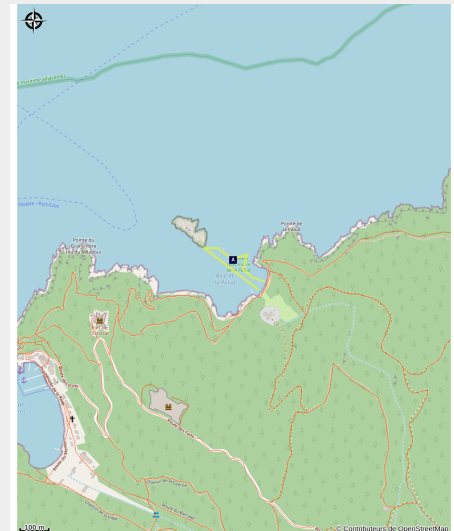
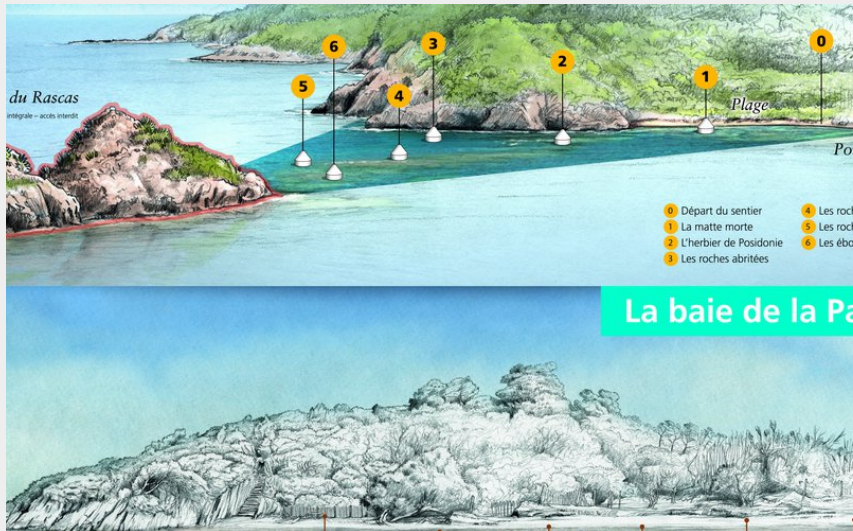


# Sentier sous-marin Plage de la Palud

Cœur marin



Plan du sentier sous-marin de la Plage de la Palud (Parc national de Port-Cros)

*Tous les milieux de Méditerranée se concentrent sur cet espace bien délimité, une aire de jeu pédagogique où l'attrait de la vie prend le dessus sur toutes les appréhensions.*

Au départ de la plage de la Palud, située à environ 30 minutes de marche du Port de Port-Cros, cette sortie palmée de 40 minutes minimum permet de découvrir la flore et la faune sous-marines méditerranéennes dans l'aire marine protégée, à l'aide de 6 bouées équipées de panneaux explicatifs immergés jalonnant le parcours.

## Infos pratiques

Pratique : Randonnée palmée

Période : En juillet et en août, la fréquentation étant maximale en milieu de semaine, préférez une visite le week-end. Possibilité de méduses et baignade déconseillée les jours de fort mistral.

Thèmes : Cœur de parc, Faune sous-marine, Flore sous-marine

# Description

Ce parcours balisé et en accès libre à tout nageur autonome équipé de palmes, masque et tuba, permet la découverte par étapes successives de la richesse de fonds sous-marins préservés.

On a de l'eau jusqu'aux genoux quand on démarre sur la matre du bord de plage.

Ensuite, dès deux mètres de fond, l'herbier de posidonie danse avec le remous des vagues. Il abrite oursins et grands nacs ainsi qu'une multitude de poissons comme des castagnoles, des labres verts, des sars, des saupes ...

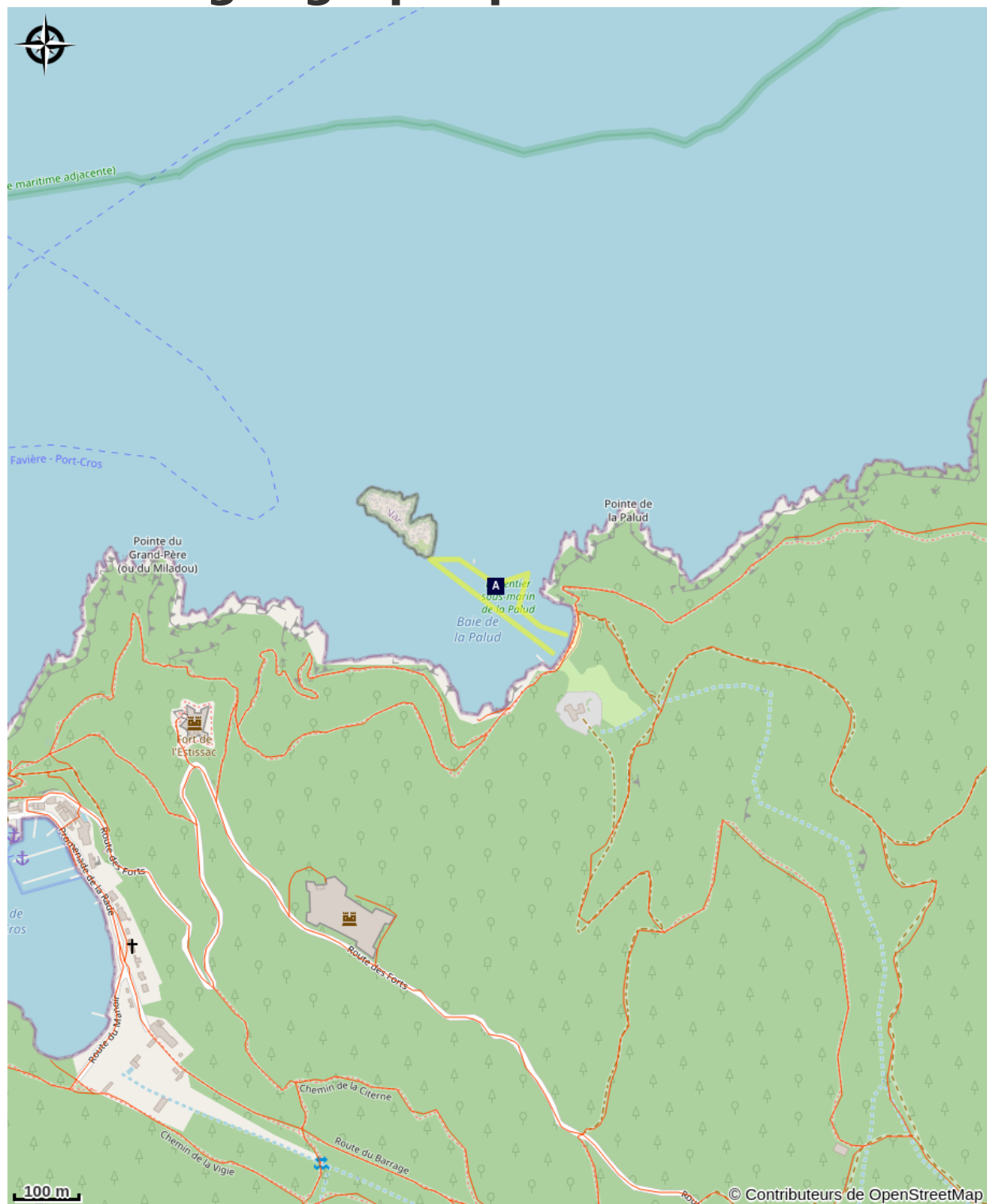
Plus loin, on rencontre les espèces préférant l'obscurité des failles comme les anémones encroutantes et les éponges, puis celles des petits fonds rocheux éclairés telles que les girelles, rascasses ou autres étoiles de mer.

Sur la zone battue par la houle, quelques mollusques et crustacés s'accrochent à la roche : patelles ou bien balanes.

Enfin, c'est dans les éboulis plus profonds que l'on aura la chance de croiser mérrou, murènes voire poulpes !!!

Une plaquette immergeable présentant les principales espèces est en vente à la Maison de Parc.

# Situation géographique



Herbier de posidonie (A)  
Padine (C)  
Saupe (E)  
Anémone verte (G)  
Serran écriture (I)  
Castagnole (K)  
Station 5 - Pointe du Grand Peyre  
(grande pierre en provençal) (M)

La faune fixée (B)  
Crénilabre paon (D)  
Sar à tête noire (F)  
Girelle paon (H)  
Girelle commune (J)  
Poulpe (L)  
Station 6 - Une nature en trompe  
l'oeil (N)

# 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**

**Maison de Parc de Port-Cros**

Promenade de la Rade, 83400 Hyères

accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr

Tel : 04 94 01 40 70

<http://www.portcros-parcnational.fr>



# Sur votre chemin...

---



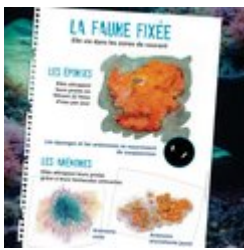
## Herbier de posidonie (A)

*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.*

[En savoir plus](#)

Crédit photo : © Antonin GUILBERT - AAMP

---



## La faune fixée (B)

Crédit photo : pnpc\_acte\_2021

---



## 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.*

[En savoir +](#)

Crédit photo : © Muriel GASQUY

---

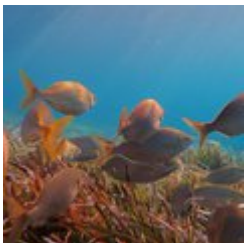


## Crénilabre paon (D)

*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



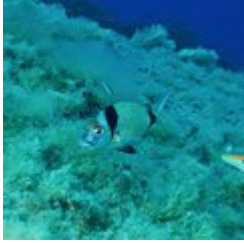
## Saupe (E)

*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





## Sar à tête noire (F)

*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



## Anémone verte (G)

*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



## Girelle paon (H)

*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



## Serran écriture (I)

*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



## Girelle commune (J)

*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 : © Thomas ABIVEN



## Castagnole (K)

*« 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



## Poulpe (L)

Quand il n'est pas en chasse, le poulpe commun, ou pieuvre commune, vit caché dans des cavités naturelles ou artificielles. L'entrée du trou est souvent pavée de petits cailloux et de débris de coquillages. Chez le mâle, l'un des huit longs bras à double rangée de ventouses sert d'organe copulateur. Après fécondation, la femelle se retranche dans son repaire et pond ses oeufs groupés en gros chapelets blancs cotonneux, qu'elle colle au plafond, veille jusqu'à éclosion sans s'alimenter, avant de mourir. Cet animal est capable de mimétisme pour se cacher, et peut projeter un jet d'encre noire pour couvrir sa fuite.

### **NOM SCIENTIFIQUE**

*Octopus vulgaris*

### **CLASSIFICATION**

Mollusques, céphalopodes

### **TAILLE**

10-20cm (max. 25cm)  
manteau

### **HABITAT(S)**

Fonds rocheux

### **PROFONDEUR**

0-100m

### **PÉRIODE DE REPRODUCTION**

Mars-octobre

### **FRÉQUENCE**

Très commun

### [En savoir +](#)

Crédit photo : © Thomas ABIVEN - PNPC



## Station 5 - Pointe du Grand Peyre (grande pierre en provençal) (M)

Ce point de vue permet de découvrir la baie de la Palud et l'îlot du Rascas (dont le nom évoque le dos épineux de la rascasse, poisson des fonds rocheux).

Remarquez le genévrier de Phénicie au-dessus de la plaquette numérotée. Cet arbuste aux minuscules feuilles imbriquées en écailles est caractéristique des lieux les plus chauds et forme des peuplements clairs sur de nombreuses falaises méditerranéennes.

Crédit photo : Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros

---



## Station 6 - Une nature en trompe l'oeil (N)

Le sentier traverse maintenant et jusqu'à la station 9 une association végétale appelée « oléolentisque » composée principalement par l'oléastre (olivier sauvage) et le lentisque, mais aussi le myrte, les filaires et l'alaterne nerprun.

Par temps calme, les fonds sous-marins forment une mosaïque de couleurs ; les zones bleu-turquoise marquent un fond de sable, les zones sombres l'herbier de posidonie, et les tâches marron les fonds de matte morte (herbier dégradé).

En face, sur les versants dominants la plage, l'épaisse couverture de pins d'Alep est bien visible et domine les sous-bois de chênes verts.

Cet environnement naturel, vierge de tout aménagement, contraste avec les paysages côtiers tout proches. Cet aspect « naturel » est récent : au début du 20ème siècle l'île était à de nombreux endroits entièrement déboisée et cultivée en partie: y étaient exploités vignes, oliviers et maraîchage.

Crédit photo : Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros