

Après les Etangs vers MARTIGUES la Venise Provençale 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 37km en boucle depuis la Porte d'Arles au coeur d'Istres peu exigeant sur les premiers kilomètres continue une alternance d'efforts et de récupération pour atteindre notre Venise provençale.

Le bonheur est à ce point !

1 Depuis le portail d'Arles, remontez les avenues Jean Lebas et Adam de Craponne jusqu'au rond-point où une oeuvre en mosaïque s'y trouve et prenez à gauche la piste cyclable sur l'avenue Félix Gouin. Parcourez sur celle-ci pendant 600m en admirant la Pomme mosaïque posée sur le premier rond-point rencontré. Au troisième rond-point de la rue des Baumes prenez à droite en direction de la voie ferrée.

2 Arrivé au passage à niveau, prenez à gauche et longez la voie ferrée jusqu'à l'embranchement de la route de Istres/Fos près de la gare de Rassuen remarquable par sa frise. Prenez à droite et au premier embranchement rencontré dirigez-vous vers Rassuen en longeant le boulo-drome couvert. Au rond-point prenez à droite par la D52 vers St Blaise. Admirez les salines de Rassuen où de nombreux oiseaux viennent faire pâture.

3 Poursuivez votre route par la D52 sur la plaine de Vigne Caste, où les senteurs provençales thym, romarin se découvrent au printemps, jusqu'à l'embranchement de St Blaise/Lavalduc ponctué par la cheminée d'une ancienne pompe à feu. Prenez à gauche et remontez tranquillement vers la Maison Information de St Blaise. Accordez vous une pause et admirez les Etangs du Citis et de Lavalduc avec ses eaux roses.

4 Après cette halte au parking de St Blaise, poursuivez la balade en direction de St Mitre les Rempart par la D51. A l'intersection avec la D51a prenez à droite. Vous contournez l'Etang du Pourra avant d'atteindre l'intersection avec la D50 en direction de Port de Bouc sur la droite.

5 Dirigez-vous vers la Cave viticole Blanc de Roseran située à l'intersection avec la D50c. Prenez à gauche en direction de Martigues.

6 Le faux plat montant vous amenera après 2 kilomètres dans un passage boisé et plus pentu. La route retrouvera des pourcentages plus appréciables dans le haut de la colline avant de se relever à l'approche des premières habitations de Martigues. Poursuivez votre route jusqu'au sommet de la côte dite “de l'Hôpital de Martigues” en prenant à droite. Passez les feux tricolores avant le parking du Lycée Lurçat. A ce point là vous aurez fait le plus dur de la balade !

7 Avec prudence abordez la descente qui se présente devant vous pour rejoindre l'Hôtel de ville de Martigues. Ayant atteint le deuxième feu tricolore (avant de traverser la voie rapide D5), mettez-vous sur la gauche pour rejoindre le rond-point situé 250m plus bas. Prenez la 3° à droite pour vous diriger vers le centre ville. 300m plus loin, prenez à droite par la piste cyclable jusqu'à l'Hôtel de ville.



Durée : 2h30

Niveau : sportif

8 Contournez le rond-point et dirigez-vous vers le centre ville. Longez le Canal de Baussenque tout en admirant le charme du quartier. Sur votre droite le quartier de l'Île que vous pourrez visiter dès le premier pont enjambant le canal. Une halte touristique aux Jardins de Ferrière permet de vagabonder dans le vieux centre martégial.

9 Après votre déambulement dans les petites rues du centre martégial, reprenez la route longeant l'Etang de Berre en quittant le quartier de Ferrière pour rejoindre le Lycée Paul Langevin. Au feu, allez tout droit vers le centre Leroy Merlin. A l'embranchement, prenez à gauche au niveau du feu tricolore. Remontez tranquillement le Chemin de Barboussade passant entre les centres commerciaux Leroy Merlin et Auchan.

10 Poursuivez tout droit votre route. Après avoir longé le Parc Julien Olive, prenez à gauche la route Blanche. Poursuivez tout droit jusqu'à l'intersection avec la D50 pour remonter vers St Mitre les Remparts en prenant à droite.

11 Poursuivez votre périple par le faux plat montant jusqu'au haut de St Mitre après avoir contourné deux ronds-points. Au sommet du faux plat, prenez à droite la D52 pour découvrir la plage de Massane.

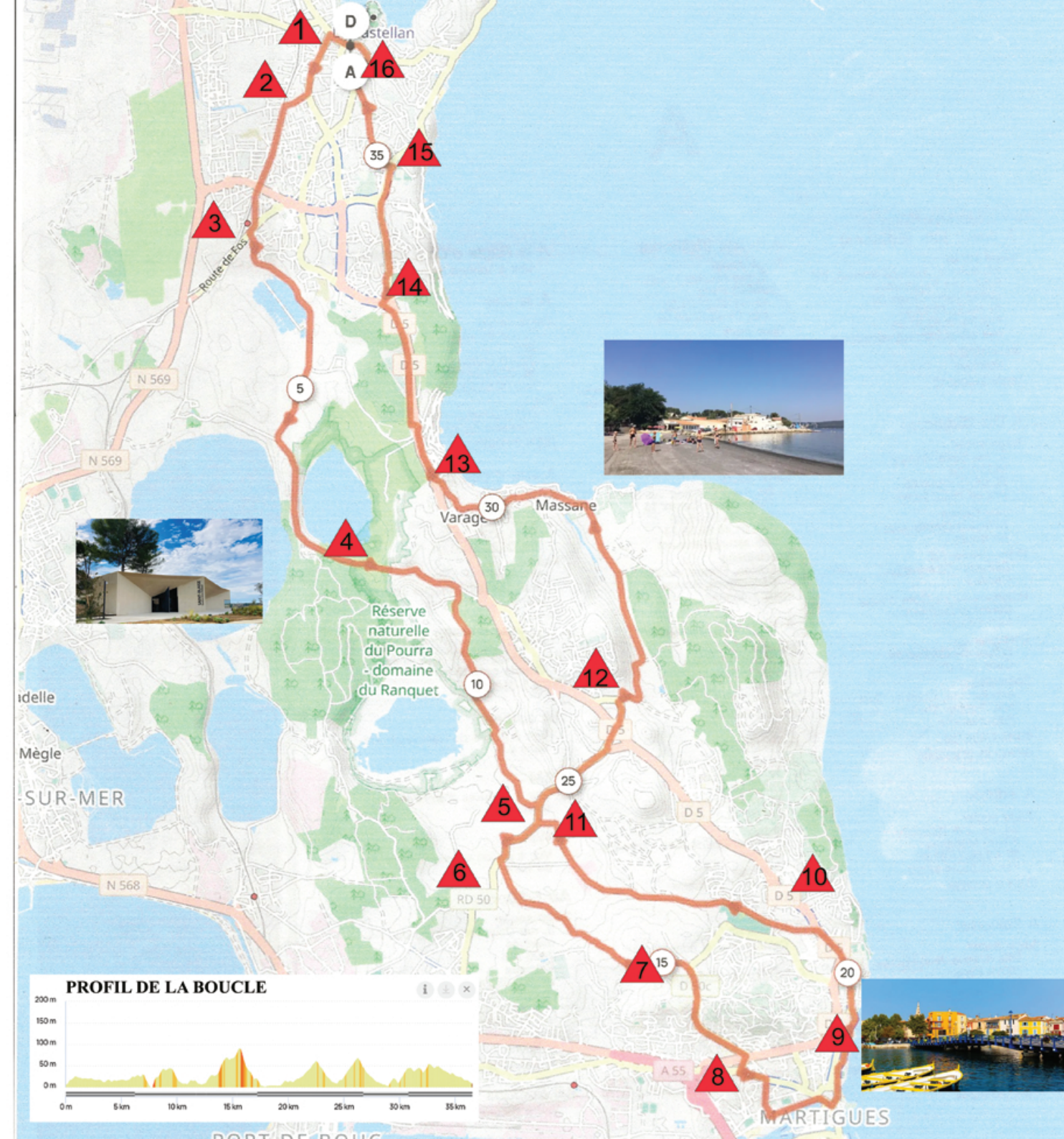
12 Profitez du long faux plat descendant de 3,5 km jusqu'à la plage de Massane où l'Etang de Berre se découvre. Remontez tranquillement vers Varage pour retrouver la D5. Au rond-point direction Istres en prenant à droite.

13 Roulez sur la bande d'arrêt d'urgence jusqu'au rond-point du Ranquet. Poursuivez votre itinéraire par la D5 en direction d'Istres pour atteindre le rond-point de la Maison de retraite “Les Amaryllis”. Dirigez-vous vers le centre-ville en prenant l'avenue des Anciens Combattants, 1° à droite.

14 Rejoindre le Centre Educatif Culturel des Heures Claires en prenant la piste cyclable parallèle à l'avenue après le premier feu tricolore rencontré. Passez le CEC et le stade pour prendre la 3° à droite au rond-point de la Sous Préfecture.

15 Progressez par l'avenue Aldéric Chave. Passez devant les Arènes du Palio. Au rond point 1° à droite pour contournez la petite place par la droite. Prenez le boulevard Victor Hugo jusqu'à l'Eglise de la Ste Famille.

16 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.





VISITES DE DECOUVERTES & CONTACTS UTILES

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 MARTEGALES

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 FRICHE INDUSTRIELLE DE RASSUEN

Dès 1809 et durant près de deux siècles, on y a produit de l'engrais et des produits chimiques dérivés : acide chlorhydrique, sulfate de soude, superphosphates...

Fermée et laissée à l'abandon depuis 1988, l'usine chimique Hydro-Agri de Rassuen est aujourd'hui une ruine bien encombrante sur un terrain qui s'étend sur près de 11 hectares.

Arsenic, plomb, cyanures, dioxines, fluor, la liste des polluants recensés sur le site n'est pas des plus anodine. De l'autre côté de la route de Fos, face à l'Usine (la salle de spectacle) "le crassier", un monticule rougeâtre où étaient stockés les rejets de l'usine chimique, les concentre encore davantage.

Propriété de San Ouest Provence, les terrains "hantés" par les ruines de l'ancienne usine appartiendront bientôt à la commune d'Istres, leur transfert - à titre gracieux - ayant été acté en septembre 2015.



Paradoxalement, sur le sol jonché de débris de construction et de scories (on y grillait de la pyrite, un minerai de fer, pour produire de l'acide sulfurique), la faune et la flore pullulent (voir ci-dessous). Et notamment des espèces protégées. Hélianthème à feuilles de Marum, gagées de Lacaita et de Pouilles, myosotis nain... la liste des espèces inventoriées sur le site rivalise de diversité avec celle des polluants. On y rencontre aussi des chauves-souris, et même une magicienne dentelée - une sauterelle protégée...

MARTIGUES, la Venise Provençale

Station classée de Tourisme, quatrième ville du département des Bouches-du-Rhône avec ses 49 455 habitants, Martigues est construite au bord de l'eau, entre mer et étang, ce qui lui vaut le surnom de Venise Provençale.



Martigues est une ville fleurie, posée sur l'eau au bord de l'étang de Berre et reliée à la mer par le chenal de Caronte.

La ville a connu un essor industriel important, et elle a su conjuguer son développement économique tout en conservant ses atouts touristiques, et suffisamment éloigné de la côte pour se protéger des incursions sarrasines.

Visitez, seul ou avec un guide, le centre-ville et notamment le quartier de l'Ile, véritable petit paradis. Les canaux fleuris et les bateaux amarrés offrent un cadre idyllique pour un repas à la terrasse d'un restaurant, l'occasion de déguster les spécialités de la région.

Au cours de vos vacances à Martigues, ne manquez pas de visiter les monuments qui font partie du patrimoine culturel de la commune tels que la chapelle de Sainte Croix, la chapelle Notre Dame des Marins... Amateurs d'art ? Rendez vous au musée Ziem pour admirer les œuvres exposées temporairement comme celles de Paul Singac, Auguste Rodin ou encore Camille Claudel.

En été, les plages de Martigues sont plébiscitées par les vacanciers : plage de La Couronne, plage de Sainte Croix... Les amoureux de nature pourront également se rendre au grand parc de Figuerolles - Paul Lombard pour profiter des activités de plein air.



Balises Panneau Directionnel



Pour toute la famille
petits et grands



Un niveau moyen
à la portée du plus grand nombre



Une promenade plus sportive



Stationnement Istres

Esplanade Bernardin LAUGIER

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



Vers la Venise Provençale
"MARTIGUES"

TOPO CYCLO "ISTRES EN PROVENCE"

N° 03 : Rassuen-St Blaise-Martigues



LONGUEUR 37 km

DURÉE 2H30

NIVEAU SPORTIF

