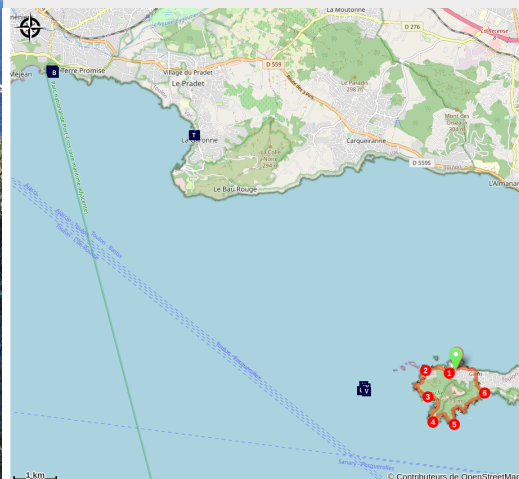


# Circuit de la pointe ouest de la Presqu'île de Giens

Aire d'adhésion (Charte)



Point de vue sur la pointe ouest de la Presqu'île de Giens (©loane\_grasset\_PN\_PortCros)



*Une boucle sportive qui longe le littoral pour profiter de toutes les richesses du paysage qui entoure la presqu'île de Giens.*

Ce circuit vous offre l'occasion d'alterner entre la découverte des magnifiques paysages littoraux et la traversée des chemins ombragés, au cœur du maquis. Ces derniers regorgeant de ressources naturelles et culturelles d'exception. De nombreux points de vue tels que la Pointe d'Escampo Bariou vous permettront de disposer d'une vue panoramique sur les différentes îles présentes.

## Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 3 h

Longueur : 6.6 km

Dénivelé positif : 253 m

Difficulté : Intermédiaire

Type : Boucle

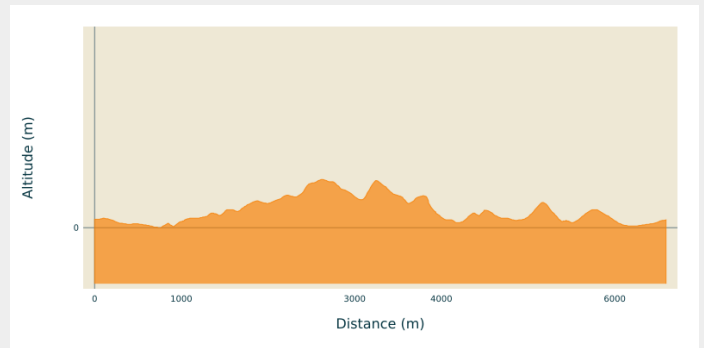
Thèmes : Faune terrestre, Flore terrestre, Forts, Point de vue

# Itinéraire

**Départ** : Camping d'Olbia

**Arrivée** : Camping d'Olbia

## Profil altimétrique

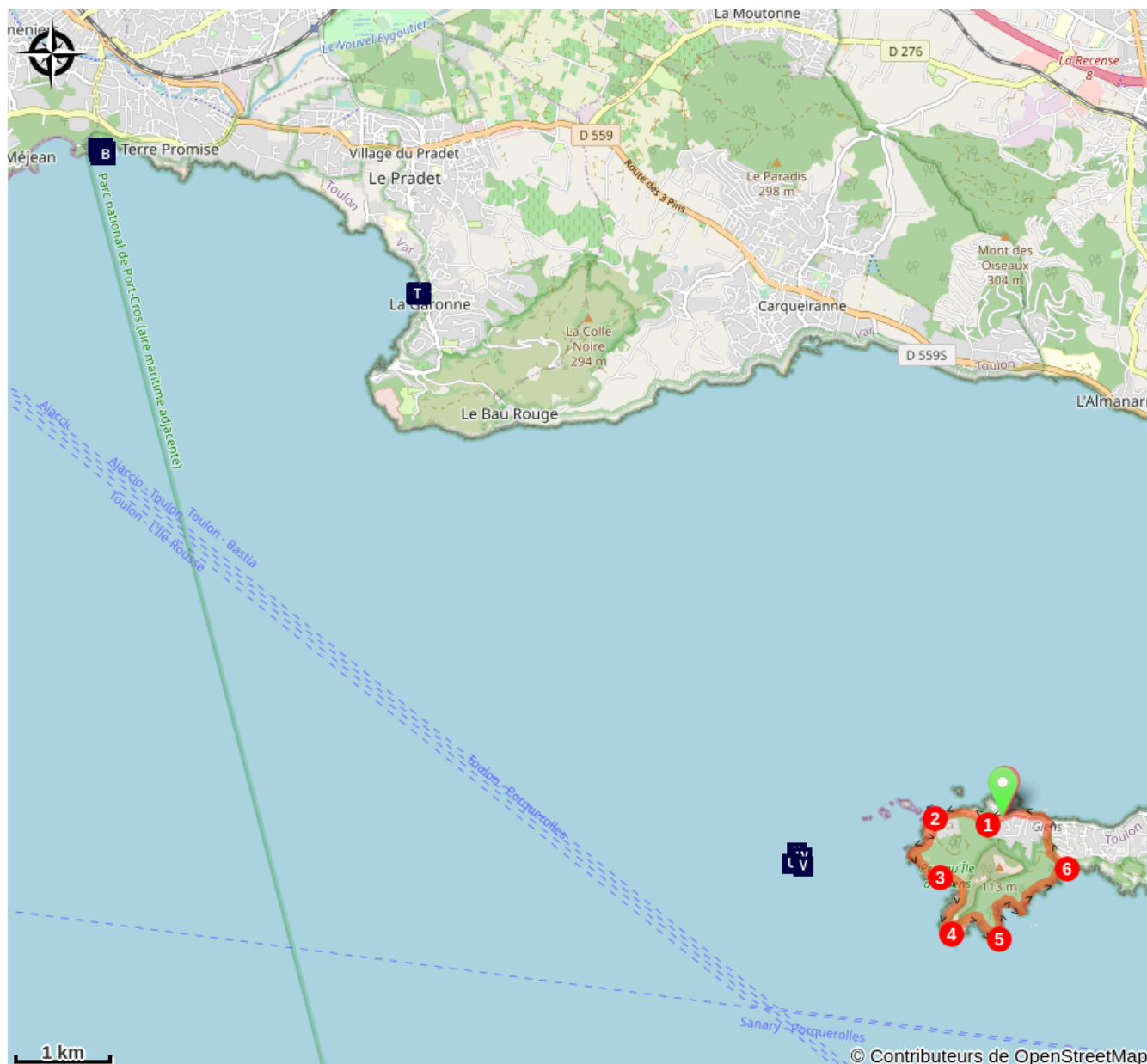


Altitude min 0 m Altitude max 86 m

Démarrer la balade au niveau du parking à proximité du camping d'Olbia et suivre les panneaux indiquant le sentier du littoral.

1. A la première patte d'oie, prendre à gauche en restant sur le chemin principal. Après avoir bénéficié d'un point de vue dégagé donnant sur l'île de la Redonne, s'enfoncer à nouveau dans le sentier et à la première intersection, prendre à droite en suivant le sentier du littoral, balisé en jaune.
2. Après avoir dépassé l'île longue et les bunkers, prendre à droite en suivant le panneau fléché indiquant le sentier du littoral pour s'enfoncer dans les sous-bois.
3. Au prochain carrefour, prendre la direction de la Darboussière. Au suivant, suivre le balisage jaune en continuant tout droit. Après une montée sportive, arriver sur un chemin plat. S'orienter à droite jusqu'au panneau Escampo-Bariou.
4. Suivre la direction de la Darboussière. *Un aller-retour en contrebas est possible pour observer l'ancien phare ainsi qu'un point de vue remarquable sur la pointe du Rabat.* Au second panneau du même nom, quitter la direction de la Darboussière et emprunter l'itinéraire sportif à droite.
5. Au niveau de la pointe de Rabat, descendre vers la petite crique puis continuer en direction de la Darboussière. Arriver à la plage et remonter vers la Darboussière en montant sur les rochers.
6. Une fois à la plage, au niveau du grand panneau du sentier du littoral, quitter ce dernier en direction de l'aire de stationnement vers la gauche. L'axe routier atteint, tourner à gauche et longer le port de la Madrague pour retrouver le point de départ.

# Sur votre chemin...



Girelle commune (A)  
Oursin (C)  
Herbier de posidonie (E)  
Etoile de mer (G)  
Serran écriture (I)  
Crénilabre paon (K)  
Sar à tête noire (M)

Etoile de mer (B)  
Saupe (D)  
Castagnole (F)  
Oursin (H)  
Sar à tête noire (J)  
Serran-écriture (L)  
Anémone de mer verte (N)

# Toutes les infos pratiques

## Comment venir ?

### Transports

Ligne de bus 67 vers "Tour Fondue"

Changement à l'arrêt "Giens" pour la ligne 68 en direction de "Parc Chevaliers" et arrêt à "Four à Chaux"

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

### Accès routier

Une fois à Giens, emprunter la route de la Madrague puis continuer sur l'avenue René de Knyff.

### Parking conseillé

Parking du camping d'Olbia

# Sur votre chemin...

---



## Girelle commune (A)

*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'enfuit la nuit ainsi que l'hiver.

Crédit photo : © Vincent BARDINAL

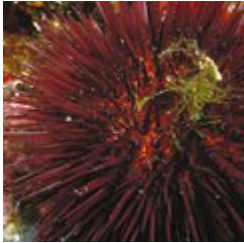


## Etoile de mer (B)

*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



## Oursin (C)

*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



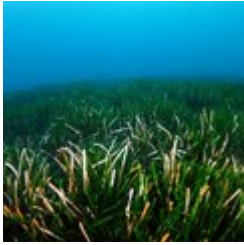
## Saupe (D)

*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





## Herbier de posidonie (E)

*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



## Castagnole (F)

*« 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

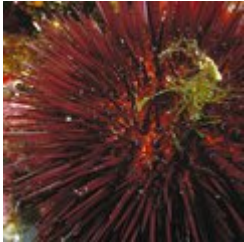


## Etoile de mer (G)

*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



## Oursin (H)

*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





## 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, 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 : © Déclic Bleu Méditerranée



## Sar à tête noire (J)

*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



## Crénilabre paon (K)

*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



## Serran-écriture (L)

*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 ornementés 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



## Sar à tête noire (M)

*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 de mer verte (N)

*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