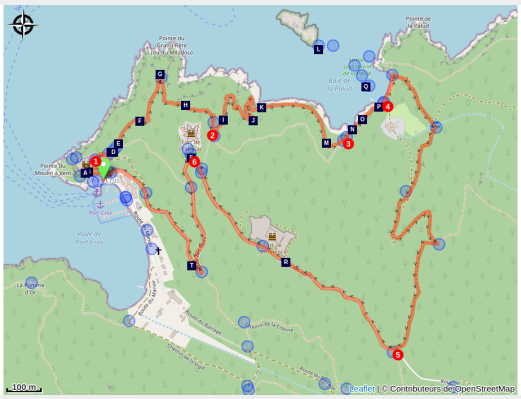
Plage de la Palud par le sentier des plantes

Iles de Port-Cros et du Levant

Asphodèle à gros fruits (Sentier des plantes) (Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros)



Port-Cros est le cœur historique du premier Parc national marin d'Europe, créé en 1963. Remarquez la flore endémique de l'île, le patrimoine bâti, et imprégnez-vous des senteurs insulaires

En grande partie ombragé, l'itinéraire est une véritable immersion en forêt méditerranéenne. Alternant voûte arborée et fenêtres paysagères, il relie 3 des 5 fortifications de l'île. En point de mire, la plage et le sentier sous marin de la Palud offrent une pause particulièrement paisible, notamment en dehors de la période estivale.

Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 2 h

Longueur : 5.1 km

Dénivelé positif : 153 m

Difficulté : Facile

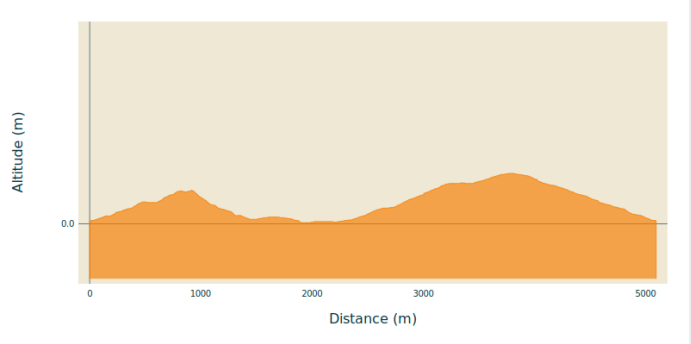
Type : Boucle

Thèmes : Cœur de parc, Faune terrestre

Itinéraire

Départ : Mairie annexe de Port-Cros
Arrivée : Mairie annexe de Port-Cros
Communes : 1. Hyères

Profil altimétrique

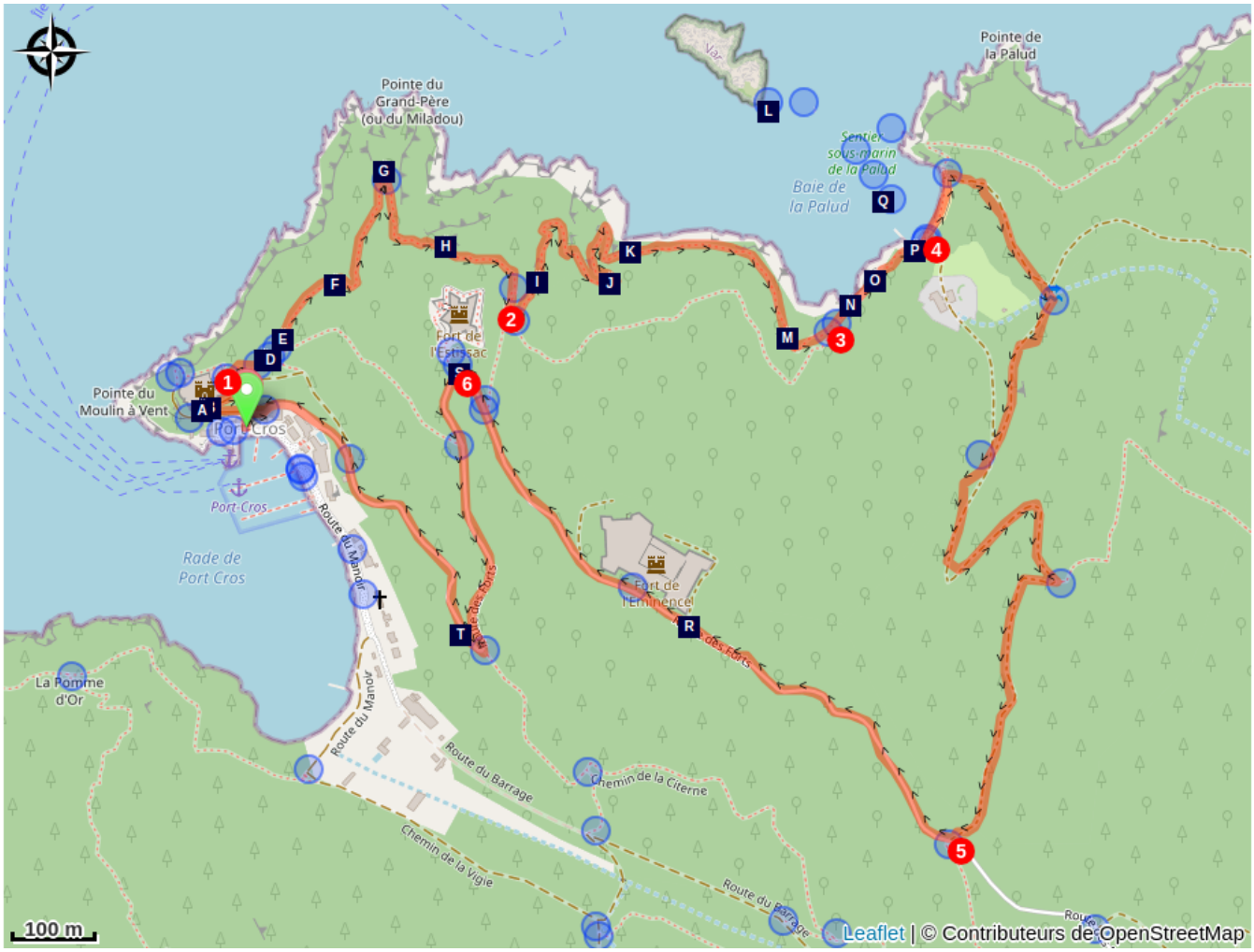


Altitude min 2 m Altitude max 90 m

Depuis la Mairie annexe, prenez la route des forts et tournez rapidement à gauche vers le **Fort du Moulin** (fermé au public). Passez au pied de la tour et du rempart pour atteindre le pont-levis.

1. Empruntez, à droite, l'escalier de début de sentier qui rejoint peu après le cimetière marin, sur le site de l'ancien village de Port-Cros. Prenez le chemin de gauche où alternent, au rythme des balises du **Sentier des Plantes**, passages en sous-bois et ouvertures paysagères. Passez l'intersection (poteau) en laissant le Fort de l'Estissac à droite pour atteindre sans tarder l'intersection suivante (indications)
2. (Possibilité de rejoindre le point 3 par le même sentier : ombragé, direct et moins escarpé). Prenez à gauche et descendez progressivement le sentier escarpé qui serpente au milieu du maquis et révèle magnifiquement le caractère du Parc national. Retrouvez les passages en sous-bois pour atteindre rapidement l'intersection.
3. Poursuivez vers la gauche, jusqu'à la **plage de la Palud**, en suivant le bord de l'eau face à l'îlot du Rascas.
4. Traversez la plage pour emprunter, avant l'escalier à droite, le sentier du **Vallon Noir**. Passez les toilettes sèches et continuez sur le même sentier qui s'élargit progressivement. Poursuivez à droite la montée du Vallon Noir jusqu'à atteindre la route.
5. Tournez à droite et suivez la Route des Forts, pour longer l'imposant **Fort de l'Éminence** et atteindre ensuite le **Fort de l'Estissac**.
6. Continuer sur cette route pour rejoindre le village.

Sur votre route...



Station 1 - Les plantes venues d'ailleurs (A)

Fort du Moulin (B)

Station 2 - Le cimetière (C)

Le petit cimetière (D)

Station 3 - L'yeuse (E)

Station 4 - De la lumière et des parfums (F)

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

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

Station 7 - Les plantes du soleil (I)

Station 8 - Le maquis élevé (J)

Station 9 - Le couloir des courants d'air (K)

Poulpe (L)

Station 10 - La course à la lumière (M)

Station 11 - Une lutte sans merci (N)

Toutes les informations pratiques

En coeur de Parc

Le Parc national est un territoire naturel, ouvert à tous, mais soumis à une réglementation qu'il est utile de connaître pour préparer son séjour : https://www.portcros-parcnational.fr/fr/le-parc-national-de-port-cros/se-renseigner-sur-les-reglementations

Risque incendie

De juin à septembre, l'accès aux massifs forestiers est réglementé. Pour connaître les conditions d'accès et préparer votre sortie, consultez la carte publiée quotidiennement par la Préfecture du Var sur www.risque-prevention-incendie.fr/var La cigarette est strictement interdite sur les îles, les plages et les sentiers. Tout contrevenant encoure une amende de 135 à 1500 €.

Recommandations

Le jour de votre départ sur l'île, veillez à vous informer sur le **niveau de risque incendie**. Mis à jour quotidiennement par la Préfecture, il peut influer sur les conditions de circulation sur l'île.

Comment venir ?

Transports

Ligne 67 du Réseau Mistral : Hyères centre – Tour Fondue
Arrêt "Port La Gavine". Horaires sur www.reseaumistral.com

Accès routier

Accès uniquement par bateau, toute l'année depuis les ports de Hyères ou du Lavandou. Modifications des jours, horaires et autres possibilités de départ en fonction de la période.

Parking conseillé

Parkings gratuits Arromanches, de l'hyppodrome (sauf dimanche) ou des pêcheurs

Sur votre route...

Station 1 - Les plantes venues d'ailleurs (A)

Autour du Fort du Moulin, quelques touffes d’armoise arborescente, reconnaissable à sa couleur argentée et à son odeur aromatique, jalonnent le sentier. Commune au sud du bassin méditerranéen, elle n’est connue en France que dans la rade d’Hyères. Sa localisation près de sites fortifiés est sans doute liée à la présence des Sarrasins qui l’utilisaient pour ses vertus médicinales.

Les palmiers du village (plantés au milieu des années trente), les agaves et les eucalyptus du Manoir ont été choisis pour leur valeur ornementale. Toutes ces plantes retrouvent sur l’île des conditions climatiques proches de leur contrée d’origine : Amérique du Sud pour les agaves, îles Canaries pour les palmiers, Australie pour l’eucalyptus.

Certains de ces végétaux se révèlent être de véritables pestes végétales (par ex. griffes de sorcière, mimosas...) qui concurrencent la flore locale.
Le Parc national veille donc à en limiter l'extension.

Attribution : Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros

Fort du Moulin (B)

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.

Attribution : Jm.Prieur-PN-Port-Cros

Station 2 - Le cimetière (C)

Le petit cimetière marin est l’un des derniers vestiges de l’ancien emplacement du village. Comme dans tous les cimetières du midi, les cyprès qu’on y trouve symbolisent la vie éternelle et la liaison entre le ciel et la terre.

On peut remarquer, à ce niveau du sentier, l’abondance des oliviers. Autrefois cultivés puis retournés à l’état sauvage, ils témoignent de la présence passée de cultures autour des habitations. Un peu plus loin sur la droite, une ancienne carrière de schiste, principal matériau de construction de l’île, est encore visible.

Attribution : Jean-Paul Roger

Le petit cimetière (D)

C’est dans ce cimetière marin que se situait la tombe de l’amour de Jean d’Agrève. L’on y trouve aussi celles de Robert et Christiane Buffet, ainsi que celles de Marcel et Marceline Henry, défenseurs de l’île et, à l’écart, celle du poète Claude Balyne.

Station 3 - L'yeuse (E)

Nom poétique du chêne vert, l’yeuse peut revêtir différents aspects. Dans ce vallon humide et sombre, il cherche la lumière et atteint donc une grande taille. Dans le maquis touffu, il prend plutôt la forme d’un arbuste. Bien adapté au climat méditerranéen grâce à ses feuilles très dures et vernissées, il est aussi peu inflammable. La forêt de Port-Cros est en pleine évolution : la population de pins d’Alep, vieillissante, est peu à peu remplacée par les chênes. Si aucun bouleversement n’intervient (déboisement, incendie…) ceux-ci constitueront, à terme, l’essentiel du couvert forestier.

Attribution : Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros

Station 4 - De la lumière et des parfums (F)

Vers l’ouest, vous pouvez voir l’île de Bagaud, qui est interdite d’accès (réserve intégrale). L’île est battue par les vents et les embruns, le chêne vert en est absent, et le maquis haut y est impénétrable.

Derrière, se profile Porquerolles, plus grande que Port-cros et plus fréquentée.

Avec l’île du Levant à l’Est, les trois îles d’Hyères furent rattachées au continent il y a environ 40 000 ans av. J.C.

Leur insularisation progressive a eu un impact sur la composition végétale qui s’y trouve : certaines espèces sont communes avec le continent comme le romarin, la lavande des îles.

D’autres en sont absentes comme le thym, d’autres encore ne se trouvent que sur les îles ; ces dernières sont dites « endémiques », c’est-à-dire qu’elles n’existent que dans une zone géographique très restreinte. De part et d’autre du sentier, jusqu’à la prochaine station, le sol sec et peu profond, ainsi que l’ensoleillement intense, permettent l’installation de nombreuses plantes héliophiles, qui embaument l’air au plus chaud de l’été : romarin, lavande des îles, ciste de Montpellier, ciste à feuille de sauge, euphorbe characias, asphodèle abondent.

Vous pouvez aussi remarquer un petit
arbrisseau argenté qui ressemble à du thym ; c’est l’herbe aux chats appelée ainsi car son odeur forte provoque chez les chats une excitation intense !

Attribution : Parc national de Port-Cros - LAURENT N.

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

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.

Attribution : Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros

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

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.

Attribution : Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros

Station 7 - Les plantes du soleil (I)

Vous entrez dans une zone qui fut abondamment débroussaillée pendant la seconde guerre mondiale par les armées d’occupation.

Ces éclaircies ont favorisé le venue de nombreuses espèces « héliophiles », (dont certaines sont rares), qui sont éliminées ailleurs par l’ombre de la forêt.

Lumière est ici synonyme de chaleur et sécheresse. Les stratagèmes inventés par les plantes pour survivre à l’été méditerranéen sont multiples.
Les euphorbes arborescentes offrent un bek exemple tout autour de vous : un port en boule qui minimise les pertes par évaporation, des tiges « succulentes », c’est-à-dire charnues, qui stockent des réserves en eau (comme le font les cactus du désert) et l’option originale de perdre tout feuillage avant l’été. Une sorte de vie au ralenti pendant quelques mois.

Autres solutions efficaces pour limiter la transpiration : des feuilles coriaces, imperméables, et/ou munies de poils en dessous, parfois en forme d’aiguilles ou d’écailles. Observez autour de vous.

Attribution : Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros

Station 8 - Le maquis élevé (J)

Vous voilà à l’ombre de deux grands arbustes typiques des sols acides qui constituent le « maquis élevé » : l’arbousier au tronc rouge, un des rares végétaux à porter en même temps, à la fin de l’automne, des fleurs blanches en clochettes et des baies rouge-orangées à la saveur fade, et la bruyère arborescente, aux petites feuilles en aiguilles.

Ces deux plantes font partie de la famille botanique des Ericacées.

Autrefois, les villageois faisaient commerce des souches rondes de bruyère comme bois de feu (il se consume très lentement) ou de sculpture, notamment pour la fabrication de pipes.

A droite du sentier : le muret en pierres sèches marque l’emplacement d’anciennes « restanques », c’est-à-dire de cultures en terrasses, plus économes en espace, en eau et en terre.

Elles recouvraient une grande partie de Port-Cros, il y a moins d’un siècle ; difficile d’imaginer que ces vallons ont pu produire orges et blés, figues et kakis, oranges et grenades !

Attribution : Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros

Station 9 - Le couloir des courants d'air (K)

La vie au bord de la mer n’a pas que des avantages ! Hormis quelques plantes très spécialisées qui tolèrent bien la morsure du sel et la force du vent, s’accrocher au rocher est un défi permanent.

Certaines plantes qui y parviennent prennent des formes « anémo-morphosées » (littéralement : transformées par le vent), couchées, torturées, plaquées au sol. C’est un phénomène que l’on retrouve dans d’autres milieux extrêmes, comme les montagnes ou les toundras.

Ici, la circulation du vent chargé d’eau salée a fini par ouvrir la masse végétale, créant un véritable couloir d’embruns. Ce type d’ouverture s’avère lent à cicatriser, d’autant qu’à l’heure actuelle s’ajoutent les contraintes des eaux polluées par les détergents et les hydrocarbures, du piétinement par les promeneurs et des charges en nitrate apportées par certains oiseaux marins; on peut citer notamment les goélands dont les fientes modifient les sols.

Attribution : Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros

Poulpe (L)

Quand il n’est pas en chasse, le poulpe commun, ou pieuvre commune, vit caché dans des cavités naturelles ou artifi cielles. 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 +

Attribution : © Thomas ABIVEN - PNPC

Station 10 - La course à la lumière (M)

Pour survivre, les plantes se nourrissent par les racines en allant puiser dans le sol l’eau et les sels minéraux et en se hissant vers le haut pour capter la lumière qui va activer la photosynthèse.

Sur les sols riches, profonds et humides de certains fonds de vallon, les végétaux se livrent une lutte sévère pour conquérir ces milieux accueillants.

Deux stratégies s’affrontent pour gagner la course vers le soleil. Les arbres qui ont pu s’élever grâce à la rigidité de leur bois semblent les mieux placés, mais les lianes se distinguent par une autre méthode : elles ont choisi d’allonger leur tige pour grimper à l’assaut des arbres.
Cinq espèces différentes (au moins !) s’entortillent autour de vous ; ouvrez l’œil !

Il y a la clématite flammette, l'asperge sauvage, la salsepareille, le chèvrefeuille mais aussi la ronce bien connue.

Ces zones ombragées sont aussi le domaine de prédilection du fragon petit houx, du petit arum et des fougères.

Attribution : Marie-Claire Gomez

Station 11 - Une lutte sans merci (N)

Dans le virage qui suit, deux espèces témoignent de la lutte lente mais sans merci pour l’occupation de l’île. Les plus grands, qui dominent tous les autres, sont des pins d’Alep. Ce sont des plantes pionnières qui occupent le terrain lorsque celui-ci est encore vierge de toute végétation élevée : les jeunes pins ont besoin de beaucoup de lumière pour se développer (ce sont des plantes « héliophiles », « qui aiment le soleil »). Plus tard, à l’ombre de leur couvert, s’installent les chênes verts.

Les pins d’Alep n’ont pas une espérance de vie très longue (environ 150 ans) et lorsqu’ils disparaissent, il est impossible pour eux de se réinstaller car les chênes verts qui se sont développés dispensent une ombre épaisse.

Attribution : Christel Gérardin - Parc national de Port-Cros