



LITTORAL BASQUE  
EUSKAL ITSASBAZTERRA

# Sous les galets, La Vie!...

CENTRE PERMANENT D'INITIATIVES POUR  
L'ENVIRONNEMENT DU LITTORAL BASQUE

"Larretxea" - Domaine d'Abbadia  
64700 HENDAYE

Tél. 05.59.20.37.20 - Fax : 05.59.20.54.20  
[cpilittoralbasque@hendaye.com](mailto:cpilittoralbasque@hendaye.com)  
[www.cpie-littoral-basque.eu](http://www.cpie-littoral-basque.eu)

# A chaque heure du jour,

## un paysage différent...

Qu'elle soit sableuse ou rocheuse, la partie de côte qui est tantôt couverte à marée haute, tantôt découverte à marée basse, est appelée zone de balancement des marées. On l'appelle aussi : estran. A marée basse, selon le coefficient des marées, l'estran sera plus ou moins découvert, jusqu'aux limites de l'étage infralittoral. Au contraire, à marée haute la mer atteindra l'étage supralittoral.

Ce n'est que lors des très grands coefficients que l'étage infralittoral sera découvert quelques instants seulement à marée basse et que l'étage supralittoral sera recouvert au plus fort de la marée haute...

Le phénomène des marées est le résultat complexe lié à la double attraction du soleil et de la lune.

### Dur combat pour la vie !

Sur l'estran, il faut être capable de résister à des conditions extrêmes. Serais-tu capable d'en faire autant ? Marée basse, marée haute, le crabe peut continuer à respirer qu'il soit à l'air libre ou sous l'eau...

Fixée sur son rocher, la balane peut résister aux très fortes chaleurs de l'été comme parfois au gel hivernal... La patelle ("chapeau-chinois") à un pied-ventouse tellement puissant que même les fortes vagues lors des tempêtes ne la décrochent pas... J'y suis, j'y reste ! Pas besoin de perceuse pour la pholade ("couteau de roche") et pourtant elle est capable de forer la roche pour s'y creuser une loge et vivre bien à l'abri des prédateurs...



Quand la marée descend, chaque flaque est un aquarium où la vie se concentre car elle permet d'attendre le retour salubre de la mer. Formes et couleurs y sont nombreuses.



# Avant toute sortie sur l'estran, il est important de connaître les horaires de marées pour ne pas se faire piéger par la marée montante.

Selon les secteurs de la Côte basque, l'estran peut être sableux, vaseux ou rocheux. Bien adaptés à leur milieu de vie, les animaux et les plantes que l'on y trouvera pourront alors être très différents.

Ces falaises ne sont jamais recouvertes même à marée haute. Mais selon le coefficient de la marée, selon l'état plus ou moins agité de la mer (tempêtes), elles seront toutefois plus ou moins aspergées par les embruns...

Lichen

Littorine bleue

Crabe

Fucus

Bernard l'ermite

Huitre

Oursin

Coralline

Laminaires

Etoile de mer

Ophiure

Étage

Anémone de mer

Patelle

Balane

Entéromorphe

Étage supralittoral

Médiolittoral (mortes eaux)

Même lors des marées de faible coefficient cet étage est découvert à chaque marée basse

Cet étage ne se trouve découvert que lors des marées basses de vives eaux

Cet étage n'est recouvert que lors des marées hautes de fort coefficient (marées de vives eaux)

et recouvert à chaque marée haute

**Vivre sur ou sous le rocher ?**

**Rester dans les flaques ?**

**Où se réfugier à l'abri entre les strates ?**

**L'estran rocheux offre**

**une multitude de milieux de vie !**

## **Un seul rocher offre trois milieux de vie bien différents :**

Le dessus exposé à la lumière mais aussi à la houle, aux prédateurs...  
Le dessous mieux protégé mais à condition de pouvoir passer...  
et même l'intérieur pour ceux qui ont la capacité de forer la roche...



Pour les algues, la lumière du soleil est le plus souvent indispensable. On trouve donc essentiellement le Fucus sur la partie supérieure des rochers. C'est aussi le cas des Balanes (*Balanus perforatus*), qui peuvent attendre tranquillement que la marée remonte grâce aux deux paires de plaques qui ferment parfaitement le cône qui les protège ...



**A chacun sa préférence :  
les espèces végétales et animales  
se répartissent sur l'estran selon  
l'orientation des rochers par  
rapport à la houle, selon  
l'exposition à la lumière, selon  
leur capacité à résister à  
la marée basse...**



C'est par contre entre les rochers que le Doris (*Hypselodoris cantabrica*) recherche les éponges dont il se nourrit et c'est aussi là que se réfugient les belles étoiles de mer (*Marthasterias glacialis*) à la recherche de moules à manger...



A l'abri de la houle, des prédateurs mais aussi du soleil, c'est sous les rochers que de nombreux coquillages comme le Pourpre bouche de sang (*Thais haemastoma*) viennent fixer leurs oeufs...



## Mais c'est aussi selon les niveaux atteints par les marées,

Régulièrement aspergé par les embruns l'étage supralittoral n'est que très rarement recouvert par la marée...



**Littorine bleue (Littorina neritoides)**  
Elle ne mesure que quelques millimètres et pourrait être facilement emportée par la houle. Elle préfère se réfugier dans les fissures ou à flanc de falaise là où la marée ne l'atteint pas.



**Ligie (Ligia oceanica)**  
On appelle aussi Pou de mer ce petit crustacé nocturne qui vient se nourrir sur la laisse de mer.

L'étage médilittoral connaît tous les jours l'alternance : tantôt à l'air libre, tantôt sous l'eau...

**Oursin (Paracentrotus lividus)**

Pour résister à la houle et pour garder l'eau plus longtemps à marée basse, ils creusent une loge. Chacun la sienne, à sa dimension, creusée dans le rocher grâce à un mouvement de rotation permanent...



**Ophiure (Ophioderma longicauda)**  
Ses bras graciles lui valent le surnom de Danseuse mais ils sont aussi très fragiles. Prenez-la délicatement par le disque central si vous voulez l'observer.



**Anémone de mer (Actinia equina ; Anemonia viridis)**  
A marée basse, l'anémone fraise se referme sous forme d'une boule un peu gluante. Par contre, à marée haute, l'anémone verte pourra enfin déployer ses longs tentacules urticants...



**Porcellane (Porcellana platycheles)**  
De forme très aplatie, il lui est possible de passer sous les galets où il s'accroche, bien à l'abri, le plus souvent à l'envers...



## que les animaux vont pouvoir se répartir !

Quant à l'étage infralittoral, il n'est par contre que très rarement à l'air libre...

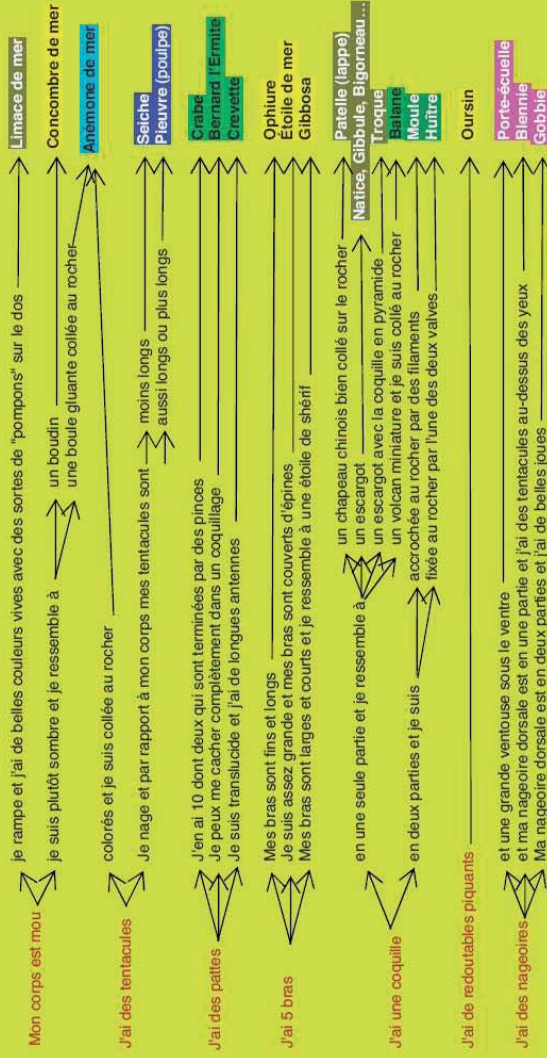


**Blennie (Blennius pholis)** Pas de souci pour elle, elle peut se réfugier dans les amas d'algues et garder ainsi l'humidité nécessaire en attendant que la marée remonte.



**Botrylle étoilé (Botryllus schlosseri)**  
Espèce coloniale encroûtante, elle ne supporte que les courtes périodes d'émerision.

### J'OBSERVE POUR ESSAYER DE NOMMER QUELQUES ANIMAUX FACILES À TROUVER



### Nous sommes de la même famille :

- Cnidaires**
- Echinodermes**
- Mollusques Céphalopodes**
- Mollusques Gastéropodes**
- Mollusques Bivalves**
- Crustacés**
- Poissons**

## Quelques gestes simples pour que l'estran reste favorable à la Vie!

Même rocheux, l'estran est fragile.

N'utilisons pas d'outils destructeurs !

Chaque espèce végétale ou animale a un milieu de vie bien défini.

Reposons les pierres dans le bon sens :  
les algues dessus, vers la lumière !

Ne participons pas à la destruction des espèces.

Respectons les tailles minimales et ne ramassons pas les femelles de crustacés portant des oeufs !

Evitons le gaspillage.

Ne ramassons que ce que nous sommes certains de consommer !

La mer ne doit pas être une poubelle.

N'abandonnons pas nos déchets sur l'estran !



LITTORAL BASQUE  
EUSKAL ITSASBAZTERRA

Des sorties nature pour mieux découvrir l'estran mais aussi bien d'autres sites naturels de la Côte basque sont organisées toute l'année par le CPIE LITTORAL BASQUE

Le programme complet est consultable et téléchargeable sur : [www.cpie-littoral-basque.eu](http://www.cpie-littoral-basque.eu)



L'animation que vous venez de vivre et l'édition de ce livret ont été possibles grâce à l'accueil des Communes de Hendaye, Saint-Jean-de-Luz, Guéthary et Anglet et au soutien de :

