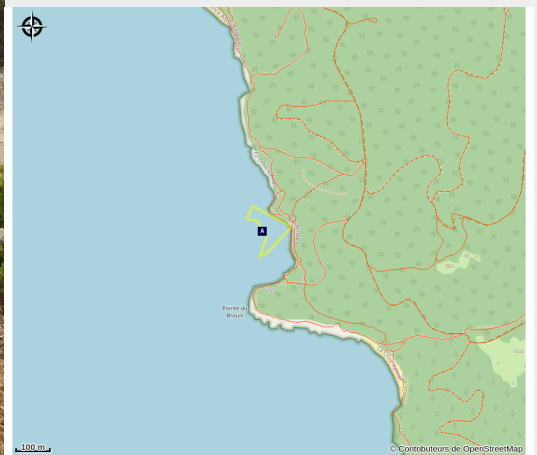


Sentier sous-marin de l'îlot du Crocodile

Aire d'adhésion (Charte)



Plage de Jovat (© PnPC - Christelle GERARDIN)



Situé en plein cœur de l'aire marine protégée Corniche Varoise, sur le littoral préservé du Cap Lardier, le sentier marin est aménagé avec des bouées identifiant des points de vues remarquables sur les fonds et permet à toute la famille de les découvrir à son rythme.

La commune de La Croix Valmer vous invite à venir en famille ou entre amis pour découvrir par vous-même le sentier marin de l'îlot du Crocodile dans la crique de Jovat.

Une grande richesse naturelle vous y attend et vous pourrez explorer depuis la surface les trésors marins qui bordent le Crocodile.

Partez à l'aventure au milieu des fabuleux herbiers de posidonie, profitez de la beauté du « jardin des anémones », étonnez-vous du mystère de l'épave du cimentier...

Infos pratiques

Pratique : Randonnée palmée

Période : juin à septembre

Thèmes : Faune sous-marine, Flore sous-marine, Patrimoine immergé

Description

Au départ de la plage de Jovat et d'une profondeur moyenne de 3 mètres, le site présente la diversité des habitats et les richesses faunistiques et floristiques représentatives de la Méditerranée:

Le tombant abrité où certains invertébrés très colorés vivent même fixés.

Le jardin d'anémones qui se développe sur les roches éclairées à faible profondeur et qui offre un milieu d'une grande richesse.

La posidonie, plante à fleurs endémique de Méditerranée qui constitue une forêt sous-marine source d'oxygène et qui abrite de nombreuses espèces pour se nourrir, se reproduire, se protéger.

Les fonds de sable, habitat qui semble offrir peu d'abris et de ressources, mais les espèces qui y vivent sont adaptées. Elles parviennent à se camoufler et à y trouver leur nourriture.

La visite du site se termine avec la découverte de l'épave du cimentier, une ancienne barge transportant des sacs de ciment, visible depuis la surface. Avec le temps, elle a été colonisée par la vie marine: le jour, une faune discrète s'abrite sous les pierres, tandis que la nuit, les prédateurs s'activent.

Informations complémentaires

Équipement:

Sentier marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés.
L'équipement individuel n'est pas fourni.

Publics :

Individuel et famille, scolaire, groupe enfants, groupe adultes

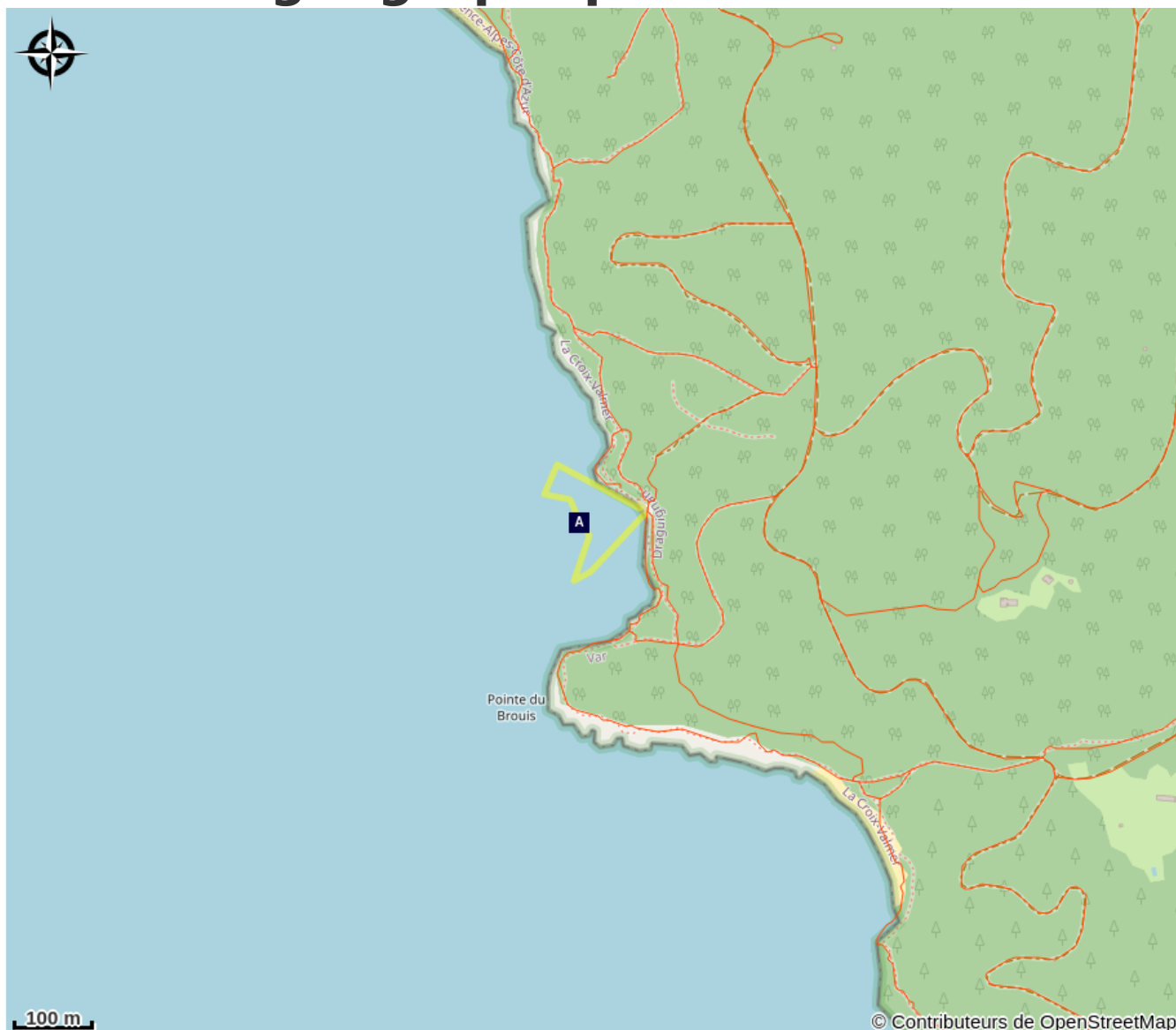
Type d'animation :

Autonome et encadrée

Coût :

Activité en autonomie gratuite - Visite encadrée payante (Renseignement à l'office de Tourisme de la Croix Valmer - 04 94 55 12 12 - www.lacroixvalmertourisme.com/fr)

Situation géographique



Anémone verte (A)
Mérrou brun (C)
Girelle paon (E)
Sar commun (G)
Rouget (I)
Sentier sous-marin de l'îlot du
Crocodile (K)

Herbier de posidonie (B)
Castagnole (D)
Girelle commune (F)
Saupe (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 suremballé, 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 de la Croix Valmer

287, Rue Louis Martin, 83420 La Croix-Valmer

lacroixvalmertourisme@lacroixvalmer.fr

Tel : +33 (0) 4 94 55 12 12

<http://www.lacroixvalmertourisme.com/>



Sur votre chemin...

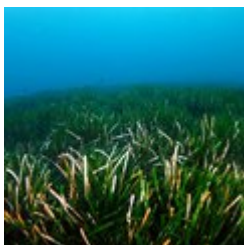


Anémone verte (A)

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



Herbier de posidonie (B)

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.

[En savoir plus](#)

Crédit photo : © Antonin GUILBERT - AAMP



Mérou brun (C)

Espèce emblématique, le mérou fait le bonheur des plongeurs : très curieux, il n'hésite pas à sortir de son trou pour les regarder.

Le mérou (*Epinephelus marginatus*) a un corps trapu, une mâchoire légèrement prognathe et lippue, deux gros yeux mobiles qui lui donnent un regard expressif. De couleur brune, sa robe change de teinte et de dessins en fonction des individus, du comportement et de la couleur du fond. Ce poisson sédentaire et placide, peut vivre 40 à 50 ans et n'atteint sa maturité sexuelle qu'à partir de 5 ans. Vers 9-12 ans, il change de sexe : femelle à sa naissance, il devient mâle. Prédateur vorace, il se nourrit de poulpes, calmars, crustacés et divers poissons. Sa position de prédateur au sommet de la chaîne alimentaire lui donne un rôle de régulateur des espèces. Un équilibre s'établit progressivement entre les habitats, les proies disponibles et la densité des mérous. A ce titre, il est considéré comme un bon indicateur de la qualité du milieu.

Pêche interdite dans les eaux territoriales de Méditerranée occidentale (arrêté du 23 décembre 2013).

Crédit photo : © Claude LEFEBVRE



Castagnole (D)

« Hironnelle 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



Girelle paon (E)

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



Girelle commune (F)

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



Sar commun (G)

Le sar commun ou sargue peuple les fonds jusqu'à 100 m de profondeur.

Le sar commun (*Diplodus sargus*) le distingue du sar à tête noire par la présence sur ses flancs de stries transversales sombres (9 en général) qui disparaissent à l'âge adulte et par une tache noire arrondie au niveau du pédoncule caudal. Carnivore, il possède une denture forte qui lui permet de broyer mollusques, oursins ou crustacés. Par mer agitée, il aime remonter jusqu'à la surface dans les remous pour se nourrir des vers et mollusques arrachés au substrat. Il possède un instinct social bien développé et vit volontiers en bancs composés de nombreux individus.

Crédit photo : © Caroline DEVEVEY



Saupe (H)

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 : © Caroline DEVEVEY



Rouget (I)

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 : © Vincent BARDINAL



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 ornés 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



Sentier sous-marin de l'îlot du Crocodile (K)

Découvrez en famille ou entre amis le sentier marin de l'îlot Crocodile dans la crique de Jovat.

Equipés de vos palmes, masque et tuba, vous pourrez suivre les bouées aménagées pour explorer les trésors marins qui bordent le Crocodile.

[Pour en savoir plus](#)

Crédit photo : © PnPC - Christelle GERARDIN