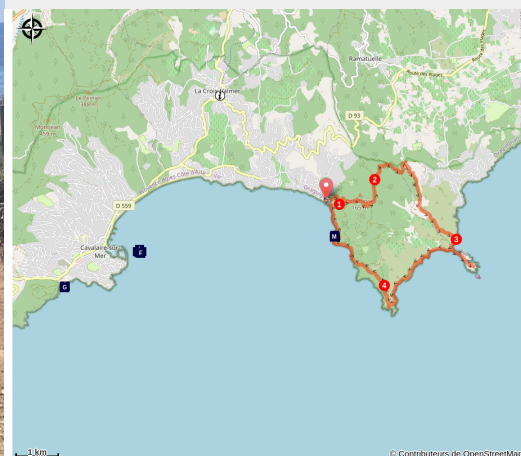


Circuit des 2 caps

La Croix-Valmer - Ramatuelle



Randonneurs devant le Cap Taillat (©loane_grasset_PN_PortCros)



Partez pour une randonnée complète entre massifs forestiers, domaines viticoles, zone incendiée, caps et littoral !

Cet itinéraire vous emmènera découvrir une très grande diversité de milieux. Vous débuterez par les massifs forestiers, avant de rejoindre le Cap Taillat et le Cap Lardier qui vous offriront une vue imprenable sur les baies qui les entourent. Vous finirez la randonnée en passant par le littoral afin de vous laisser la possibilité de vous arrêter vous baigner sur une des belles plages du sentier.

Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 5 h

Longueur : 14.8 km

Dénivelé positif : 494 m

Difficulté : Intermédiaire

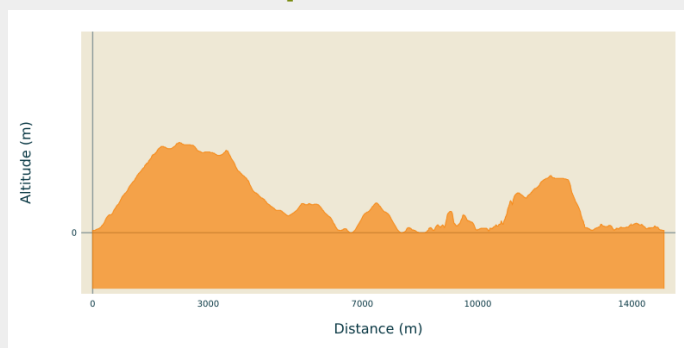
Type : Boucle

Thèmes : Faune terrestre, Flore terrestre, Point de vue

Itinéraire

Départ : Point d'information de Gigaro
Arrivée : Point d'information de Gigaro

Profil altimétrique

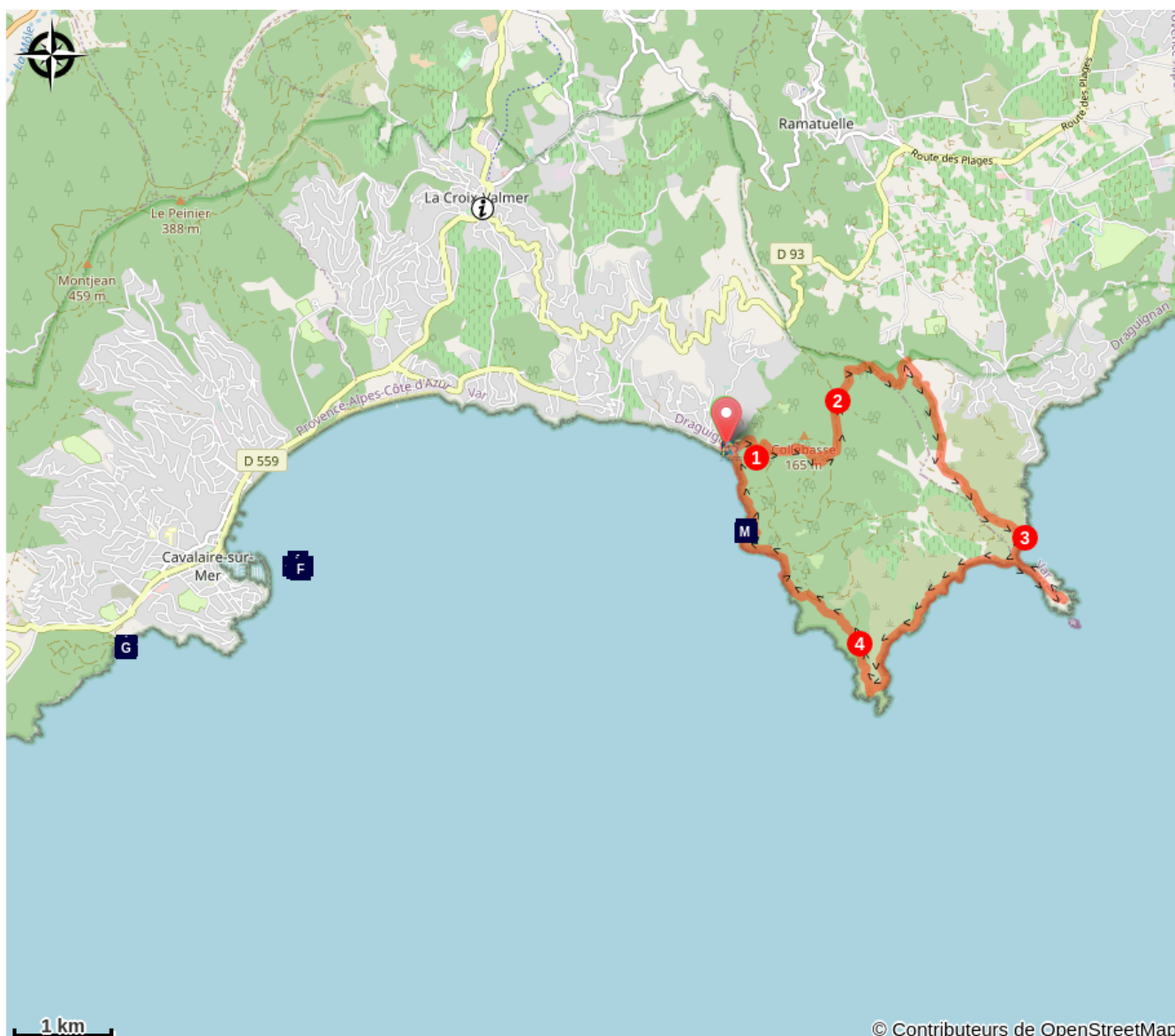


Altitude min 0 m Altitude max 161 m

Démarrer au point d'information de Gigaro et prendre la direction de tous les sentiers par la forêt.

1. À la première intersection, monter à gauche vers le col de Colle basse et toujours suivre cette direction.
2. Arriver à l'intersection près de la citerne verte et tourner à droite en direction du Cap Taillat puis continuer de suivre cet axe. Gagner la route goudronnée et se diriger à droite vers le domaine de la Tourade par le chemin de la bastide blanche. Puis le quitter pour rejoindre le chemin de la douane, en direction du Cap Taillat.
3. Rejoindre le Cap Taillat en longeant le littoral par la droite et en passant devant la maison des douanes. Aller jusqu'au bout du Cap, revenir puis se diriger vers le Cap Lardier par le sentier du littoral.
4. Après avoir passé le Cap Lardier, continuer sur le sentier du littoral en passant par la plage du Brouis et la plage de Jovat. Arriver à la plage de Gigaro pour retrouver le point de départ.

Sur votre chemin...



© Contributeurs de OpenStreetMap

- Castagnole (A)
- L'épave du Ramon Mumbru (C)
- Rascasse rouge (E)
- Barbier commun (G)
- Poulpe (I)
- Anémone de mer verte (K)
- Girelle commune (M)
- Herbière de posidonie (B)
- Girelle commune (D)
- Saupe (F)
- Girelle paon (H)
- Saupe (J)
- Etoile de mer (L)
- Herbière de posidonie (N)

Toutes les infos pratiques

Comment venir ?

Accès routier

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

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/>



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...



Castagnole (A)

« *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



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 +](#)

Crédit photo : © Antonin GUILBERT - AAMP



☞ L'épave du Ramon Mumbro (C)

Historique et description :

Cargo originaire du port de Barcelone, ce navire avait une cinquantaine d'années lors de son naufrage. Il a porté précédemment les noms d'Elguezabal, puis Ballesteros n°2 et le Derwent. Construit à Hull, en Angleterre, c'était un cargo de 1153 tonneaux, long de 80 mètres et large de 11 mètres. Son moteur lui permettait d'avancer à 146CV et grâce à ses cinq cloisons étanches, il était solide et aurait dû être protégé d'un naufrage.

Son naufrage :

La seule trace relatant le naufrage est dans le Monde du Silence : En juin 1921, le Ramon Mumbro fonce sur l'écueil de l'Enfer, près du Cap Lardier, puis un coup de barre la fait foncer sur le Cap Lardier. Toute la journée, ses embarcations font des allers-retours avec des valises contenant des cigares sur la plage voisine. Un remorqueur venant de Toulon est venu le déséchouer mais le Ramon Mumbro flambe au mouillage pendant la nuit suivante. Aujourd'hui, le Ramon Mumbro est une épave qui repose sur un fond plat de sable et de posidonie. Les scaphandriers ont récupéré tout ce qui pouvait l'être, donnant à l'épave l'aspect d'une masse informe.

Crédit photo : © Nicolas BARRAQUE



Girelle commune (D)

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



Rascasse rouge (E)

Crédit photo : © Claude LEFEBVRE



Saupe (F)

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

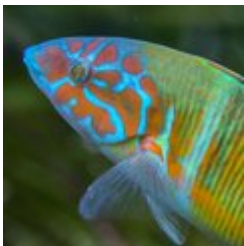


Barbier commun (G)

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 (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 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 (I)

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 (J)

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 (K)

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 (L)

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

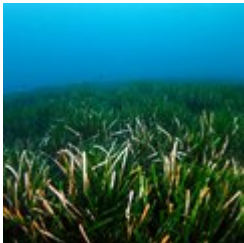


Girelle commune (M)

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 (N)

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