

Accès aux massifs forestiers

L'accès aux sentiers pédestres soumis à l'arrêté préfectoral est réglementé du 1^{er} juin au 30 septembre. Pour connaître les conditions d'accès, pour le département des Bouches-du-Rhône, vous pouvez appeler le 0811 20 13 13 (coût appel local) ou consulter le site suivant www.bouches-du-rhone.pref.gouv.fr et pour le département du Var www.var.pref.gouv.fr

Les prévisions météorologiques vous sont communiquées par l'Office de tourisme intercommunal la veille pour le lendemain dès 17h30 au 04 42 03 49 98.

Règles de sécurité et de respect de l'environnement

- Au cœur du bois de l'Espalère, il est nécessaire de préserver cet espace naturel exceptionnel :
- la cueillette et les feux sont interdits
- jetez vos papiers et détritrus dans les poubelles
- les motocyclettes et voitures sont interdits
- tenez votre chien en laisse
- les enfants doivent être obligatoirement accompagnés

Accès à la base

Parking de La Coueste
Les bus de l'agglo sont gratuits.
Retrouvez les horaires sur www.bus-agglo.fr

Aubépine

Nom latin : Crataegus monogyna
Famille : Rosacées
Taille : Arbrisseau pouvant atteindre 10 m de hauteur
Floraison : D'avril à juin
Aspect : C'est un arbuste épineux avec des feuilles d'un vert clair dessus et glauque dessous. Les lobes des feuilles sont dentés. Ses fleurs sont blanches et odorantes. Il y pousse un petit fruit rouge, du volume d'un pois.
Le saviez-vous ? Autrefois, son bois très résistant au frottement, servait aux pièces mécaniques et à la petite menuiserie. Il est utilisé aussi comme porte-greffe du néflier et du poirier.



Chêne vert

Nom provençal : Euve, Euse
Nom latin : Quercus ilex
Famille : Fagacées
Taille : Arbre pouvant atteindre jusqu'à 25 m de haut
Floraison : D'avril à mai
Aspect : Cet arbre a souvent un tronc court et tortueux. Ses feuilles sont alternes, coriaces, de couleur vert foncé, luisantes dessus et blanchâtres dessous. Son fruit est le gland qui peut être de dimensions variables (de 1 à 3 cm).
Le saviez-vous ? Son gland possède une bonne valeur fourragère. Son bois très dur et compact servait à réaliser des manches et parties d'outils, des semelles de sabots, des traverses de chemins de fer etc...



Salsepareille

Nom provençal : Arrap'ome
Nom latin : Smilax aspera
Famille : Smilacacées
Taille : Plante grimpante pouvant atteindre 2 m
Floraison : D'août à octobre
Aspect : Plante vivace au feuillage persistant, luisant et souvent en forme de cœur. Elle est grimpante et s'accroche grâce à ses vrilles et ses épines. Elle produit de petites baies rouges.
Le saviez-vous ? Plante médicinale, ses racines ont des actions dépuratives et diurétiques. Attention, ses baies sont toxiques.



Chêne pubescent (ou Chêne blanc)

Nom provençal : Rouve
Nom latin : Quercus pubescens
Famille : Fagacées
Taille : Arbre pouvant atteindre 20 m de hauteur.
Floraison : D'avril à mai
Aspect : Cet arbre au tronc tortueux a une écorce crevassée et écailleuse. Ses feuilles sont alternes et assez petites. Elles sont de couleur blanche et ont des nuances rougeâtres au moment de l'apparition des jeunes feuilles. Son fruit est le gland avec une cupule à écailles pubescentes.
Le saviez-vous ? Sa longévité est supérieure à 500 ans. Son bois est surtout apprécié comme bois de chauffe. Le chêne blanc est une excellente essence truffière.



Pin d'Alep

Nom provençal : Loupin
Nom latin : Pinus halepensis
Famille : Pinacées
Taille : Conifère pouvant atteindre 20 m de haut avec un tronc de 50 à 60 cm à la base.
Floraison : D'avril à mai
Aspect : C'est un arbre résineux souvent penché avec une cime assez écrasée, irrégulière et claire. Son écorce est crevassée, écailleuse, gris brunâtre. Ses feuilles sont des aiguilles par deux, vert grisâtre, appliquées le long des pousses et surtout groupées en pinceaux à l'extrémité des rameaux.
Le saviez-vous ? C'est un arbre très résistant, dont la durée de vie peut largement dépasser 100 ans. Il constitue un bon bois de chauffage (en plaquettes). Il est aussi utilisé comme bois d'œuvre pour les charpentes notamment. Sa résine, qui est abondante et de bonne qualité, a été à l'origine d'une industrie à la fin du XVIII^e siècle dans les Bouches-du-Rhône. Elle produisait notamment de la « térébenthine de Provence ».



Pistachier lentisque

Nom latin : Pistacia lentiscus
Famille : Anacardiacees
Taille : Petit arbuste pouvant atteindre 2 à 3 m de haut
Floraison : D'avril à juin
Aspect : C'est une plante à odeur résineuse, forte et désagréable. Son écorce est d'un brun rougeâtre. Ses feuilles sont persistantes, alternes, luisantes dessus et pâles et mates dessous. Elle a de petites fleurs verdâtres qui poussent en grappe. Ses fruits, non comestibles, sont des drupes rouges puis noires à maturité.
Le saviez-vous ? Sa sève est une résine transparente, utilisée pour la composition de laques, vernis, mastics et colles de pansements. Elle était aussi utilisée en Orient, sous le nom de "mastic de Chio", pour fabriquer une pâte à mâcher permettant de conserver l'haleine fraîche.



Laurier-tin

Nom latin : Viburnum tinus
Nom provençal : laurier florit
Famille : Caprifoliacées
Taille : Arbrisseau de 1 à 3 m de haut.
Floraison : De février à juin
Aspect : Cet arbrisseau a d'abord une écorce lisse grisâtre puis rouge-brun et écailleuse. Ses feuilles opposées, coriaces sont vert foncé dessus et un peu velues dessous. Ses fleurs d'abord rosées puis blanches dégagent un léger parfum. Les fruits sont des baies d'un bleu-noir à maturité.
Le saviez-vous ? Le laurier-tin est une plante ornementale très présente dans les jardins car elle a une floraison hivernale très longue.



Ciste cotonneux

Nom provençal : Massuga blanca
Nom latin : Cistus albidus
Famille : Cistacées
Taille : Arbrisseau de 30 cm à 1 mètre
Floraison : de mai à juin
Aspect : Le ciste est une plante blanche, cotonneuse et peu odorante. Ses feuilles d'un vert blanchâtre sont ovales et couvertes d'une sorte de peluche de poils doux au toucher. La couleur de ses fleurs peut varier de rose vif à pourpre.
Le saviez-vous ? C'est une plante inflammable et sensible au feu mais la germination des graines est favorisée par l'incendie (espèce pyrophyte).



Sumac des corroyeurs

Nom Provençal : Fauvi
Nom latin : Rhus coriaria
Famille : Anacardiacees
Taille : Arbuste ou petit arbre pouvant atteindre 3 m de haut
Floraison : De juin à août
Aspect : C'est une plante verte, hérissée qui a un suc laiteux âcre et d'odeur forte. Ses feuilles sont alternes, crénelées et dentées. Elles rougissent à l'automne. Les fruits se présentent en grappes dressées sous forme de petites boules brunâtres à poils courts et raides.
Le saviez-vous ? Le sumac des corroyeurs était utilisé en tannerie et en teinture pour ses pigments. Attention, son suc et ses fruits sont toxiques.



Chêne Kermès

Nom latin : Quercus coccifera
Nom provençal : Agarrus
Famille : Fagacées
Taille : Arbrisseau de 50 cm à 2 m
Floraison : avril à mai
Aspect : C'est un buisson très touffu, avec une écorce mince et finement crevassée. Les feuilles sont de petite taille, de couleur vert luisant, de forme ovale et sont bordées de dents épineuses ressemblant à celles du houx. Le feuillage semi-persistant se renouvelle tous les deux ans. Les fleurs sont de couleur jaunâtre. Les fruits sont des glands de forme globuleuse, recouvert d'une cupule couverte d'écailles rigides.
Le saviez-vous ? Ces glands assurent en automne et en hiver une importante ressource de nourriture aux troupeaux. Cet arbuste est aussi appelé « chêne à cochenille » car il est porteur de cochenilles, parasites, qui une fois broyés, donnent une teinture d'un beau rouge appelé le vermillon.



Base sport-nature de la Coueste

Le sentier botanique



L'esprit des collines

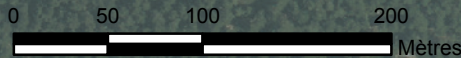
SENTIER BOTANIQUE DE L'ESPACE NATUREL DE LA COUESTE À AUBAGNE

TOUT PUBLIC

Echelle : 1/4000
Source : BD AGGLO PAE
BDORTHO - IGN © 2011

Légende

- Sentier botanique
- Départ
- Parking



Ronce commune
Nom latin : Rubus fruticosus
Famille : Rosacées
Taille : Arbrisseau fruitier de 3 à 5 m
Floraison : D'avril à juin
Aspect : Plante vivace qui a des tiges épineuses. Ses feuilles sont denticulées et ses fleurs sont blanches ou roses. Son fruit, la mûre, est comestible et sucré.
Le saviez-vous ? Elle est souvent confondue avec le mûrier car ils produisent le même fruit. Ses fruits sont très riches en vitamines B et C. Très prisée en phytothérapie, la ronce possède des vertus médicinales.

Aphyllante de Montpellier
Nom provençal : Bregalon / bragon
Nom latin : Aphyllanthes monspeliensis
Famille : Liliacées
Taille : Plante herbacée vivace de 10 à 30 cm de haut
Floraison : D'avril à juillet
Aspect : Pousse par petites touffes dans les garrigues et les bois clairsemés. Fleurs d'un bleu délicat, dégageant un doux parfum de miel, qui sont portées chacune à l'extrémité d'une tige partant d'un même pied.
Le saviez-vous ? Autrefois, les racines dures du bregalon servaient à fabriquer des brosse à chiendent (à poils durs). Cette plante est aussi appréciée des herbivores.

Euphorbe characias
Nom provençal : Lanchuscla
Nom latin : Euphorbia characias
Famille : Euphorbiacées
Taille : Plante vivace de 30 à 80 cm
Floraison : De mai à juillet
Aspect : Cette plante a des tiges ligneuses pourvues de cicatrices dans le bas. Ses feuilles sont coriaces et persistantes de couleur verte dessus et pâle dessous. Le fruit, au centre de chaque fleur, est formé d'une capsule qui se développe à partir de la fleur femelle.
Le saviez-vous ? C'est Linné, le botaniste, qui nomma cette famille "Euphorbe" en l'honneur du médecin de l'antiquité qui a découvert les propriétés de latex de ces plantes.

Lierre grimpant
Nom latin : Hedera Helix
Famille : Araliacées
Taille : Liane pouvant atteindre 30 m de long et 25 m de hauteur
Floraison : De septembre à octobre
Aspect : Liane arborescente qui forme des tiges ligneuses rampantes ou grimpantes. Ses feuilles sont alternes, persistantes et d'un vert foncé ou légèrement blanchi sur les contours du limbe. Son fruit est une baie globuleuse noir bleuâtre et mûrit de mars à mai.
Le saviez-vous ? Le lierre est une plante mellifère qui donne un miel amer mais permet aux abeilles de compléter leurs provisions pour l'hiver.

Nerprun alaterne
Nom latin : Rhamnus alaternus
Famille : Rhamnacées
Taille : Arbrisseau de 1 à 5 m de haut
Floraison : De mars à avril
Aspect : Cette plante a des feuilles coriaces et persistantes plus ou moins dentées. Elles sont luisantes, vertes dessus et plus pâles dessous. Ses rameaux sont alternes et non épineux. Ses fleurs jaunâtres sont petites et nombreuses. Ses fruits sont des drupes d'abord rouges puis noires.
Le saviez-vous ? Les feuilles de cette espèce mellifère servaient autrefois à confectionner des gargarismes contre les angines. Son bois très lourd était employé par les tourneurs et les ébénistes ainsi que pour la marqueterie.

Romarin
Nom provençal : Roumaniu
Nom latin : Rosmarinus officinalis
Famille : Lamiacées
Taille : Arbrisseau de 50 à 100 cm
Floraison : 4 fois par an en janvier, avril, juillet et octobre
Aspect : C'est une plante aromatique au feuillage persistant. Ses fleurs réunies au sommet des rameaux sont de couleur bleu pâle à blanchâtre.
Le saviez-vous ? Cette plante aromatique sert de condiment dans certaines préparations culinaires provençales et méditerranéennes. C'est l'une des "herbes de Provence" avec le thym, le laurier, la sauge, la sarriette, le basilic, l'origan et la marjolaine. Le romarin est une plante mellifère très appréciée des abeilles.

Thym
Nom provençal : Farigoule
Nom latin : Thymus vulgaris
Famille : Lamiacées
Taille : Sous-arbrisseau très rustique de 10 à 40 cm de haut
Floraison : juin à juillet
Aspect : C'est une plante aromatique vert blanchâtre ou grisâtre. Ses tiges forment un petit buisson très serré. Le thym a de très petites feuilles persistantes et enroulées par les bords. Ses fleurs sont rosées ou blanchâtres.
Le saviez-vous ? Le thym est une plante utilisée pour assaisonner les plats. Il fournit aussi une huile essentielle utilisée en parfumerie et comme antiseptique.

Immortelle
Nom provençal : Immortela jauna (ou saureta)
Nom latin : Helischrysum stoechas
Famille : Astéracées
Taille : Plante de 10 à 50 cm de hauteur
Floraison : d'avril à juillet
Aspect : Plante vivace avec des tiges très rameuses à la base. Les feuilles sont linéaires, étroites, à bords enroulés. Elles sont blanchâtres dessous et vertes dessus. Ses fleurs sont jaunes d'or.
Le saviez-vous ? Séchée, la plante se conserve pratiquement indéfiniment, d'où son nom. Cette plante dégage une forte odeur de curry. Son huile essentielle est très prisée pour ses nombreuses vertus sur la santé.

Filaire à feuilles étroites
Nom latin : Phillyrea angustifolia L.
Famille : Oléacées
Taille : Arbrisseau de 1 à 2 m de hauteur
Floraison : de mars à mai
Aspect : Arbuste qui a des feuilles étroites, avec une petite bordure transparente, de couleur verte (sur les 2 faces) et luisantes sur le dessus. Ses fleurs jaunâtres sont situées à l'aisselle de la feuille. Le fruit est une petite drupe violette ou noirâtre.
Le saviez-vous ? Cet arbuste est une des composantes classiques des garrigues du sud de la France.

Chèvrefeuille
Nom provençal : Cabrifelui (ou Pandecousto)
Nom latin : Lonicera implexa
Famille : Caprifoliacées
Taille : Plante grimpante pouvant atteindre 3 à 6 m de hauteur
Floraison : De mai à juin
Aspect : C'est une plante tortueuse à feuilles persistantes, luisantes dessus et entourées d'une étroite bordure transparente. Ses fleurs, de couleur jaunâtre avec une coloration rosée vers leurs extrémités, sont très odorantes. Son fruit est une baie d'un rouge vif.
Le saviez-vous ? A maturité, ses fruits, les baies rouges sont toxiques.

Centranthe rouge/ Valériane rouge / lilas d'Espagne
Nom latin : Centranthus ruber
Famille : Valérianacées
Taille : Plante vivace de 40 à 70 cm de haut
Floraison : de mai à septembre
Aspect : C'est une plante qui a une tige cylindrique et creuse. Ses feuilles sont ovales et, parfois, à peine dentelées. Ses fleurs odorantes sont rouges, roses ou rarement blanches. Après floraison le calice fabrique une aigrette de poils transformant le fruit en parachute.
Le saviez-vous ? Le centranthe rouge a des propriétés antiscorbutiques. Il est avant tout cultivé comme plante ornementale.

Brachypode rameux
Nom latin : Brachypodium ramosum
Nom provençal : Bauca
Famille : Poacées
Taille : Plante vivace de 20 à 50 cm
Floraison : De mai à juillet
Aspect : Cette plante a des tiges très rameuses à la base et se terminent par 5 à 12 grands épillets (petit épi). Ses feuilles sont d'un teint glauque en dessous et vert au-dessus.
Le saviez-vous ? Le brachypode rameux est une plante fourragère très appréciée des troupeaux.