin du Cailleux. Prenez à gauche vers la rue Pierre Puget à 250m. Prenez à droite pour roulez vers la rue Bellefont. Poursuivre à droite et rejoindre le rond-point avec la D5 après la caserne de pompiers.

10 Au rond-point dirigez-vous par la D52 vers le site archéologique de St Blaise par la charmante route qui vous fera découvrir l'Etang du Citis et le promontoire de St Blaise où une éventuelle halte vous permettra de visiter la maison et le site de St Blaise. un regard vers le Sud, vous admirerez l'Etang de Lavalduc avec son eau rose et ses berges parfois bien blanches (présence de sel).

11 Poursuivez le chemin en rejoignant l'embranchement Lavalduc/Rassuen. Prenez à droite jusqu'à longer les anciennes Salines de Rassuen qui servent aujourd'hui de lieux d'hivernage de certaines espèces d'oiseaux (flamants roses, hérons, canards...). Continuez jusqu'à l'embranchement de la route Istres/Fos

12 A l'intersection, prenez à droite puis ensuite à gauche en longeant la voie ferrée jusqu'à l'intersection avec la rue des Baumes (2° passage à niveau) après un 1,5km.

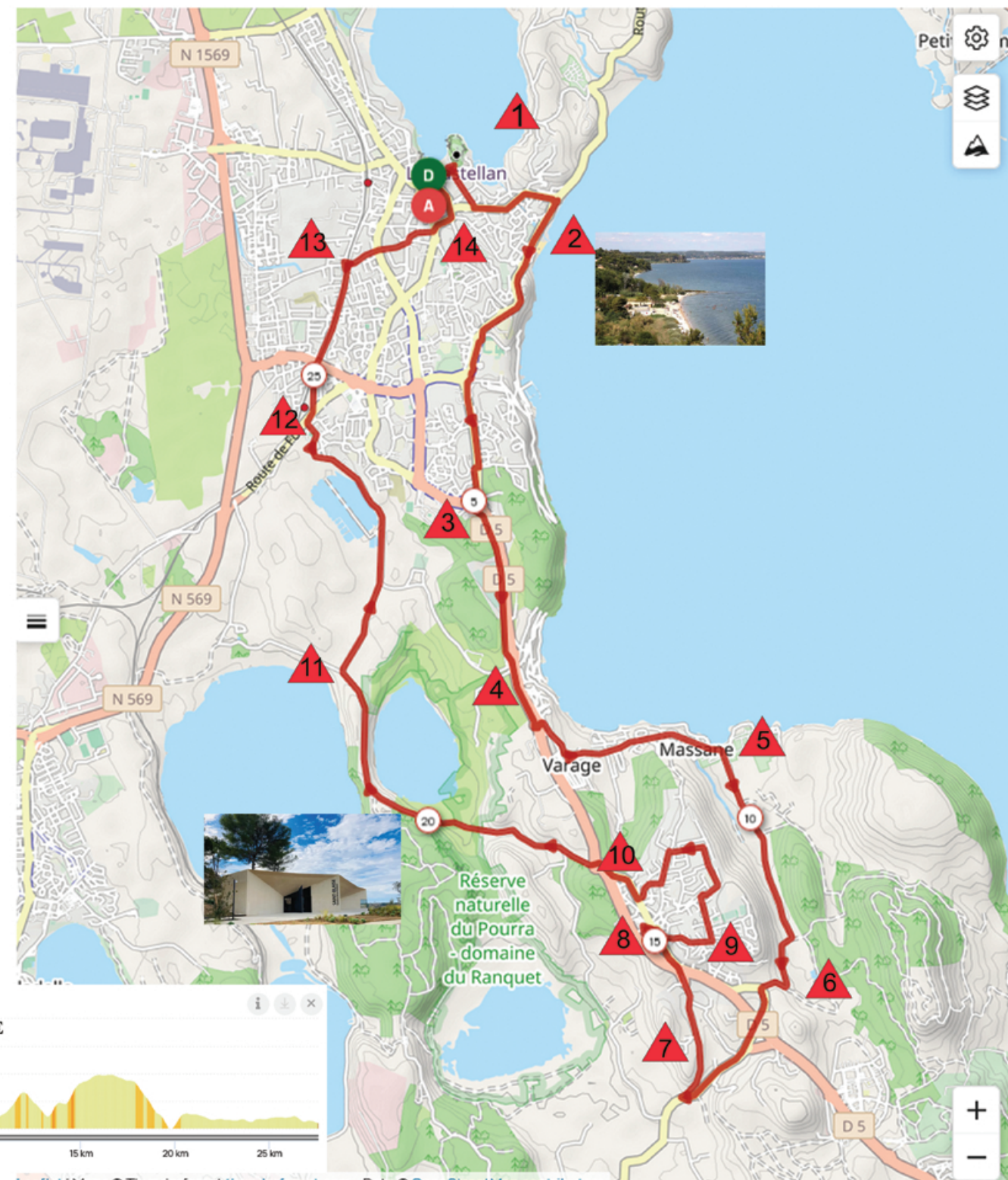
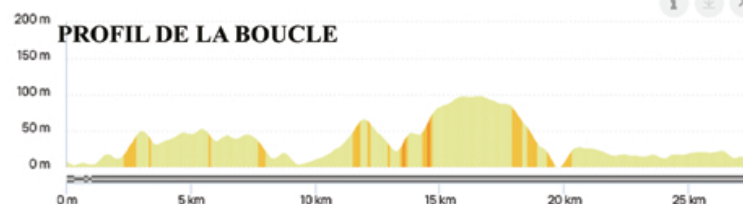
13 Poursuivez à droite sur 300m, au rond-point traversez l'avenue Félix Gouin pour atteindre le feu tricolore. Dirigez vous tout droit par la rue de la Pierre Pebro. Contournez la petite place par la gauche et prenez le boulevard Victor Hugo jusqu'à l'Eglise de la Ste Famille.

14 Dirigez-vous vers l'office de tourisme en prenant à gauche le boulevard Frédéric Mistral. A la Porte d'Arles votre périple se termine. Nous vous proposons de partager votre sortie avec quelques mots avec le personnel d'accueil de l'office du tourisme.



Durée : 1h30

Niveau : facile





A définir par vos soins en collaboration avec les professionnels qui souhaitent y participer (une contribution financière en contre partie serait souhaitable - part IS Cyclo à définir)

(Sur le principe d'une dizaine de guides topo à réaliser)

TABLES ISTREENNES et/ou St MITRE

Restaurants (*asiatiques, gastronomiques, italiens, japonais, marocains*)

Crêperie, Pizzeria, Tacos, ...

Restauration rapide (Burger King, KFC, Mc Donald, Quid Burger)

ART & TERROIR

Apiculture

Arboriculture

Brasserie artisanale

Cave viticole

Eleveurs

Fomage

Maraîchers

Istres : La Légende Lou Coulobre

Il était une fois quand les Hommes vivaient paisiblement en Provence entre les eaux et la Crau, quand la ville d'Istres n'était encore qu'un hameau vivait un dragon: Lou Coulobre. Cette créature, mi dragon, mi couleuvre vivait dans les eaux profondes de l'étang de l'olivier. Abandonnée, elle recherchait désespérément un nouvel époux mais sa laideur repoussait tout les prétendants. Du côté de la colline, un berger prenait soin de ses moutons et chaque après-midi, il chantait pour eux. Sa voix et son ton étaient si doux et émouvant qu'ils le sublimait. La créature seule et désespérée, cachée derrière les roseaux écoutait chacun de ses chants, chaque jour passant et tomba follement amoureuse du berger.

Le berger, lui, était sous le charme d'une belle dulcinée, et se laissait aller à vivre son amour avec elle.



Détruite et folle de jalousie, la créature en furie ne put contenir sa colère et crachant des flammes voulait dévorer le couple d'amoureux. Elle s'attaqua ensuite au village et terrorisa l'ensemble de ses habitants pendant plusieurs semaines.

Pour se sauver les habitants firent appel à un beau et jeune Gardian, qui en chantant à son tour hypnotisa la créature. Adoucie et renversée par les chants, la bête baissa la garde et le gardian en profita pour l'attaquer. La coulobre disparu dans les eaux profondes.

Sauvés, les habitants célébrèrent le gardian leur héros des jours durant et décidèrent de quitter leur terre maudite afin de se réfugier dans le petit Hameau où ils s'y construisirent une fontaine au quatre dragons afin de les protéger du mauvais présage.

Nous ne reverrons plus, à ce jour la créature, et nulle sait si elle est encore vivante.

Cependant, certains encore pensent à dire que Lou Coulobre vivrait encore dans les profondeurs et certains affirment l'avoir aperçu sur l'étang au reflet de la pleine lune alors qu'ils chantaient les soirs d'été.

Saint-Mitre-les-Remparts, cité médiévale

Avec une cité médiévale nichée au cœur de ses remparts du XVème siècle, un réseau d'eau souterrain alimentant un nombre considérable de puits et ses petits jardins datant du Moyen-Âge, Saint Mitre les Remparts dispose d'un patrimoine unique en Basse Provence.



Située sur un isthme entre la Méditerranée et l'Étang de Berre d'à peine 6 km, la ville bénéficie d'hivers doux et de soirées ventilées par la brise de mer. Ce territoire apprécié depuis la plus haute Antiquité. Après l'abandon de l'antique cité gauloise, l'habitat se réfugia puis se développa sur ce petit plateau d'environ 1.5 km2 qui constituait un site défensif naturel, à l'est des vastes étendues plates de la Crau et de la Camargue, et suffisamment éloigné de la côte pour se protéger des incursions sarrasines.

Le calcaire de la falaise reposant sur un affleurement argileux offrait une résurgence permanente visible à la Fontaine des 3 canons. Plus particulièrement, la plaine alluviale du vallon de Massane à l'est, les restanques et le bassin du Pourra à l'ouest où se trouvaient les tranches d'une ville romaine, assuraient un bon potentiel agricole complété par les ressources de l'élevage, de la pêche et de forêts.



Balises Panneau Directionnel



Pour toute la famille
petits et grands



Un niveau moyen
à la portée du plus grand nombre



Une promenade plus sportive

Conseils et recommandations pour faire du vélo

Le respect de l'autre et la prudence sont des attitudes qui doivent être partagées, ainsi sera garantie la sécurité de tous. A vélo, le port du casque n'est pas obligatoire mais il est fortement recommandé.

Il vaut mieux porter des vêtements clairs pour être visible, ou mieux des brassards, baudriers fluorescents.

Avant de s'engager sur une boucle, vérifier votre monture, freins, pneus, éclairage. Si vous êtes nombreux, fractionnez votre groupe. Pas plus de 10 et jamais plus de 2 de front. Pensez à prendre une gourde, des barres de céréales et une carte routière.

La politique cyclable de la municipalité istréenne et du Conseil départemental des Bouches du Rhône

La ville et le département mènent une politique cyclable pour encourager les déplacements à vélo en prenant en compte les différentes pratiques (loisirs, tourisme, trajets domicile-travail)

Chaque année un budget spécial "voies douces" est consacré à la réalisation d'aménagements qui portent sur le réseau routier existant ainsi qu'à la création d'aménagements comme bandes, pistes cyclables



Stationnement
Istres
Esplanade Bernardin LAUGIER



L'ETANG de BERRE, cité médiévale de
St MITRE-les-REMPARTS

TOPO CYCLO "ISTRES EN PROVENCE"

N° 02 : Corniche de Suffren-St Mitre



LONGUEUR 28 km

DURÉE 1H30

NIVEAU MOYEN

