

# Idées d'enfants

GRATUIT PRINTEMPS/ETE 2007





Payez ce que vous consommez  
à partir de 4 €/ séance - ou 30 €/ mois  
plate-forme vibrante 10 €



**30 MINUTES FITNESS Lady**  
circuit pour les femmes avec coach

ESPACE PARADIS SPORT  
167 rue Paradis  
sous le porche - 13006 Marseille

25 ans d'expérience

notre Passion  
votre Bien-Etre



Thai Kick Boxing

Enfants à partir  
de 6 ans

BODY PUMP  
BODY BALANCE  
PILATES  
RPM (vélo)  
GYM TRAD  
CARDIO-TRAINING  
COURS SENIORS  
KICK BOXING  
MUSCULATION  
COACHING  
A DOMICILE

Tél. 04 91 53 12 78

eps.infos@numericable.fr

Horaires larges semaine et week-end

www.30minutesfitness.com

essai gratuit sans engagement



Centre Equestre Pastré  
33 Traverse de Carthage 13008 Marseille

CENTRE AGREE ECOLE FRANCAISE D'EQUITATION  
MONITEUR DIPLOME D'ETAT - OUVRIER V J & TOUTE FRANCE

Leçons dès 4 ans  
Stages Tous Niveaux  
Examens Fédéraux  
Tarifs Spéciaux C.E  
Pension Chevaux & Poneys  
Club House - Restauration



www.centre-equestre-pastre.com

Renseignements & informations:  
Tél 04 91 73 72 94 - Fax 04 91 25 33 06

## Sommaire

- **Idées Balades**
  - Les randonnées... Cap Canaille ..... p.4 à 7
  - Les randonnées Sainte-Baume ..... p.8 à 11
  - Conseils et recommandations ..... p.12
  - Les calanques : En Vau ..... p.14 à 15
  - Le château d'If ..... p.16
  - L'îlot d'If ..... p.17 à 20
- **Idées Educatives**
  - Musée Cantini ..... p.13
- **Idées Récréatives**
  - Le théâtre Divadlo ..... p.21
  - Klic show ..... p.22
  - La sélection des Petites Crabouilles ..... p.23
- **Idées Sports**
  - Les collines de Pagnol ..... p.24
  - Initiation au golf ..... p.24
  - La Maison des Falaises ..... p.25
- **Idées Lecture**
  - La sélection livres ..... p.26 à 27
- **Idées Jeu**
  - Sudoku ..... p.28
- **Idées Cuisine**
  - La recette de Caroline ..... p.29
- **Infos Pratiques** ..... p.30

Idées d'Enfants - Sarl COM N ROLL  
Directeur de la publication Pierre Lion  
258, av. du Prado - 13008 MARSEILLE  
Tél/fax : 04 91 71 31 06

Siret : 452 923 790 RCS MARSEILLE

www.ideesdenfants.com

contact@ideesdenfants.com

Imprimerie Groupe HORIZON

Tiré à 20000 exemplaires

# Les randonnées... Cap Canaille

Une réalisation du Comité Départemental du Tourisme 13  
www.visitprovence.com

## Cassis : Sur le plateau de Soubeyran jusqu'à la Ciotat

> Aller-retour (plus extension) Durée ; 2h30 (+2h) - Longueur : 8km (+3km) - Dénivelé : 180m (+50m) - Niveau : Facile

Comme une invitation à l'envol, au voyage... le massif du Cap Canaille !

La Méditerranée s'étend à perte de vue ; la baie s'ouvre aux voyageurs ; les falaises offrent leurs à-pic vertigineux aux assauts de la mer ; les "Trois Secs" marquent la fin des terres...

Et puis le rocher du Bec de l'Aigle se tient là, debout, comme une sentinelle.

Au gré des luminosités et de l'imagination, on peut y voir, qui la tête d'un rapace, qui un aigle assis dans l'eau, qui un capucin...

Jalonnée de belvédères, la célèbre "route des Crêtes" grimpe, tourne, flirte avec la mer, tourbillonne dans le vent. Elle permet aux moins courageux de bénéficier de ces superbes points de vue.



Crédit Photo - Daniel Gorgeon

### Terres de marins : Cassis et La Ciotat le sont de longue tradition...

La plage de l'Arène à Cassis était une escale sur le trajet Rome-Arles.

Fondée par les Marseillais au IV<sup>e</sup> siècle avant J.C., La Ciotat constitua un important comptoir avec le Levant. Les tartanes, barques provençales à fond plat, traversaient la Méditerranée, chargées de pavés taillés dans les calcaires locaux.

Elles revenaient de Casablanca, regorgeantes de denrées exotiques : mandarines, épices...

Les grues immobiles des chantiers navals dressent encore leurs fières silhouettes, là où autrefois, les navires glissaient vers les flots.

### Itinéraire

Sens de l'itinéraire De Cassis au Sémaphore du Bec de l'Aigle : I H 10

Suivez la D559, "route des crêtes", depuis Cassis. Montez pendant quelques kilomètres et arriver au Pas de la Colle. Continuez pendant 2,5 km jusqu'au premier grand parking sur votre droite (citerne enterrée).

NB : pour cet itinéraire de liaison, vous pouvez laisser une autre voiture au Sémaphore du Bec de l'Aigle, ou à La Ciotat si vous prévoyez l'extension.

Dirigez vous plein sud vers la mer, puis longez la crête en gardant la mer à droite, jusqu'au Cap Canaille qui culmine à 363 mètres...

Ce large plateau rocaillieux offre une vue des îles de Marseille jusqu'au Cap Sicié, vers Toulon.

En poursuivant, une esplanade munie de barrières de protection, vous permettra, en toute sécurité, de jouir du spectacle qui s'offre à vos yeux : au loin, le grand bleu, à vos pieds, le vide...

Continuant votre chemin, sur la gauche, les Falaises Soubeyrannes se découpent, comme travaillées par une dentellière. En remontant, le sentier foule une garrigue basse typiquement

méditerranéenne : chênes kermès ou "réganéou", genêts, cistes, aphyllantes... autant d'espèces parties à la reconquête des espaces ravagés par des incendies successifs.

Le cheminement sur de petits éboulis est parfois un peu difficile, mais ensuite de larges dalles vous mèneront aisément jusqu'à un nouveau belvédère. C'est le point de départ d'une voie d'escalade "vers le bas", que les spécialistes locaux ne conseillent qu'aux plus avertis. Reprenez votre souffle avant la dernière ascension vers le point culminant de la balade : le plateau du Cap Soubeyran surplombé par le rocher de Grande Tête. Du haut de ses 394 m, la vue est imprenable, offrant un véritable condensé de Provence. A tribord, Marseille, les calanques et Cassis. A bâbord, La Ciotat, le Cap Canaille et au

loin Toulon. Au nord, les crêtes lointaines de la Sainte-Baume, du Garlaban...

Dès que le Sémaphore du Bec de l'Aigle est en vue, bifurquez sur la droite et descendez dans un petit vallon arboré. Ici, tout change : la mer s'éloigne, la pierraille devient terre, la maigre garrigue fait place à de petits pins sagement alignés.

Du Sémaphore, vous aurez le meilleur point de vue sur La Ciotat, le rocher du Bec de l'Aigle, et l'Île Verte, site classé protégé par le Conseil Général. Les alentours de la table d'orientation offrent une aire de pique-nique rêvée avant le retour par le même itinéraire... ou la poursuite en direction de La Ciotat.



Crédit Photo - Daniel Gorgeon

**Au Coin Fleuri**  
Commandez par téléphone  
ou réglez par CB  
04 91 53 45 18  
111, Bd Notre-Dame 13004 Marseille

**Caroline & François**  
Des chaussures pour les petits et les grands !  
04 91 71 27 74  
481, avenue de Mazargues • 13008 MARSEILLE

## Extension vers La Ciotat

Contournez le Sémaphore par la gauche. Un brusque virage permet de redescendre le vallon de Sainte-Croix en direction de la ville. Quelques arbousiers (ou arbre aux fraises) parsèment la garrigue. Remarquez également les murs de pierres sèches ou restanques, qui sillonnent les coteaux. Ils témoignent de l' ancestrale exploitation agricole : oliviers, pois-chiches, lentilles autant de cultures sèches bien adaptées ici. Au croisement, Dirigez vous tout droit vers les falaises, puis longez le vallon (carrières de grès). L'itinéraire rejoint ensuite la route, et traverse un lotissement aux maisons cossues. Vous pourrez ensuite, au gré de votre envie vous arrêter dans quelques calanques de rêve : Figuerolles ou le Mugel.



Crédit Photo - Daniel Gorgeon



## Poundingue de la Ciotat

Des galets roulés puis pris dans un "ciment" gréseux forment ce conglomérat rougeâtre, si particulier et caractéristique des falaises ciotadennes. Soulevée à l'air libre par d'importants mouvements de l'écorce terrestre, cette roche à nulle autre pareille, fut ensuite travaillée par la force éolienne. Ainsi, sont creusées çà et là dans les falaises, des alvéoles, les taffoni. De bien étranges reliefs, remarquables aux Trois Secs à La Ciotat, par exemple.

Marcheurs... Prêtez attention aux passionnés d'escalade, pour lesquels ces falaises constituent un terrain de prédilection... Vous ne les voyez pas toujours... Ne jetez pas de pierres !

*Au lieu de l'écrit*

**Jouets en bois, cadeaux et fantaisies pour les enfants**

Lilliputiens, Sentosphère, Papo, Haba, Sévi, Vilac, Djeco, Kapla,...

24, avenue de Mazargues • 13008 Marseille  
Tél. 04.91.71.62.21 (face à la librairie Prado-Paradis)

**QUADCENTER** VENTE-REPARATION TOUTES MARQUES

Concessionnaire

**Quad enfant à partir de 3ans**

CHEMIN ST LAMBERT CD2  
13400 AUBAGNE  
04 91 449 450 / 06 09 09 07 85

## Etymologie

Une origine de l'appellation "Cap Canaille" serait à trouver dans le latin canalis mons, qui signifie la montagne des eaux, des aqueducs. Les Romains en avaient sillonné le massif pour s'alimenter en eau potable... Une autre interprétation, typiquement provençale celle-ci, pourrait être le "Cap Naïo", la montagne qui nage, qui avance sur la mer. En tout cas, il est certain que les Falaises Soubeyrannes (ou falaises souveraines) portent bien leur nom : avec leurs 394 m, ce sont les plus hautes falaises d'Europe !

## Informations

**Accès :** Quittez l'autoroute A 50 (sortie Cassis), prenez la D559 qui descend vers Cassis, tournez gauche en prenant la D 141 "Route des Crêtes".

**Parking :** 1er parking sur le plateau

### Contacts utiles :

- > N° accès massif : 04 42 34 20 60
- > Tourisme : [www.visitprovence.com](http://www.visitprovence.com)
- > Transport : [www.lepilote.com](http://www.lepilote.com)
- > Office de tourisme Cassis : tél. : 08 92 25 98 92
- > Office de tourisme La Ciotat : tél. : 04 42 08 61 32



Crédit Photo - Daniel Gorgeon

### Découverte :

- > Vins : Clos Sainte-Magdeleine  
Avenue du Révestel  
13260 Cassis  
tél. : 04 42 01 70 28
- > Vins : Domaine de la Ferme Blanche  
RD 559  
Quartier du Plan  
13260 Cassis  
tél. : 04 42 01 00 74
- > Vins : Domaine du Paternel  
11 Rue Pierre-Imbert  
13260 Cassis  
tél. : 04 42 01 76 50

## Pilates Marseille



Crédit Photo - R.Lomini

LA nouvelle formule PILATES est adaptable à tout public : aux futurs mamans et post-natal, aux enfants, aux juniors et aux seniors.

FORMATION MECANIQUE POSTURALE POUR MAÎTRISER QUALITÉ DIFFICILE & LAISSER ENJOUIR VOTRE CORPS POUR LES PRATIQUER EN TOUT SÉRIOSITÉ

Harmonisation du corps et de l'esprit... à découvrir chez *Monica Sermani* dans son Studio Harmonie du Corps Pilates  
43 Bd Notre Dame - Marseille 6ème

Tél. 04 91 54 13 82  
[www.pilates-marseille.com](http://www.pilates-marseille.com)

# Les randonnées... Sainte Baume

Une réalisation du Comité Départemental du Tourisme 13  
www.visitprovence.com

## Auriol : Du Pont des Encanaux au Pic de Bertagne

> Aller-retour: Durée ; 5h10 -  
Longueur : 16km - Dénivelé : 800m  
(+50m) - Niveau : Difficile

## Balade dans la Sainte-Baume

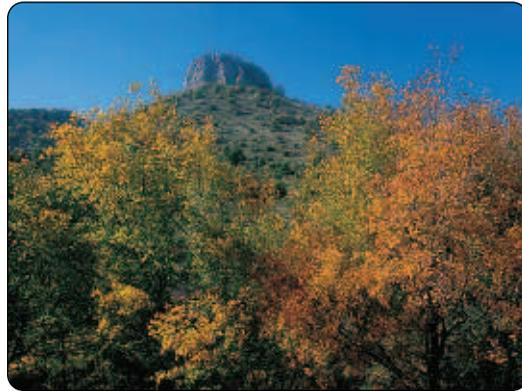
La Sainte-Baume forme comme une marche entre la Provence occidentale et la Provence varoise.

Arbres majestueux et riches sous-bois cohabitent dans les vallons. Hêtres, chânes, ôrables et tilleuls dominent.

Le massif offre en effet un micro-climat très particulier. Les nuages arrivant de l'est ou du sud-est s'accrochent facilement le long de la crête ; de plus, la forêt de feuillus retient l'humidité.

Il en résulte une richesse hydrologique importante, rare en Provence, et une végétation originale, juxtaposant flore et arbres provençaux aux espèces alpines.

Cette balade, au départ d'Auriol vous emmène jusqu'au Baù de Bertagne, point culminant des Bouches-du-Rhône, en vous faisant découvrir les multiples facettes de la Sainte-Baume : vallons encaissés et humides, la végétation dense, plateaux de garrigue emplis de lumière, pentes



Crédit Photo - Daniel Gorgeon



Crédit Photo - Daniel Gorgeon

**Kiss Culture**  
VENDEZ-VOUS  
04 91 250 699

**ESPACE ENFANTS**  
à l'initiative par le Comité Départemental du Tourisme 13

Résidence Valmont Redon commerces  
430, av. de Lattre de Tassigny • 13009 Marseille

**Le Fournil**  
Pâtisserie - Boulangerie  
4 Avenue de Mazargues  
13008 Marseille  
04 91 22 28 24

10% de remise sur le gâteau d'anniversaire

## Itinéraire



Crédit Photo - Daniel Gorgeon

Du village d'Auriol, empruntez la N560 en direction de Saint-Maximin. A 1,5 km d'Auriol, prenez sur la droite la D45a, pendant presque 3 km. Suivez alors une petite route sur la gauche indiquant "Source des Encanaux". Stationnez au bas de la descente, prenez le large chemin de gauche sur 150 m.

Cinquante mètres avant le Pont des Encanaux, prenez à droite un sentier, balisage jaune, qui s'élève rapidement au dessus de la rivière. Cet ancien chemin muletier, comme en témoignent les soubassements en pierre sèche, permettra de remonter le ravin des Infernets et celui de la Coutronne, jouant sans arrêt avec le lit du ruisseau.

Celui-ci est non pérenne et progresse sur de belles dalles calcaires érodées en cuvettes.

La végétation est mixte, mêlant juncs, prêle, chèvrefeuilles et végétation plus sèche telle que pins, argelas et pèbre d'ail...

Ce sentier vous conduira à un plateau dégagé pour rattraper la D45a ; empruntez la vers l'est nord-est (à gauche) jusqu'à une piste sur la droite (au pied de la Tour de Cauvin). Suivez cette piste, puis tournez à gauche pour rejoindre une citerne que vous dépasserez. Interceptez un sentier arrivant de gauche balisé en jaune. Au croisement avec une piste, prenez à gauche jusqu'à un bosquet de chânes et de pins. Prenez alors la piste de droite. Poursuivez l'ascension jusqu'à la source du Cros.

Le haut de ce vallon est très boisé et fleuri, sa végétation rappelant celle des Alpes (conifères). Après la source, un raccourci sur la droite permet d'éviter un morceau de piste. Vous arrivez ensuite au Col du Cros ; prenez alors à gauche

(est), balisage marron, pour rejoindre le Col de Bertagne. La traversée de celui-ci s'effectue à travers une végétation rase et sèche qui contraste nettement avec la forêt du vallon.

Redescendez jusqu'à un monument, dédié aux Excursionnistes morts pour la France en 1914-18.

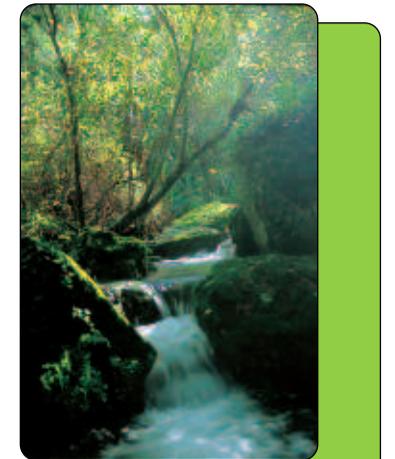
La végétation redevient arborée et vous apprécierez l'ombre d'un sorbier des oiseaux ou d'un érable de Montpellier. Empruntez un chemin balisé rouge pour monter au Baù de Bertagne (sud-est).

La montée commence progressivement, sous de très grands houx, entre des chèvrefeuilles, des églantiers, des plants de lavande ou de serpolet et divers feuillus.

Les raidillons se font plus denses sous le sommet.

Franchissez ensuite la crête sommitale rocheuse pour redescendre sur la route conduisant au relais (contrôle du trafic aérien civil). Prenez alors à droite (vers l'ouest) pour rejoindre le Baù qui vous offrira un superbe point de vue.

Au sud : la plaine cultivée de Cuges-les-Pins, l'île de Porquerolles, Bandol ; puis vers l'ouest, La Ciotat, la baie de Cassis, Marseille, le massif du Garlaban, la Chaîne de l'Etoile et la descente vers Gémenos...



Crédit Photo - Daniel Gorgeon

**Hors itinéraire :** Environ 15min après le confluent Encanau-Infernets, un sentier traverse le cours d'eau vers l'ouest et gravit de façon rectiligne la colline pour rejoindre la Grotte des Infernets. Ce très bel habitat néolithique est d'une hauteur de 4 à 5m, s'étend sur 20m en largeur et plus de 100m de profondeur.

## “Je m'en fous... je suis d'Auriol”

La tradition provençale nous offre cette expression.

Citons les auteurs\* :

“Le curé de Roquevaire faisant un jour à ses paroissiens un sermon terrifiant...

Pour mieux leur faire prendre conscience du poids de leurs péchés, il leur promettait, selon la grande tradition des prédicateurs, les tourments de l'enfer :

Rocovairèn, sarès touti dana ! (gens de Roquevaire, vous serez tous damnés !).

Les gens de Roquevaire écoutaient dans le plus grand silence, mais une voix s'éleva tout à coup pour dire d'un ton soulagé : leu m'en fouti, sièu d'Auriou...”

\* J.C. Bouvier et C. Martel, «Anthologie des Expressions en Provence».

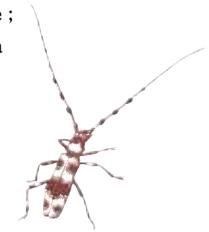


Crédit Photo - Daniel Gorgeon

## Rosalia Alpina

Parmi l'extraordinaire faune d'insectes de la Sainte-Baume vit la Rosalia Alpina, un coléoptère qui risque un jour de disparaître.

Magnifique insecte aux reflets bleutés, Rosalia Alpina est xylophage ; vivant habituellement dans les Alpes et exceptionnellement dans la Sainte-Baume, elle affectionne particulièrement les hêtres.



## Toponymie

Baù (Prononcer Baou) : rocher en provençal.

Montagne ou masse rocheuse, habituellement calcaire, dénudée, massive, à faces abruptes. De nombreux baùs peuplent le paysage provençal.

## Informations

**Accès :** Prenez l'autoroute A52, et la sortie d'Auriol continuez en direction Saint Zacharie. Prenez la D45a en direction du parcours sportif des Encanau..

**Parking :** Accès par Auriol - Parking des Encanau

### Contacts utiles :

> N accès massif :  
04 42 34 20 60

> Tourisme :  
www.visitprovence.com

> Transport : www.lepilote.com

> Office de Tourisme  
Pays d'Aubagne  
tél. : 04 42 03 49 88

### Découverte :

> Olives : Moulin huile Margier-Aubert  
Rond-point de l'Eolienne  
13390 Auriol  
tél. : 04 42 04 74 89

> Terre : Atelier Romain Bemex  
ZA de Pont de Joux  
Bat. B2  
13390 Auriol

**Mission Beauté**

Mission Beauté 10% de remise sur présentation du magazine

Tel. 04 91 49 06 03  
Portable. 06 12 03 37 49  
7 rue de la mission • 13012 Marseille

Journeés Continues - Du mardi au samedi  
le lundi sur rendez vous.

**FITNESS ADO/ADULTES de 7-11 ans**  
**NIP-NOP à partir de 10 ans**  
**KARATE à partir de 5 ans**

Qualité, sécurité, efficacité pour les enfants et adolescents - un programme de rééducation

**VIS TA FORME CLUB**

227 Rte des 3 Lucs • LA VALENTINE  
13011 MARSEILLE • 04 91 27 09 03

**PHOTO PRICE**  
la liberté en développement

**Numérique ou Classique**

Travaux photos tous formats • Grand choix de cadres et albums • Photos d'identité aux normes

**0.24€**  
la photo en 1h

21, bd Barral (au pied du Brasilia)  
13008 MARSEILLE • Tél: 04 91 22 55 98

## Conseils et recommandations pour promener en Provence

La forêt et la colline sont source de vie, elles profitent à tous mais elles appartiennent à quelqu'un. Respectons l'hospitalité de leur propriétaire.

- Restons sur les chemins balisés.
- N'abandonnons aucun objet, aucun détritrus. Nous pouvons ramener les emballages vides que nous avons amenés pleins.
- Respectons les arbres, admirons les plantes, observons les animaux mais ne mutilons pas, ne coupons pas, ne dérangeons pas.
- Respectons la réglementation, ne pénétrons pas les massifs avec des véhicules en dehors des voies ouvertes à la circulation publique.
- Respectons les viticulteurs et les agriculteurs. Ne cueillons pas leurs produits.
- Sachons cohabiter avec les chasseurs.
- N'allumons pas de feu, ne fumons pas, ne nous aventurons pas en forêt par temps de sécheresse, par grand vent. Par arrêté préfectoral, l'accès aux espaces naturels sensibles est réglementé du 1er juillet jusqu'au samedi précédant le 2<sup>e</sup> dimanche de septembre inclus. Se renseigner auprès des Offices de

Tourisme et Syndicats d'Initiative ou des mairies.

### Pour rendre votre randonnée agréable

- Ne surestimez pas vos forces physiques.
- Renseignez vous sur le temps de parcours, sur la météo.
- Evitez de partir seul.
- Emportez une gourde d'eau, une trousse à pharmacie, la carte IGN, une boussole.
- Soyez équipé d'un sac à dos, de baskets ou chaussures légères, d'un vêtement chaud, d'un vêtement de pluie, d'un chapeau.

### COMITE DEPARTEMENTAL DU TOURISME

13, rue Roux de Brignoles - 13006 Marseille  
Tél. 04 91 13 84 40  
[www.visitprovence.com](http://www.visitprovence.com)

## Musée Cantini

Le musée Cantini organise des ateliers individuels pour les enfants de 8 à 12 ans.

Sur inscription - Tarif: 5 €

Le mercredi, soit de 10 heures à 11 heures30, soit de 14 heures30 à 16 heures, et pendant les vacances de Pâques tous les jours de 14 heures30 à 16 heures.

19, rue Grignan 13006 Marseille/ Tél: 04 91 54 77 75



## PASTRE AVENTURE

JOUEZ LES AVENTURIERS EN TOUTE SECURITE



### 3 PARCOURS AVENTURE

#### KID

A partir de 5 ans • Environ 1h00  
24 ateliers • Hauteur de plateformes de 1m30 à 2m pour 10€

#### SUPER KID

A partir de 7ans • Environ 1h30  
24 ateliers • Hauteur de plateforme de 2m à 5m pour 11€

#### DECOUVERTE

A partir de 9 ans • Environ 1h 30  
24 ateliers • Hauteur de plateforme de 3m à 7m pour 12€

**Une idée originale pour fêter votre anniversaire !**

- De nombreux ateliers originaux
- Les parents peuvent accompagner leurs enfants dans les arbres
- Les installations et matériels aux normes européennes, un contrôle journalier
- Pratiques équipés et initiés par un personnel qualifié

## PASTRE AVENTURE

Campagne Pastré  
Parc de Montredon  
06 27 41 06 21



## L'Ange Bleu

- Cours pré-natal
- Cours de natation à partir de 4 ans
- Ecole de natation
- Bébés nageurs à partir de 4 mois

RENSEIGNEMENTS  
06 62 35 62 07

## Les calanques

### La calanque d'EN VAU

Comme promis lors d'un précédent numéro, voici un court résumé pour se rendre dans cette calanque jugée comme la plus belle.

On peut partir de l'auberge de jeunesse de la FONTASSE (GR98) ou de la maison forestière de la GARDIOLE en suivant le vallon de la Gardiole puis le vallon d'En Vau.

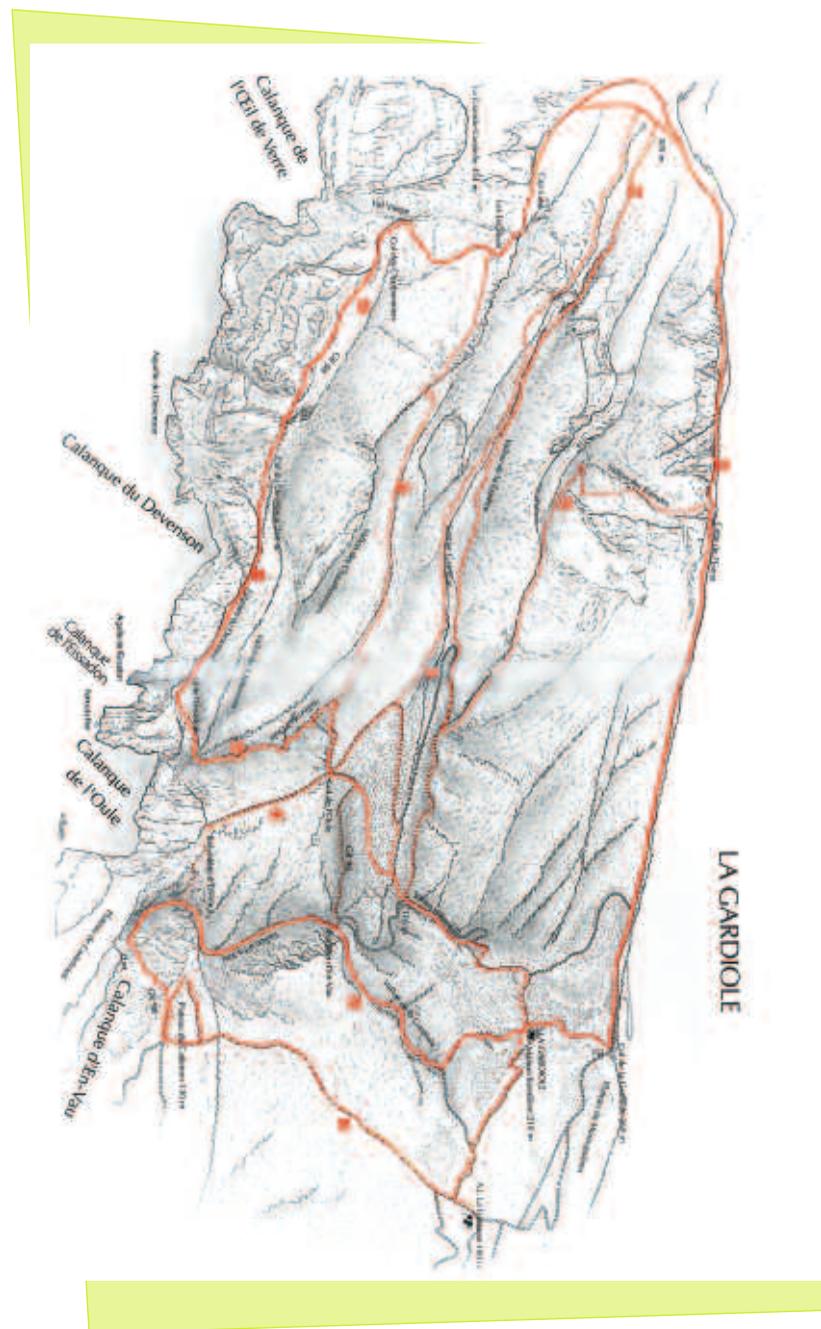
Cette deuxième voie est la plus facile. Elle est bordée de chênes verts, de buissons de myrte, de sumac ; végétation qui fait le charme de ces vallons.

Le paysage le plus célèbre est au bout du chemin. Récompense des efforts des marcheurs : plage de galets et couleurs des eaux passant par tous les tons de bleus font l'admiration de tous.

Balade peu difficile (compter 1h30 de marche aller). Pour les courageux, il est conseillé de faire deux petits détours pour passer par le Belvédère d'En Vau d'une part et le plateau de Caldeiron d'autre part, points d'observation privilégiés sur la calanque et les massifs environnants.

CAR MARSEILLE/CASSIS RN 559

Ou laisser son véhicule à la maison forestière ou à l'auberge de jeunesse  
Se ravitailler avant de partir, surtout de l'eau.



## Le château d'If

16

Idées Balades

### Son histoire

François Ier, roi de France, constatant que Marseille n'est pas protégée côté mer, décide d'ériger sur l'île d'If une forteresse. Les premiers murs sont construits en 1524 et la construction se termine en 1531.

En 1536, quand Charles vient attaquer Marseille, il se heurte à la forteresse et l'attaque échoue.

Au milieu du XVI siècle, il est décidé de faire du château une prison, sa valeur militaire étant dépassée. Le premier prisonnier fut probablement le chevalier Anselme en 1580, accusé d'un complot contre la monarchie. Comme prisonnier célèbre, on peut citer : Mirabeau et le Capitaine Chataud dont le bateau fit rentrer la peste à Marseille en 1720 (Le Grand Saint-Antoine). Peu de prisonniers à la Révolution. Par contre après les émeutes de 1848, cent-vingt personnes furent enfermées d'où l'inscription " Hostel du peuple souverain " que l'on peut lire au-dessus de l'ancienne porte d'accès à la cour. La prison fonctionna encore en 1852 et en 1870 lors de la Commune de Paris, Gaston Crémieux fut son dernier prisonnier.

### Son architecture

Sur un îlot calcaire de 3 hectares, le château d'If forme un carré de 28 mètres de côté, flanqué de trois tours réunies par une vaste terrasse qui domine une cour profonde à deux niveaux. Au rez-de-chaussée logement et cuisine, au 1er étage casemates. Le château est ouvert au public en 1890.

Depuis le 7 juillet 1926, il est classé monument historique.

L'écrivain Alexandre Dumas a fait connaître le château d'If au monde entier car il y situe le lieu d'enfermement de son héros Edmont Dantes dans son célèbre roman " Le Comte de Monte Cristo ".



Crédit Photo - Ville de Marseille

## L îlot d'If

17

Idées Balades

### A la découverte du patrimoine naturel des îles de Marseille

Les îles de Marseille abritent un patrimoine naturel aussi riche que méconnu. L'îlot d'If, situé dans l'archipel du Frioul, recèle une partie de cette richesse.

Laissez-vous guider par les lézards, sur le sentier balisé, ponctué de 7 stations d'interprétation...



### I. Panorama de la rade

Malgré 26 siècles d'histoire, Marseille est une des rares villes importantes encore entourées de grands sites naturels. Côté terre, les massifs des Calanques, de l'Étoile et de la Nerthe se succèdent du sud au nord. Côté mer, les archipels du Frioul et de Riou, et leur environnement marin, prolongent cet arc naturel.

### Association Soumeï Tanguï AIDE A DOMICILE

Une équipe expérimentée de professionnels met à votre disposition

**Aides ménagères** Ménage - Repassage - Service pressing  
Nettoyage des Vitres... **Petits travaux**  
Electricité - Plomberie - Peinture - Tapisserie

**Transport accompagnement** Un service ouvert 7j/7 et 24h/24

40 av Vincent Andreu - 13011 Marseille - 04 91 452 755

## 2. Les lézards

L'île d'If abrite une des deux seules populations de lézards siciliens connues en France. Ce lézard, arrivé par bateau et introduit accidentellement sur l'île, trouve le gîte et le couvert dans les figuiers de Barbarie. Les raquettes épineuses le protègent des goélands et autres prédateurs. Les fruits sucrés attirent les insectes dont il se nourrit.

La nuit, les parois rocheuses et les murailles sont les terrains de chasse du phyllo-dactyle d'Europe. Ce petit gecko rarissime, n'existe au monde que sur quelques îles du bassin méditerranéen occidental.



## 3. A l'abri du Mistral

Sur le littoral marseillais, le Mistral et le soleil règnent en maîtres. Ils commandent notamment la répartition des végétaux. Les seuls arbres qui se développent sur If, poussent dans des secteurs abrités du vent par les constructions. Ici sont concentrées les rares eaux de pluie récupérées par les toitures des bâtiments, ce qui permet le développement d'une végétation buissonnante.

Au printemps, de nombreux oiseaux qui reviennent d'Afrique, s'y réfugient pour de courtes haltes migratoires, après la traversée de la Méditerranée. Près de 130 espèces d'oiseaux ont été recensées sur les îles de Marseille.

Quelques couples de fauvelles mélanocéphales nichent dans les buissons d'If, alors que les trous des murailles accueillent des martinets pâles, des moineaux domestiques, des choucas des tours et des rouges-queues noirs.

## 4. La côte sud

Sur les falaises, la végétation doit s'adapter pour survivre. Ancrées dans des fissures, rampantes ou en coussinet, les plantes résistent mieux et conservent l'humidité. Leurs feuilles sont minuscules pour limiter la transpiration, ou très épaisses pour constituer des réserves d'eau.

En se rapprochant de la mer, le sel limite l'installation des végétaux. Juste au-dessus de l'eau, l'humidité permet la vie d'algues microscopiques donnant une couleur brune aux rochers. Puis vient la zone de balancement des marées où les espèces s'adaptent à de grandes variations de température.

Sous l'eau, on trouve les petits fonds rocheux royaume des algues et de nombreux poissons puis l'herbier de posidonie, espèce protégée essentielle en Méditerranée.



## 5. La colonie des goélands

Au printemps, les goélands leucophée nichent au sol. A l'éclosion, les poussins ont un plumage leur permettant de se dissimuler dans la végétation. Seule l'agressivité des parents envers les intrus, atteste de leur présence.

En un siècle, la population est passée de 100 à 15000 couples sur l'ensemble des îles de Marseille. Cette espèce opportuniste a proliféré en exploitant les ressources alimentaires abondantes tout au long de l'année dans les décharges.

## 6. Le chemin de ronde

Les murets qui bordent le chemin de ronde constituent des reposoirs et des postes d'observation pour les goélands.

En juin, peu après l'envol des premiers jeunes, on peut observer les différents plumages en fonction de l'âge des oiseaux. Le jeune, brun et tacheté, deviendra blanc immaculé et gris après 3 ans.



## 7. Les plantes d'If

Les plantes d'If se partagent l'espace en fonction des contraintes qu'elles subissent.

Sur la face nord, l'enrichissement du sol en matière organique, dû aux fientes des goélands, favorise l'installation de plantes nitrophiles. Elles se développent au détriment de la flore locale.

A l'intérieur de l'enceinte, les lavatères arborescentes marquent l'emplacement des couples isolés de goélands. Les murailles, quant à elles, sont progressivement colonisées par la végétation littorale caractéristique des îles, comme la petite saladelle ou l'aster maritime.



**LOCATION de châteaux gonflables**  
pour kermesse, anniversaire, fête...



tel: 04.42.71.74.81 www.starkit.fr



**CENTRE SPORTIF  
MULTI ACTIVITES**

Stages Equitation | Mercredis Sportifs  
Vacances scolaires | Baby Smuc | Hip Hop



65 avenue Clot Bey - 13008 Marseille • Tél. 04 91 22 24 64

Cours privés personnalisés  
sur mesure pour

- Barre classique
- Mat Pilates
- Acrobatisme
- Musculation
- Equitation du coin
- Massage anti-stress

**Atelier de Danse**  
**Corinne Tashjian**

677, av. de Mazargues 13009 Marseille  
04 91 60 83 08

## Visiter l'îlot d'If

Le printemps est la saison la plus favorable pour découvrir la flore. En été, la végétation se dessèche. Dans la tour sud du château d'If, une exposition permanente présente les caractéristiques du patrimoine biologique des îles de Marseille. C'est le point de départ du sentier. L'accès à l'exposition et au sentier est libre. Des visites guidées gratuites peuvent avoir lieu, renseignez-vous à l'accueil. Veillez à respecter les écosystèmes de l'île : ne dérangez pas les oiseaux, ne cueillez pas les plantes, restez discret et suivez le sentier balisé.

## Visiter l'îlot d'If

Le printemps est la saison la plus favorable pour découvrir la flore. En été, la végétation se dessèche.

Dans la tour sud du château d'If, une exposition permanente présente les caractéristiques du patrimoine biologique des îles de Marseille. C'est le point de départ du sentier. L'accès à l'exposition et au sentier est libre. Des visites guidées gratuites peuvent avoir lieu, renseignez-vous à l'accueil.

Veillez à respecter les écosystèmes de l'île : ne dérangez pas les oiseaux, ne cueillez pas les plantes, restez discret et suivez le sentier balisé.

## Accès

Départ des navettes sur le Vieux Port de Marseille  
1 quai de la Fraternité (anciennement quai des Belges)  
Traversée payante 20 mn  
Téléphone embarcadère : 04 91 55 50 09

## Horaires château d'If

Ouvert  
du 1er mai au 30 septembre :

> tous les jours de 9h30 à 18h30  
du 1er octobre au 30 avril :  
> tous les jours sauf lundi de 9h30 à 17h30  
ouvert les lundis des vacances scolaires région PACA

### Fermé

1er janvier, 25 décembre  
les lundis du 1er octobre au 30 avril

## Renseignements

Château d'If  
1 quai de la Fraternité - 13001 Marseille  
Tél. 04 91 59 02 30 - Fax 04 91 59 05 62

>> Centre des monuments nationaux  
Administration - Oppidum d'Entremont  
960 avenue Fernand Benoit - 13090 Aix-en-Provence  
Tél. 04 42 96 12 59 - Fax 04 42 96 14 37  
www.monum.fr

>> Espaces naturels de Provence CEEP  
88 avenue de Montredon - 13008 Marseille  
Tél. 04 91 25 26 12  
www.espaces-naturels-provence.com

## Théâtre Divadlo



## Rêveries miniatures

De Bernard Fabrizio par le Divadlo Théâtre Marionnettes - théâtre noir.  
Ensemble de tableaux musicaux, pleins de vie et de couleurs, où les personnages vibrent sur la palette des émotions humaines. Un émerveillement des yeux et de l'âme.

A partir de 5 ans. Les 23, 24, 25, 26, 27 avril 2007 à 14h30 et le 27 avril à 20h.

## Hansel et Gretel

Par la Cie Mascarille. D'après le conte des frères Grimm. Spectacle acteurs.

Hansel et Gretel sont deux enfants dont le père bûcheron n'a pas assez d'argent pour nourrir sa famille. Sa seconde femme, la marâtre, décide alors d'abandonner les enfants dans la forêt. Une fois perdus les deux enfants retrouvent leur chemin. La marâtre furieuse décide de renouveler l'abandon. Mais cette fois, ils ne reviendront pas si facilement... Au fond des bois, ils découvrent une jolie maison en pain d'épices.... Dans cette histoire Mélusine demande aux enfants de l'aider à imaginer une grande forêt, dans laquelle on rencontre un drôle de petit canard et un oiseau qui parle!

A partir de 3 ans. Le 2 mai 2007 à 14h30.



## La maison du jardin d'en face

Par la Cie L'a(i)r de dire. Mise en scène : Claire Pantel  
Théâtre d'objets et marionnettes - durée 40 mn

Une vie de quartier dans une toute petite maison.....une relation de voisinage, riche en authenticité, entre la concierge, les locataires – du cadet à l'aïeule – et les animaux qui vivent dans les parages...les humeurs du quotidien, de la joie à la peur, vues avec poésie et sensibilité...une histoire à tiroirs au coeur de laquelle on découvre le charme d'un conte populaire. Voici un spectacle jalonné de trouvailles et de péripéties qui entraînera les tout petits dans un univers piquant et coloré...

A partir de 3 ans. Les 16 et 23 mai à 14h30.

## Magicomik

Spectacle de magie-comique interactif.

Aujourd'hui tout ne marche pas très bien pour Serge, notre magicien mais heureusement les enfants sont là... Eh oui, les enfants sont devenus magiciens ! Petits et grands n'en reviendront pas, des objets vont disparaître, d'autres apparaître ou se transformer, c'est à n'y rien comprendre... et le tout fait par vos enfants !!!

A partir de 3 ans. Les 9, 10, 11, 12, 13 juillet 2007 à 14h30.



## THEATRE DIVADLO

69, rue Sainte Cécile - 13005 Marseille  
Tél : 04 91 25 94 34 - www.divadlo.org

**J&J Optical** Bénéficiez sur présentation du guide de -50% sur votre équipement optique, et de -25% sur les solaires

**Seniors & Enfants • Grandes Marques • Toutes Mutuelles**  
Mais aussi... possibilité de rendez-vous avec opticien à domicile, prêt de monture pendant 48h, assurance contre la casse, Tiers payant, paiement en 3 fois sans frais  
Du lundi au vendredi 10h00-19h00 non stop, dimanche sur rendez-vous

104 rue Stanislas Torrents 13006 MARSEILLE  
face au 197 rue paradis Tél. 04 91 81 31 96  
Site [www.jandjoptical.fr](http://www.jandjoptical.fr)

## Klik Show

### KLIC SHOW " ANNIVERSAIRE ENFANTS " Chez vous ou en Salle !

" Maquillage des enfants - Mini Boom - Chant au Micro - La FEE BLEUE - Gym body CLOWN - Malle aux déguisement - Pêche aux cadeaux - Prestation au choix / Tarif entre 79 et 359 €.

Si Vous avez déjà prévu votre Anniversaire ! avec une autre animation offrez lui son " BOOK PHOTOS " Tarif à partir de 79 € sur réservation.

Anniversaires à thèmes sportifs ou en salle ...

Klik Show se déplace ! et lui réalise ses plus beaux souvenirs



### KLIC SHOW " GROSSESSE "

Editez-lui son 1er livre " 9 MOIS DANS TOI "

La naissance avant la Vie sur Terre !

C'est votre histoire à travers vos photos Enceinte et votre légende personnelle un voyage qui commence entre le 1ER et le 3ème Mois, page après page vous redécouvrirez la plus belle histoire de votre vie ! Un cadeau INEDIT ...

Tarif à partir de / 29 € /mois



### KLIC SHOW " NAISSANCE "

N'attendez pas le dernier jour pour prévoir votre " ALBUM NAISSANCE ". Manuela se déplace dans votre Maternité ...

Des photos inédites et artistiques ! Difficile à réaliser avec votre numérique ! PHOTO GROSSESSE OFFERTE sur réservation anticipée !



### KLIC SHOW

06 68 38 42 65 Manuela B. Photographe

Reportage en photo / Naissance / Mariages / Baptêmes / Fêtes Religieuses

Sorties associatives et scolaires / BOOK CASTING

**Baby-Sitter Services**  
GARDE D'ENFANTS A DOMICILE  
06 82 39 66 55

## La sélection des Petites Crabouilles

Boutique de jouets - Ateliers récréatifs



**Ludanimo** à partir de 3 ans

Marque : Djeco

Une boîte de 3 jeux complets pour les tout-petits (mémo, jeu d'équilibre et jeu de parcours), constitués de formes géométriques en 3D, en carton fort très résistant.

Tarif : 24.90 €

Nouveauté Avril

**Tampons / Robes féériques** de 6 à 9 ans

**Tampons / Robots** de 5 à 8 ans

Marque : Djeco

Une collection de loisirs créatifs d'une qualité exceptionnelle, illustrée par divers artistes dont Rebecca Dautremer. De quoi offrir des heures de passion à vos enfants.

Tarif : 14.90 €

Dans la même collection, découvrez également les ateliers d'aquarelle, de gouaches, de sables colorés.



Nouveauté Avril

**Jungle Up** à partir de 4 ans

Marque : Djeco

Lancer un anneau, faire tinter une cloche, faire tomber le gorille, mettre un panier. Il faudra être le plus habile pour faire grimper son singe en premier au sommet de l'arbre.

Tarif : 39.90 €



**Les Petites Crabouilles** vous invitent à découvrir le reste de la

collection et le programme des ateliers du mardi au samedi de 10h à 13h et de 15h à 19h ou sur [www.lespetitescrabouilles.com](http://www.lespetitescrabouilles.com)

37 rue Papety 13007 Marseille (à 30 mètres de la Plage des Catalans)

04 91 52 65 78

**Vivez des Sensations**  
**AQUA CITY**  
LE PARC D'ATTRACTIONS AQUATIQUES

## Randonnée dans les Collines de Pagnol

L'Office du Tourisme et des Congrès de Marseille, en collaboration avec la société Evana, spécialiste de la randonnée pédestre, propose de découvrir le massif du Garlaban (714 mètres d'altitude) entre Marseille et Aubagne, sur les pas de Marcel Pagnol.

Ces randonnées permettent de parler des oeuvres et des paysages que Marcel Pagnol a côtoyé dans sa jeunesse puis en tant que réalisateur de cinéma.

Sur tous les sentiers, l'âme de Marcel Pagnol plane et l'on retrouve bien les ambiances et les lieux où il a passé toutes ses vacances de jeunesse à courir dans les vallons.

Tarif public : 13€

- Les samedis de 14h à 17h selon programmation
- Durée : 3 heures dont 2 heures de marche, sur des pistes et des sentiers caillouteux, sans passage technique
- De 7 à 15 personnes maximum
- Age minimum 8 ans

Office du Tourisme et des Congrès de Marseille  
4 La Canebière - 13001 Marseille  
Tél : 04 91 13 89 00 – Fax : 04 91 13 89 20  
accueil@marseille-tourisme.com  
www.marseille-tourisme.com



## Initiation au Golf

Initiation au Golf proposée sur le practice de 60 tapis du Golf compact urbain Borély, en centre ville et au bord de la mer.

Le golf Marseille Borély est original par sa conception qui permet toutes les phases du jeu en étant évolutif et par son cadre exceptionnel situé au coeur du 8ème arrondissement et au bord des plages du parc balnéaire Borély, avec vue sur la mer et les collines.

Le golf compact (9 trous) est un parcours complet qui permet de jouer en moins de 2 heures, dans un lieu convivial et sportif pour découvrir, s'entraîner, se perfectionner au golf.

Sur les conseils d'un moniteur agréé, découvrez ou perfectionnez vous à la pratique du golf : trous écoles pour débiter et des subtilités techniques pour se perfectionner.

- Chaque 1er dimanche de 10h à 11h30
- Tarif public : 10 €
- Rendez-vous au Golf Club Marseille Borély
- Capacité : 8 personnes maximum / 5 minimum
- Matériel fourni, tenue correcte recommandée
- Age minimum : 8 ans

Office du Tourisme et des Congrès de Marseille  
4 La Canebière - 13001 Marseille  
Tél : 04 91 13 89 00 – Fax : 04 91 13 89 20  
accueil@marseille-tourisme.com  
www.marseille-tourisme.com



## Un Anniversaire inoubliable

Dans une grotte ou dans les falaises de La Ciotat. Ca te tente alors !!!

**Approche...j'ai un secret.**

Tu veux découvrir un monde fantastique ;  
Tu rêves de te transformer en aventurier(e) ;  
Et partir à la rencontre de la planète et de ses mystères.

Rejoins La Maison des Falaises, nous irons sous terre à la recherche d'un monde silencieux...

Nous évoluerons en l'air grâce à nos lianes avec des rappels, des tyroliennes...

Nous rencontrerons des êtres étranges....

Nous t'attendons pour te faire partager la suite de notre secret....



**Tu veux épater tes potes ?**

Tu va avoir 6, 10, 20 ans ou plus, pas une minute à perdre. Prends ton téléphone compose le 04 42 08 56 31 demande Cathy à la Maison des Falaises, avec elle tu vas pouvoir préparer un anniversaire que tous tes amis envieront en plein vide ou dans une grotte.

**La Maison des Falaises**

Organisation et sorties sur mesure.  
POUR LES INDIVIDUELS ET LES GROUPES ENFANTS ET ADULTES.

04.42.08.56.31 ou 06.61.71.01.60



# KARATE TODE

Professeurs diplômés d'état 5e et 6e DAN  
Adultes - Enfants dès 4 ans

Pensez à revenir  
nos inscriptions  
pour la rentrée  
septembre 2007 !

Permanence Mardi et Vendredi 18, Bd Reynaud • 13008 MARSEILLE • 04 91 71 42 11

## La sélection livres

### AGATHE SAUGRENU TOME I JE SUIS UN MONSTRE ! Valérie Vernay & Vincent Zabus . Dupuis

**A partir de 6 ans**

Agathe rêve de rencontrer des créatures de la nuit. Mais lorsque son rêve se réalise, la voilà entraînée dans une extraordinaire aventure. Venez découvrir ce monde obscur peuplé d'un savant fou, d'un méchant accompagné de son corbeau, d'un gentil garçon et d'un robot. Une bande dessinée drôle et touchante.



### LES SCIENCES NATURELLES DE TATSU NAGATA Seuil Jeunesse A partir de 3 ans



Cette nouvelle collection invite les tout petits à découvrir la vie des animaux de manière amusante. On y apprend leur mode de vie, leur alimentation et quelques caractéristiques propres à chaque animal : le bébé hérisson, par exemple, naît sans épines... Plusieurs titres sont disponibles : le gorille, la taupe, le cochon, la baleine, le castor...

### YOLANDE AIME LES HABITS A LA FOLIE ! Sophie Janssem. Mango Jeunesse

**A partir de 4 ans**

Yolande la petite grenouille adore les vêtements. Les vêtements pour l'hiver, les vêtements pour l'été, les maillots de bain sans oublier les chapeaux, les sacs et autres accessoires. Ouvre l'armoire de Yolande et, à l'aide d'autocollants repositionnables, habille cette belle grenouille. Une idée originale.



### BONE TOME I LA FORET SANS RETOUR. Jeff Smith. Delcourt. A partir de 8 ans.



Chassés de Boneville, les trois cousins Bone se retrouvent perdus dans une forêt qui n'est mentionnée sur aucune carte. Ils y croiseront un dragon, des rats-garous et la belle Thorn, que notre héros tentera de séduire. Venez rencontrer notre héros un peu naïf et maladroit mais également ses cousins Smiley Bone, simplet et débonnaire, et Phoney Bone, cupide et colérique. Mais tous trois restent attachants et amusants.

## Merci à la Librairie PRADO-PARADIS

19 av. de Mazargues • 13008 Marseille • 04 91 76 55 96



### SISSI LA MARMOTTE ET SON DOUDOU. Emile Bravo. Albin Michel Jeunesse. A partir de 2 ans.

Le matin se lève. Sissi joue à cache-cache avec son doudou mais celui-ci s'enfuit par la fenêtre. Sissi part à sa recherche mais en vain. En chemin, elle rencontre ses amis. S'ensuit un pique-nique, une baignade dans le lac, une sieste dans l'herbe... Mais tout ça ne serait-il pas qu'un rêve ?

### LES TRACES SAUVAGES DE L'ESTELAS. Michel Cosem. Rouge Safran. A partir de 12 ans.

Un jour, le troupeau de vaches d'Ernest, fermier des Pyrénées, s'évade dans la montagne. N'arrivant pas à récupérer son troupeau, Ernest est emprisonné. Les voyant libres et heureuses, il n'a aucune envie de les enfermer à nouveau. Mais il devra s'y résoudre sous peine de voir son troupeau abattu. Mais les vaches n'ont pas dit leur dernier mot ! Drôle et dépayant !



### LES ENQUETES D'ENOLA HOLMES TOME I LA DOUBLE DISPARITION. Nancy Springer. Nathan. A partir de 12 ans.

Le jour de ses 14 ans, la mère d'Enola disparaît lui laissant des énigmes à résoudre. Enola fait alors appel à ses deux frères aînés, dont le déjà célèbre Sherlock, qu'elle ne connaît pas. Son autre frère décide de la mettre en pension afin d'apprendre les bonnes manières qui lui sont étrangères. Ne voulant s'y rendre, elle s'enfuit désirant mener sa vie comme bon lui semble. Enola deviendra-t-elle un célèbre détective comme son frère ?

### ROUGE METRO. Claudine Galéa. Editions du Rouergue. A partir de 14 ans.

Cerise a été témoin d'un incident qui s'est déroulé un soir de juin dans le métro alors qu'elle rentrait chez son père. Le roman est construit de telle manière que le lecteur écoute cette jeune fille, il entend son cri. Les faits exacts n'étant révélés qu'à la fin du récit, nous ne pouvons pas émettre de jugement, nous ne pouvons que la comprendre.



# Sudoku

28

Idées Jeu

			4
	4	3	
	1	2	
2			

2			
	1		
1		3	
			4

### Comment jouer ?

Chaque chiffre de 1 à 4 doit être présent une et une seule fois sur les lignes, les colonnes et les régions (les régions sont les 4 carrés de 2x2 cases).

Retrouvez les deux solutions sur <http://www.dessouslata.com/sudoku>

# La recette de Caroline

## Pain perdu aux fraises et Nutella



- 300 gr de fraises ;
- Nutella ;
- quelques tranches de bon pain de mie aux 6 céréales ;
- 40 g de beurre ;
- 2 œufs ;
- 20 cl de lait ;
- 2 c. à soupe de sucre roux ;
- 1/2 c. à café de cannelle.

Lavez rapidement les fraises sous le robinet ; égouttez-les et enlevez la queue. Coupez-les en petits dés et saupoudrez d'un peu de sucre et de quelques gouttes de jus de citron ; réservez dans un bol.

Dans un petit saladier, mélangez le lait, le sucre roux, la cannelle et les œufs battus en omelette.

Faites chauffer une poêle à crêpes à feu moyen. Faites fondre une noisette de beurre ; trempez rapidement 1 ou 2 tranches de pain de mie des 2 côtés et faites dorer dans la poêle, 5 min. de chaque côté ; faites de même pour toutes les tranches de pain perdu, en gardant les tartines prêtes au chaud.

Mettez un tout petit peu de Nutella puis des fraises et dévorez ce goûter acidulé !

BON APPETIT !

Pour toute information, merci de me contacter via le site : [www.marmitav.org](http://www.marmitav.org), par mail : [marmitonditav@hotmail.com](mailto:marmitonditav@hotmail.com)

29

Idées Cuisine

**Dépôt-vente Marseille Little**

**Enfants - Femmes enceintes**

De tout petits pots aux toutes les mamans  
Vêtements - jouets - mobilier - matériel de puériculture - poussette...

Tout pour les enfants (0 à 14 ans)  
les futures mamans et les jeunes mamans

Ouvert du mardi au samedi de 11h à 19h30  
8 rue de la Rotonde Marseille 1er  
Métro Saint Charles et Réformés-Canobière  
**Tél. : 04 91 84 42 95**

**Boulangerie Pâtisserie LA GLORINETTE**

**La Gloriette**

TRADITION ARTISANALE

4, bd Borneard  
04 91 52 99 83  
13007 MARSEILLE  
131, rue d'Endoume  
04 91 52 15 45

**le Jardin** Restaurant - Pizzeria - Grill - Spécialités italiennes

Organisation de repas d'affaire, baptême, cocktail, mariage...

**Menu Bambino à 9,50€**

66, rue Sébastien Marcaggi  
Marzargues Village • 13009 Marseille  
Tél. 04 91 40 67 28

## Infos pratiques

### Kaï Kai

Spécialités de poissons - Brasserie - Glacier  
Port Frioul - 13001 Marseille  
Tél. 04 91 59 01 33

### Karting du Rove

Location et vente de Karting - Groupes, particuliers dès 7ans  
2 che Bergerie - 13740 Le Rove  
Tél. 06 71 10 42 74

### O.K. Corral

Rn 8 Cuges les Pins  
Tél. 04 42 73 80 05

### Aoubre L'aventure-Nature

Le plaisir de découvrir la forêt et de grimper dans les arbres.  
www.aoubre.com  
Parc des Cèdres  
83340 Flassans sur issole  
Tél. 04 94 86 10 92

### Village La Forme

Club de remise en forme - Terrains multi-sports. Séminaires - Restaurant. Activités enfants. Parcours dans les arbres.  
Rn8 - 13320 Bouc Bel Air  
Tél. 04 42 94 03 03

### Kart Up Vitrolles

Organisation de manifestations - Courses privées - Groupes - CE - Salle de réception  
19 avenue Europe - 13127 Vitrolles  
ZI des Estroublans  
Tél. 04 42 79 08 80

### Parc Zoologique de La Barben

Le plus important de la région P.A.C.A. ouvert tous les jours de 10h à 18h. Entre Aix & Salon.  
www.zoolabarben.com  
Départementale 572 - 13330 La Barben  
Tél. 04 90 55 19 12

### Ferme animalière d'Auriol

Ouvert tous les jours toute l'année.  
www.ferme-animaliere.com  
Quart Serre - 13390 Auriol  
Tél. 04 42 36 11 20

### Laser Game

Premindus 10 60 chem Pennes au Pin  
Les Pennes Mirabeau  
Tél. 04 42 74 11 11

### Village des Automates

Parc d'attraction  
rte Nationale 7  
13760 Saint Cannat  
Tél. 04 42 57 30 30

### Karting Indoor Provence

Kart & Moto - Séminaires - Incentive  
www.kartinpro.com  
22 che Noël Robion  
13821 La Penne sur Huveaune  
Tél. 04 91 36 22 00

### Magicland

Vallon Pas de la Fos / Départementale 90  
Ensuès la Redonne  
Tél. 04 42 79 86 90

**Cannelle**  
COIFFURE

81, BD DE LA BLANCARDE 13004 MARSEILLE  
TÉL: 04 91 85 51 82

SPECIALISTE MARIAGE & SOIRÉE

OUVERT du MARDI au SAMEDI  
de 9H à 19H (20H le JEUDI)

HOMME-FEMME-ENFANT

ESPACE ENFANTS

Tous travaux courant faible  
**Electricité générale**  
**Neuf • Rénovation**  
**Climatisation**  
**Automatisme**  
**Domotique**  
**Interphone**  
**Alarme**



# EUROTEL

www.eurotel-web.net

E-mail : euro.tel@wanadoo.fr

Port : 06 07 03 92 85

Tél. 04 42 03 68 76

Fax : 04 42 03 04 76

VITA FORM  
la dynamique du sport

NOUVEAU  
BODY VIVE

et bien d'autres cours encore...

BODYVIVE  
C'EST SI FACILE  
DE FAIRE  
DU SPORT

04 42 70 40 40

ZI Les Paluds - 130 avenue du Mistral 13400 Aubagne

# MENAGE - REPASSAGE GARDE D'ENFANTS

Respirez, O<sub>2</sub> est là !

5 bonnes raisons de choisir O<sub>2</sub> :

- ▶ **Qualité** : "Satisfait, refait ou remboursé"
- ▶ **Economies** : 50% de réductions d'impôts\*  
Pas de prépaiement
- ▶ **Liberté** : Pas d'engagement de durée  
Pas de frais annexes
- ▶ **Assurance** : En cas de bris, casse, ...
- ▶ **Proximité** : 55 agences en France  
dont 8 en Région PACA

\* Art. 199 sexdécimè du CGI

[www.o2.fr](http://www.o2.fr)



▶ N°Azur 0811 16 11 16

PRIX APPEL LOCAL



l'oxygène  
de votre  
quotidien

O<sub>2</sub>, leader en ménage et garde d'enfants depuis 1996