



Castell de Confrides à Benifato

LE PROGRAMME :

3 avril (jeudi) : Assemblée Générale annuelle (AGO) au local de la rue Calatayud.

8 avril (mardi) : Rando engagée, Planes, Barranco de la Encantada, 12 km, dénivel. 400 m, 4h30, avec pique-nique

... Et **Rando modérée**, Castell de Castell, dénivel. 400 m, difficulté 4/5, avec resto

17 avril (jeudi) : Restaurant du mois : 'Venta de Posa' à La Xara

22 avril (mardi) : Rando modérée, Senija, dénivel. 250 m, difficulté 2/5

25 avril (vendredi) : Balade, Cabo San Antoni, avec pique-nique.

29 avril (mardi) : Rando engagée, Cima de Els Plans (1330m), 16 km, dénivel. 780m, avec pique-nique.

29 avril (mardi) : Excursion, Agost, Visite du musée et d'atelier poterie. Visite d'atelier de l'artiste Roque Martinez (30€ tout compris) - Resto : 'Casa Miguel' à Agost.

Cyclotourisme : Pour les dates des sorties, appelez Michel Galibert +33 609 358 021 ou Michel Zuera : +33 782 892 737

Vélo Balade : Deux sorties prévues, ; les dates seront communiquées quelques jours en avance en fonction de la météo. Départs prévus à 10h. michel.farcot@gmail.com +33 6 10 21 66 68

Padel : Tous les lundis de 17h à 18h30 au Padel Center de Benissa, Costera del Povol. Inscriptions auprès de Pascale et Jean-Marc Solivaret jeanmarc.solivaret@hotmail.fr +33 660 404 085

Pétanque : Tous les mercredis **à 16h, heure d'été !**, au parc « El Senillar », Moraira (près de la plage de l'Ampolla) - Pas d'inscription ; on vous y attend nombreux !

Club-House & Bibliothèque : C/ Dr Calatayud 45 (1er étage) : Le jeudi de 17h à 20h, sur demande : michel.farcot@gmail.com +33 6 10 21 66 68

Le Comité :

Président : *Henri-Claude Yautier* +34 692 596 185 henriclaude.yautier@me.com
Vice-président : *Édouard Prisse* +33 781 584 544 eprisse@gmail.com
Secrétaire : *Michel Farcot* +33 610 216 668 michel.farcot@gmail.com
Trésorier : *Jean-Marc Solivaret* +33 660 404 085 jeanmarc.solivaret@hotmail.fr
Président d'honneur : *Guy Regniers* +34 646 879 161 guyregniers34@gmail.com

Les activités UFTM et leurs responsables :

Balades : *Guy Regniers* : +34 646 879 161 guyregniers34@gmail.com **WhatsApp**: « **UFTM-Balade** »

Randonnées : *Henri-Claude Yautier* +34 692 596 185 henriclaude.yautier@me.com, assisté de *Guy Regniers* +34 646 879 161 guyregniers34@gmail.com, avec la collaboration expérimentée de *Bernard Bothy*. **WhatsApp**: « **UFTM-Rando** »

Cyclotourisme : *Michel Galibert* +33 609 358 021 michel.galibert6@orange.fr et *Michel Zueras* +33 782 892 737 rauzaes@hotmail.com **WhatsApp** : « **UFTM-Vélo Moraira** »
Capitaine de sortie : *Thierry Jourde* : +33 6 78 18 15 63

Vélo balade et initiation VAE : *Michel Farcot* +33 6 10 21 66 68 michel.farcot@gmail.com. **WhatsApp**: « **UFTM-Vélo balade** »

Padel & tennis : *Pascale et Jean-Marc Solivaret* +33 660 404 085 jeanmarc.solivaret@hotmail.fr - **WhatsApp**: « **UFTM-Groupe padel** »

Pétanque : Chaque mercredi à **15h** au Parc « El Senillar » à Moraira (près de la plage de l'Ampolla) – **WhatsApp**: « **UFTM-Pétanque** » Venez, il n'y a pas d'inscription !

Restaurant du mois : *Henri-Claude Yautier* +34 692 596 185 - **WhatsApp**: « **UFTM-Resto du mois** »

Bibliothèque : C/ Dr Calatayud 45 (1er étage) : Tous les jeudis de 17h à 20h sur rendez-vous : *Michel Farcot* +33 6 10 21 66 68 michel.farcot@gmail.com

Excursions et visites culturelles : *Marie-Claire Regniers* +34 608 638 871 archi_press@hotmail.com - **WhatsApp**: « **UFTM-Excursions et Sorties** »

Cours d'espagnol : *Guy Regniers* +34 646 879 161 guyregniers34@gmail.com

Rédaction du Bulletin : *Edouard Prisse* +33 781 584 544 eprisse@gmail.com
Le bulletin est adressé à tous par email. Il est aussi disponible en ligne sur **www.uftm.club** Pour les amoureux du papier, des exemplaires gracieusement imprimés par l'Ajuntament sont distribués lors des réunions mensuelles.

Contactez chaque responsable pour vous faire inscrire dans les groupes WhatsApp de votre choix !

Réunion Mensuelle : **chaque 1er jeudi du mois à 17h**, Calle Dr. Calatayud 45 (1er étage), MORAIRA

Email : comiteuftm@gmail.com Site web : www.uftm.club

ATTENTION : Sauf exception, les frais éventuels inhérents aux activités sont de préférence à payer directement en cash ou carte lors de l'activité concernée et non sur le compte de l'association SVP ! (car cela génère des écritures comptables inutiles)

Message du Comité

Chers amis,

Quatre membres de l'UFTM ont fait acte de candidature à l'élection du Comité 2025-2026 le 3 avril prochain.

Il s'agit de trois membres du Comité actuel : Henri-Claude YAUTIER, Michel FARCOT, Jean-Marc SOLIVARET et d'une nouvelle recrue, Marie-Claire REGNIERS, qui s'est déjà beaucoup investie les années précédentes.

Comme il l'avait annoncé depuis longtemps, Edouard PRISSE qui a fait deux mandats ne se représente pas.

Le changement dans la continuité !

Fidèlement vôtre,

Le Comité

Bienvenue aux nouveaux membres :

HUGOT - CULOT Charles et Sabine
COUPÉ Christine et Jean-François
HORNE - LOPELLI Michel et Lucie



Les anniversaires d'avril :



ABRIL Denise	3	ROBERT Raphael	19
PASBECQ Hervé	3	DEBACKRE Francis	23
ERNAULT Thierry	4	WIERZBICKI Christian	23
SOLIVARET Pascale	5	FERRIERE Claudy	27
LEDOUX Alain	12	DEGREEF Patrick	28
SANCHEZ Denis	16	LECUYER Alain	28
DA SILVA Sylvie	17	POUX Hélène	28
CIRIER Fanny	18		

Cours d'espagnol :

Vu l'intérêt de nos membres pour cette activité lancée il y a un an, nous avons décidé de continuer les cours pendant le prochain trimestre. L'ambiance y est très chaleureuse grâce à la personnalité de l'enseignante, Laura Hillstead, et à la motivation des participants.

Les cours se donneront comme d'habitude le jeudi à 14h30 pour les "débutants" et à 15h30 pour les "avancés" dans notre local du 45, Calle Dr Calatayud à Moraira. En avril, mai et juin, il y aura 13 jeudis.

Frais de participation : 75€ à virer au compte de l'UFTM :
IBAN : ES75 0081 1575 9000 0101 5707 BIC : BSABESBB

Il y a encore quelques places disponibles. N'hésitez donc pas à vous inscrire auprès de Guy Regniers, guyregniers34@gmail.com

Le RESTO du MOIS d'avril : 'Venta de Posa' à La Xara

Yasmin vous invite à vous joindre à nous, jeudi 17 avril à 13h !



Partida Fredat 12, 03709 La Xara.

Venta de Posa est un restaurant de plats traditionnels avec une touche de créativité et une excellente saveur, préparés avec des produits du marché.

Menu et prix seront communiqués plus tard

Réservations : AVANT le 14 avril :

Yasmin LANNOY-YOUNES : +32 475 47 40 05 ou WhasApp : « UFTM-Resto du mois »

Le Resto du mois de mars : 'Vall de Cavall' (2^{ème} groupe)

Record d'affluence ce mercredi 12 mars pour le deuxième et dernier opus du resto du mois au Val de Cavall. Nous sommes partis à 16 ! mais arrivés à table nous nous retrouvons à 18 : Jeanine G, Alain et Dany L, Laurent et Lydie G, Jean-Paul et Marie-France F, Michel et Nicole G, Jean et Brigitte C, Patrice et Monique LM, Philippe et Julia L, Jean et Amandine L, Henri-Claude Y.

Une chose est sûre, l'ambiance est tout de suite chaleureuse (peut-être parce que nous avons dû nous serrer un peu...). Le choix des plats constitue également une nouvelle occasion d'amusement, tant il n'est pas toujours facile de s'y retrouver... Mais avec de la bonne volonté chacun a trouvé



un plat à son goût... Il faut dire que la présentation et les saveurs sont au rendez-vous. Les photographes n'ont pas de temps à perdre car je peux vous assurer que les assiettes retournent en cuisine parfaitement nettoyées pour le plus grand bonheur des convives !!!

En fin de repas les succulents desserts, le café et le limoncello offert par la maison clôturent un excellent moment de convivialité. Quand arrive la note le rapport qualité/prix est au rendez-vous et Nicolas, notre serveur très attentionné reçoit une gratification appréciable. A nous de jouer maintenant pour continuer à vous proposer, dans les mois prochains, des repas de qualité dans un cadre agréable.



Balades et Randonnées :

Rando 'engagée' : Aïtana, depuis Benifato - 11 mars

Mardi 11 mars, comme prévu, c'est notre jour de randonnée engagée. Au programme, l'Aïtana premier sommet de la région avec ses 1550 mètres. Une première pour la grande majorité d'entre nous. Ceci dit, nous démarrons à 1000 mètres, donc le dénivelé ne sera pas à la hauteur du palmarès de cette très belle montagne. Mais ses paysages et ses reliefs, si, et sans conteste...

Mais, car il y a un mais... la météo est problématique... nous parions sur "beau temps mais orageux en fin de journée", mais les deux premiers arrivés sur place essuient une pluie qui ne laisse augurer rien de bon ! Le reste de la troupe débarque et nous sommes 10 au total : Jean-Marc et Pascale, Michel et Anne (pour leur deuxième montée après celle bien enneigée de janvier dernier), Bernard et Nathalie, Robert, Philippe G. et Philippe L, Henri-Claude.

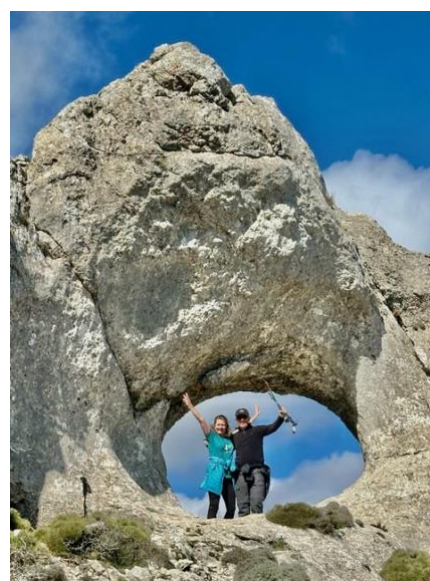
Dans la fraîcheur ambiante nous formons un sacré commando de randonneurs merveilleusement guidé il faut bien le dire (ce n'est pas comme si nous étions en campagne électorale...). Nous sommes en marche depuis belle lurette quand le miracle attendu se produit, le ciel s'ouvre et un grand soleil apparaît pour le plus grand bonheur des participants. Profitons-en pour faire deux variantes pour renforcer, s'il le fallait, le côté « engagé » du parcours. Nous allons être confortés dans l'idée que nous sommes vraiment en haute montagne.



Pour commencer la traversée du Trinquet, un bout de falaise creusée de canyons par l'érosion : une belle

découverte réservée en principe aux seuls initiés et une réussite pour nous tous.

Deuxième défi, nous allons admirer une arche naturelle parfaitement cylindrique creusée dans la roche à flanc de montagne. Pas question d'y monter à 10... La pente est très raide, laissant présager une descente problématique.



Nous sommes 6 à atteindre cette curiosité géologique tout à fait naturelle. A nous les photos spectaculaires dans ce décor magique.

Bientôt nous atteignons le clou du spectacle à 1500m d'altitude, le Paso de Rabosa, une faille très étroite, fort heureusement équipée d'une chaîne depuis peu. Pratique pour gravir la marche très haute en se hissant et se glisser dans la faille sans rester coincé... Cette fois-ci nul besoin de Rafa, le pompier montagnard, qui nous a bien aidés lors de l'épisode « neige et glace » de janvier...



Nous voilà enfin arrivés sur un plateau où nous pique-niquerons plus tard. En attendant un dernier effort nous attend pour atteindre le sommet. Hourra !!!! Nous voilà à 1550 mètres d'altitude...

Reste à descendre sous la menace d'un ciel qui s'est assombri. L'Aitana c'est fini pour cette fois, après 11,5 kilomètres, 640 m de dénivelé et 5h40 de randonnée. Nous y reviendrons prochainement avec une météo plus clémente...

Rando 'modérée' : Les Hauteurs de Pedreguer - 25 mars

Soleil et nuages au départ de cette rando initialement programmée au 12 mars et déplacée pour cause du mauvais temps. 15 participants, sous la houlette de Bernard et Marie Bothy : Jeanne-Marie et Thierry J., Michel F., Philippe G., Monique et Patrice L.M., Guy R., Didier D., Philippe L., Christine G., Rémi V., Nadine T., et Edouard P.



Départ au Parc del Patronat de Pedreguer, les montées se succèdent, mais jamais trop accentuées, sur des sentiers rocheux et caillouteux, fort heureusement en très bon état d'entretien, ce que tout le monde a apprécié.

Les prémices du printemps sont bien visibles et le ciel s'est graduellement dégagé en un azur parfait.

Après 3 heures de marche, 340m de dénivelé et

9 km parcourus, le patron français du restaurant Marfull de Pedreguer nous a régalé dans la bonne humeur jusqu'à 16h30...



Rando 'engagée' : Castell de Confrides – 26 mars



La randonnée a littéralement laissé les participants sans voix... Certains l'ont même qualifié du plus beau décor de la région ; c'est tout dire !



13 participants bien entraînés ont relevé le défi au départ de Benifato : Philippe G., Didier D., Patrice et Monique LM., Cathy G., Guy M., Robert A., Philippe L., Philippe d'H. et deux invités, Marielle et Vincent, magistralement menés par Bernard et Marie Bothy.



Tous ont adoré ce parcours exigeant, dur-dur en particulier dans la montée vers les ruines du château, en 5h30, 11 km et 525m de dénivelé.

Puis le déjeuner à La Venta de Benifato, l'un des rares restos ouvert le mardi, a vite fait oublier les bobos de l'épreuve.

Balade : Villajoyosa, Bord de Mer – 31 mars

Qui dit 'Balade gourmande', dit une nouvelle activité associant marche en terrain facile et gastronomie... La balade du jour à Villajoyosa débute au Mercadona, au sud de la ville, sous un soleil éclatant et une température idéale de 22°.



Nous sommes quinze en pleine forme : Henri-Claude et Catherine, Danie, Thierry et Jeanne-Marie, Mario et Béatrice, Bernard et Kristien, Philippe et Isabelle, Didier et Brigitte, Edouard et Béatrice.

Nous traversons d'abord le rio Amadório pour en longer les rives végétalisées et nous voilà dans la vieille ville pleine d'un charme pittoresque.

Nous déambulons à loisir entre les façades colorées des anciennes

maisons de pêcheurs et les placettes où nous découvrons de surprenantes peintures murales. Puis nous descendons graduellement les ruelles jusqu'à la promenade maritime en bord de plage, que nous longeons jusqu'au port.



Un excellent déjeuner nous attend au restaurant 'El Pòsit', composé de 4 tapas à 'partager' en entrée et un plat principal à

choisir entre un poisson et une viande. Avec le dessert maison et les boissons (à volonté svp !), le menu au prix fixe inhabituel mais justifié de 45€ tout compris, séduit tout le monde, compte tenu de la qualité de la cuisine et du service.



Après ces agapes, nous poursuivons notre balade sur le bord de mer, que nous

terminons par un magnifique point de vue sur les plages de Villajoyosa et sur la côte jusqu'à Alicante, avant de retrouver nos voitures.



Excursion :

L'orangerie Huerto Ribera à Carcaixent – 28 mars



C'est vraiment une belle journée ensoleillée qui s'annonce lorsque le groupe de participants franchit le seuil de la propriété des Ribera, après une bonne heure de route depuis Moraira. Pas



moins de 27 personnes ont fait le voyage pour découvrir l'une des plus anciennes orangeries de la région de Valence, créée au début du XIXe siècle par Vicente Ribera Tarragó. Il est de tradition de les mentionner : Henri-Claude et Catherine, Lydie et Laurent, Michel P et Muriel, Armand et Josiane, Harold et Yasmin, Philippe L et Julia, James et Nadine, Remi et Morgana, Jacques et Anne-Françoise, Guy et Marie-Claire, Danie, Magali, les deux Jeanine, Marc, Robert et Sergio.

D'emblée, le charme opère. Une allée magnifiquement bordée de lantanas blancs en pleine floraison trace le chemin jusqu'à l'entrée de la maison datant comme indiqué de 1870.

Sur la terrasse, côté soleil, notre hôtesse nous attend avec un petit café - ou un thé – accompagné de

délicieux biscuits artisanaux à l'anis et l'orange. C'est maintenant l'heure de la visite et tous sont charmés par les jardins regorgeant d'énormes géraniums, de cicas, de strelizias et autres pins peu courants, construits en escaliers sur un terrain caillouteux et difficile. Arrivés tout en haut, la vue est bien dégagée sur la ville de Carcaixent, sur la plaine environnante soulignée de montagnes où surgissent çà et là de hautes cheminées en briques, signalant les anciens puits actionnés à la vapeur et bien entendu sur les champs d'orangers qui s'étendent à perte de vue.



Notre guide, française d'origine, déplore cependant l'abandon de certaines exploitations peu rentables de nos jours. Quelques bâtiments à l'état de ruines en témoignent. Mylène nous explique les différentes variétés cultivées, les modes de culture sans herbicides ni engrais, d'arrosage et de récolte, hier et aujourd'hui. Nous apprenons qu'en 1910, l'arrière-grand-père de Teresa, notre hôtesse, a ouvert un grand entrepôt de style Art nouveau à côté de la gare dans le cadre de la commercialisation à l'échelle internationale. Baptisée par les habitants "Cathédrale de l'Orange", il accueille maintenant de nombreux événements.



Après la promenade parmi les arbres fruitiers et les senteurs d'azahar, nous dégustons quelques espèces d'agrumes et un verre de jus d'oranges fraîchement pressé, puis faisons quelques emplettes à la boutique avant de nous installer sur la terrasse couverte pour débiter un atelier Vermouth. Une longue table est émaillée d'une multitude d'épices et de plantes séchées – sureau, cannelle, absinthe, baies de génévrier, badiane, sauge, cardamome, gingembre et bien concocter notre breuvage. Le choix est

d'autres – en vue de personnel mais il est indispensable d'y ajouter du sucre et du vin. C'est chose faite dans un charmant brouhaha et une indéfectible bonne humeur.

La paella est presque prête. Les plateaux de salaisons et de fromages ainsi que quelques belles petites entrées ouvrent l'appétit. Tout est parfaitement orchestré ! Le repas est en délice !

Mais l'après-midi est déjà bien avancé. C'est l'heure du retour pour les uns, de la visite du monastère de la Valldigna pour les autres qui n'avaient pu participer à l'excursion des monastères en décembre dernier.

On nous avait promis une expérience inoubliable. Nous avons passé réellement une journée à marquer d'une pierre blanche. Nous le devons

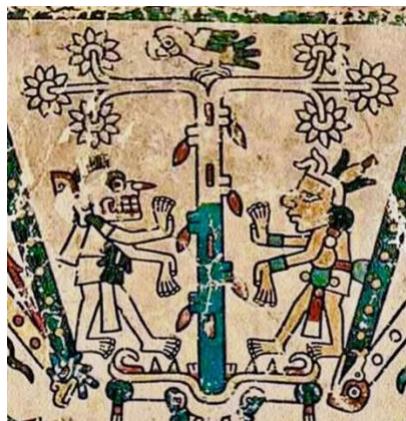
certainement à la générosité et à la personnalité de notre hôtesse. Merci Teresa. Merci à notre guide, au chef cuisinier, à toute l'équipe qui a réussi à répondre à nos nombreuses demandes. Merci aux amis qui ont proposé le covoiturage. Merci aux photographes qui nous offrent, comme d'habitude, une belle moisson de clichés.



Découverte de l'Espagne :

L'Espagne, pays du chocolat

N'en déplaise aux Belges et leurs célèbres chocolateries, le premier chocolat d'Europe a été fabriqué au 16e siècle en Espagne ! Et il n'est pas nécessaire aujourd'hui encore de voyager à l'étranger pour trouver de grands maîtres en la matière.



La longue histoire du cacao (du mot aztèque cacahult) commence il y a 3500 ans au Mexique. C'est l'Arbre des Dieux' selon la légende du dieu Quetzalcoatl, qui en fait don aux hommes avant qu'ils ne soient expulsés du paradis.

En fait, les Aztèques ont hérité des Mayas le secret de la préparation du chocolat : les fèves de cacao sont broyées et la poudre ainsi obtenue est mélangée avec de l'eau, puis agitée jusqu'à l'obtention d'une mousse. La première référence au cacao apparaît dans une lettre du conquérant Hernán Cortés datant de 1520, qui

explique que les fèves servent à fabriquer un breuvage tellement apprécié par les Aztèques qu'il est même utilisé comme monnaie d'échange.

En 1534, le moine Jerónimo de Aguilar envoie le premier sac de fèves de cacao en Espagne, avec la recette pour les utiliser à l'abbé du Monasterio de Piedra à Nuévalos en Saragosse. Une autre version prétend que c'est Hernán Cortés lui-même qui apporta le cacao dans la ville d'Astorga en León, lors du mariage de sa fille María. C'est en effet à Astorga que la fabrication du chocolat prospère ensuite comme nulle part ailleurs, atteignant quarante-neuf chocolateries au début du 20e siècle.



Les bénédictins revendiquent également d'être les premiers importateurs du chocolat à Séville en 1532.

Quoiqu'il en soit, ce sont bien les ordres religieux qui s'emparent dès le début de la fabrication en

boisson du chocolat, répandant leurs recettes entre congrégations. Ils apprennent à préparer le cacao amer en concoction comme un médicament et à utiliser le pouvoir calorique du chocolat pour surmonter les jeûnes, bien loin de la façon de le consommer aujourd'hui ! Ainsi, les caravelles espagnoles commencent à envoyer le cacao, considéré d'emblée comme une denrée de grande valeur.

Au cours du 17e siècle, servir du chocolat chaud comme boisson devient un rituel d'un divertissement que les nobles offrent à leurs visiteurs, accompagné de biscuits à tremper, dans la chaleur des braseros, entre



coussins et tapisseries. Cette coutume sociale sera appelé chocolatada.

Et le chocolat, déjà présent dans des boutiques à Madrid, commence à voyager à travers l'Europe. Bientôt le continent entier adopte cette tradition gourmande, particulièrement en France, grâce sans doute à Anne d'Autriche, fille du roi d'Espagne Philippe III. Elle importe à Paris la coutume d'une collation au chocolat au petit-déjeuner et la mode du chocolat séduit les riches.



En 1601, le confesseur de la Cour de Cordoue tente sans succès de cultiver le cacao en Espagne. Un climat propice est trouvé en Guinée espagnole, et la culture s'étend ensuite à tout le continent africain.

Au siècle suivant, la coutume du chocolat, toujours consommé liquide, s'est si profondément enracinée qu'elle devient un must à tout rassemblement ou visite. Les 'chocolaterias' fleurissent de partout et Madrid en consomme par an plus de cinq tonnes.

C'est au milieu du 19e siècle qu'apparaît le chocolat solidifié, permettant la production à grande échelle et le chocolat cesse ainsi d'être un produit élitiste réservé aux riches.

Au siècle dernier, le café et le thé gagnent des supporters en raison, entre autres, de l'apparition des 'cafés', laissant les 'chocolaterias' comme un lieu de rencontre. En réaction, dès 1900, les fabricants de chocolat multiplient les innovations : cigarettes, pièces en chocolat, mousses et garnitures de gâteaux, et inventent le Cola-Cao ou le Nocilla.



Il est actuellement démontré que le chocolat a une influence positive sur la santé humaine en raison de ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Aujourd'hui la demande est à la hausse dans le monde entier et le prix du cacao flambe.

L'Espagne compte beaucoup de lieux emblématiques où l'on sert, souvent dès sept heures du matin, des tasses fumantes de chocolat, accompagnées de délicieux churros. Face à la mondialisation, de nombreux producteurs locaux défendent contre vents et marées la qualité artisanale de leurs produits.

Près de chez nous, la ville de **Villajoyosa** rivalise avec Astorga le titre de capitale espagnole du Chocolat. Elle était réputée dès le 17e siècle. Sur les 29 usines qui existaient en 1937, trois ont résisté au regroupements dans l'industrie : Valor, qui compte aussi un musée, Clavileño (chocolatesclavileno.com) dont les origines remontent à 1880 et Pérez (chocolatesperez.com), le seul où le chocolat est encore fait à la main.

Parmi les bonnes adresses à Villajoyosa :



Chocolates Clavileño (°1914),
Carrer Colón 187

Chocolatería Valor (°1881),
Avenida del País Valencià 14



Chocolates Pérez (°1892),
Avinguda de Finestrat 78



Le Cap de Sant Antoni à Javea

Cap emblématique entre Xàbia et Dénia, le Cap Sant Antoni s'élève à plus de 150 mètres d'altitude. À ses pieds se trouve une réserve marine remarquable.



Elle abrite aussi, dans les confins du Parc Naturel du Montgó, deux microréserves végétales, l'une sur la falaise nord et l'autre sur l'îlot de la Mona au pied du cap. C'est de plus un lieu

d'observation des baleines.

Par l'élimination des espèces non-endémiques, la micro-réserve de flore a pour objectif la conservation de la flore rare, endémique ou menacée. En 2014 un incendie avait dévasté une grande partie du cap, mais la végétation s'y est aujourd'hui régénérée. L'îlot de la Mona fait moins de 700 m² et 15 mètres de hauteur, mais c'est l'endroit avec la plus forte densité d'espèces rares et endémiques de tout le réseau des micro-réserves.

La Réserve Marine comprend une mosaïque de communautés biologiques d'intérêt exceptionnel, des fonds rocheux et sableux et des herbiers marins notamment de posidonie. La posidonie est un témoin de la bonne santé des eaux et permet le



développement d'un écosystème sous-marin des plus importants. Les herbiers de posidonie qui abritent une multitude d'espèces servent de nourriture, d'abri et de lieu de ponte, notamment aux poissons, aux poulpes, aux mollusques et aux oursins.



Cet espace à haute valeur écologique et environnementale a obtenu la reconnaissance de différentes institutions pour sa richesse et sa biodiversité. C'est le paradis pour les amateurs de plongée sous-marine.

Au XIV^{ème} siècle, le Cap Sant Antoni a été le refuge de douze moines à la recherche de solitude.

Ils se sont retirés dans les

'grottes sacrées' sous le cap. Par la suite, une sœur obtint de l'évêque de Valence le privilège d'y construire un ermitage en l'honneur de Saint Antoine. Dans la partie la plus haute du cap se dresse le phare, inauguré en 1855. C'était anciennement une tour de guet érigée pour se défendre des incursions des pirates. La rando du Cap Sant Antoni du 7 octobre était de faible difficulté. Elle a permis d'entrer en contact direct avec la nature et le paysage. Le belvédère au sommet de la falaise nord, en plus d'être l'un des plus beaux panoramas de la côte, est un lieu idéal de pique-nique.

