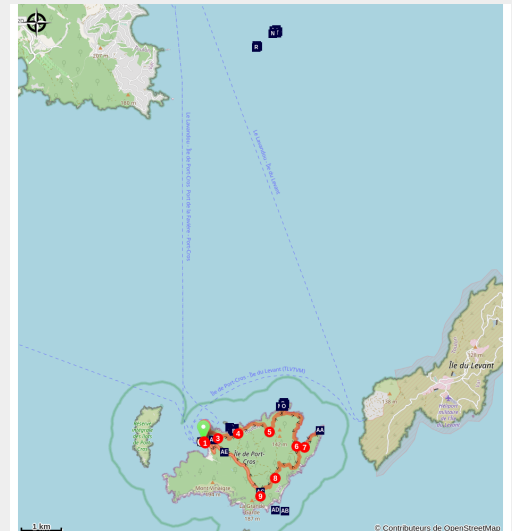


Circuit des forts

Cœur terrestre



Vue depuis la pointe de la Galère (Tiphaine Deroin)



Une randonnée à la découverte du patrimoine historique de l'île de Port-Cros au cours de laquelle vous découvrirez les 5 forts de l'île.

Le circuit parcourt la côte nord de l'île du fort du Moulin jusqu'au fort de Port Man. Au retour, le sentier permet de découvrir les forts de la Vigie, de l'Eminence, de l'Estissac et du Moulin. L'itinéraire alterne entre sentier rocailleux et escarpé et sentier plus facile à travers le maquis.

Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 4 h

Longueur : 12.3 km

Dénivelé positif : 338 m

Difficulté : Intermédiaire

Type : Boucle

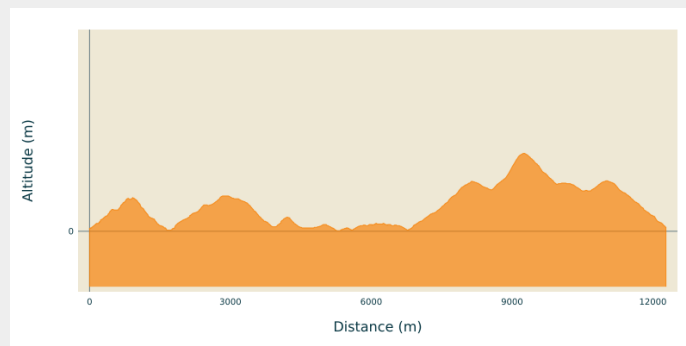
Thèmes : Forts

Itinéraire

Départ : Maison de Parc de Port-Cros

Arrivée : Maison de Parc de Port-Cros

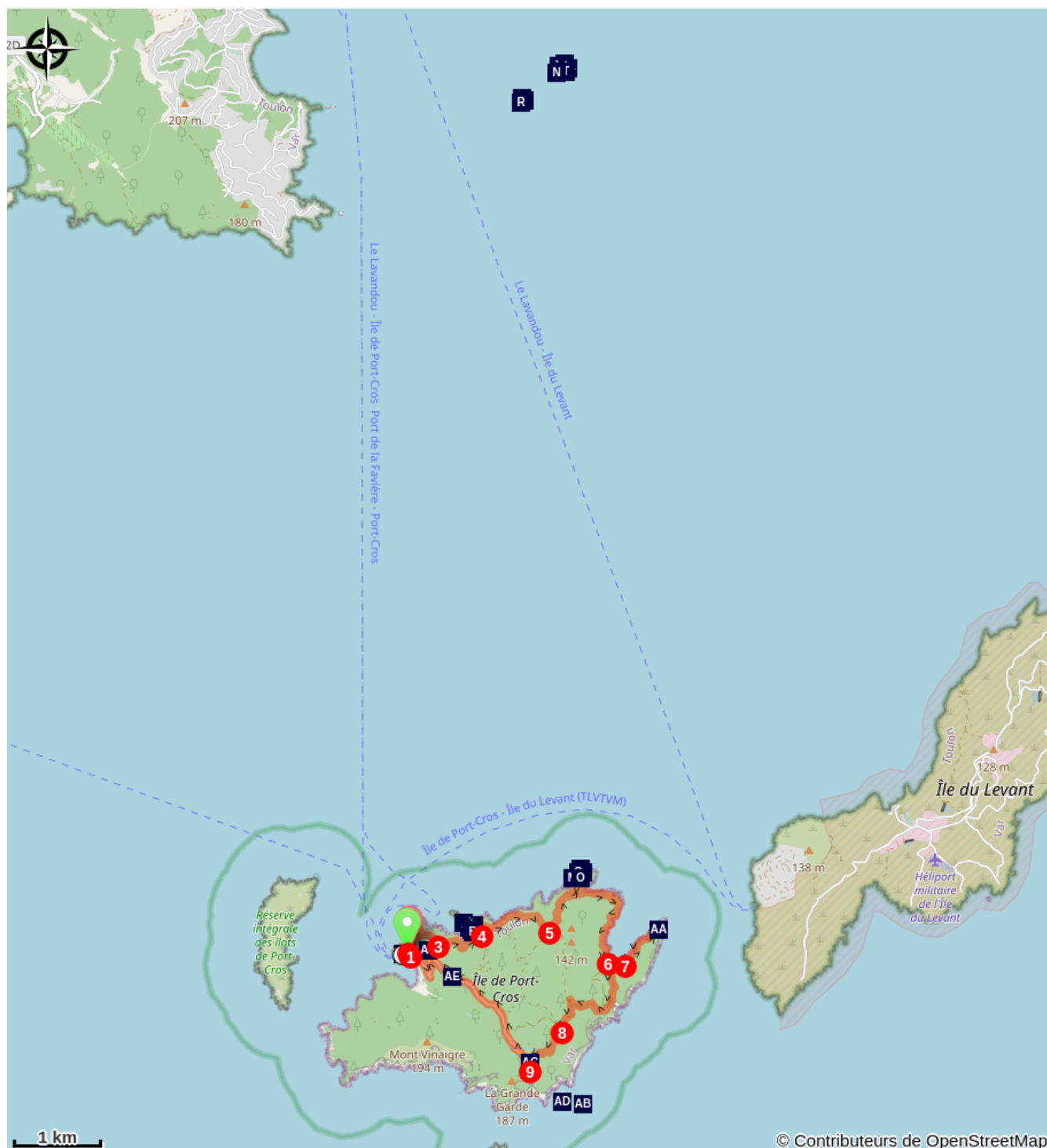
Profil altimétrique



Altitude min 1 m Altitude max 139 m

1. A partir de la Maison de Parc, descendre les escaliers et tourner à gauche après le bureau de poste, en direction du fort du Moulin.
2. Contourner le fort du Moulin. En face du pont-levis, prendre le chemin qui part en direction de la plage de la Palud.
3. Possibilité de choisir entre la variante "Plage de la Palud par le sentier des plantes" ou de rester sur le sentier principal.
4. A la Plage de la Palud, traverser la plage puis monter les escaliers qui se trouvent au bout. Continuer sur le chemin.
5. Après un kilomètre environ, continuer sur le sentier qui tourne légèrement à gauche, direction "Port Man par la Galère". Continuer jusqu'à la Pointe de la Galère puis longer la baie de Port Man.
6. Suivre la direction "Plage de Port Man". Traverser la plage puis rejoindre la route et prendre à gauche, vers le fort de Port Man.
7. Aller au fort de Port Man puis revenir sur ses pas. Au panneau, continuer tout droit sur la route pendant environ trois kilomètres, en direction de la Sardinière / le village.
8. A la Sardinière, prendre le petit sentier qui part sur la droite, en direction du fortin de la Vigie.
9. Au fortin de la Vigie, redescendre la route des forts qui mène jusqu'au village, en passant par le fort de l'Eminence et de l'Estissac.

Sur votre chemin...



Fort du Moulin (A)

Girelle paon (C)

Saupe (E)

Serran écriture (G)

Herbier de posidonie (I)

La faune fixée (K)

Mérrou brun (M)

Crénilabre paon (B)

Sar à tête noire (D)

Padine (F)

Girelle commune (H)

Anémone verte (J)

Castagnole (L)

Castagnole (N)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

Le jour de votre départ sur l'île, veillez à vous informer sur le risque incendie mis à jour quotidiennement en période estivale sur le site de la préfecture (<https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/>).

En fonction des niveaux de risque incendie, les massifs forestiers peuvent être fermés au public.

Comment venir ?

Transports

Hyères centre – Port Saint-Pierre

Ligne de bus 67

Pour consulter les horaires, consulter <https://www.reseaumistral.com>

Accès routier

A partir de l'A570, rejoindre la D197 jusqu'au port Saint-Pierre de Hyères

Parking conseillé

Parking Arromanche ; Parking du quai des pêcheurs ; Parking de l'hippodrome

i Lieux de renseignement

Capitainerie de Port-Cros

Le port Port-Cros, 83400 Hyères

capitainerie@portcros-parcnational.fr

Tel : 04 94 01 40 72

<http://www.portcros-parcnational.fr/fr/des-decouvertes/une-destination-dexception/la-mer-et-les-fonds-marins/le-port-de-plaisance-de-port>

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>



Office de Tourisme d'Hyères

16 avenue de Belgique, 83400 Hyères

accueil@hyeres-tourisme.com

Tel : 04 94 01 84 50

<http://www.hyerestourisme.com>



Sur votre chemin...



Fort du Moulin (A)

Le fort du Moulin domine le port et occupe une position stratégique qui lui permet de veiller au danger venant de la mer.

Edifié sous François 1er en 1531, il est le plus ancien et le plus grand fort de l'île. Le fort est restauré puis remanié en 1634 à la demande de Richelieu qui souhaite réorganiser la défense des îles. Le fort connaîtra ensuite de nombreuses modifications, notamment après sa destruction par les Anglais en 1793.

Il est à l'origine d'œuvres littéraires comme *Jean d'Agrève* (E.M de Vogüé, 1897) et *La voie sans retour* (H. Bordeaux, 1902). Dans les années 1920, les écrivains Jules Supervielle, Henri Michaux et Saint-John Perse y résident régulièrement.

Seul monument de l'île à être classé "monument historique", il est dorénavant fermé au public.

Crédit photo : Jm.Prieur-PN-Port-Cros



Crénilabre paon (B)

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

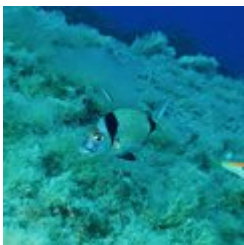


Girelle paon (C)

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



Sar à tête noire (D)

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



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



Padine (F)

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



Serran écriture (G)

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 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

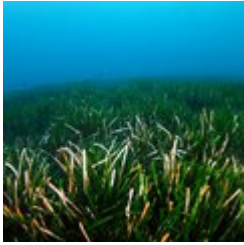


Girelle commune (H)

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 : © Thomas ABIVEN



Herbier de posidonie (I)

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



Anémone verte (J)

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



La faune fixée (K)

Crédit photo : nnpc_acte_2021



Castagnole (L)

« *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



Mérou brun (M)

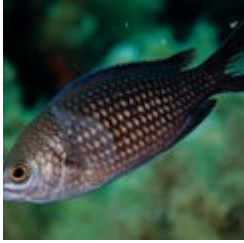
Espèce emblématique, le mérou fait le bonheur des plongeurs : très curieux, il n'hésite pas à sortir de son trou pour les regarder.

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).

[Pour en savoir +](#)

Crédit photo : © Claude LEFEBVRE



Castagnole (N)

« *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