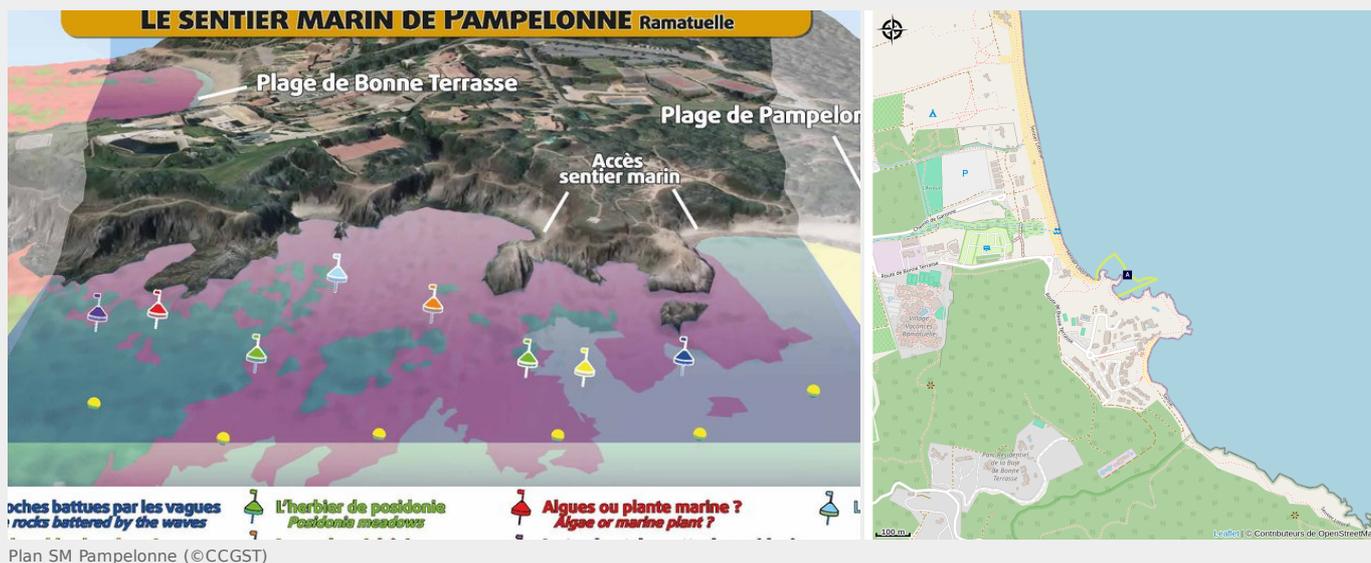


# Sentier marin de Pampelonne

La Croix-Valmer - Ramatuelle



*Une promenade en palmes, masque et tuba pour découvrir une autre facette de la célèbre plage de Pampelonne et rencontrer les stars locales au cœur de l'aire marine protégée Corniche varoise...*

Le sentier de Pampelonne fait partie du réseau de sentiers marins développés par le Golfe de Saint-Tropez pour promouvoir la randonnée subaquatique et les richesses de son aire marine protégée. Situé à quelques brasses du luxe et des fiestas estivales, le site propose une immersion à la découverte de la véritable star des lieux : l'emblématique posidonie.

## Infos pratiques

Pratique : Randonnée palmée

Thèmes : Faune sous-marine, Flore sous-marine

# Description

Situés sur des tous petits fonds d'une profondeur moyenne de 2 mètres, 8 bouées et panneaux immergés jalonnent le sentier marin pour présenter le patrimoine local et les fonds marins avec les espèces remarquables qui s'y cachent.

Une site calme et tranquille idéal pour se familiariser avec les fonds marins de faible profondeur qui baigne dans la lumière du soleil de Méditerranée, découvrir la biodiversité de la vie marine méditerranéenne et vivre des moments forts en compagnie des poulpes, des girelles et des étoiles de mer. Pour mieux appréhender toutes ces richesses et profiter des rencontres sous-marines magiques, suivez une des visites guidées encadrée par un guide moniteur diplômé proposée tous les mercredis matin en été (réservation obligatoire, matériel non fourni).

## Informations complémentaires

### Equipement

Sentier marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés. Accès libre à tout nageur autonome équipé de masque et tuba. Possibilité de location de matériel pour les visites guidées..

### Bons plans locaux

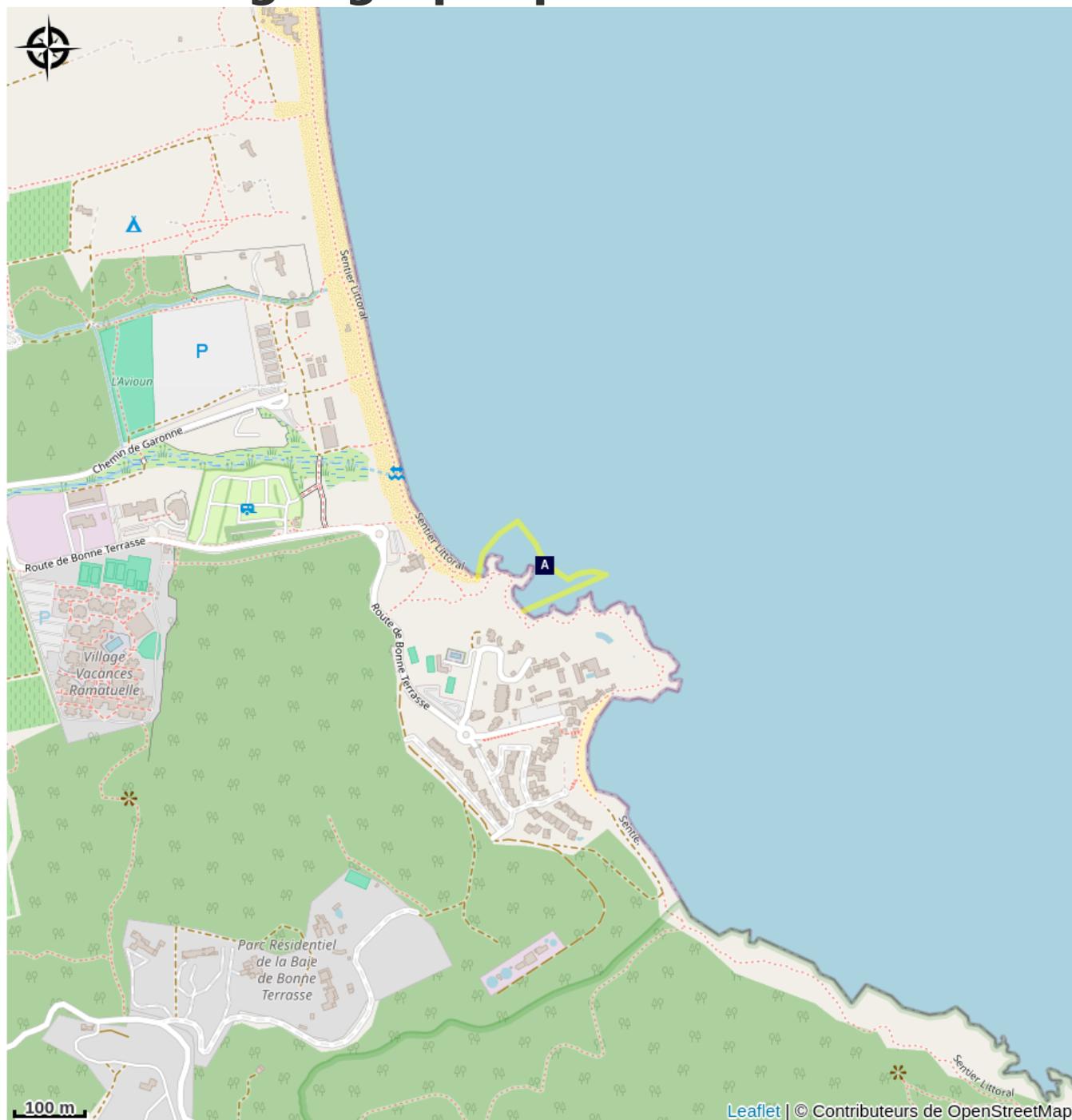
Suivre une visite guidée du sentier marin.  
Tous les mercredis matin en juillet et août.

<https://golfesttropez.regiondo.fr/sentier-marin-de-pampelonne-ramatuelle>

### Accès

Plage de Pampelonne, par la route de Bonne Terrasse, à pied depuis l'aire de Camping-cars (5 mn) ; Parking payant.

# Situation géographique



Herbier de posidonie (A)

Padine (C)

Rouget (E)

Sar à tête noire (G)

Anémone verte (I)

Girelle paon (B)

Castagnole (D)

Saupe (F)

Girelle commune (H)

Serran écriture (J)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

### **Les palmes du randonneur responsable**

#### ***nous sommes Tous utilisateurs...***

Évitez les huiles et crèmes solaires pour préférer des laits respectueux de l'environnement.

Les couches d'huiles et crèmes solaires forment un écran à la surface de la mer : elles bloquent la lumière et l'oxygène ce qui impacte la faune et la flore.

On peut tous limiter sa consommation de plastique : réduire en évitant le jetable et le sureballé, recycler.

De nombreuses espèces confondent les sacs plastiques avec leur nourriture et meurent d'étouffement ou d'obstruction intestinale en les avalant.

Évitez les pertes de carburant lors de l'avitaillement par l'installation d'un système anti-rejet.

Des hydrocarbures dans la Méditerranée, un vrai problème dans une mer presque fermée. Si les marées noires sont rares, les dégazages sauvages sont un vrai fléau.

#### ***...et tous responsables de la plage***

J'admire mais je ne détruis pas !

Par exemple, la pêche, le ramassage, le transport d'oursin sont réglementés. (Cf. le site de la Direction Interrégionale de la Mer Méditerranée).

Le prélèvement comme le nourrissage d'animaux marins menacent la biodiversité de Méditerranée, en ayant un impact très rapide sur les populations.

En bateau, je jette l'ancre sur les fonds turquoise / sableux ou je m'arrime sur un corps mort.

Les herbiers de posidonie de Méditerranée sont sous pressions et régressent : ancrages, dragage, chalutage, déchets... Tous ces facteurs concourent à la faire disparaître.

Ne vous laissez pas effrayer par ces plages au naturel, l'écosystème vous dira merci.

Les banquettes de posidonie, mêlées de coquilles vides sont laissées par la mer après les tempêtes. L'ensemble constitue un habitat, une ressource pour de nombreuses espèces et stabilise les plages.

## **i** Lieux de renseignement

### **Office de Tourisme et de la Culture de Ramatuelle**

Place de l'Ormeau, 83350 Ramatuelle

office@ramatuelle-tourisme.com

Tel : 04 98 12 64 00

<http://www.ramatuelle-tourisme.com/>



# Sur votre chemin...

---



## Herbier de posidonie (A)

*La posidonie n'est pas une algue mais une plante à fleurs. Elle possède des racines, des rhizomes, de longues feuilles en lanière, et produit des fleurs qui se transforment en fruits nommés «olives de mer». Espèce endémique de Méditerranée, elle porte à tort le nom d'espèce oceanica. Elle forme de vastes herbiers qui rendent d'innombrables services écologiques: oxygénation des fonds, frayères et nurseries à poissons, supports d'épiphytes, forte production de matière organique, fixation des fonds et protection très efficace du littoral contre l'érosion.*

**NOM SCIENTIFIQUE** *Posidonia oceanica*

**CLASSIFICATION** Phanérogames (= magnoliophytes)

**TAILLE** Jusqu'à 150 cm (partie aérienne)

**HABITAT(S)** Fonds sableux, rocheux

**PROFONDEUR** 0-38 m

**FRÉQUENCE** Très commune

**STATUT RÉGLEMENTAIRE** Nationale (arrêté du 19.07.1988)

Une richesse à préserver

L'herbier de posidonie continue de régresser en mer Méditerranée. Or il joue plusieurs rôles essentiels :

- Protection contre l'érosion
- Stabilisateur des fonds marins
- Puits de carbone et producteur d'oxygène
- Bio-indicateur de qualité des eaux côtières
- Habitat de nombreuses espèces

[En savoir plus](#)

Crédit photo : © Philippe ROBERT



## Girelle paon (B)

*La girelle paon est le poisson le plus coloré des petits fonds dont il est un hôte récent. originaire de Méditerranée méridionale, les premiers spécimen sont apparus dans les années 80.*

La girelle paon (*Thalassoma pavo*) femelle a un corps finement strié et hachuré de 4 à 6 bandes transversales bleu-ciel, une tache dorsale noire et une tête bariolée de lignes bleu-ciel. Le mâle, vert olive uni, n'a qu'une seule barre bleu bordée de rouge derrière la tête, elle-même marbrée de bleu. Les jeunes ont un corps vert uni avec une tache dorsale très prononcée. N'utilisant que ses petites nageoires pectorales pour avancer, elle n'ondule pas du corps, ce qui lui donne une allure rapide et saccadée. Cette espèce vit surtout près de la surface, autour des rochers couverts d'algues où elle trouve sa nourriture.

Crédit photo : © Vincent BARDINAL



## Padine (C)

Également appelée «queue de paon» à cause de sa forme en éventail, c'est une algue brune dont la couleur tend à s'éclaircir, surtout sur sa face interne, sous l'effet de l'accumulation de calcaire. Son thalle assez court, couvert de petits poils disposés en rangées concentriques, est enroulé en cornet. Plusieurs thalles sont souvent groupés, car nés d'un même réseau basal de rhizoïdes. Ils ont une existence brève, mais sont remplacés fréquemment tout au long de l'année. La padine se développe sur les rochers ensoleillés, dans les eaux peu agitées de l'étage infralittoral.

Crédit photo : © Muriel GASQUY



## Castagnole (D)

« *Hirondelle de mer* » en référence à sa nageoire caudale en ciseaux ou « *demoiselle* » sont les autres noms donnés à ce petit poisson de couleur brun sombre qui, de loin, paraît tout noir.

Les castagnoles (*Chromis chromis*) sont des poissons diurnes, mangeurs de zooplancton, qui vivent en grands bancs au-dessus des fonds rocheux ou des herbiers dans lesquels ils se réfugient la nuit pour dormir. Les individus solitaires sont le plus souvent les mâles qui préparent un lieu de ponte dans la roche ou qui ventilent et protègent les œufs. Ce sont de petits poissons de 7 à 10 centimètres. Caractéristiques : Les jeunes arborent pendant quelques mois une magnifique couleur bleu fluorescent.

Crédit photo : © Vincent BARDINAL



## Rouget (E)

*Le rouget est très appréciée des fins gourmets.*

Le rouget de roche (*Mullus surmuletus*) affectionne les fonds sableux, vaseux ou détritiques, depuis la surface jusqu'à 100 m de profondeur. Il creuse un trou dans le sédiment grâce à ses barbillons à la recherche de nourriture : vers, mollusques, crustacés... Sa coloration, très changeante, varie du rouge foncé au rose pâle avec des nuances vert-jaunâtre. La mâchoire inférieure comporte deux barbillons orientables qui servent en même temps d'organes tactiles et gustatifs. Sa chair, très parfumée, est très appréciée depuis l'Antiquité. On rapporte que, chez les Romains, un beau poisson valait plus cher que l'homme qui l'avait pêché !...

Crédit photo : © Claude LEFEBVRE



## Saupe (F)

*La saupe est un des rares poissons herbivores de Méditerranée.*

La saupe (*Sarpa salpa*) possède une tête courte avec des yeux bordés de jaune vif, une petite bouche à lèvres épaisses, un corps ovale, allongé, comportant une seule nageoire dorsale et une nageoire caudale peu développée. Sa couleur gris verdâtre est striée d'une dizaine de lignes longitudinales dorées très marquées. Espèce à activité diurne, elle se déplace en bancs denses et très ordonnés au-dessus des herbiers de posidonies et des prairies d'algues dont elle se nourrit. Comme beaucoup d'autres poissons les saupes changent de sexe, mais dans leur cas, ce sont de jeunes mâles qui deviendront femelles ultérieurement.

Crédit photo : © Thomas ABIVEN - PNPC



## Sar à tête noire (G)

*Le sar à tête noire ou vérade est un sparidé très commun des petits fonds.*

Le sar à tête noire (*Diplodus vulgaris*) est reconnaissable à sa livrée gris-argenté, interrompue par deux bandes transversales noires très marquées, l'une derrière la tête, l'autre couvrant la partie antérieure du pédoncule caudal jusqu'à la base de la nageoire dorsale. Espèce grégaire, il se disperse en petits groupes quand il se nourrit sur le fond ou se rassemble, en pleine eau, en bancs stationnaires composés de dizaines d'individus. Il se nourrit de petits invertébrés qu'il trouve parmi les algues des fonds rocheux ou dans les herbiers.

Crédit photo : © Claude LEFEBVRE



## Girelle commune (H)

*La girelle est un des petits poissons les plus communs dans nos eaux.*

La girelle (*Coris julis*), peu farouche et très active, fréquente les eaux côtières, de la surface jusqu'à 120 m de profondeur. On la trouve dans des zones rocheuses, en bordure d'herbiers ou de sable. Ce petit labridé peut avoir des robes très différentes. Les femelles et les jeunes mâles présentent une ligne blanche horizontale qui sépare le dos de couleur brune, du ventre de couleur claire tandis que le mâle dominant, plus gros, appelé "girelle royale", est plus coloré avec une ligne horizontale orange vif, bordée d'un liseré bleu-vert. Les femelles âgées peuvent devenir des mâles par inversion sexuelle. La nuit, sans doute pour se mettre à l'abri des prédateurs, elles s'enfoncent dans le sable. Elle s'alimente essentiellement de petits crustacés et mollusques et se montre très intéressée par les sédiments soulevés par les mouvements des plongeurs. Très active pendant la journée -sa nage est rapide et saccadée- elle s'enfouit la nuit ainsi que l'hiver.

Crédit photo : © Vincent BARDINAL



## Anémone verte (I)

*Anémone de mer verte : plante ou animal ?*

L'anémone (*Anemonia sulcata*) ou « ortie de mer », contrairement à son nom et à son apparence, est bien un animal qui vit solidement fixé sur substrat dur à faible profondeur, sa grande souplesse lui permettant de résister aux mouvements des vagues. Sa corolle est constituée de longs et nombreux tentacules aux pointes violacées. Pourvus de cellules urticantes, elle s'en sert pour capturer toutes sortes d'animalcules. Cependant, certaines espèces sont insensibles au venin et trouvent refuge auprès d'elle comme l'araignée *Inachus phalangium* et le gobie rayé *Gobius buchichii*.

Crédit photo : © Jean-Marc DEMANGEON



## Serran écriture (J)

*Le serran-écriture, comme son cousin le mérrou, très curieux et peu farouche, vient facilement voir les plongeurs.*

Le serran écriture (*Serranus scriba*) a un corps argenté (10-25 cm) strié de bandes verticales sombres irrégulières, queue jaune, tâche bleue sur le ventre chez les adultes. La tête et les opercules branchiaux sont ornements de motifs bleus et rouges évoquant des signes de la calligraphie arabe. Il défend son territoire contre d'autres poissons de la même espèce. Il chasse à l'affût et se nourrit de petits poissons, de crustacés et de mollusques. La reproduction a lieu au début de l'été : il s'agit d'un hermaphrodite vrai pouvant donc féconder ses propres œufs. Le serran écriture habite les fonds rocheux et les herbiers sous marins jusqu'à une profondeur de 30 m. Il doit son nom aux nombreux stries qui ornent son front.

Crédit photo : © Charly GICQUEAU