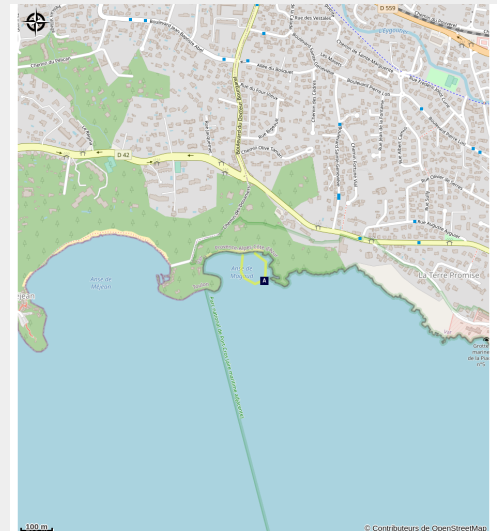


# Sentier sous-marin de l'Anse de Magaud

Aire d'adhésion (Charte)



Face à l'anse Magaud (© Muriel GASQUY)



*La Garde est une ville riche de 3 km de littoral protégé. Le sentier sous-marin de l'Anse Magaud permet à tous de découvrir les fonds marins.*

Au fil du parcours, des explications claires sur la faune et la flore marines viennent enrichir vos connaissances. Vous découvrirez la richesse de la Méditerranée et sa biosphère : poulpe, mérou, congre, rascasse, sar, étoile et autre anémone de mer... À vos masques et tubas et en route pour l'exploration !

## Infos pratiques

Pratique : Randonnée palmée

Période : De juin à septembre

Thèmes : Faune sous-marine, Flore sous-marine

# Description

Depuis l'avenue du Commandant Houot, au niveau du rond-point Magaud, empruntez à pied le chemin de la Mer qui descend sur les plages. Prenez à gauche et longez la plage Magaud, le sentier sous-marin se trouve au bout de cette anse.

Un panorama naturel exceptionnel. Les falaises rocheuses entourant le site, offrent une grande diversité. De nombreux biotopes sont ici représentés : éboulis rocheux, surplombs, grottes, fond de sable, herbiers de posidonie, le tout sur des profondeurs n'excédant pas 8 mètres. Le matériel de plongée est fourni. L'exploration est ouverte à tous, même sans notion de plongée (payant).

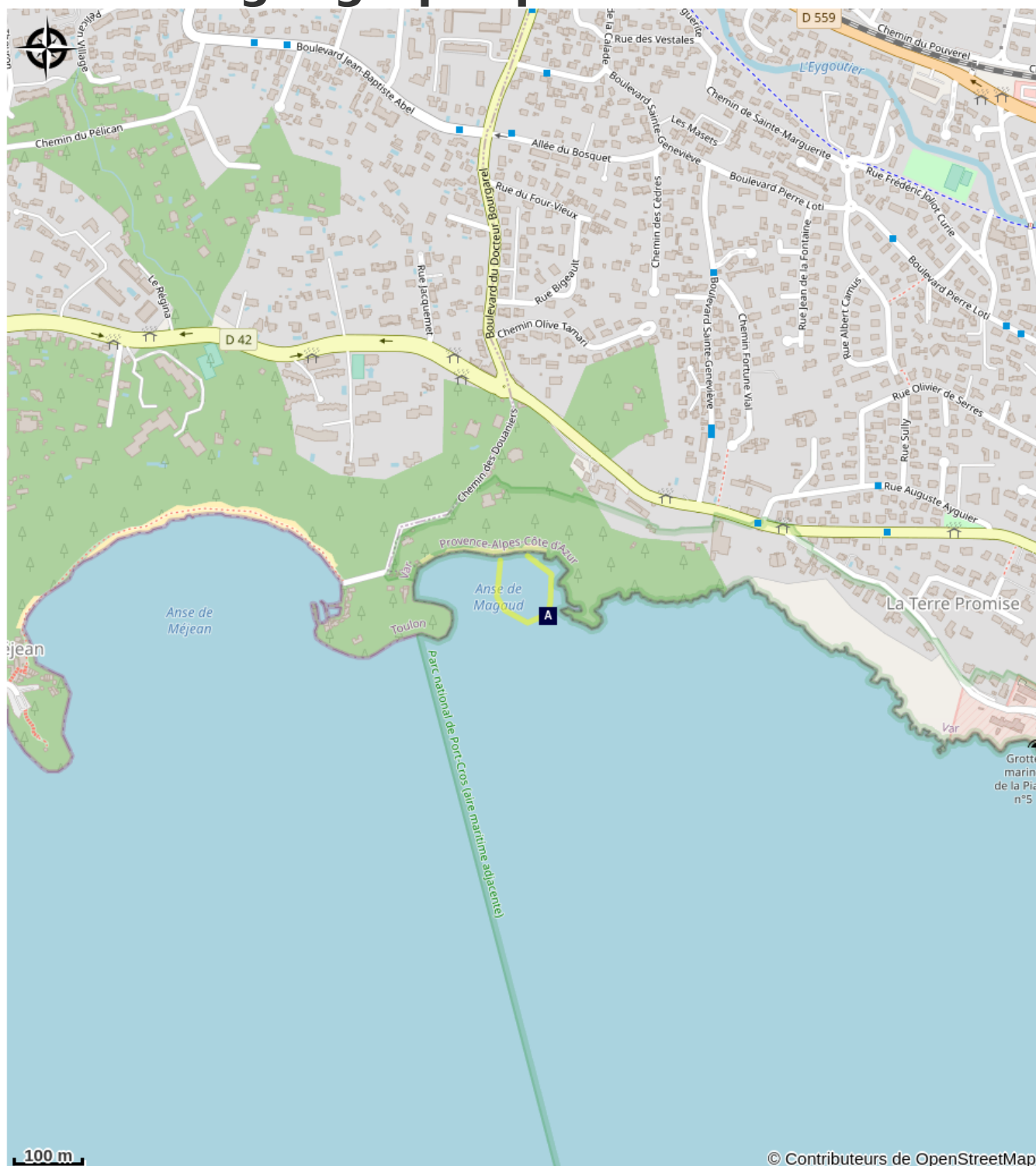
Le parcours est parsemé de bouées équipées de panneaux descriptifs, présentant un type de milieu ainsi que son peuplement animal et végétal. La plage de l'Anse Magaud est surveillée durant la saison estivale.

Tout public, et à partir de 8 ans avec un équipement

Le sentier est en accès libre.

Possibilité en juillet et août, d'être accompagné par un moniteur diplômé.

# Situation géographique



Anémone de mer verte (A)  
Crénilabre paon (C)  
Girelle commune (E)  
Herbier de posidonie (G)  
Sar à tête noire (I)

Catagnole (B)  
Etoile de mer (D)  
Oursin (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.

## **Lieux de renseignement**

### **Association Naturoscope**

contact@naturoscope.fr

Tel : 07 69 78 33 49

### **Maison du Tourisme de la Garde**

Place de la République, 83130 La Garde

maison\_du\_tourisme@ville-lagarde.fr

Tel : 04 94 08 99 78

<http://www.ville-lagarde.fr>



# Sur votre chemin...

---



## Anémone de mer 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

---



## Catagnole (B)

*« 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



## Crénilabre paon (C)

*Le crénilabre paon est le plus grand représentant de la famille des Labridés.*

Le crénilabre paon (*Symphodus tinca*) mâle est assez coloré : vert jaune marquée de lignes horizontales tachetées, rouges et bleues. La femelle est brun grisâtre et de plus petite taille. Les deux ont une bande foncée reliant les yeux ainsi qu'une tache noire devant la queue. Lors de la reproduction, les mâles fabriquent un nid dans un recoin de rocher avec des algues et y attirent une femelle par une longue parade nuptiale. Ensuite, ils assurent la surveillance et l'oxygénation des œufs en les ventilant. Parfois, ils adoptent une attitude qui peut paraître étrange : couché sur le côté dans les algues ou immobile la tête légèrement inclinée vers le haut ; cela sert de signal aux petits crénilabres nettoyeurs pour déparasitage.

Crédit photo : © Sandrine RUITTON



## Etoile de mer (D)

*L'étoile de mer rouge vit dans tous les milieux de 5cm à 250m de profondeur.*

Le corps de l'étoile de mer rouge (*Echinaster sepositus*) est formé d'un petit disque central, doté de 5 bras de section circulaire mesurant de 7 à 10 cm de long. Sa face dorsale, de couleur rouge orangé et de consistance assez molle, est couverte de petits cratères non alignés rendant sa peau légèrement rugueuse. Sur la face ventrale, où se trouve la bouche, l'étoile de mer dispose le long des bras d'un appareil ambulacraire avec des «pieds» munis de ventouses qui lui servent à ramper sur le sol et à y prélever sa nourriture : éponges ou débris organiques. Comme elle n'a pas d'yeux, elle repère ses proies à l'odeur.

Crédit photo : © Caroline DEVEVEY

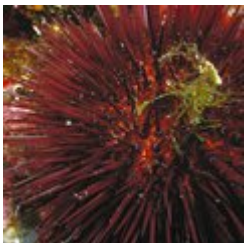


## Girelle commune (E)

*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



## Oursin (F)

*L'oursin comestible est un échinoderme recherché par les connaisseurs pour le goût de ses organes reproducteurs...*

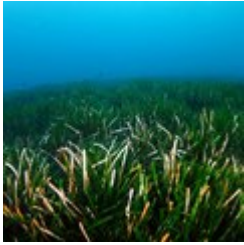
L'oursin comestible (*Paracentrotus lividus*), aux piquants robustes et pointus, est de couleur variable allant du violet au brun ou vert sombre. Posé sur son ouverture buccale, il se déplace grâce à ses nombreux pieds ambulacraires. Ceux du dos sont munis de ventouses qui lui permettent de se retourner rapidement s'il se trouve sur le dos ou de se couvrir d'algues et de coquilles pour se camoufler ou se protéger de la forte lumière. Herbivore, il broute algues et posidonies qu'il arrache à l'aide de sa mâchoire à cinq dents appelée « lanterne d'Aristote ». En période hivernale, il est apprécié pour la consommation de ses glandes génitales - les gonades femelles - jaune à orange vif au goût fortement iodé : le corail. Les gonades mâles de couleur blanchâtre sont fades.

### **Pêche règlementée.**

[EN SAVOIR +](#)

Crédit photo : Philippe ROBERT





## Herbier de posidonie (G)

*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 +**

Crédit photo : © Antonin GUILBERT - AAMP

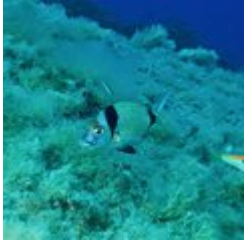


## Saupe (H)

*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 : © Thomas ABIVEN - PNPC



## Sar à tête noire (I)

*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



## 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, tache 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