



## LA FAUNE



**Couleuvre verte et jaune**  
Elle est longue de 1,30 cm et dans certains cas exceptionnels, elle peut atteindre 2 m.. Chez les adultes, la coloration de fond des parties inférieures est vert-jaunâtre. La couleuvre verte et jaune se trouve fréquemment durant les heures diurnes dans les jardins et les campagnes, aussi bien dans des terrains rocheux secs et ensoleillés que dans des terrains plus humides.

C'est un serpent très agile et rapide (jusqu'à 11 km à l'heure), très bon grimpeur et bon nageur. Il se nourrit de reptiles, principalement de lézards ainsi que des verts mais aussi de petits mammifères et d'amphibiens comme les grenouilles et les crapauds.  
**Vous le saviez que** ...s'il est mis au pied du mur, il renonce quelquefois à une défense inefficace, en feignant d'être mort en position sur le dos et en se remettant à bouger après quelques minutes de tranquillité.

### Lapin de garenne

Le Lapin européen, est nommé « Lapin de garenne », quand il est sauvage. Il présente une silhouette comparable à celle du lièvre mais s'en différencie par des oreilles plus courtes que la tête, l'ongle des orteils non fendu et une gestation de 31 jours. Le Lapin de garenne mesure de 34 à 50 cm pour des oreilles de 4 à 8 cm. Son poids varie de 1,2 kg à 2,5 kg. Il possède une fourrure douce de couleur brun roux, parfois couleur fauve qui constitue un camouflage de choix contre ses prédateurs.  
**Le saviez que**... le lapin de garenne est un animal nocturne et crépusculaire.



**Le Faucon pèlerin**  
Faucon vient de la forme de ses ailes en arbalète. Pèlerin (peregrinus) vient du fait que l'on a longtemps cru que l'oiseau était en déplacement permanent, son nid étant peu visible. Il a une ouverture d'aile de 95 à 110 cm et le bec est jaune et crochu. Son plumage est le même aussi bien pour la femelle que pour le mâle; gris-bleu vers la partie supérieure du corps et beige pâle avec des rayures fines sombres vers le bas. Il nidifie dans de petites cavités sur les flancs des rochers inaccessibles aux prédateurs.

**Vous le saviez que**... au XIIIème siècle, le pèlerin (du Lat, peregrinus «de l'étranger» ; «oiseau de passage») a été ainsi nommé car on ne trouvait pas son aire de nidification, il a donc longtemps été pris pour un oiseau migrateur.



**Le Goéland corse** (Larus Audouinii). Cette espèce ne se rencontre qu'en mer Méditerranée et dans une moindre mesure à Capraia. Sa mesure: sa taille: 48 à 52 cm. Son envergure: 115 à 140 cm. Le poids: 500 à 800 g. Espèce autrefois très rare, le goéland d'Audouin a vu sa population augmenter et s'établir sur les côtes de l'île pour la tranquillité de l'environnement. Lorsqu'ils sont dérangés par les allers et venues de bateaux ou de promeneurs, les oiseaux abandonnent nids et poussins. En dehors de ses zones de nidification. Il est un migrateur rare

en France, observé principalement sur le littoral du sud et nord de Capraia.  
**Vous saviez que**...il pêche en rasant l'eau, surtout la nuit, dans le sillage des chalutiers. Le nom de cette espèce commémore le zoologiste français Victor Audouin (1797-1841). Il est communément appelé Goéland corse par les Italiens. Il est le symbole du Parc National de l'Arcipelago Toscano.

### Le Goéland argenté

Abondant, il niche sur les falaises de Capraia. Son dos est gris clair, il a le bout des ailes noir. Il porte un bec jaune. Ses pattes sont roses ou jaunes (sous-espèce méditerranéenne). Les jeunes goélands gris-brun attendent trois à quatre ans avant de revêtir un plumage adulte.  
**Vous saviez que**... le Goéland argenté, grand oiseau, puissant et agressif, atteint une vitesse de croisière de 16 km/h. Le goéland argenté est une espèce protégée.



### Le Faucon crécerelle

Il est brun-rougeâtre, aux taches foncées sur le dos, la tête et la queue sont gris-bleu. La queue se termine par une bande blanche, ses parties inférieures se présentent d'une couleur blanc cassé; En vol, plutôt confus; Le faucon crécerelle se caractérise par un vol particulier et il se reconnaît facilement à son mouvement oscillant. Il est souvent confondu avec le faucon commun.  
**Vous le saviez que**... il est facile de l'apercevoir pose sur les piliers et les fils électriques, ou bien quand il chasse en planant dans l'air avec son vol caractéristique à «esprit saint».

### Cormoran huppé

Au plumage noir brillant, peu imperméable, il présente des pieds à pattes palmées gris-noirâtre. Plus qu'en vol, il aime rester sur les récifs s'assouper au soleil, on peut le confondre avec le cormoran qui appartient à la même famille, mais on le différencie au col plus mince et plus court, aux dimensions plus petites de la tête et au bec moins allongé. Ce sont des oiseaux très sociaux et ils se réunissent en vols consistants, leurs lieux de pêche sont généralement en bordure de golfes et de baies abritées; ils se déplacent rarement vers le large,  
**Vous le saviez que**... la huppe dont il prend le nom est présente seulement en hiver Il se reproduit avec les autres cormorans huppés pour protéger ses nids, une fois l'oeuf pondu, il est chauffé par les deux parents.



**Le mouflon**, (Ovis ammon musimon) lointain ancêtre du mouton, est originaire de Corse. On le rencontre dans toute l'île en groupes. Au printemps, les femelles, accompagnées des jeunes, se séparent des mâles qui vivent en été dans le maquis alors que les femelles et les jeunes occupent les crêtes rocheuses. En automne, les hardes ont

tendance à se regrouper. Le mouflon, qui pèse de 25 à 40 kg, est brun-roux, avec une «selle» grise. Agile et robuste, il résiste à tous les climats et à tous les biotopes. Le mouflon se nourrit d'herbes, de bruyères et de genêt.  
**Vous le saviez que**... le mâle porte de belles cornes régulièrement annelées, procurant un très beau trophée. La femelle en est généralement dépourvue.. L'ouïe et l'odorat servent une vue excellente. Le rut a lieu en novembre et la femelle met bas un ou deux petits en avril-mai.

F

600Z Juin 2009  
**Île de Capraia**

## ITINÉRAIRE REGANICO



## „SCUOLE OUTDOOR IN RETE“



## « ÉCOLES OUTDOOR IN RETE »

L'itinéraire "Reganico" a été récupéré, pendant les années 2006 et 2007, par les étudiants de l'ITCG «Sansovino» de Oderzo (TV) et par d'autres classes des «Écoles outdoor in rete» dont l'institut chef de file (le plus important) est la Fondation Collegio Pio X de Trévise.

Né en 2006, le Réseau a comme but la promotion des projets de caractère pédagogique et culturel dans lesquels le mouvement et l'expérience dans l'environnement sont partie active d'une action éducative intégrée, pour la formation des futurs «citoyens» respectueux des valeurs humaines, civiles et de l'environnement. Cette expérience rend à la communauté un site historique et paysager de notable valeur, et puis elle met en évidence la validité pédagogique et didactique du voyage d'instruction, conçu comme campus de travail qui, structuré selon une claire méthodologie éducative, devient un laboratoire «à ciel ouvert» dans lequel les étudiants peuvent appliquer tout ce qu'ils ont appris à l'école.

Cela devient aussi un excellent moment de formation dans lequel on peut consacrer son temps à la découverte et à la rencontre d'autres personnes, d'autres lieux, et de s'enrichir de ce contact, en donnant un peu de soi-même.

Les écoles qui ont participé à ces Campus de travail ont été : Le Collège "C. Casteller" de Paese (TV) et le Collège de Capraia (LI), le Lycée "A. Canova" de Treviso, l'ITG "C. Scarpa" de S. Donà di Piave (VE), l'ITG "G.B. Marinoni" de Udine, le Lycée "Duca degli Abruzzi" de Treviso, l'ITCG "Sansovino" de Oderzo (TV) et l'ISIS de Badia Polesine (RO).

Ont en outre collaboré : les sièges de Treviso, Castelfranco Veneto (TV) et S. Donà di Piave (VE) du Club Alpin Italien, les professeurs Mairo Mannocci, Giuseppe Benetton et Marida Bessi.

**Traduit par les étudiantes de la classe 4^A Linguistique du Liceo Canova de Treviso, coordonnées par les professeurs: Antonella Collovini, Evelina Giacometti, Giovanna Bonotto, Marie Christine Favero et Christine Thomahlen.**

Coordination générale: les professeurs Pier Paolo Traversari et Sauro Tavella.

### SCUOLE OUTDOORINRETE

**Rete di scuole costituita in base all'art. 7 del D.P.R. 8/3/1999 n. 275 Istituto Capofila: Fondazione Collegio Pio X , Borgo Cavour, 40 – 31100 TV. Tel.: 0422-411725 – Fax: 0422-412166 dirigente@scuoleoutdoorinrete.net - www.scuoleoutdoorinrete.net**

## INTRODUCTION

Le parcours Reganico a été récupéré en 2006 par les élèves de l'I.T.C.G Jacopo Sansovino d'Oderzo, dans la province de Trévise, et durant les années suivantes valorisé par les classes des écoles de la Rete qui ont su le rendre plus intéressant comme itinéraire touristique de facile fréquentation. Il a une longueur de 1015 m et présente de discrets dénivelés. A partir de la vieille carrière, au sud, à une altitude de 90 m, il atteint le point le plus bas, le gué, à une hauteur de 38 m avec un dénivelé de 52 m. Il monte ensuite vers le nord et s'unit au sentier par Cala Zurletto dans la partie haute de Cala Zurletto, à une altitude de 61 m avec un dénivelé de 23 m. A partir de là, il monte enfin vers le village. Durée du parcours : environ 30-45 minutes. Depuis chaque point d'arrêt, il est possible d'observer quelques-uns des nombreux aspects de la nature de l'environnement méditerranéen, et apprécier les couleurs et les arômes de ce maquis méditerranéen.





## STATION PARCOURS REGANICO

### I LE VADO MAJOR ET L' ARBOUSIER



**Itinéraire:** De la vieille carrière, sur le sentier qui se dirige vers le mont Campanile, on observe le vado Major qui descend graduellement vers la mer.

Major signifie grand. Il recueille l'eau du versant nord de la montagne Campanile et il termine dans la petite baie du Zurletto.

L'**Arbousier**, qu'il est possible d'apercevoir à droite, est un arbuste toujours vert haut normalement de 3 à 5 mètres, unique pour

ses fruits sphériques, de 1,5-2 cm, dont la forme rappelle celle de la cerise. Il y en a de couleurs différentes, verts, jaunes et puis rouges pulpeux et juteux seulement à la maturation.

Le tronc présente une écorce fine, finement et régulièrement desquamée en longues et étroites plaques verticales de couleur brun rougeâtre. Son bois est dur et son écorce est riche de titane.

La période de floraison est d'octobre jusqu'à mars et il fructifie l'été suivant.

**Vous le saviez que...** l'**Arbousier** est mangé par le bétail au pâturage qui concourt à sa dégradation. Son bois est utilisé pour des petits travaux artisanaux et fournit combustible et charbon. En ajoutant du miel à ses fruits, on peut créer une confiture de fruits d'arbousier.



**II L'OLIVATRE**

**Itinéraire:** à gauche on descend de quelques marches, ensuite on continue le long d'un chemin jusqu'à rencontrer à droite une plante d'Olivâtre.

**Olivâtre** : c'est la forme sauvage de l'olivier, avec ses feuilles et ses fruits plus petits et moins pulpeux. Les feuilles de couleur vert foncé, glauque en haut et d'argent en bas, de forme ovale allongée, sont persistantes toujours vertes. Ses fruits verts deviennent ensuite noir rougeâtre une fois arrivés à maturation.

**Vous le saviez que...** le bois de l'Oléastre est utilisé pour les travaux d'ébénisterie, de marqueterie et de tour et aussi comme bois à brûler. Les feuilles sont utilisées comme

Il a aussi un emploi thérapeutique pour la dyspepsie, les spasmes gastriques-intestinaux, le hoquet et la coqueluche.

### X ZONE À BAS MAQUIS

**Itinéraire:** ayant fait quelques marches, on doit descendre jusqu'à deux virages, on outrepassé une source saisonnière et on atteint encore le bas maquis avec une prévalence de Ciste et de Bruyère, avant la descente pentue qui termine sur le rio Reganico.

Au sud quelques exemplaires de Pin d'Alep, Maritime et Domestique ravivent le maquis. On peut aussi remarquer d'anciennes cultures d'arbres à fruit.

Le Ciste marin est une plante typique méditerranéenne. Il végète dans le bas maquis, dans les garrigues, souvent en proximité des zones de côtes. Il recouvre facilement les aires parcourues par des incendies étant donné que les pépins ont la capacité de résister aux hautes températures, permettant à l'espèce une rapide colonisation de l'aire. Il est aussi appelé de Montpellier et c'est un arbuste arrondi. Ses fleurs, hermaphrodites, sont blanches et petites. La floraison a lieu entre mars et mai. Dans la période d'été elle entre en repos végétatif à cause des conditions de sécheresse prohibitives en reprenant l'activité seulement avec les pluies automnales. Pour cette raison, en été, le maquis à Cisto a une tonalité gris brun déterminée par la coloration de l'écorce et par les feuilles sèches.

**Vous le savez que...** les extraits obtenus par les feuilles de Cistus monspeliensis démontrent une activité antibactérienne. Dans la médecine traditionnelle sarde les compresses de feuilles étaient utilisées pour les blessures et pour les contusions. Dans le Lis on tire du Cisto marino, une teinture cicatrisante, utilisée aussi pour les escarres. Des feuilles du Cistus monspeliensis on obtient une oléorésine appelée ladano qui est très importante en parfumerie où elle est utilisée surtout comme fixatif.

fourrage pour le bétail et dans le passé elles étaient employées dans une infusion pour soigner la fièvre. En plus avec l'écorce on teignait de jaune les tissus.

Les produits obtenus par les feuilles étaient employés dans la thérapie de l'hypertension, due à une vasodilatation pour un effet sur les cellules musculaires lisses des parois des vases, comprises les coronaires.

### III LA GARRIGUE HAUTE À MYRTE ET BRUYÈRE

**Itinéraire:** Maintenant on entre dans un tronçon plat à haut maquis à Myrte et Bruyère. La **Myrte** : C'est un petit arbuste toujours vert qui peut atteindre aussi trois mètres de hauteur. Son écorce a une couleur presque rouge sur les branches jeunes et grise sur les branches plus vieilles. Les feuilles sont brillantes et lancéolées, sur la partie supérieure. Ses fleurs sont de couleur blanc crème rose, elle sont solitaires et parfumées; les baies, de couleur noir azur et/ou rouge foncé, mûrissent de Novembre à Janvier.

**Vous le saviez qu'**... on prépare la célèbre liqueur de Myrte avec ses baies. Pour son contenu d'huile et de résines, la Myrte est une intéressante plante officinale et aromatique avec des propriétés balsamiques, anti-inflammatoires, astringentes et un peu anti-septiques aussi. Dans la Grèce antique, une couronne de Myrte était mise sur la tête des vainqueurs des jeux. Dans l'époque médiévale, on obtenait le parfum « Eau Des Anges » de la distillation des fleurs.

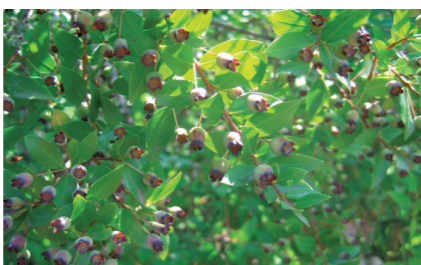
En Sardaigne et en Corse on fabriquait le vin de Myrte, obtenu de la fermentation des baies dans l'eau avec l'ajout de miel. En Allemagne, la Myrte est dans la tradition une plante propitiatoire au mariage.

### IV SOURCES SAISONNIÈRES

**Itinéraire:** en descendant légèrement on peut rencontrer, à droite, des sources saisonnières d'où, dans les périodes les plus pluvieuses, émerge l'eau qui va grossir le vado Major.

### V ÉROSION MÉTÉORIQUE

**Itinéraire:** à la fin du petit mur à sec, il se plie vers l'est dans un canal naturel. Les roches dans cet endroit sont formées par des couches de terreau très compact qui appuient sur un plateau rocheux volcanique de couleur grise. L'eau de pluie et de source refaçonne continuellement ce paysage à cause de la friabilité due à la brèche caractéristique.



**Vous le saviez que**...l'île est complètement constituée de roches d'origine volcanique comme vers la fin de l'ère Tertiaire, il y avait à des périodes différentes, deux volcans : celui de la Petite baie Rouge et du Zenobito qui ont profondément marqué la morphologie de l'île.

### VI PLANTES AROMATIQUES

**Itinéraire:** en descendant on peut remarquer dans les deux côtés des Aromates de lavande sauvage et de romarin qui parfument l'endroit.

La **Lavande** on la remarque grâce à ses fleurs en épi avec une tige ligneuse en bas et herbacée en haut avec des épis fleuris avec des fleurs fertiles et une touffe de fleurs grandes et stériles qui attirent les insectes.

Selon le genre, cette espèce fleurit à des périodes différentes.

**Vous le Saviez que...**La Lavande est connue depuis la nuit des temps pour ses propriétés antiseptiques, vasodilatatrices, antinévralgiques. pour les douleurs des muscles et elle est considérée un léger sédatif.

Dans l'aromathérapie elle est utilisée comme antidépresseur, tranquilisant et équilibrant.

Les fleurs de Lavande conservent pour beaucoup de temps leur parfum même si elles sont sèches.

L'usage veut en effet que l'on mette des sachets de toile dans les tiroirs pour parfumer la lingerie.



### VII PLATEAU ROCHEUX

**Itinéraire:** aujourd'hui le sentier traverse un secteur rocheux compact, en forme de plateau car il présente une plate-forme voyante que l'eau a délavée. La plate-forme se jette ensuite dans le fossé du Reganico.

**Vous le saviez qu'**... il est possible de regrouper les phases de l'activité magmatique en deux différentes périodes. La première fait naître la plupart des roches effusives émergentes qui constituent les formes plus relevées du paysage. La deuxième période n'est témoinnée que dans la partie méridionale de Capraia (Punta dello Zenobito), où il est possible de voir de fines coulées de lave intercalées à des scories, toutes les deux de couleur rouge vif.



En baissant le regard, autour de la plate-forme rocheuse, une chorégraphie de plantes aromatiques comme le Maro et le Romarin émanent leur typique parfum.

Le **Maro**, aussi appelé « herbe aux chats » a de petites feuilles, de couleur verte, pubescentes et blanc cendré dans la partie inférieure. Il fleurit dans la période de l'été, de juin à juillet.

**Vous le saviez que...** le Maro, plus communément appelé « herbe aux chats » est une espèce sauvage très parfumée qui appartient à la même famille que la Lavande et le Romarin.

Les chats se frottent sur lui, mais ils ne le mangent pas, puisque en le flairant en le mordillant ils ont des sensations agréables. Ses feuilles émanent une forte odeur excitante et stermutatoire.



### XI LE VADO, L'ARBOUSIER E LE PIN MARITIME

**Itinéraire:** dépassé le vado on avance vers l'est, entre un petit mur à sec à gauche et la fosse à droit e de laquelle sort un canneto. En avançant on peut voir à droite et,avant la montée,un Pin maritime.

Le **Pin maritime** est un arbre toujours vert, de l'écorce gris clair dans les plantes jeunes, et rouge-sombre dans les adultes, touffue et fissurée. Il a de longues aiguilles de 12-25cm, en groupes de deux de couleur vert clair. Ses fruits formés de pins en forme allongée peuvent arriver jusqu'à 20cm ; à la maturité, elles sont de couleur rouge.

**Vous le savez que...** dans tout l'extrême orient le Pin signifie immortalité, grâce à l'incorruptibilité de sa résine et à son feuillage toujours vert. La résine de Pin, en coulant le long du tronc et en pénétrant dans la terre, produit le fu ling en 1000 ans. Le fu ling, c'est un champignon qui donne l'immortalité. On peut obtenir la résine en gravant sur le tronc des sillons transversaux desquels elle sort. De la résine on peut obtenir la Térébenthine française qu'on peut utiliser comme dissolvant pour peintures, linoleum et savon.

### XII LA VUE SUR LA CALA ZURLETTO

**Itinéraire:** le sentier passe sous les rochers où on remarque une série de grands tafuni avec un mur de pierres sèches en dessous. Il s'agit d'un tronçon très intéressant vu qu'on peut remarquer d'autres espèces typiques du maquis méditerranéen. Les deux versants qui descendent à la Cala Zurletto ont le blanc des Asphodèles et le jaune du Genêt épineux. Sous un grand « grottone » le long du sentier il y a une intéressante association d'Élicrise,des plantes basses de Lentisque et de Genêt épineux.

L'**Hélichryse** est un petit arbre haut de 50 cm aux feuilles aciculaires et argentées. Ses fleurs sont d'un jaune éclatant. Cette plante se trouve surtout dans les milieux littoraux ou pierreux et dans les terrains de bas maquis, abandonnés par l'homme. Elle est très aromatique et elle fleurit entre juin et août.

**Vous le saviez que..** les feuilles de l'Hélichryse fournissent un arôme modéré de curry et dans le passé elles servaient pour donner de la saveur aux risottos, aux potages et aux volailles. L'Hélichryse est doté de propriétés thérapeutiques, astringentes, antiasthmatiques, sudorifères et antinévralgiques.



### XIII L'ENTRELACEMENT DE LENTISQUE E ALATERNE

**Itinéraire:** jusqu'à la fin de la montée, à gauche, on peut remarquer la glutineuse Stachys, une petite plante qui laisse sur la main une typique odeur de gaz. Maintenant le



sentier est accolé entre deux murs de pierre sèches et on serpente parmi les vieilles plaquettes. Contenu d'un mur de pierre sèches, à gauche, plusieurs branches tressées de Lentisque et d'Alaterne cherchent à s'élever de la terre à la recherche des rayons de soleil.

**Lentisco** : c' est une plante d'apparence buissonneuse qui se montre ici au contraire arborescente. L'écorce est gris cinerin, le bois d'une couleur rosée.

Les feuilles sont alternantes toujours vertes composées à leur foi par des feuilles ovoïdales. Les fleurs du Lentisco sont masculines et féminines. Le fruit, c'est la petite drupa, habituellement sphérique, elle aussi est de couleur rougeâtre. La floraison a lieu au printemps, d'avril à mai. On peut remarquer que les fruits rougeâtre vivaces complètent la maturation en hiver.

**Vous le saviez que...** autrefois l'huile de Lentisque a été utilisée comme huile aromatique et pour les lampes, surtout en Sardaigne. En plus, la résine extraite du Lentisque,dite « mastic », était et est encore aujourd'hui utilisée comme composante de chewing-gum. Les feuilles, riches de tanin sont utilisées pour le tannage. Le bois est parfait comme bois à brûler et les cendres étaient utilisées dans le passé comme fertilisants. La plante entière dégage une forte odeur résineuse.

### XIV LE ROMARIN E ET LE GENET

**Itinéraire:** chemin faisant, sur la gauche, près des rochers, entre avril et mai, plusieurs plants de Romarin forment des cascades naturelles de couleur bleu. Ils sont entourés de Genêts, qui en ravivent la couleur grâce à leurs fleurs jaunes.

Le Genêt épineux est un arbuste très répandu à l'état naturel sur les talus et sur les terrains impraticables exposés au soleil. Il atteint une hauteur de 1 à 2 mètres, il a des tiges épineuses et de petites feuilles caduques, peu nombreuses. Ses fleurs jaunes dorées, sont faiblement parfumées. La floraison commence en janvier et termine en mai.

**Vous le saviez que...** Le Genêt est une espèce très adéquate à la reconstruction environnementale et à la colonisation des



### VIII HAUT MAQUIS À BRUYÈRE ARBOUSIER ET MYRTE

**Itinéraire:** en tournant vers l'est, on entre dans un haut maquis mélangé à Bruyère, Arbousier et Myrte.

La **Bruyère arborescente** est un arbuste toujours vert avec un portement debout et de nombreuses branches. Habituellement il est haut de 1 jusqu'à 4-5 mètres. Son écorce est de couleur rougeâtre et ses aiguilles, persistantes et coriaces sont de couleur vert foncé. Ses fleurs, petites très nombreuses, de couleur blanc crème et parfumées fleurissent entre février et avril.

**Vous le saviez que**... les fleurs de la Bruyère symbolisent la solitude et la paix. Les ramifications de Bruyère liées en fagot sont utilisées pour faire des balais et dans le passé, elles pouvaient constituer les revêtements pour les parois des habitations pauvres . Le bois rouge de la partie de base du collet est le soi-disant « ciocco », le matériau le plus utilisé pour la construction du fourneau de la pipe étant donné son haut contenu de silice et donc pas combustible. A Capraia on l'appelle balai vu qu'elle était utilisée justement comme un balai.

### IX LA VUE SUR LE VADO MAJOR

**Itinéraire:** après une source saisonnière à droite, le parcours monte en s'ouvrant dans un bas maquis à Bruyère et à Ciste marin jusqu'à rejoindre, avant la pente, un point panoramique splendide.

**Point d'observation** : vers l'est on aperçoit progressivement des Olives, un imposant Pin domestique et plus loin, à l' horizon, avec de la bonne visibilité, l'île d'Elbe avec la forme unique du mont Campanile. Vers le Nord-est on peut localiser les Tafuni, des cavités naturelles qui se sont formées grâce à la facile érosion météorique et du vent de la roche volcanique. Un mur sec, sur le versant nord du vado, délimite la zone au-dessus qui est apre et rocheuse, dénommée Petrera avec une vieille maison rurale typique de Capraia. Ici, il est facile de repérer des bandes de Mouflons.

Vers l'ouest, les monts Castello et Castelluccio dominant la Colonie Pénitentiaire.



zones marginales en pente. Il possède un alcaloïde vénéneux, qui permet d'éloigner les animaux des récoltes. Pour cette raison il est appelé scannabecco (égorge-bec) ou amazzacapre (tue-chèvres)



**XV L'IMPÉRIEUX ALATERNE**

**Itinéraire:** poursuivant dans la tranchée, on rencontre un impérieux Alaterne au milieu du sentier.

L'**Alaterne** vit dans le maquis méditerranéen, dans lequel il est assorti avec le Lentisco et le Filliree.

C'est un arbuste toujours vert haut jusqu'à 5 mètres et on le distingue du Lentisco pour ses feuilles simples, alternes, coriaces, de forme ovale-lancéolées.

Les fruits sont des drupes arrondies, grosses comme un petit pois, rouge foncé à tendance noire quand elles parviennent à maturité.

**Vous le saviez que...** le bois, quand il est jaune foncé émet une odeur caractéristique qui lui a donné le nom vulgaire et toscan de «bois paunteur».

### XVI LA STEPPE À ASPHODÈLE

**Itinéraire:** en remontant le sentier on remarque des petites places incultes devenues aujourd'hui des steppes où l'Asphodèle règne en abondance.

Au bord du sentier on peut admirer plus en haut le jaune des Genêts épineux et loin quelques plantes de Figueurs d'Inde et d'arbres à fruits.

L'**Asphodèle** : c' est une plante herbacée vivace avec racine à tubercule, qui pousse dans des terrains pauvres comme les prairies et les steppes. Elle mesure environ un mètre et à partir de la tige au centre se ramifient les feuilles, qui se présentent sous forme d'une petite rose composée de feuilles grosses, étroites et linéaires avec l'extrémité pointue.

La floraison commence en mars mais la plus importante a lieu entre avril et mai.

**Vous le saviez que...** la racine tubérisée est comestible. Elle prend des noms différents selon les régions. À Capraia « zurletto » signifie Asphodèle. Dans l'antiquité les Grecs croyaient que la pelouse du royaume des morts était parsemée d'Asphodèles. Donc il était considéré comme une plante funéraire.

