

## Informations pratiques

### Accès aux massifs forestiers

L'accès aux sentiers pédestres, soumis à l'arrêté préfectoral, est réglementé du 1<sup>er</sup> 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](http://www.bouches-du-rhone.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'Espalères, il est nécessaire de préserver cet espace naturel exceptionnel :

- pour accéder sur les lieux, privilégier les transports en commun ou les modes doux (vélo ou à pied)
- rester sur les chemins balisés
- respecter la tranquillité des résidents et riverains
- tenir son chien en laisse
- ne pas jeter papiers et détrit
- la cueillette et les feux sont interdits
- les véhicules motorisés sont interdits

### Accès à la base

L'entrée de la base nature se trouve sur le parking de la Coueste, chemin des Espillières à Aubagne. Vous pouvez vous y rendre :

- **En voiture** : accédez jusqu'au parking de la Coueste situé sur le chemin des Espillières. Attention le nombre de places est limité.
- **En bus** : empruntez la ligne 101 (transport à la demande), descendre à l'arrêt « Centre aéré des Espillières » puis marcher environ 400 mètres sur le chemin des Espillières pour accéder au parking.

**tél : 0 800 10 52 80** (appel gratuit depuis un poste fixe)  
**tél : 04 42 70 28 01** (n° conseillé depuis un mobile)  
**Du lundi au samedi, de 6h45 à 19h.**

Les bus de l'agglo sont gratuits.  
Retrouvez les horaires sur [www.bus-agglo.fr](http://www.bus-agglo.fr)

### 12 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.



### 13 Chêne vert

**Nom provençal** : Euve, Euse  
**Nom latin** : Quercus ilex  
**Famille** : fagacées  
**Taille** : Arbre pouvant atteindre jusqu'à 25 m  
**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...



### 14 Aphyllante de Montpellier

**Nom provençal** : Bregalon / bragon  
**Nom latin** : Aphyllanthes monspeliensis  
**Famille** : liliacées  
**Taille** : plante herbacée vivace de 10 à 30 cm  
**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 brosses à chiendent (à poils durs). Cette plante est aussi appréciée des herbivores.



### 15 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, recouverts d'une cupule couverte d'écaillés 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 broyées, donnent une teinture d'un beau rouge appelé le vermillon.



### 16 Aubépine

**Nom latin** : Crataegus monogyna  
**Famille** : rosacées  
**Taille** : arbrisseau pouvant atteindre 10 m  
**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.

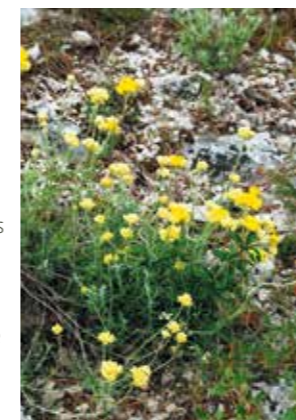


### 17 Immortelle

**Nom provençal** : Immortela jauna (ou saureta)  
**Nom latin** : Helichrysum stoechas  
**Famille** : astéracées  
**Taille** : plante de 10 à 50 cm  
**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.



### 18 Centranthe rouge/ Valériane rouge / lilas d'Espagne

**Nom latin** : Centranthus ruber  
**Famille** : Valérianacées  
**Taille** : plante vivace de 40 à 70 cm  
**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.



### 19 Chèvrefeuille

**Nom provençal** : Cabrifèui (ou Pandecousto)  
**Nom latin** : Lonicera implexa  
**Famille** : caprifoliacées  
**Taille** : plante grimpante pouvant atteindre 3 à 6 m  
**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 ?** À maturité, ses fruits, les baies rouges, sont toxiques.



### 20 Lierre grimpant

**Nom latin** : Heder 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 blanchies 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.



### 21 Thym

**Nom provençal** : Farigoule  
**Nom latin** : Thymus vulgaris  
**Famille** : lamiacées  
**Taille** : sous-arbrisseau très rustique de 10 à 40 cm  
**Floraison** : de 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.



### 22 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.



## Base sport-nature de La Coueste à Aubagne

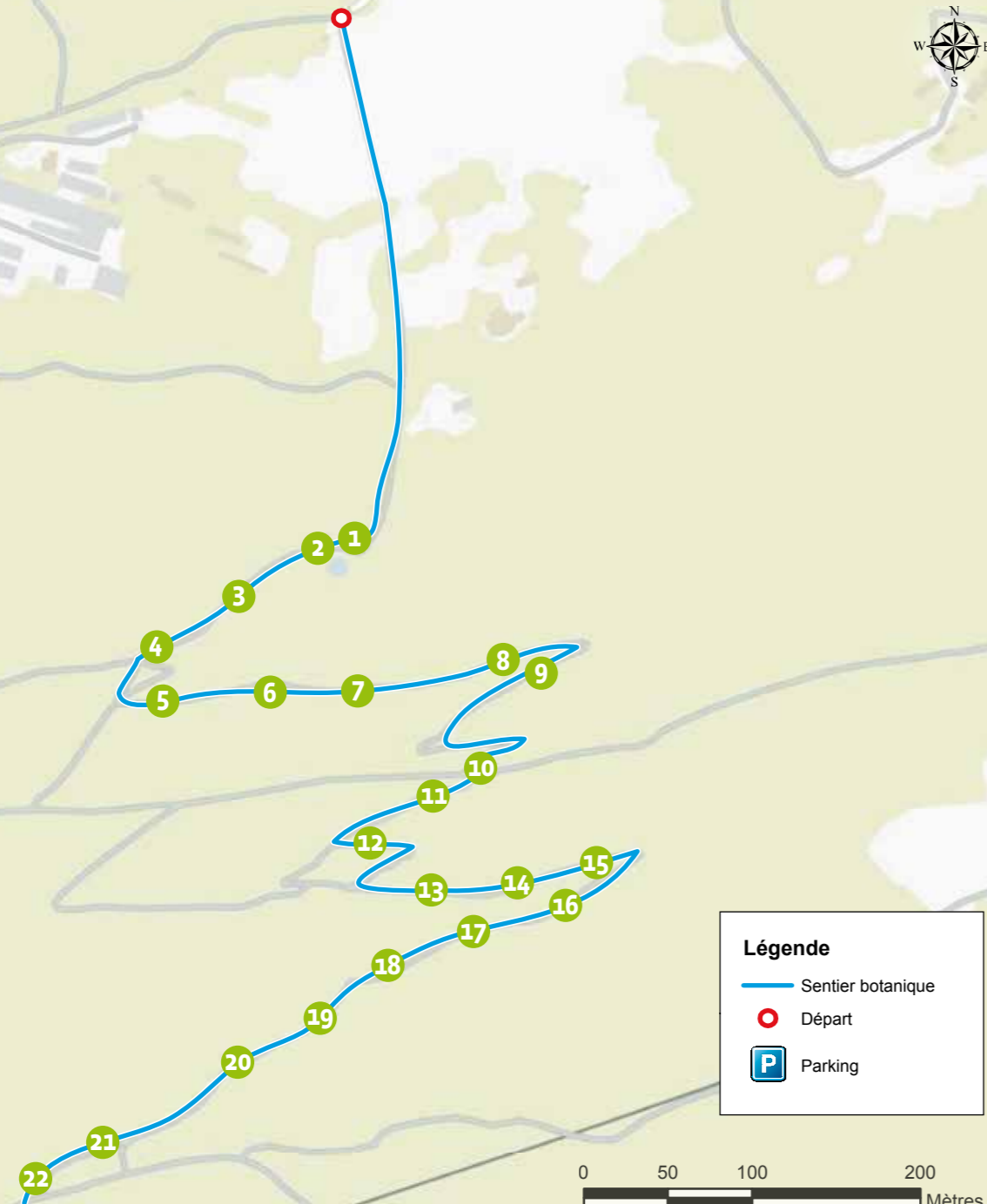
### Le sentier botanique



*L'esprit des collines*

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

TOUT PUBLIC



## 1 Filaire à larges feuilles

**Nom latin :** *Phillyrea latifolia*  
**Famille :** oléacées  
**Taille :** petit arbre de 6 à 8 m  
**Floraison :** d'avril à mai  
**Aspect :** cet arbre, d'une longévité supérieure à 400 ans, a de longues et larges feuilles. Ses fleurs sont jaunâtres et réunies en grappes courtes. Ses fruits sont des drupes noirâtres à noyau globuleux.

**Le saviez-vous ?** Son bois, lourd et dur et par conséquent difficile à travailler, était employé pour le charonnage (fabrication de roues en bois). C'est un bon combustible qui donne un charbon d'excellente qualité.



## 2 Sumac des corroyeurs

**Nom Provençal :** Fauvi  
**Nom latin :** *Rhus coriaria*  
**Famille :** anacardiées  
**Taille :** arbuste ou petit arbre pouvant atteindre 3 m  
**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.



## 3 Pistachier Térébinthe

**Nom latin :** *Pistacia terebinthus*  
**Famille :** Anacardiées  
**Taille :** arbrisseau de 2 à 5 m  
**Floraison :** d'avril à mai  
**Aspect :** cet arbuste a un feuillage caduc. Ses feuilles sont vertes au printemps et deviennent rouge puis flamboyantes à l'automne. Elles sont ovales, peu coriaces, luisantes au-dessus, pâles et mates en dessous. Elles sentent la résine lorsqu'on les coupe. Ses fleurs sont petites et brunâtres en grappes serrées. Ses fruits sont assez petits, d'abord rouges, puis bruns à la maturité.

**Le saviez-vous ?** Son bois est utilisé en ébénisterie et en marqueterie. Il est souvent utilisé comme porte greffe du pistachier vrai (*Pistacia vera*) dont on mange les fruits. L'essence de térébinthine lui doit son nom car elle était à l'origine fabriquée avec la sève de cet arbre.



## 4 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 pinces 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<sup>e</sup> siècle dans les Bouches-du-Rhône. Elle produisait entre autres de la « térébenthine de Provence ».



## 5 Ciste cotonneux

**Nom provençal :** Massuga blanca  
**Nom latin :** *Cistus albidus*  
**Famille :** cistacées  
**Taille :** arbrisseau de 30 cm à 1 m  
**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).



## 6 Laurier-tin

**Nom latin :** *Viburnum tinus*  
**Nom provençal :** Laurier florit  
**Famille :** caprifoliacées  
**Taille :** arbrisseau de 1 à 3 m  
**Floraison :** de février à juin

**Aspect :** Cet arbrisseau a d'abord une écorce lisse grisâtre puis rouge-brun et écaillée. 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.



## 7 Filaire à feuilles étroites

**Nom latin :** *Phillyrea angustifolia* L.  
**Famille :** Oléacées  
**Taille :** Arbrisseau de 1 à 2 m  
**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.



## 8 Chêne pubescent (ou Chêne blanc)

**Nom provençal :** Rouve  
**Nom latin :** *Quercus pubescens*  
**Famille :** fagacées  
**Taille :** arbre pouvant atteindre 20 m  
**Floraison :** d'avril à mai

**Aspect :** Cet arbre au tronc tortueux a une écorce crevassée et écaillée. 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.



## 9 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.



## 10 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.



## 11 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.

