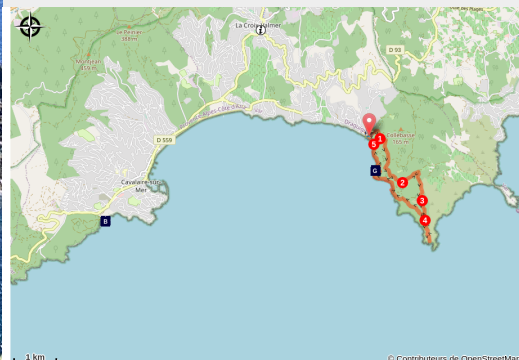


# Circuit du Cap Lardier

Aire optimale d'adhésion (Charte)



Cap Lardier (©loane\_grasset\_PN\_PortCros)



*Une boucle qui combine les sensations d'une randonnée en forêt avec celles d'une marche en bord de mer.*

Vous partirez pour un circuit jusqu'au Cap Lardier et son panorama spectaculaire. L'aller se fera à travers le maquis afin de profiter de la richesse de la faune et de la flore locales. Quant au retour, il consistera à emprunter le sentier du littoral, vous permettant ainsi une découverte variée des paysages.

## Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 3 h 30

Longueur : 8.2 km

Dénivelé positif : 282 m

Difficulté : Intermédiaire

Type : Boucle

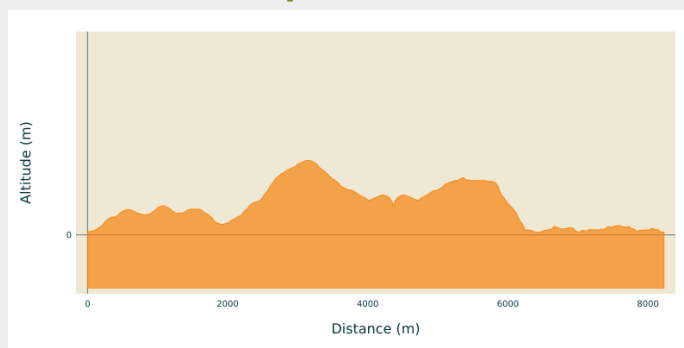
Thèmes : Faune terrestre, Flore terrestre, Point de vue

# Itinéraire

**Départ** : Point d'accueil de Gigaro

**Arrivée** : Point d'accueil de Gigaro

## Profil altimétrique

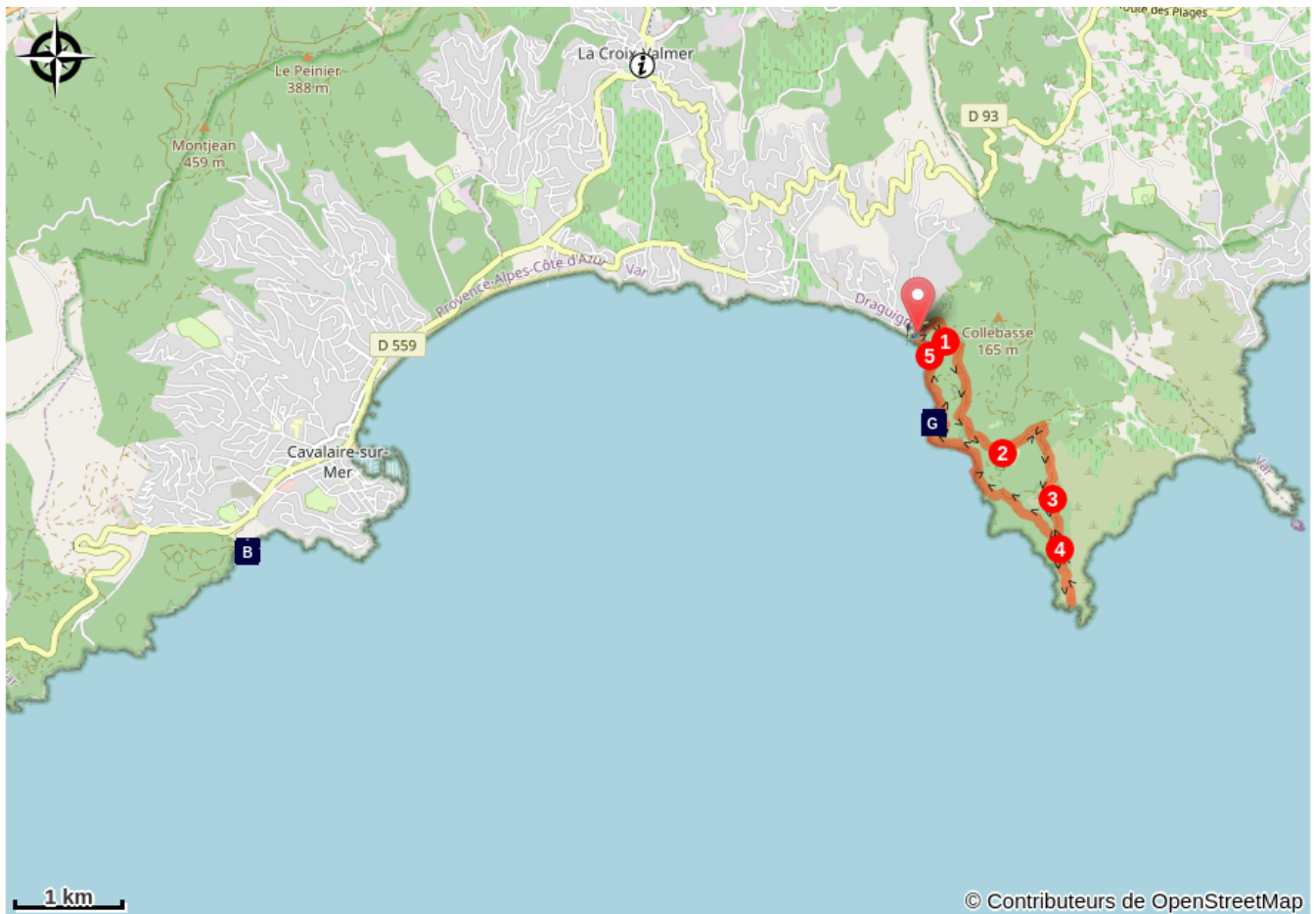


Altitude min 4 m Altitude max 133 m

Au départ du point d'information, se diriger tout droit jusqu'au panneau Plage de Gigaro. Suivre la direction des sentiers par la piste forestière.

1. Toujours prendre la direction du Cap Lardier en restant sur la piste principale et continuer tout droit.
2. Au prochain panneau, bifurquer sur le petit sentier racineux à gauche en direction de la plage de Briande. Remonter le sentier en sous-bois jusqu'à atteindre des vignobles puis prendre à droite au panneau des Brouis en passant derrière la barrière.
3. À la prochaine intersection, tourner à gauche et reprendre la direction du Cap Lardier. Continuer tout droit jusqu'à l'atteindre, profiter de la vue puis rebrousser chemin.
4. Au moment de l'intersection, se diriger à gauche pour emprunter la piste direction « plage de Gigaro ». Toujours suivre cette dernière en prenant garde de rester sur la piste du littoral. Passer alors par la plage du Brouis et de la plage de Jovat.
5. Arriver à la plage de Gigaro, ne pas y descendre et emprunter les escaliers qui montent sur la droite, afin de retrouver le point de départ.

# Sur votre chemin...



Barbier commun (A)  
Poulpe (C)  
Anémone de mer verte (E)  
Girelle commune (G)  
Sar à tête noire (I)  
Rouget barbet de roche (K)  
Castagnole (M)

Girelle paon (B)  
Saupe (D)  
Etoile de mer (F)  
Herbier de posidonie (H)  
Serran-écriture (J)  
Congre (L)  
Mérrou brun (N)

# Toutes les infos pratiques

## Comment venir ?

### Accès routier

A partir de l'A57, rejoindre la D559 en direction de la plage de Gigaro.

## Lieux de renseignement

### Office de tourisme de la Croix Valmer

287, Rue Louis Martin, 83420 La Croix-Valmer

[lacroixvalmertourisme@lacroixvalmer.fr](mailto:lacroixvalmertourisme@lacroixvalmer.fr)

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

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



### Point d'accueil Cap Lardier

Plage de Gigaro, 83420 La Croix-Valmer

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

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



# Sur votre chemin...

---



## Barbier commun (A)

Comme la castagnole, le barbier commun est de petite taille et vit en bancs importants au-dessus du fond, d'où son autre nom de "castagnole rose".

Il s'en distingue aisément par sa couleur et sa silhouette. Son corps rose fluorescent est haut et comprimé. Sa tête, bariolée de jaune vif, de mauve et d'ocre, est court et bombée. Ses nageoires sont bien développées, en particulier chez le mâle, et de teinte bleutée. Cette belle coloration classe le barbier parmi les joyeux des tombants rochers. Contrairement à sa cousine, il fuit les ambiances ensoleillées et préfère l'ombre, contre les falaises ou à plus grande profondeur.

Crédit photo : © Sandrine RUITTON

---



## 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 spécimens 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

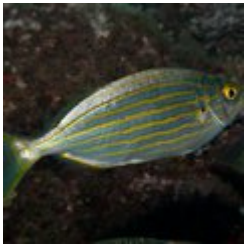


## Poulpe (C)

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.

### [EN SAVOIR +](#)

Crédit photo : © Marine COLOMBEY



## Saupe (D)

*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



## Anémone de mer verte (E)

### *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

---



## Etoile de mer (F)

### *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

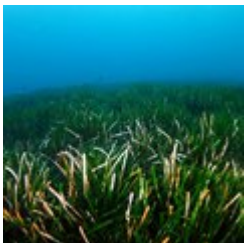


## Girelle commune (G)

*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 (H)

*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





## 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 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



## Rouget barbet de roche (K)

*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



## Congre (L)

*Le congre, de forme serpentiforme, peut atteindre 3 m de long.*

Le congre (*Conger conger*) vit dans les cavités ou failles rocheuses et épaves, il fréquente aussi les fonds meubles dégagés en profondeur. Sa peau est recouverte d'un épais mucus. De couleur uniforme grise à noirâtre, le ventre est plus clair, les nageoires dorsale et anale sont bordées de noir. Sa tête est légèrement aplatie, sa dentition est fine, pointue et très coupante. Ses opercules sont profilés et dilatables : ils laissent apparaître un petit orifice branchial. Il est actif pendant la nuit. La pleine lune est un facteur qui freine considérablement son activité. Dans des eaux de profondeur supérieure à 50 mètres, il a également des moments d'activité en cours de journée. Sa reproduction a lieu généralement après une longue migration vers le large et est accompagnée de profonds changements physiologiques qui lui donnent un aspect boudiné.

Crédit photo : © Claude LEFEBVRE



## Castagnole (M)

« *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 : © PnPC



## Mériau brun (N)

*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