



## « La Montagne d'Alaric »

### Compte-rendu : Sortie Nature SONE (Dimanche 24 mars 2024)

Nous étions quinze adhérents présents à cette sortie durant laquelle nous avons découvert la Montagne d'Alaric (sommet à 600 m), située au Nord du massif des Corbières.

L'Alaric se situe à la frontière climatique entre le climat méditerranéen côté narbonnais et le climat plus océanique côté toulousain,

Nous y avons vu de nombreuses espèces de plantes méditerranéennes (Iris des garrigues, Ciste cotonneux, Asphodèles, Euphorbes, Grémil ligneux, Genévrier Cade, Coronilles ...). En revanche, le temps frais assez venteux ne nous a pas permis d'observer papillons et oiseaux qui sont restés très discrets.



Ciste cotonneux

Ce fut aussi l'occasion d'observer de magnifiques paysages avec sur place le relief calcaire escarpé de l'Alaric et, au loin, la vue sur la plaine de l'Aude, la Montagne Noire, le massif du Caroux....

Une sortie Nature très réussie qui nous a permis de découvrir à moins de deux heures de Saint-Orens un milieu très différent de notre environnement du Lauragais et certaines plantes que l'on pourrait retrouver prochainement chez nous en raison de l'évolution climatique.



## « Arrêt Orchidées » au Belvédère de la Cité de Carcassonne

A proximité du parking du Belvédère, nous avons repéré lors de la sortie préparatoire une grande pelouse à Orchidées que nous avons décidé de faire découvrir : l'occasion pour Babette de nous rappeler la biologie complexe des Orchidées et leur fragilité. Sur la pelouse, de nombreux Ophrys de mars étaient en pleine floraison et plusieurs Orchis pourpres commençaient à s'ouvrir.



Deux plantes très intéressantes étaient aussi présentes : Le délicat Hélianthème des Apennins (fleurs blanches un peu chiffonnées avec la base des pétales jaune) et le Diplotaxis fausse-roquette (petite Brassicacée blanche) omniprésente dans les vignobles que nous allions traverser avant d'arriver, par une longue piste, au départ de notre sortie Nature dans l'Alaric.



## L'Alaric : végétation typique méditerranéenne

La végétation sur l'Alaric est typiquement méditerranéenne. Il s'agit essentiellement d'une garrigue, formation végétale, se développant sur sol calcaire et issue de la dégradation de la forêt méditerranéenne.

La forêt peu présente est constituée de chênes verts et de Pins divers (Pin d'Alep, Pins Laricios, Pins Parasols...) présentant d'ailleurs des symptômes importants de dépérissement.

La Garrigue en revanche est très bien représentée avec des plantes caractéristiques : Le Romarin officinal, le Genévrier Cade, le Nerprun alaterne, le Chêne Kermes (tout petit arbre aux glands de taille comparable à ceux des chênes classiques), le Ciste cotonneux...

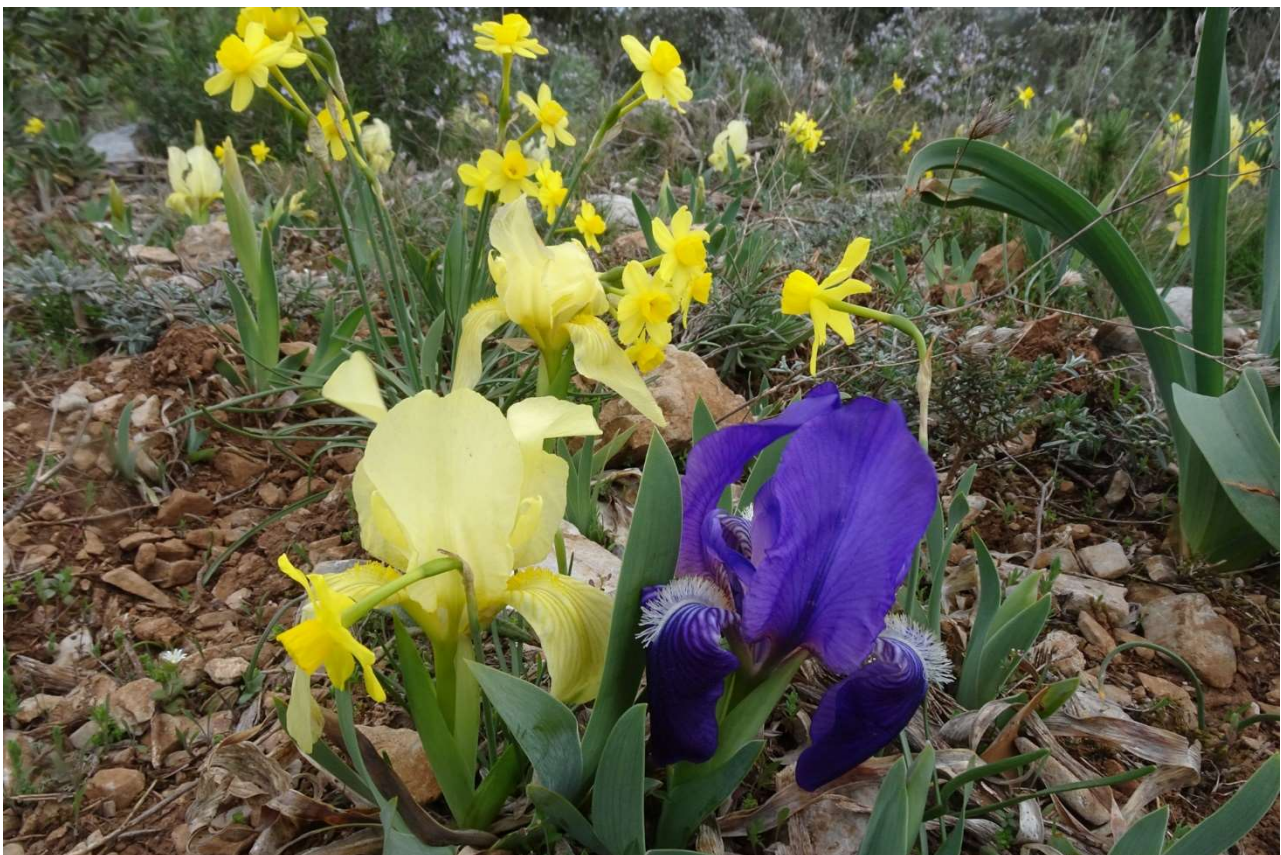
Bruno David a constitué (voir en annexe la liste des principales espèces observées lors de la visite avec quelques commentaires pour certaines et un lien pour en savoir plus).



## Les Stars du jour : Orchis des garrigues et Narcisses à feuilles étroites

Sur les zones les plus arides, là où la garrigue est la plus « maigre », des fleurs magnifiques arrivent à s'épanouir : parmi elles, incontestablement, l'Iris des garrigues et le Narcisse à feuilles de Jonc ont été les stars du jour !

- L'Iris des garrigues présente au ras du sol ses grandes fleurs jaunes mais aussi blanches, violettes voire panachées de différentes teintes.
- Le Narcisse d'Asso, dit aussi Narcisse à feuilles de jonc, est la réplique très délicate (mais à feuilles très fines et linéaires) des jonquilles de nos prairies de moyenne montagne.



## L'Iberis des rochers, au bout de notre balade

Nous étions encore loin du sommet (le signal de l'Alaric est à 600m d'altitude) quand arrivant à une sorte de petit col nous avons vu à la fois :

- un immense paysage avec au fond le Pic de Nore (sommet de la Montagne noire), la plaine de l'Aude, le massif du Caroux...
- et, en regardant à nos pieds, une plante fleurissant vraiment dans des conditions difficiles : l'Iberis des rochers (petite Brassicacée, au quatre pétales blancs inégaux, connue pour vivre dans des milieux extrêmes).



## Papillons et oiseaux très discrets

On le comprend : papillons et oiseaux sont restés bien à l'abri ce dimanche venteux ...à ne pas mettre une aile dehors !

Lors de notre visite de prospection, nous avons eu la chance de voir deux papillons très fréquents ce jour-là et pu les photographier...Le Citron de Provence et le Marbré de vert.



Hélène nous a cependant fait écouter les chants de quelques oiseaux bien camouflés dans la végétation : mésanges bleue et charbonnière, Pouillot véloce, fauvettes méditerranéennes, Serin cini... Une Huppe fasciée a été aussi entendue. Lors de la visite de prospection nous avons vu un Circaète Jean le Blanc

***Merci à tous les participants à cette Sortie Nature, en particulier à Bruno qui animé cette sortie, avec l'appui de Babette et Pierre pour la partie botanique et de Hélène pour les oiseaux***

**Texte :** Pierre Jouffret

**Annexe** avec liste commentée des espèces : Bruno David

**Photos :** Anne Dal Zovo, Marie-Christine Lermuzeaux, Babette Navarra, Pierre Jouffret.

## Annexe : Liste espèces végétales sortie Nature Alaric : 24 mars 2024

Bruno David

### Aire de la Cité de Carcassonne sur A31 // 24 mars 2024

***Helianthemum apenninum* (L.) Mill. (Cistaceae) Héliantheme de Apennins**

Vivace méridionale fleurs à cinq pétales blancs avec tache jaune à la base.

[https://www.florealpes.com/fiche\\_hellianthemeapennins.php](https://www.florealpes.com/fiche_hellianthemeapennins.php)

***Diplotaxis erucoïdes* (L.) DC. (Brassicaceae) Diplotaxe fausse-roquette, Roquette sauvage**

Feuilles comestibles, la Roquette sauvage est plus épicée que la roquette cultivée *Eruca sativa* qui se prépare en salades.

Plante annuelle méditerranéenne tapissant le sol de ses fleurs blanches, adventice des cultures (vignes...) fleurit abondamment en hiver.

[https://www.florealpes.com/fiche\\_diplotaxiserucoïdes.php](https://www.florealpes.com/fiche_diplotaxiserucoïdes.php)

***Ophrys exaltata* subsp. *marzuola* Geniez, Melki & Soca (Orchidaceae) Ophrys de Mars :**

= *Ophrys occidentalis* (Scappat.) Scappat. & M.Demange

Espèce commune de pleine lumière à mi-ombre, sur sol calcaire sec. Pelouses, prairies, broussailles, garrigues et lisière de bois clair. Floraison de fin février à mi-avril.

[https://www.orchisauvage.fr/index.php?m\\_id=81&sp\\_tg=14&id\\_polygon=1\\_1&speciesFilter=&frmSpecies=14674&frmDisplay=Afficher](https://www.orchisauvage.fr/index.php?m_id=81&sp_tg=14&id_polygon=1_1&speciesFilter=&frmSpecies=14674&frmDisplay=Afficher)

***Orchis purpurea* Huds. (Orchidaceae) Orchis pourpre**

Observée en tout début de floraison.

[https://www.florealpes.com/fiche\\_orchispourpre.php](https://www.florealpes.com/fiche_orchispourpre.php)

### Espèce de la Montagne d'Alaric // 24 mars 2024

La montagne d'Alaric est un pli anticlinal orienté est-ouest occasionné, lors de la formation des Pyrénées entre 80 et 70 millions d'années par la collision entre la plaque ibérique et Eurasienne. Ce pli en forme de voûte est constitué de strates calcaires et gréseuses.

Son nom a pour origine l'installation en 412 dans le Sud-Ouest de la France actuelle des Wisigoths, un peuple germanique qui fonda dans la région un royaume avec Toulouse pour capitale. La légende veut que le tombeau du roi Alaric II se trouve dans une grotte dans cette montagne. Alaric II, qui régna de 484 à 507 fut le dernier monarque du royaume wisigoth de Toulouse.

***Amelanchier ovalis* L. (Rosaceae) Amélanhier**

[https://www.florealpes.com/fiche\\_amelanchier.php](https://www.florealpes.com/fiche_amelanchier.php)

En bourgeons.

***Arbutus unedo* L. (Ericaceae) Arbousier, Arbre à fraises**

Fruit Arbouse peu considéré, comme l'indique son nom *unedo* = *unum edo* = on n'en mange qu'une ! L'écorce diurétique. Feuilles, écorce et fruit antidiarrhéiques/astringents en décoction.

Presque exclusivement sur sols siliceux, où il accompagne le Chêne-liège (*Quercus suber*)

[https://www.florealpes.com/fiche\\_arbustusenedo.php](https://www.florealpes.com/fiche_arbustusenedo.php)

***Asphodelus macrocarpus* ou *A. albus* (Xanthorrhoeaceae) Asphodèle**

2 sp indiscernables sauf quand fructification *A. macrocarpus* présente fruits très gros.

[https://www.florealpes.com/fiche\\_asphodelevillars.php](https://www.florealpes.com/fiche_asphodelevillars.php)

[https://www.florealpes.com/fiche\\_asphodele.php](https://www.florealpes.com/fiche_asphodele.php)

***Asplenium onopteris* L. (Aspleniaceae) Asplenium des ânes**

[https://www.florealpes.com/fiche\\_aspleniumonopteris.php](https://www.florealpes.com/fiche_aspleniumonopteris.php)

***Asplenium trichomanes* subsp. *quadrivalens* D.E.Mey. (Aspleniaceae) Capillaire des murailles**

Même sp que celle du puits en briques près de la station d'Orchis lactés à St-O

[https://www.florealpes.com/fiche\\_asplequadri.php](https://www.florealpes.com/fiche_asplequadri.php)

***Brachypodium retusum* (Pers.) P.Beauv. (Poaceae) Brachypode rameux**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_brachyretus.php](https://www.florealpes.com/fiche_brachyretus.php)

***Bupleurum fruticosum* L. (Apiaceae) Buplèvre arbustif**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_buplefruti.php](https://www.florealpes.com/fiche_buplefruti.php) Rosette feuilles uniquement

***Daphne gnidium* L. (Thymeleaceae) Daphné garou**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_daphnegnidium.php](https://www.florealpes.com/fiche_daphnegnidium.php)

***Cistus albidus* L. (Cistaceae) Ciste cotonneux, Ciste blanchâtre**  
Ce sont les feuilles qui sont blanchâtres et non les fleurs.  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_cisterose.php](https://www.florealpes.com/fiche_cisterose.php)

***Cistus salviifolius* L. (Cistaceae) Ciste à feuilles de sauge**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_cistussalviifolius.php](https://www.florealpes.com/fiche_cistussalviifolius.php)

***Coronilla glauca* L. (Fabaceae) Coronille glauque**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_coronillaglauca.php](https://www.florealpes.com/fiche_coronillaglauca.php)

***Erica arborea* L. (Ericaceae) Bruyère arborescente, Bruyère blanche**  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Erica\\_arborea](https://fr.wikipedia.org/wiki/Erica_arborea)

***Erodium cicutarium* (L.) L'Hér. (Geraniaceae) Erodium Bec-de-grue**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_becdegrue.php](https://www.florealpes.com/fiche_becdegrue.php)

***Euphorbia characias* L. (Euphorbiaceae) Euphorbe characias, Euphorbe des garrigues**  
Chaque plant peut produire plus d'un millier de graines à caroncule qui facilitent la dissémination par les fourmis (myrmécochore). Latex très irritant.  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_euphorbechar.php](https://www.florealpes.com/fiche_euphorbechar.php)

***Euphorbia pithyusa* L. (Euphorbiaceae) Euphorbe des Baléares**  
Ressemble à un Sedum. [https://www.florealpes.com/fiche\\_euphorpith.php](https://www.florealpes.com/fiche_euphorpith.php)

***Euphorbia serrata* L. (Euphorbiaceae) Euphorbe à dents en scie**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_euphorbescie.php](https://www.florealpes.com/fiche_euphorbescie.php)

***Genista scorpius* (L.) DC. (Fabaceae) Genêt scorpion**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_genistscorpi.php](https://www.florealpes.com/fiche_genistscorpi.php)

***Helleborus foetidus* L. (Ranunculaceae) Hellébore fétide**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_helleborefetide.php](https://www.florealpes.com/fiche_helleborefetide.php)

***Hieracium glaucinum* Jord. (Asteraceae) Epervière bleuâtre**  
[https://inpn.mnhn.fr/espece/cd\\_nom/102017/tab/fiche](https://inpn.mnhn.fr/espece/cd_nom/102017/tab/fiche)

***Iberis saxatilis* L. (Brassicaceae) Ibéris des rochers**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_iberissaxatilis.php](https://www.florealpes.com/fiche_iberissaxatilis.php)

***Iris lutescens* Lam. (Iridaceae) Iris des garrigues, Iris nain, iris jaunâtre**  
Plante méditerranéenne poussant sur calcaire, pelouses rocailleuses sèches. Cultivée dans les jardins. Ses fleurs sont généralement de couleur jaune pâle, mais aussi fleurs violettes ou blanchâtres, ou encore bicolores.  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_irisnain.php](https://www.florealpes.com/fiche_irisnain.php)

***Juniperus oxycedrus* L. (Cupressaceae) Genévrier cade**  
Feuilles avec 2 bandes blanches en dessous (le Genévrier commun n'en possède qu'une).  
L'huile de cade était utilisée autrefois pour ses vertus cicatrisantes  
Baies utilisées aussi pour la fabrication d'alcools  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_juniperusoxy.php](https://www.florealpes.com/fiche_juniperusoxy.php)

***Lithodora fruticosa* (L.) Griseb. (Boraginaceae) Grémil ligneux. Lithodore ligneuse**

Sous arbrisseau de 20-50 cm., velu-hérissé, d'un vert blanchâtre, à tiges ligneuses, fleurs pourpres ou bleues.

[https://www.florealpes.com/fiche\\_litodorafruticosa.php](https://www.florealpes.com/fiche_litodorafruticosa.php)

***Lonicera implexa* Aiton (Caprifoliaceae) Chèvrefeuille des Baléares**

[https://www.florealpes.com/fiche\\_loniceraimplex.php](https://www.florealpes.com/fiche_loniceraimplex.php)

***Lotus dorycnium* L. (= *Dorycnium pentaphyllum* Scop.) (Fabaceae) Dorycnie à cinq folioles, Badasse**

Du grec *doryknion* (lance, lame), allusion à l'usage qu'en faisaient les soldats: ils frottaient leurs armes avec la plante pour les envenimer ?

[https://www.florealpes.com/fiche\\_badasse.php](https://www.florealpes.com/fiche_badasse.php)

***Muscari neglectum* (L.) Mill. Muscari négligé**

[https://www.florealpes.com/fiche\\_muscari.php](https://www.florealpes.com/fiche_muscari.php)

***Narcissus assoanus* Dufour Narcisse à feuilles de jonc, Narcisse d'Asso**

Le narcisse d'Asso est une petite plante printanière à fleurs jaunes poussant souvent en abondance dans les collines pierreuses calcaires des régions méditerranéenne.

Ignacio Jordán Claudio de Asso y del Río (1742-1814) naturaliste, juriste, historien espagnol de Saragosse.

[https://www.florealpes.com/fiche\\_narcissusassoanus.php](https://www.florealpes.com/fiche_narcissusassoanus.php)

***Opopanax chironium* (L.) W.D.J. Koch (Apiaceae) Opopanax de Chiron.**

Feuilles observées. [https://www.florealpes.com/fiche\\_opoch.php](https://www.florealpes.com/fiche_opoch.php)

***Petrosedum sediforme* (Jacq.) Grulich (Crassulaceae) Orpin de Nice**

[https://www.florealpes.com/fiche\\_orpinnice.php](https://www.florealpes.com/fiche_orpinnice.php)

***Phagnalon sordidum* (L.) Rchb. (Asteraceae) Phagnalon repoussant.**

[https://www.florealpes.com/fiche\\_phagnalonsord.php](https://www.florealpes.com/fiche_phagnalonsord.php)

***Pinus halepensis* Mill. (Pinaceae) Pin d'Alep**

[https://www.florealpes.com/fiche\\_pinushalep.php](https://www.florealpes.com/fiche_pinushalep.php)

***Pistacia lentiscus* L. (Anacardiaceae) Lentisque**

Lentisque se distingue des autres 2 autres *Pistacia* par feuilles paripennées 4 à 10 paires et feuilles persistantes.

Fruits du Lentisque d'abord rouges, puis noirs

Mastic en médecine traditionnelle utile contre ulcères d'estomac, remplissage dents cariées...

[https://www.florealpes.com/fiche\\_pistachialentiscus.php](https://www.florealpes.com/fiche_pistachialentiscus.php)

*Pistacia vera* (Pistachier d'Iran) à feuilles caduques imparipennées (3-5 folioles)

*Pistachia terebinthus* (Térébinthe) feuilles caduques 7-11 folioles caduques à rachis non ailé

***Polypodium cambricum* L. (Polypodiaceae) Polypode du Pays de Galles**

[https://www.florealpes.com/fiche\\_polypodiumaustr.php](https://www.florealpes.com/fiche_polypodiumaustr.php)

***Primula veris* L. (Primulaceae) Coucou**

Corolle non étalée et calice enflé ≠ *Primula elatior* [https://www.florealpes.com/fiche\\_coucou.php](https://www.florealpes.com/fiche_coucou.php)

***Prunus spinosa* L. (Rosaceae) Épine noire, Prunellier**

Rameaux très épineux, écorce noirâtre par opposition à celle de l'épine blanche (Aubépine).

Arbrisseau < 4 m, arbuste 4-7 m, arbre > 7m

[https://www.florealpes.com/fiche\\_prunelier.php](https://www.florealpes.com/fiche_prunelier.php)

***Pseudoturritis turrita* (L.) Al-Shehbaz (Brassicaceae) Arabette tourette**

[https://www.florealpes.com/fiche\\_arabettetourette.php](https://www.florealpes.com/fiche_arabettetourette.php)

***Quercus coccifera* L. (Fagaceae) Chêne kermès, Chêne des garrigues,**

[https://www.florealpes.com/fiche\\_quercuscoccifera.php](https://www.florealpes.com/fiche_quercuscoccifera.php)



***Quercus ilex* L. (Fagaceae) Chêne vert**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_quercusilex.php](https://www.florealpes.com/fiche_quercusilex.php)

***Rosmarinus officinalis* L. (Lamiaceae) Romarin**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_romarin.php](https://www.florealpes.com/fiche_romarin.php)  
Fleurs souvent très blanches sur exemplaires sauvages.

***Stachelina dubia* L. (Asteraceae) Stéhéline douteuse**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_stahelinadubia.php](https://www.florealpes.com/fiche_stahelinadubia.php)

***Smilax aspera* L. (Smilacaceae) Salsepareille**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_smilax.php](https://www.florealpes.com/fiche_smilax.php)  
De l'espagnol *zarzaparrilla* (*zarza* ronce, *parrilla* treille). Nourriture des « Schtroumpfs ».

***Rhamnus alaternus* L. (Rhamanceae) Nerprun alaterne**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_nerprunalaterne.php](https://www.florealpes.com/fiche_nerprunalaterne.php)

***Rubia peregrina* L. (Rubiaceae) Garance voyageuse**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_garance.php](https://www.florealpes.com/fiche_garance.php)

***Ruscus aculeatus* L. (Asparagaceae) Fragon, Petit houx**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_fragonpiquant.php](https://www.florealpes.com/fiche_fragonpiquant.php)

***Teucrium aureum* Schreb. (Lamiaceae) Germandrée des rochers**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_germandredoree.php](https://www.florealpes.com/fiche_germandredoree.php)

***Verbascum sinuatum* L. (Scrophulariaceae) Molène à feuilles sinuées**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_verbassinua.php](https://www.florealpes.com/fiche_verbassinua.php)  
N'avons vu que la rosette

***Viola odorata* L. (Violaceae) Violette odorante**  
[https://www.florealpes.com/fiche\\_violettesuave.php](https://www.florealpes.com/fiche_violettesuave.php)

