

grand cormoran (*Phalacrocorax carbo*) trouve refuge et nourriture sur nos côtes. Enfin, deux espèces de rapaces partagent le ciel : **le faucon crécerelle** (*Falco tinnunculus*) si reconnaissable à son vol stationnaire, appelé le « vol du Saint-Esprit », et **le faucon pèlerin** (*Falco peregrinus*) qui niche sur nos falaises.

▲ Une roche spectaculaire

Peu avant le belvédère, dans un paysage lunaire et finement découpé par l'érosion, la roche calcaire revêt une couleur rosâtre et par endroit laisse apparaître de spectaculaires motifs colorés (rouge, jaune, orange, violet). Ces traces sont le témoignage de formations hydrothermales volcaniques qui ont percolé à travers les fissures du calcaire pour se déposer en couches concentriques il y a environ 25 millions d'années.

▲ Le belvédère : une vue imprenable

Le sanctuaire Pelagos

En face de vous s'étend le « sanctuaire Pelagos », espace maritime de 87 500 km², qui fait l'objet d'un accord entre l'Italie, Monaco et la France pour la protection des mammifères marins qui le fréquentent. 7 espèces de cétacés viennent y trouver refuges et nourritures, soit près de 50 % des espèces présentes dans le monde ! Les plus communs et visibles depuis la côte, sont **le dauphin bleu et blanc** (*Stenella coeruleoalba*) et les deux géants des mers : **le cachalot** (*Physeter macrocephalus*) et **le rorqual** (*Balaenoptera physalus*). La mer méditerranée regorge de mystères, qu'elle laisse parfois découvrir ; ouvrez grand les yeux, vous aurez peut-être la chance de les apercevoir !

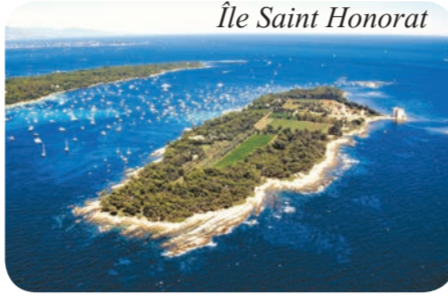
Les Îles de Lérins

Sur votre droite, nous observons l'archipel des Îles de Lérins. Ces îles d'une richesse naturelle insoupçonnée regorgent aussi de mystère et de légende.

En premier plan, l'imposante **Île de Sainte-Marguerite** avec son fort à l'extrémité nord, où vécut de 1687 à 1698, un célèbre et énigmatique prisonnier, l'homme au masque de fer. Cette île abrite une réserve biologique intégrée que vous pourrez visiter après une traversée en bateau depuis Juan-les-Pins ou Cannes.

Au second plan, l'**Île Saint-Honorat** a su sauvegarder son monastère depuis le début du V^e siècle à travers les âges et une histoire tumultueuse. Il accueille toujours une congrégation de moines cultivant la vigne, l'olivier et les plantes aromatiques et produisant vins et liqueurs.

En arrière-plan, ces îles sont dominées par le massif de l'Estérel qui assure un paysage flamboyant lors des couchers de soleil.



Le château de la Croë

Le château de la Croë est une demeure d'exception de 2000 m² sur 7 hectares de terrain qui s'étendent jusqu'à la mer. Construit en 1927 par l'architecte Armand-Albert Rateau dans le style victorien pour un aristocrate anglais. Il a une très forte ressemblance avec le château de Bagatelle situé dans le Bois de Boulogne. Entre 1938 à 1949, le Duc de Windsor, ex-roi Édouard VIII et son épouse Wallis Simpson y ont vécu et tenu de somptueuses réceptions. Il est, depuis 2004, la propriété du milliardaire russe Roman Abramovitch.

9 ▼ L'anse de l'Argent Faux

D'après une légende, l'anse de l'Argent Faux doit son nom aux faux monnayeurs qui s'y étaient installés au XIX^e siècle. Les faussaires utilisaient une caverne, accessible par bateau pour y frapper la fausse monnaie. De nos jours, la présence des yachts et des somptueux édifices aux sommets des falaises lui ont donné le nom de Baie des milliardaires.

La villa Eilenroc



Sur votre droite, vous apercevez la façade à colonnes de la villa construite entre 1860 et 1867 sur les plans de Charles Garnier pour Hugh-Hope Loudon, ex-gouverneur des Indes néerlandaises. Il la baptise « Eilenroc », anagramme de Cornélie, le prénom de son épouse. En 1982, Madame Hélène Beaumont (1895-1988) lègue cette propriété à la Ville d'Antibes. Ce patrimoine historique de 11 hectares abrite une oliveraie et une roseraie de 1 000 plants. Il est possible de visiter ce site, se renseigner par téléphone au +33.(0)4.93.67.74.33.

La posidonie, une espèce marine clé de voûte

Souvent confondue avec une algue marine, la **posidonie** (*Posidonia oceanica*), lointaine cousine de l'iris, est une plante à fleur qui a su s'adapter à la vie marine. Elle forme de grandes prairies sous-marines appelées herbier de posidonie qui apparaît sous forme de taches sombres sur les fonds. En produisant deux fois plus d'oxygène au m² qu'une forêt, ces prairies sous-marines représentent le poumon de la méditerranée. Elles ont également un rôle déterminant pour la biodiversité marine car elles servent de nourriture, de refuge et de nurserie pour de nombreuses espèces comme la grande nacre, l'hippocampe, la saupe. De plus, ses feuilles mortes viennent s'échouer sur nos côtes et peuvent constituer de grands amas appelés banquettes de posidonie qui jouent un rôle essentiel dans le maintien des plages face à l'érosion marine.

Plage de la Croupatassière

Pour terminer cette visite, nous vous invitons à vous reposer et si vous le souhaitez à vous baigner dans la petite crique de la Croupatassière, protégée en été par une zone réservée à la baignade.



A LA DÉCOUVERTE DU SENTIER DU LITTORAL dit de « Tire-Poil »



Espace Mer et Littoral
Batterie du Grillon,
175, bd JF Kennedy
F - 06160 Cap d'Antibes.
Tél. : +33 (0)4 93 61 45 32
Ouvert de mi juin à mi septembre
du mardi au samedi de 10h à 18h30

Office de Tourisme & des Congrès
42 avenue Robert Soleau
F - 06600 Antibes
Tél. +33 (0)4 22 10 60 10
Fax. +33 (0)4 22 10 60 11

www.antibesjuanlespins.com
Ouverture au public :
De janvier à mars et d'octobre à décembre
Du lundi au samedi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Le dimanche de 9h à 13h. Fermé le dimanche en janvier et en novembre.
D'avril à juin et en septembre, du lundi au samedi
De 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h
Le dimanche de 9h à 13h
Juillet et août
Du lundi au dimanche de 9h à 19h

Propose :
- L'Espace Mer et Littoral de la Batterie du Grillon vous propose :
- une **exposition photographique** sur les habitats marins : herbiers de posidonie, coralligène, sable, les habitants de la pleine eau.
- **des animations de découverte** de l'environnement
- **un centre de soin pour les tortues marines...**
- **des randonnées de découverte du patrimoine naturel** accompagnée d'un guide naturaliste en kayak le long du cap et en randonnée sous-marine.
Programme des sorties sur demande à l'Office de Tourisme :
accueil@antibesjuanlespins.com ou
cecile.you@antibesjuanlespins.com

Allez plus loin dans la découverte...
- **Découvrez avec un guide** les paysages, les points de vue, les plantes et animaux remarquables du sentier de Tire-Poil. Apprenez à reconnaître et respecter les espèces protégées de ce coin de paradis. Une activité naturaliste, éducative, ludique et sportive pour toute la famille!
L'animation du site Natura 2000 permet aujourd'hui la mise en œuvre d'un plan de gestion pour la préservation de ces espaces naturels exceptionnels encore présents sur le littoral.

Le sentier de « Tire-Poil » tiendrait son nom de la présence constante du vent marin sur le cap qui déçoit les visiteurs. Au début du XX^e siècle, ce littoral a été occupé et en partie privatisé par les résidents des villas. La Loi Littoral a permis la reconquête de cet espace et sa réouverture au public.

Le sentier de « Tire-Poil » tiendrait son nom de la présence constante du vent marin sur le cap qui déçoit les visiteurs. Au début du XX^e siècle, ce littoral a été occupé et en partie privatisé par les résidents des villas. La Loi Littoral a permis la reconquête de cet espace et sa réouverture au public.

Le sentier est accessible depuis le parking gratuit de la Garoupe (avenue André Sella) ou depuis l'entrée de la villa Eilenroc (avenue Mrs Beaumont). Passer par le portillon à droite du portail de la villa. Le bus de ville n°2, arrêt Fontaine, vous dépose à quelques mètres de l'avenue de la Tour Gandoïphe (voir carte). Cette randonnée familiale est une boucle de 5 km qui se fait en 2 heures environ. Il est conseillé de porter des chaussures confortables.

Accessibilité :

Exemples d'actions menées sur le Littoral :
Lutte contre les espèces exotiques envahissantes
telles que **la Griffes de Sorcière** (*Carobrotus acinaciformis*)
Mise en place d'un plan de gestion du sentier du littoral, comme par exemple la création d'îlots de protection terrestre afin de préserver et valoriser la végétation.
www.antibes-juanlespins.com/natura-2000.

Le site Natura 2000 « Bate et Cap d'Antibes – Îles de Lérins »
Situé au cœur de la Côte d'Azur, il recèle une incroyable biodiversité marine et terrestre fortement menacée. D'une superficie de 13627 ha, il est à 98 % marin et à 2 % terrestre. Le sentier du Littoral fait entièrement partie de la zone Natura 2000.

Natura 2000 est le réseau européen des sites naturels identifiés pour la qualité, la rareté ou la fragilité des habitats naturels et des espèces animales ou végétales qu'ils abritent. Le principal objectif de ce réseau est de préserver la biodiversité marine et terrestre, tout en conciliant les activités humaines spécifiques à chacun des sites Natura 2000.

Natura 2000 : Préserver la biodiversité marine et terrestre





Création et conception : Office de Tourisme et des Congrès d'Antibes Juan-les-Pins, service communication. Photos : Mairie d'Antibes Juan-les-Pins ; service communication, J. Brossier, J. Bayle et Espace Mer et Littoral, R. Fouchier / Palais des Fédéraux et des Congrès de Cannes, Ajuria

La baie des anges et le Mercantour.
Loin des constructions urbaines, nous nous engageons sur le sentier du littoral. A peine 200 mètres de marche pour quitter les zones urbanisées et nous retrouver face à la Baie des Anges avec Nice à son extrémité Est. Surplombant la baie, apparaît la chaîne du Mercantour, contrefort des Alpes, dominé par la cime du Gélas, qui culmine à 3143 m. Cette opposition de relief entre mer et montagne est à l'origine du nom de notre département.

▼ **La pointe de la Garoupe**

Le phare de la Garoupe

De l'autre côté de l'anse, nous observons le phare de la Garoupe. Ce monument culmine au sommet du plateau de la Garoupe à près de 103 mètres de hauteur. Avec une intensité lumineuse de plus de 2 300 000 candelas, ce phare est l'un des plus puissants sur la côte méditerranéenne. Ses rayons lumineux atteignent les 60 km en mer et près de 100 km pour les avions. A ses pieds se trouve la chapelle de Notre-Dame de la Garoupe qui abrite de nombreux ex-voto de marins. En contre bas, un espace naturel de 9 hectares, le bois de la Garoupe, propriété du Conservatoire du littoral abrite une forêt de chêne vert. Ce site est ouvert au public et visitable toute l'année.



Le Phare de la Garoupe

Une richesse floristique menacée

La pointe de la Garoupe regorge d'une diversité d'espèces floristiques incroyables. Cette étroite portion

fortement fréquentée, abrite près de la moitié des espèces végétales protégées présente sur le sentier du littoral. Nous y trouvons notamment la **passerine hirsute** (*Thymelaea hirsuta*), arbrisseau aux petites feuilles charnues en forme d'écailles imbriquées, particulièrement adapté à la sécheresse, ainsi que l'**euphorbe épineuse** (*Euphorbia spinosa*) formant de petits bosquets au ras du sol. Ces espèces protégées font l'objet d'un suivi particulier sur le sentier.

➤ **La barbe de Jupiter**

La **barbe de Jupiter** (*Anthyllis barba-jovis*) ou arbuste d'argent est une plante endémique et protégé du littoral méditerranéen français, pouvant dépasser 2 mètres de haut. Elle doit son nom à ses feuilles duveteuses, lui permettant de capter l'humidité de la nuit et de s'isoler contre la chaleur du jour. A la fin du printemps, elle arbore de belles inflorescences blanches.

▼ **Un jardin naturel**

Un véritable jardin naturel a trouvé refuge dans les anfractuosités de la roche. Il est constitué principalement de la **criste marine** (*Criothum maritimum*) aux racines profondément ancrées dans le sol et de la **lavande de mer** (*Limonium cordatum*) aux sublimes inflorescences violettes, souvent comparée à un « bonzaï » par sa petite taille. Cette espèce protégée au niveau national dispose de petites feuilles en forme de coussinet lui permettant de résister au vent et à la sécheresse. Enfin,



Criste marine

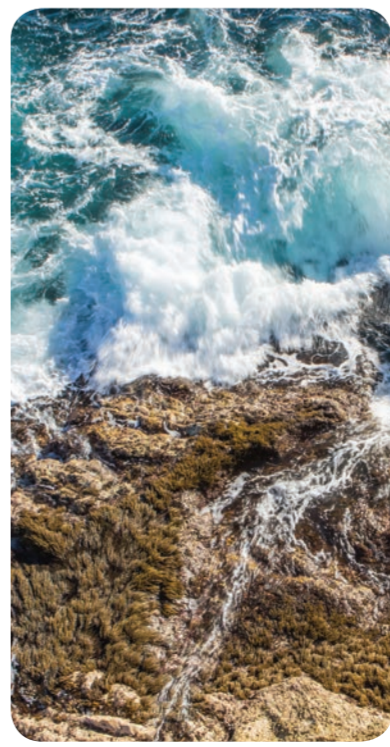
ces deux espèces sont souvent accompagnées de la **cinéraire maritime** (*Jacobaea maritima*) aux belles inflorescences jaunes et qui doit son nom à ses feuilles couleur de cendre. Ces espèces ont su développer des capacités d'adaptation face à l'environnement littoral particulièrement agressif car très minéral, pauvre en eau douce et battu par les embruns salés.



Cinéraire maritime

▼ **Une prairie d'algues à fleur d'eau**

Baïsons les yeux et découvrons la vie aux pieds de ces falaises où une prairie d'algues trouve sa place. La **cystoseïre** (*Cystoseira amentacea*), composée de rameaux marron de 20 à 40 cm, forme une ceinture végétale à fleur d'eau. Du fait de sa sensibilité à la pollution, cette algue est une indicatrice biologique de la qualité des eaux. Le cap d'Antibes abrite la plus grande population de cystoseïre du département.



▼ **Arbre anémomorphosé**

Quel est donc cet arbre aux formes étranges ? Quel jardinier est venu le tailler ainsi ? Il est pourtant bien connu de tous. Il s'agit du **pin d'Alep** (*Pinus halepensis*), commun en méditerranée, qui, soumis à aux conditions physiques et climatiques du milieu, s'est développé avec une morphologie particulière, dite en « drapeau ». Les grands vents dominants viennent rabattre ses branchages vers les terres intérieures, et les embruns salés limitent le développement des jeunes pousses. Totalement façonné par le vent, il crée une voûte pour tous les randonneurs du sentier du littoral.

▼ **Une avifaune omniprésente**

Le long du sentier, tendez vos oreilles ou bien guettez l'horizon, vous pourrez observer de nombreuses espèces évoluant sur nos côtes. Le **goéland leucophée** (*Larus michahellis*) ainsi que la **mouette rieuse** (*Chroicocephalus ridibundus*) plus petite, portant un capuchon noir sur l'ensemble de la tête lors de la saison des amours, sont présents toute l'année. A la belle saison, nous retrouvons la **sterne pierregarin** (*Sterna hirundo*) et en hiver la **sterne caugek** (*Sterna sandvicensis*). Ces deux espèces au blanc plumage sont aussi appelées hirondelles des mers du fait de leur corps élancé. Leur couleur de bec diffère : orange pour la première et noire pour la seconde. Elles sont facilement reconnaissables par leur aptitude à plonger dans l'eau pour attraper leurs proies. Lors des périodes hivernales, le