



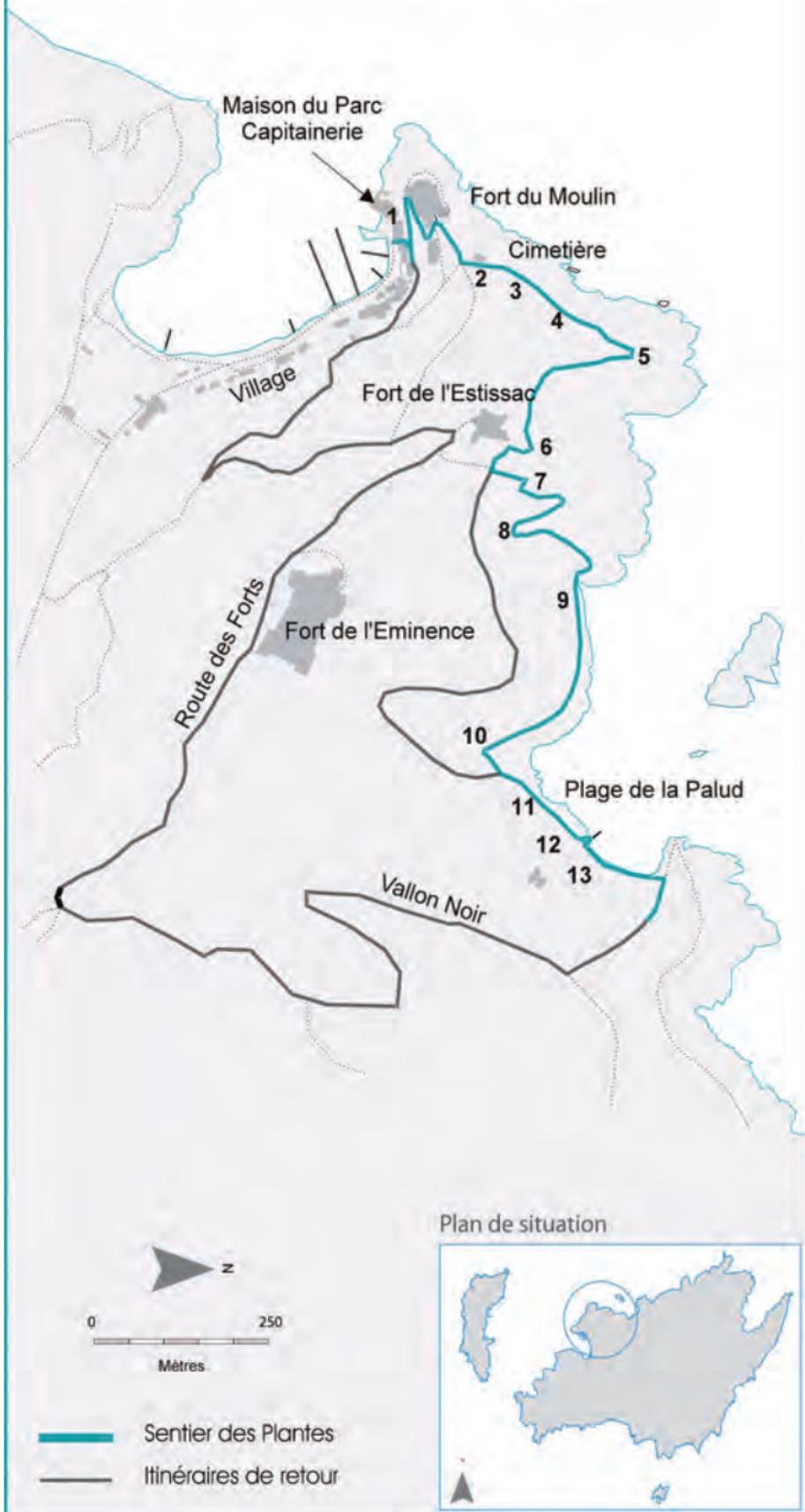
Parc national  
de Port-Cros

# Le sentier des plantes



**E**n arrivant par bateau, Port-Cros apparaît comme une île verdoyante couverte uniformément d'une épaisse forêt. Nous vous proposons de partir à sa découverte sur un ancien sentier de chèvres entre le village et la baie de La Palud. Au cœur du maquis, vous découvrirez que la forêt n'est ni homogène ni statique mais qu'elle se décline à travers toute une palette de milieux différents.

# Sentier des Plantes



**Départ :** du village, passer devant la Poste puis emprunter la première piste à gauche; le parcours est jalonné de plaques numérotées marquant les stations.



**Temps de parcours :** ¾ h environ.

**Recommandations :** munissez-vous d'eau, de chaussures de marche. Le sentier est très rocailleux et glissant.

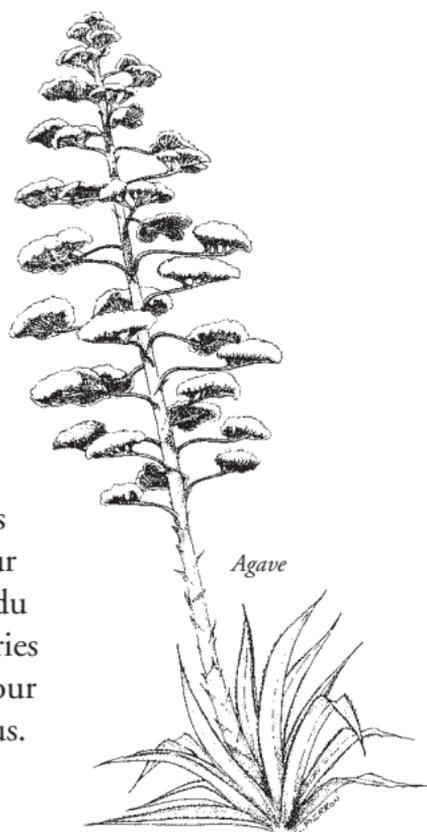
## Station 1 - Plantes venues d'ailleurs



*Armoise arborescente*

Autour du Fort du Moulin, quelques touffes d'**armoïse 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.



*Griffes de sorcière*

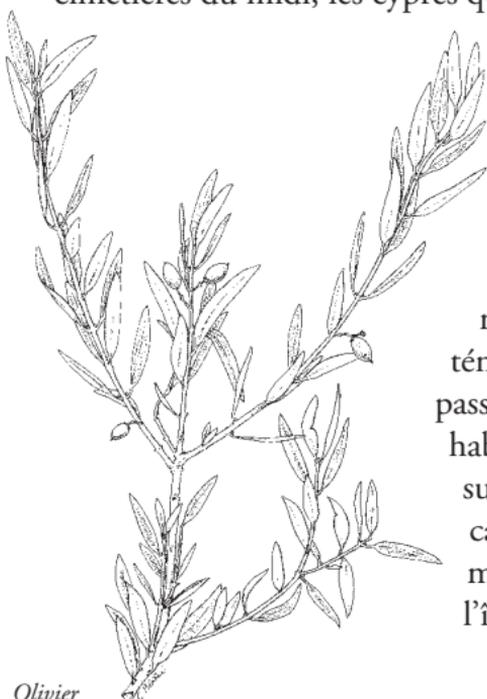
Le Parc national veille donc à en limiter l'extension.



*Mimosa*

## Station 2 - Cimetière

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.



*Olivier*

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.

### Station 3 - L'yeuse

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.



*Chêne vert*

### Station 4 - De la lumière et des parfums



*Romarin*

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**.



*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.



*Ciste à feuille de sauge*



*Ciste de Montpellier*

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 !



*Herbe aux chats*

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

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 **génévrier 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.



*Genevrier de Phénicie*

## Station 6 - Qui l'eu cru ?

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**.



*Lentisque*

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 matie 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.



*Alaterne nerprun*



*Myrte*

Cet environnement naturel, vierge de tout aménagement, contraste avec les paysages côtiers tout proches. Cet aspect « naturel » est récent : au début du siècle l'île était presque entièrement déboisée et de grandes surfaces étaient cultivées.

## Station 7 - Plantes du soleil

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. Parmi les actions du Parc national, l'entretien de milieux ouverts est une priorité pour le maintien de la diversité végétale.



*Marslavril*

Lumière est ici synonyme de chaleur et sécheresse. Les stratagèmes inventés par les plantes pour survivre à l'été méditerranéen sont multiples.

Un bel exemple est donné par les **euphorbes arborescentes**, tout autour de vous : un port en boule qui minimise les pertes par évaporation, des tiges « succulentes », c'est-à-dire charnues,



*Mailjuin*

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.



*Juillet/août*

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...

## Station 8 - Maquis élevé



*Arbousier*

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.

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, figes et kakis, oranges et grenades !



*Bruyère arborescente*

## Station 9 - Couloir des courants d'air

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.



Les 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 la pression de goélands plutôt envahissants dont les fientes stérilisent les sols.

## Station 10 - Course à la lumière

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 !



*Garance voyageuse*



*Salsepareille*

Il y a la ronce bien connue, mais aussi la **garance voyageuse**, la clématite flammette, l'asperge sauvage et la **salsepareille**.

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



*Doradille des ânes*



*Fragon petit houx*

## Station 11 - Lutte sans merci

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.



*Pin d'Alep*

## Station 12 - Fleurs du sel

Non loin de la mer, la roche affleure et les embruns arrosent la végétation.



*Barbe de Jupiter*

Les plantes, pour se protéger du sel, adoptent différents systèmes de défense : L'immortelle, la **cinéraire maritime** ou encore la **barbe de Jupiter** dont les buissons gris évoquent la barbe du dieu romain, ont les feuilles revêtues d'un duvet soyeux argenté.



*Cinénaire maritime*



*Criste marine*



*Statice naine*

La **criste marine** ou fenouil de mer a des feuilles charnues vernissées.

La **statice naine** prend une forme de coussinet touffu

Toutes ces plantes résistent au vent et aux embruns : ce sont des plantes « halo-résistantes ».

## Station 13 - Plage de la Palud

Les arbres en front de mer sont des tamaris. Vivant habituellement en arrière-plage, ils sont victimes du recul de celle-ci. Ils peuvent vivre en absorbant de l'eau plus ou moins salée, car lors de leur transpiration nocturne ils rejettent par leurs feuilles le sel accumulé pendant la journée.



*Tamaris*



*Mise en défens des tamaris*

Afin de retenir le sable et pour préserver les fourrés de tamaris très menacés, des zones ont été « mises en défens ». Observez le retour de la végétation dans les secteurs protégés, autrefois dénudés par un piétinement excessif.



*Posidonie*

La posidonie n'est pas une algue mais une plante, constituée de racines, de tiges rampantes ou dressées (rhizomes), de feuilles, et qui fleurit et fructifie. Elle forme de vastes prairies sous-marines qui jouent le même rôle en mer que la forêt sur terre (oxygène, abri, nurserie, habitat pour de nombreuses espèces...).

Sur le rivage, un tapis de feuilles de posidonie recouvre le sable d'une moelleuse protection. La posidonie n'est pas une algue, c'est une plante à fleurs qui forme sous la surface une vraie prairie sous-marine. Elle est vitale pour de nombreuses espèces marines mais aussi terrestres : sur la plage, les feuilles mortes formant banquettes, abritent des insectes rares, permettent l'installation de plantes et protègent de l'érosion.



*Banquette de feuilles de posidonies*

## Deux possibilités pour le retour au village :

- par le sentier du Vallon Noir, à travers la forêt plus fraîche et ombragée, que vous trouverez au bout de la plage à droite. Sur la route des Forts, le maquis haut dominé par les pins d'Alep domine. Dans le virage du Fort de l'Estissac, remarquez les chênes kermès, plus petit que le chêne vert et très épineux.
- par le sentier des plantes en passant par l'intérieur (voir plan).

### Renseignements :

*Maison du Parc*  
83400-Ile de Port-Cros  
Tél : 04 94 01 40 70  
Fax : 04 94 01 40 71

Siège administratif :  
*Parc national de Port-Cros*  
*Castel Sainte Claire*  
BP 70220

83406-Hyères cedex  
Tél : 04 94 12 82 30  
Fax : 04 94 12 82 31  
[accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr](mailto:accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr)  
[www.portcrosparcnational.fr](http://www.portcrosparcnational.fr)

L'île de Port-Cros est un territoire d'exception, ouvert à tous sous la responsabilité de chacun.

Elle est protégée par une réglementation. Merci de la respecter.



### **Pas de feu ni de cigarette**

en dehors du village, pour prévenir l'incendie et garder les plages propres.

### **Pas de camping ni de bivouac**

### **Pas de véhicule motorisé ni de vélo**

à l'exception des véhicules de service ou autorisés, l'île est réservée aux piétons.

### **Pas de déchets**

pour ne pas altérer les milieux naturels et les paysages.

### **Pas de bruit ni de dérangement**

pour préserver le caractère des lieux.

### **Pas d'arme**

### **La chasse est interdite.**

### **Pas de chien**

pour la tranquillité de la faune et la salubrité des plages. Dans le village, entre le fort du Moulin et la statue de Saint Joseph, l'accès du chien tenu en laisse est autorisé.

### **Pas de cueillette ni de prélèvement**

pour conserver la diversité biologique.

### **Pas de pêche sous-marine**

### **Pas de pêche à la ligne**

à moins de 50 mètres du rivage et jusqu'à la limite des eaux du parc, au sud et à l'est, entre la pointe du Cognet et la pointe de la Galère.

### **Pas de pêche à pied**

pour la sauvegarde de la faune et de la flore du rivage.

*Le contenu détaillé de la réglementation terrestre et marine peut être consulté à la Maison du Parc - Capitainerie du port.*

## **Danger Incendie**

*Sécheresse + vent = risque accru d'incendie*

Pour votre sécurité, les massifs forestiers sont alors fermés à la fréquentation du public et la circulation n'est autorisée que sur les chemins d'accès aux plages.

Renseignements au 04 98 10 55 41.

En cas d'incendie appeler le 18 ou le 112. Ne pas s'éloigner de la mer.