



Parc national
de Port-Cros

LE CARNET DES SENTIERS SOUS-MARINS

PARTENAIRES
DU PARC NATIONAL DE PORT-CROS

Avec le soutien de TotalEnergies Foundation





LES VALEURS DES SENTIERS SOUS-MARINS

Signataires de la charte de la **Communauté de la Randonnée Subaquatique (www.ssmmed.org)**, les sentiers sous-marins partenaires du Parc national de Port-Cros proposent une découverte en surface du monde marin de Méditerranée et de ses paysages.

Ils partagent l'envie de faire découvrir les patrimoines naturels et culturels à travers une pratique respectueuse de l'environnement, en favorisant une approche sensorielle et émotionnelle accompagnée.

En bénéficiant d'un accueil et d'un encadrement professionnel de qualité, formé spécifiquement, les participants évoluent dans un cadre sécurisé et bénéficient d'un savoir-faire et d'un partage d'expérience.

L'activité permet la sensibilisation aux comportements responsables et à l'observation de l'évolution du milieu (**observatoire BioLit**).



KÉZAKO?

Jeune **murène commune**, réfugiée dans les méandres d'éponges, d'anémones **encrustantes - madréporaires oranges** - et autres colonies d'animaux fixés, comme les **serpules triangulaires**. Malgré les apparences, elle reste inoffensive tant qu'on ne la dérange pas. C'est de nuit qu'elle sort de son abri pour chasser ses proies.



SOMMAIRE

Découvrir les 10 sentiers sous-marins P 4 • 5

Les palmes du randonneur responsable P 6 • 7

Sentiers sous-marins du Parc national de Port-Cros P 8 • 27

Le Parc national de Port-Cros P 28 • 29

Patrimoines naturels P 30 • 35

Patrimoines culturels P 36 • 41

Fiche d'observation BIOLIT P 42

Passeport des sentiers sous-marins P 43



Crédits photographiques : Parc national de Port-Cros (T. Abiven, A. Aboucaya, I. Masinski, C. Gérardin, M. Perrelle, J-M Demangeon, M. Gasquy), Communauté de commune du Golfe de Saint-Tropez (F. Beau), Déclic bleu Méditerranée (N. Barraqué, Y. Valton), AREVPAM (N. Ponzzone), Aquabulles (C. Hilaire), Mairie de La Garde, Domaine du Rayol (G. Besançon), Aquashoot (F. Kreiss), AERO-VISIO, (D. Colletti), Service Musée et Site Olbia (R. Bukudjian), CNRS-CCJ (P. Foliot), gravure extraite de l'ouvrage « Deux pirates au 16^{ème} siècle, l'histoire de Barberousse », CPIE des îles de Lérins et Pays d'Azur (F. Poydenot), Un fauteuil à la mer (P. Belhomme), J-M. Mille.

Illustrations : D. Poncin - Parc national de Port-Cros (sources : Ministère de la défense nationale, Ministère de la culture, Centre archéologique du Var, DRASSM), L. Malherbe, D. Claveul, Mairie de Hyères, Site archéologique d'Olbia (M. Sciallano, M. Bresciani, J. Thiébaud, J-M. Gassend).

Textes et réalisation : Parc national de Port-Cros (F. Alary, E. Carrere, C. Pamart, C. Graillet, M. Peirache), AREVPAM (L. Riaudel), Aquabulles (X. Lamoureux), Naturoscope (M. George), Domaine du Rayol (C. Roméro), Communauté de communes du Golfe de Saint-Tropez (F. Beau), Déclic bleu (N. Barraqué), Mairie de Hyères - Site archéologique d'Olbia (M. Sciallano, M. Bresciani, J. Thiébaud), Mairie de La Garde (S. Rodriguez, J-P. Lesot), Mairie du Pradet (M. Nironi), Mairie de La Croix Valmer, (F. Carandante), Planète Mer (L. Vong, M. Jacquin), CIETM (J. Lombard), Espace Mer (G. Bollengier), UFOLEP (G. Laprade).

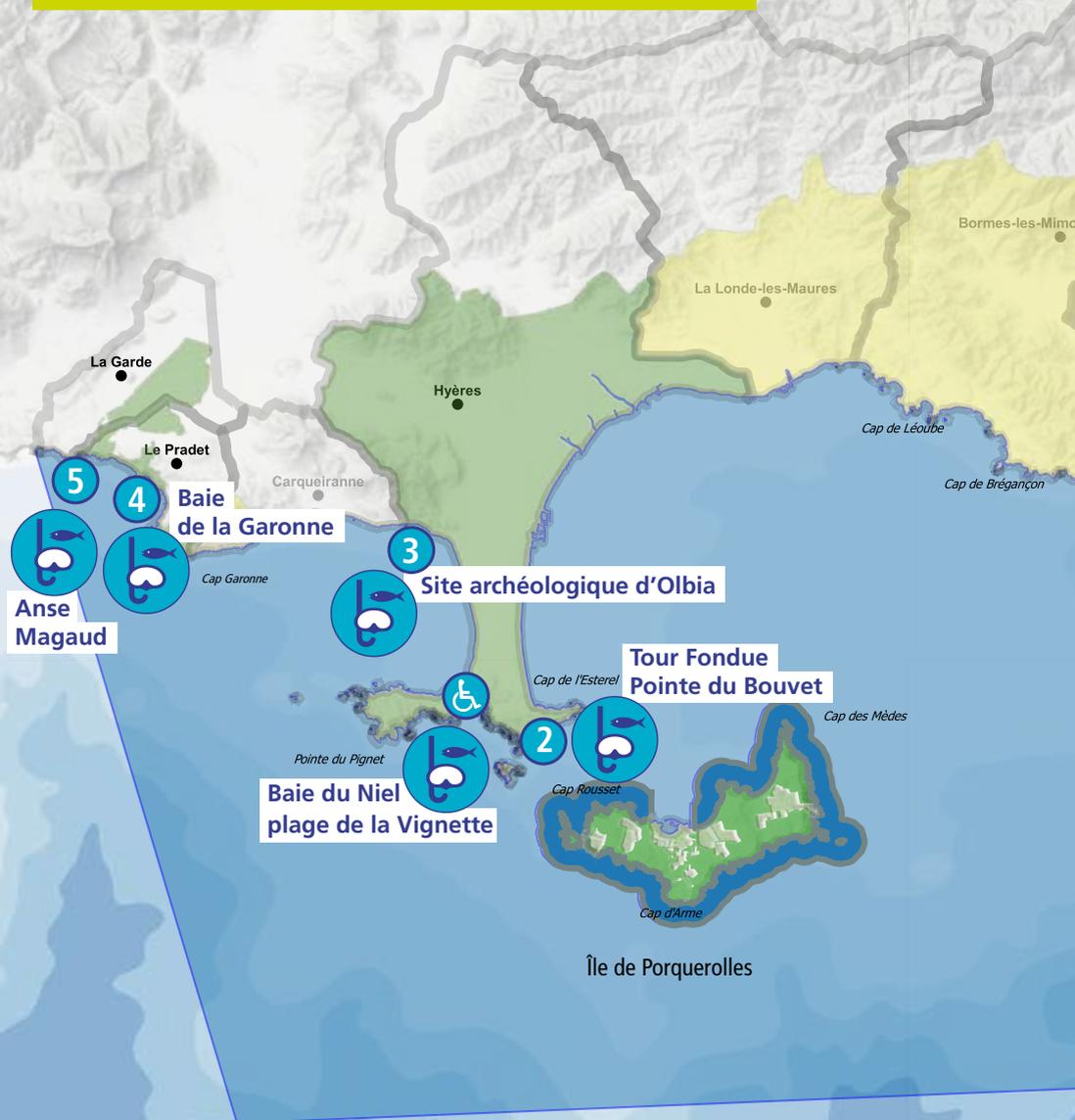
Cartographie : D. Dubourg, géomaticien • Parc national de Port-Cros

Iconographie : M. Gasquy, documentaliste • Parc national de Port-Cros

Conception graphique : Desiderata

DÉCOUVRIR

LES SENTIERS SOUS-MARINS



Légende des fiches descriptives des sentiers sous-marins



Randonnée palmée



Accès libre



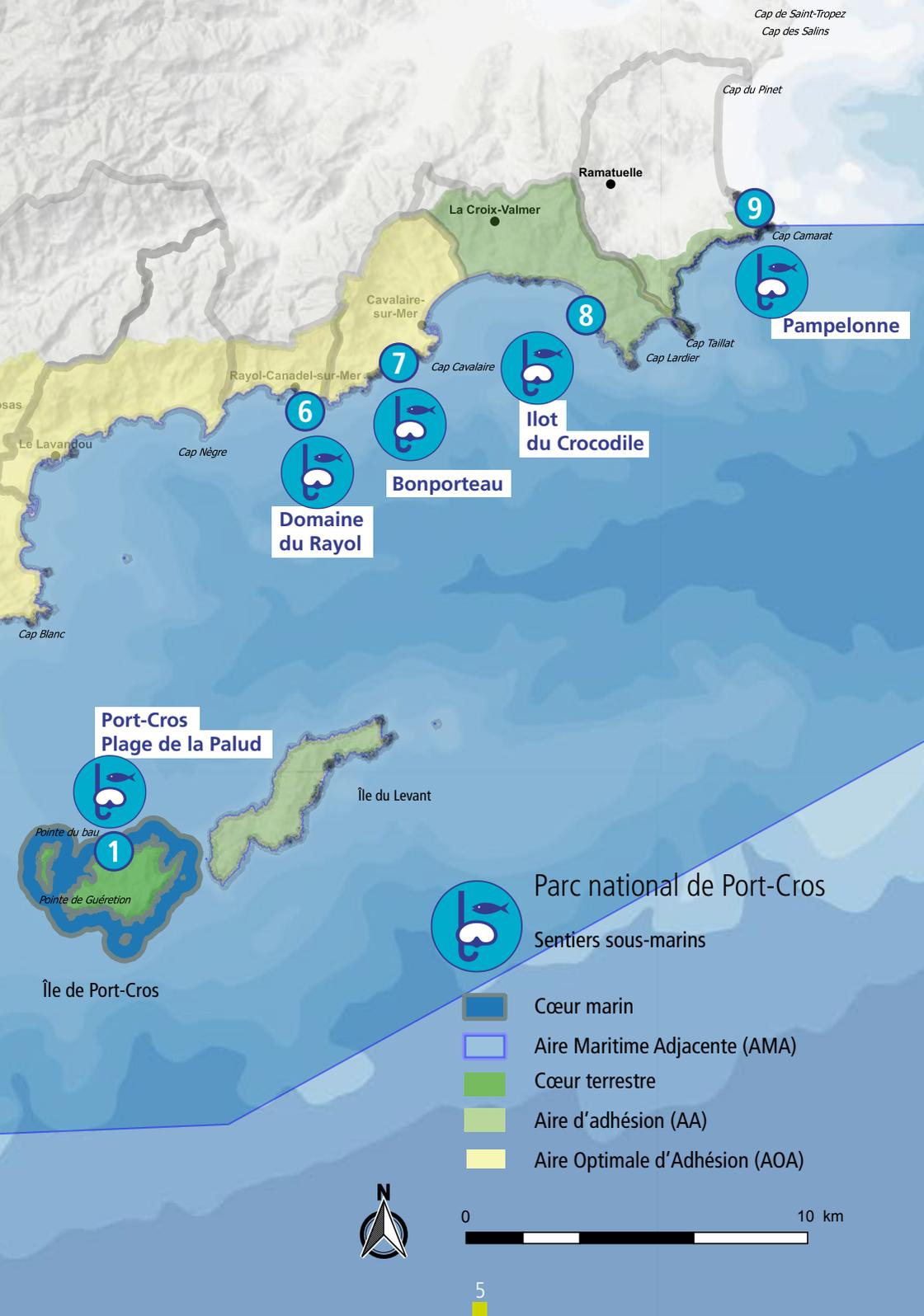
Aménagé



Personnes handicapées



Accompagné



Cap du Pinet

Ramatuelle

La Croix-Valmer

9

Cap Camarat

Pampelonne

8

Cap Taillat
Cap Lardier



Ilot du Crocodile



Bonporteau

Cap Cavalaire

7



Domaine du Rayol

Rayol-Canadel-sur-Mer

Cap Nègre

6

Le Lavandou

Cap Blanc

Port-Cros
Plage de la Palud



1

Pointe du bau
Pointe de Guéretion

Île du Levant

Île de Port-Cros

Parc national de Port-Cros

Sentiers sous-marins



-  Cœur marin
-  Aire Maritime Adjacente (AMA)
-  Cœur terrestre
-  Aire d'adhésion (AA)
-  Aire Optimale d'Adhésion (AOA)



0 10 km

LES PALMES DU RANDONNEUR RESPONSABLE



NOUS SOMMES TOUS UTILISATEURS...

Protéger et se protéger

Les couches d'huiles et crèmes solaires forment un écran à la surface de la mer : elles bloquent la lumière et l'oxygène, ce qui impacte la faune et la flore.



Évitez les huiles et crèmes solaires pour préférer des laits respectueux de l'environnement.



Méduses nouvelle génération en Méditerranée

De nombreuses espèces confondent les sacs plastiques avec leur nourriture et meurent d'étouffement ou d'obstruction intestinale en les avalant.



On peut tous limiter sa consommation de plastique : réduire en évitant le jetable et le sureballé, recycler.

Idées noires dans la Grande Bleue

Des hydrocarbures dans la Méditerranée, un vrai problème dans une mer presque fermée. Si les marées noires sont rares, les dégazages sauvages sont un vrai fléau.



Évitez les pertes de carburant lors de l'avitaillement par l'installation d'un système anti-rejet.



L'étoile amère a le vague à l'âme

Le prélèvement comme le nourrissage d'animaux marins menacent la biodiversité de Méditerranée, en ayant un impact très rapide sur les populations.



J'admire mais je ne détruis pas ! Par exemple, la pêche, le ramassage, le transport d'oursin sont réglementés ; Tout comme la chasse au poulpe est interdite du 1^{er} juin au 30 septembre. (Cf. le site de la Direction Interrégionale de la Mer Méditerranée).

Des Sans-Herbiers à la mer

Les herbiers de posidonie de Méditerranée sont sous pressions et régressent : ancres, dragage, chalutage, déchets... Tous ces facteurs concourent à la faire disparaître.



En bateau, je jette l'ancre sur les fonds turquoises / sableux ou je m'arrime sur un corps mort ou une bouée de ZMEL.

Laisser vivre les lasses de mer

Les banquettes de posidonie, mêlées de coquilles vides, sont laissées en grande quantité par la mer sur les côtes après les tempêtes. L'ensemble constitue un habitat, une ressource pour de nombreuses espèces et stabilise les plages.



Ne vous laissez pas effrayer par ces plages au naturel, l'écosystème vous dira merci.



1

PLAGE DE LA PALUD PARC NATIONAL DE PORT-CROS

Pointe du bau

1

Pointe de Guéretion

Île de Port-Cros



Parc national
de Port-Cros

Cette sortie palmée de 40 minutes permet de découvrir la flore et la faune sous-marines méditerranéennes dans l'aire marine protégée, à l'aide de 6 bouées équipées de panneaux explicatifs immergés jalonnant le parcours.



Scolaires
partenaires

Tout public

Tous les milieux de Méditerranée se concentrent sur cet espace bien délimité, une aire de jeu pédagogique où l'attrait de la vie prend le dessus sur toutes les appréhensions. En juillet et en août, la fréquentation étant maximale en milieu de semaine, préférez une visite le week-end. Possibilité de méduses et baignade déconseillée les jours de fort mistral.

Équipement

Accès libre à tout nageur autonome équipé de palmes, masque et tuba. Une plaquette immergeable présentant les principales espèces est en vente à la Maison de Parc national.

Vos contacts

> Parc national de Port-Cros

Téléphone : Maison de Parc national de Port-Cros - 04 94 01 40 70

Mél : accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr

Bons plans locaux : n'hésitez pas à monter au fort de l'Estissac pour ses expositions et son point de vue.

Accès : départ des bateaux pour l'île de Port-Cros toute l'année, depuis le port d'Hyères ou du Lavandou. Une fois sur l'île, on arrive sur la plage de la Palud après une marche d'environ 30 minutes. Prévoir des chaussures adaptées.



Ce parcours balisé permet la découverte par étapes successives de la richesse de fonds sous-marins préservés. On a de l'eau jusqu'aux genoux quand on démarre sur la matre du bord de plage. Ensuite, dès deux mètres de fond, l'herbier de posidonie danse avec le remous des vagues. Il abrite oursins ainsi qu'une multitude de poissons comme des castagnoles, des labres verts, des sars, des saupes... Plus loin, on rencontre les espèces préférant l'obscurité des failles comme les anémones encroûtantes et les éponges, puis celles des petits fonds rocheux éclairés telles que les girelles, rascasses ou autres étoiles de mer. Sur la zone battue par la houle, patelles comme balanes s'accrochent à la roche. Enfin, c'est dans les éboulis plus profonds que l'on aura la chance de croiser mérours, murènes voire poulpes !

2

TOUR FONDUE

Tour Fondue
Pointe du Bouvet

POINTE DU BOUVET HYÈRES



A la pointe du Bouvet, Tour Fondue, un sentier sous-marin balisé et ponctué de panneaux d'information vous attend. A proximité et par 6 m de fond, les archéologues ont reconstitué une épave romaine accessible facilement, pour offrir à chacun l'émotion d'une découverte archéologique sous-marine.



Sur réservation

Tout public

Face à la petite plage de la Tour Fondue, en face du club de plongée Espace Mer.

Équipement

Des panneaux sont installés pour vous procurer toutes les informations nécessaires. Accès libre à tous nageurs équipés de palmes, masques et tubas (PMT). L'ensemble du matériel est fourni pour l'activité encadrée.

Vos contacts

> Espace Mer
 Téléphone : 04 94 58 94 94
 Mél : info@espacemer.fr
 Site : www.espacemer.fr

Bons plans locaux : Vous pouvez poursuivre la découverte du littoral par le sentier du Bouvet, mais également avec la visite du Fort du Pradeau. Ne pas oublier de visiter le village de Giens, tout proche !

Accès : Le parking de la Tour Fondue est payant. Vous pouvez accéder au site par la ligne 67 des bus réseau mistral, arrêt Tour Fondue.



Sentier avec une cargaison d'amphores romaines.

Les individuels peuvent le visiter seuls ou encadrés (structure de plongée la plus proche : Espace Mer, à la Tour Fondue de Giens).

Les scolaires peuvent également y accéder.

L'encadrement est assuré par un moniteur d'apnée. Magie garantie !



Site archéologique d'Olbia



Envie d'une excursion palmée dans le temps ?
Le quai romain est là ... et à proximité,
l'épave d'une Tartane, chargée de blocs
de pierre, le tout gardé par la faune locale.
Retour par une plage fossile colonisée par
les anémones de mer.



Sur réservation

Tout public

À Hyères, sur la route qui mène à Carqueiranne, face au site archéologique d'Olbia. Départ du sentier, plage de l'Almanarre, au niveau du club de voile.

Équipement

Accès libre à tous nageurs équipés de palmes, masques et tubas.
L'ensemble du matériel est fourni pour l'activité encadrée. Possibilité de vestiaires pour les scolaires.

Vos contacts

> Espace Mer

Téléphone : 04 94 58 94 94

Mél : info@espacemer.fr

Site : www.espacemer.fr

Bons plans locaux : le site Olbia, forteresse grecque (cf. page 38), vous attend d'avril à octobre de l'autre côté de la route. (www.hyeres.fr)

Accès : de Hyères D. 559 direction Carqueiranne (parking gratuit à proximité) ou autocar ligne 39 (arrêt Almanarre).



C'est un sentier archéologique.
L'été, les juvéniles de toutes
les espèces sont visibles.





4

BAIE DE LA GARONNE

LE PRADET



VILLE DU PRADET

Grâce aux connaissances d'un guide vous accompagnant, mais aussi grâce aux bouées informatives balisant le sentier sur lesquelles on peut se reposer, on découvre ce riche milieu marin en toute sécurité et dans la bonne humeur.



Sur réservation

Tout public,
et à partir de 8 ans
avec un guide

Le sentier sous-marin de la Garonne regroupe plusieurs types de milieux (roches, herbiers, pleine eau) qui permettent l'observation d'une grande diversité d'espèces. Ainsi pour chaque milieu traversé, une bouée ludique a été mise en place afin de présenter celles qui peuplent ces milieux. Le but du jeu est de toutes les retrouver !

Équipement

Pas besoin d'équipement sophistiqué : palmes, masque, tuba, et combinaison sont fournis avec l'accompagnement de la sortie. À ne pas oublier : le sourire et son maillot de bain !

Vos contacts

- > Association Aquabulles
Téléphone : 06 13 49 24 18
Mél : aquabulles83@aol.com

Bons plans locaux : la Garonne est connue pour sa jolie plage, son glacier, les nombreux restaurants qui l'entourent ainsi que pour les agréables sentiers pédestres accessibles dans ses environs (sentiers du littoral et massif de la Colle Noire).

Accès : rendez-vous au local Aquabulles sur la plage de la Garonne !



Les bouées balisant le sentier sous-marin contribuent à l'originalité de celui-ci. Elles ont été créées à partir de matériaux 100% recyclables dans le but de sensibiliser le plus de personnes possibles à l'environnement qui les entoure grâce à leurs facettes informatives, ludiques et accessibles à tous. Le parcours est donc simple et ne nécessite pas d'effort particulier. Ceux qui désirent en connaître davantage sur ces milieux sous-marins, solliciteront les guides de l'association Aquabulles pour un accompagnement. Ils se feront un plaisir de partager leur passion pour la mer, de répondre à toutes questions et de montrer tout ce qu'ils peuvent trouver grâce à leurs yeux aguerris, toujours dans le respect de l'environnement. Il y a donc tout pour satisfaire les petits curieux et les amoureux de la Méditerranée !



5

ANSE MAGAUD

LA GARDE

Anse Magaud



La Garde est une ville riche de 3 km de littoral protégé. Le sentier sous-marin de l'Anse Magaud permet à tous d'en découvrir les fonds marins.

Au fil du parcours, des explications claires sur la faune et la flore marines viennent enrichir vos connaissances. Vous découvrirez la richesse de la Méditerranée et sa biosphère : poulpe, mérou, congre, rascasse, sar, étoile et autre anémone de mer... À vos masques et tubas et en route pour l'exploration !



Sur réservation

Tout public,
et à partir de 8 ans
avec un guide

Équipement

Vous pouvez effectuer cette randonnée seul, à 2 ou en groupe de juin à septembre. Le sentier est en accès libre.
Possibilité en juillet et août, d'être accompagné par un moniteur diplômé.

Vos contacts

> Maison du Tourisme de La Garde (www.ville-lagarde.fr)

Téléphone : 04 94 08 99 78

> Naturoscope

Téléphone : 07 69 78 33 49 • Mél : rando.sub@naturoscope.fr

Bons plans locaux : à proximité, découvrez San Peyre, son village pittoresque de maisons de pêcheurs et sa grotte des amoureux.

Accès : depuis l'avenue du Commandant Houot, au niveau du rond-point Magaud, empruntez à pied le chemin de la Mer qui descend sur les plages. Prenez à gauche et longez la plage Magaud, le sentier sous-marin se trouve au bout de cette anse.



Un panorama naturel exceptionnel. Les falaises rocheuses entourant le site, offrent une grande diversité. De nombreux biotopes sont ici représentés : éboulis rocheux, surplombs, grottes, fond de sable, herbiers de posidonie, le tout sur des profondeurs n'excédant pas 8 mètres.

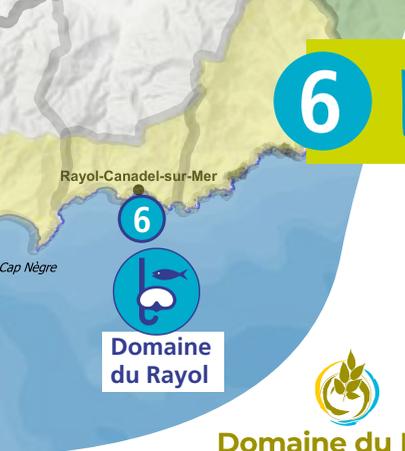
Le matériel de plongée est fourni. L'exploration est ouverte à tous, même sans notion de plongée (payant). Le parcours est parsemé de bouées équipées de panneaux descriptifs, présentant un type de milieu ainsi que son peuplement animal et végétal.

La plage de l'Anse Magaud est surveillée durant la saison estivale.

6

DOMAINE DU RAYOL

LE JARDIN DES MÉDITERRANÉES

Domaine
du RayolDomaine du Rayol
LE JARDIN DES MÉDITERRANÉES

Au Domaine du Rayol, propriété du Conservatoire du littoral, vous découvrirez, encadrés par un guide-animateur, la richesse de la faune et la flore sous-marines de la baie du Figuiér, aire marine protégée du littoral des Maures.



Avec un guide,
à partir de 8 ans

Le sentier se situe au sein du Domaine du Rayol, espace naturel protégé de 20 ha, dont 7 ha aménagés en Jardin des Méditerranées, face aux îles de Port-Cros et du Levant. Départ de la Maison de la Plage en combinaison, palmes, masque et tuba avec un guide-animateur Brevet d'État, pour une exploration en toute tranquillité des petits fonds marins.

Équipement

Tout l'équipement est fourni (combinaisons, palmes, masques, tubas). Vestiaires. Exposition sur le milieu marin, salle d'animation.

Vos contacts

> Domaine du Rayol

Téléphone : 04 98 04 44 03

Mél : info@domainedurayol.org

Réservation en ligne : www.domainedurayol.org

Bons plans locaux : inclus : la visite du Jardin des Méditerranées.

Sur place : restaurant Le Café des Jardiniers, librairie spécialisée, pépinière écologique. Pour les 4-12 ans : activité « Les pieds dans l'eau », sur réservation.

Accès : Parkings gratuits du Domaine du Rayol.
Accès vélo par la Voie Verte.



Les fonds marins sont le prolongement du massif des Maures et constituent un haut lieu de biodiversité. Ces rivages protégés, qui n'ont rien à envier aux îles d'Or voisines, se caractérisent par la diversité de leurs habitats, qui abritent une faune et une flore marines d'une richesse exceptionnelle. Aussi, vous croiserez peut-être : girelles, serrans, labres, étoiles de mer, dorades et bancs de saupes dans l'herbier de posidonies ; poissons plats et concombres de mer sur les fonds sableux ; sars, loups ou barracudas en pleine eau ; anémones, poulpes, castagnoles... dans les anfractuosités des fonds rocheux. Cette découverte est accessible à tous, y compris les débutants, à partir de 8 ans.



7 BONPORTEAU

CAVALAIRE-SUR-MER

Bonporteau



Une balade sous-marine au cœur de l'aire marine protégée Corniche varoise qui dévoile les richesses des fonds marins et offre un point de vue original sur ses criques cachées et son littoral à la géologie tourmentée.



Sur réservation

Tout public

Afin de promouvoir la randonnée subaquatique et de faire découvrir les fonds marins de son territoire, la Communauté de communes du Golfe de Saint-Tropez développe un réseau de sentiers marins équipés sur les sites propices à une activité familiale en autonomie, dont celui de Bonporteau à Cavalaire-sur-mer.

Équipement

Sentier marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés. Accès libre à tout nageur autonome équipé de masque et tuba. Possibilité de location de matériel pour les visites guidées.

Vos contacts

- > Téléphone : 04 94 01 92 10
- Mél : contact@cavalairesurmer.fr
- resnseignements : www.cavalairesurmer.fr



Bons plans locaux : suivre une visite guidée du sentier marin. Réservation auprès de l'Office de Tourisme ou sur www.amusez-vous.net. Tous les mardis matin en juillet et août.

Accès : plage de Bonporteau. Parking payant à proximité.



En suivant le sentier balisé de 7 bouées de couleur, vous visiterez les criques secrètes de Bonporteau et découvrirez l'histoire géologique du littoral et de ses falaises. Vous pourrez croiser saupes, dorades et girelles déambulant entre les feuilles de la gracieuse posidonie, et même apercevoir sous les surplombs rocheux de jeunes mérous et de petits corbs.

Pour encore mieux appréhender les richesses locales et profiter de toutes ces rencontres sous-marines magiques, suivez une des visites guidées encadrée par un guide moniteur diplômé proposée tous les mardis matin en été (réservation obligatoire, matériel non fourni).



8

ÎLOT DU CROCODILE (JOVAT)

LA CROIX VALMER

Ilot
du Crocodile



LA CROIX
VALMER



Une qualité de vie

Découvrez en famille ou entre amis le sentier marin de l'îlot Crocodile dans la crique de Jovat. Equipés de vos palmes, masque et tuba, vous pourrez suivre les bouées aménagées pour explorer les trésors marins qui bordent le Crocodile.



Sur réservation

Tout public

Le sentier de Jovat fait partie du réseau de sentiers marins développés par le Golfe de Saint-Tropez pour promouvoir la randonnée subaquatique et les richesses de son aire marine protégée. Situé sur le littoral préservé du site naturel du cap Lardier, ce site offre de magnifiques paysages sous-marins et une belle diversité d'espèces à découvrir.

Équipement

Sentier marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés. Accès libre à tout nageur autonome équipé de masque et tuba. Possibilité de location de matériel pour les visites guidées.

Vos contacts

- > Téléphone : +33 (0)4 94 55 12 12
- Mél : lacroixvalmertourisme@lacroixvalmer.fr
- Site : www.lacroixvalmertourisme.fr



Bons plans locaux : suivre une visite guidée du sentier marin.

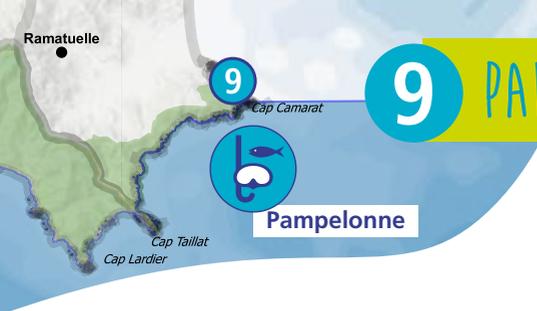
Réservation auprès de l'Office de Tourisme ou sur www.amusez-vous.net.

Accès : parking de la plage de Gigaro (payant). Accès par le sentier du littoral du site naturel protégé du Cap Lardier (20 min à pied). Navette.



Partez à l'aventure au milieu des fabuleux herbiers de posidonie, étonnez-vous du mystère de l'épave du cimetier visible depuis la surface... De magnifiques paysages sous-marins vous attendent et vous pourrez découvrir la biodiversité de la vie marine méditerranéenne tout au long des bouées qui signalent les points de vue remarquables. Elles sont organisées afin de permettre à toute la famille de découvrir les fonds marins et les espèces à son rythme.

Pour mieux appréhender toutes ces richesses et profiter des rencontres sous-marines magiques, suivez une des visites guidées encadrée par un guide moniteur diplômé proposée tous les jeudis matin en été (réservation obligatoire, matériel non fourni).



9 PAMPELONNE

RAMATUELLE



COMMUNE
DE
RAMATUELLE



Une promenade en palmes, masque et tuba pour découvrir une autre facette de la célèbre plage de Pampelonne et rencontrer les stars locales au cœur de l'aire marine protégée Corniche varoise...



Sur réservation

Tout public

Le sentier de Pampelonne fait partie du réseau de sentiers marins développés par le Golfe de Saint-Tropez pour promouvoir la randonnée subaquatique et les richesses de son aire marine protégée. Situé à quelques brasses du luxe et des fiestas estivales, le site propose une immersion à la découverte de la véritable star des lieux : l'emblématique posidonie.

Équipement

Sentier marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés. Accès libre à tout nageur autonome équipé de masque et tuba. Possibilité de location de matériel pour les visites guidées.

Vos contacts

- > Téléphone : 04 98 12 64 00
- Mél : office@ramatuelle-tourisme.fr
- Site : www.ramatuelle-tourisme.com



Bons plans locaux : suivre une visite guidée du sentier marin. Réservation auprès de l'Office de Tourisme ou sur www.amusez-vous.net. Tous les mercredis matin en juillet et août.

Accès : plage de Pampelonne, par la route de Bonne Terrasse, à pied depuis l'aire de Camping-cars (5 mn) ; Parking payant.



Situés sur des tous petits fonds d'une profondeur moyenne de 2 mètres, 8 bouées et panneaux immergés jalonnent le sentier marin pour présenter le patrimoine local et les fonds marins avec les espèces remarquables qui s'y cachent. Une site calme et tranquille idéal pour se familiariser avec les fonds marins de faible profondeur qui baigne dans la lumière du soleil de Méditerranée, découvrir la biodiversité de la vie marine méditerranéenne et vivre des moments forts en compagnie des poulpes, des girelles et des étoiles de mer.

Pour mieux appréhender toutes ces richesses et profiter des rencontres sous-marines magiques, suivez une des visites guidées encadrée par un guide moniteur diplômé proposée tous les mercredis matin en été (réservation obligatoire, matériel non fourni).



Adapté aux personnes
en situations de handicap



HÔPITAL
RENÉE
SABRAN



Sortie palmée sur 300 mètres dans une zone protégée où la chasse, la pêche et les engins motorisés sont interdits toute l'année. 3 postes de visionnage des fonds sous-marins inclusifs.



Situé entre la pointe de la Vignette et la plage du Niel, dans une ZIEM, (Zone Interdite aux Engins Motorisés), départ de la plage de la vignette, le lieu offre une diversité pour une exploration en toute tranquillité des fonds sous-marins. Baignade interdite les jours de fort mistral.

Équipement

Palmes, masque, tuba peuvent être loués sur place.

Vos contacts

> Association Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique (UFOLEP 83)
Mél : lamerautrement@ufolep83.org • Téléphone : 07 83 70 63 76

Bons plans locaux : visite du village de Giens et du port du Niel.
Hébergement adapté aux personnes handicapées sur la presqu'île de Giens.

Accès : l'accès de la Plage de la Vignette se fait par l'entrée de l'Hôpital Renée Sabran sur la Presqu'île de Giens. Une inscription par mail ou par téléphone à *La Mer Autrement* est nécessaire et une vérification sera faite au PC sécurité de l'hôpital. Attention l'accès est réservé aux personnes en situation de handicap et leurs accompagnants.



Richesse des fonds,
plage aménagée pour
les personnes handicapées,
plages surveillées durant
la saison estivale.

LE PARC NATIONAL DE PORT-CROS



Créé le 14 décembre 1963, le Parc national de Port-Cros est le plus ancien parc marin de France.

Après avoir été réformé en profondeur en 2012, le parc national, à l'issue d'une concertation avec les acteurs locaux, se trouve aujourd'hui totalement reconfiguré. Il comporte :

- deux « cœurs », espaces de protection et d'accueil du public, constitués de l'île de Port-Cros et des espaces naturels, propriétés de l'État, de l'île de Porquerolles ainsi que leurs franges marines jusqu'à une distance de 600 m.
- une « aire d'adhésion », espace de projet de développement durable élaboré avec les communes de La Garde, Le Pradet, Hyères-les-Palmiers, La Croix Valmer et Ramatuelle.
- une « aire maritime adjacente », réplique en mer de l'aire d'adhésion, qui couvre l'espace marin de La Garde à Ramatuelle, d'Ouest en Est, jusqu'à 3 milles marins au sud des îles d'Hyères.

Le Parc national de Port-Cros administre le Conservatoire botanique national méditerranéen de Porquerolles, chargé de la sauvegarde de la flore sauvage et des variétés fruitières menacées de Méditerranée. Il administre également, depuis 1999, le Sanctuaire international pour les mammifères marins (PELAGOS), qui est le fruit d'un accord tripartite entre l'Italie, la Principauté de Monaco et la France. Le rôle de la partie française, gérée par le Parc national de Port-Cros, est d'animer et de coordonner les initiatives et actions en faveur des mammifères marins en lien avec les différents acteurs concernés (services de l'État, collectivités territoriales, professionnels des transports, de la pêche et du tourisme, scientifiques et associations).

- **Situation** : îles d'Hyères, mer et littoral - Var.
- **Création du parc** : 14 décembre 1963 (décret de création modifié le 04 mai 2012)
- **Cœur de parc** : 1700 ha terrestres, 2900 ha marins
- **Aire d'Adhésion** : 11 191 ha répartis sur 5 communes : Hyères 7 764 ha ; La Croix Valmer 2 147 ha, Le Pradet 450 ha ; Ramatuelle 446 ha ; La Garde 384 ha.
- **Aire maritime adjacente** : 123 000 ha
- **Habitants permanents** : 350 dans les cœurs (Port-Cros, Porquerolles) et 99 000 dans l'aire d'adhésion
- **Réserves intégrales** : îlots de Bagaud, de la Gabinière et du Rascas.
- **Sanctuaire PELAGOS** : pour les mammifères marins en Méditerranée.
- **Flore** : grand nombre d'espèces marines et terrestres, dont des endémiques.
- **Faune** : plusieurs centaines d'espèces d'oiseaux (dont certaines nicheuses), de poissons et quelques espèces terrestres endémiques comme le discoglosse sarde (petit batracien) et le phyllodactyle d'Europe (petit reptile en voie de régression).
- **Histoire** : Situé au cœur des échanges méditerranéens, le parc national possède un patrimoine historique considérable, tels que des vestiges antiques, une centaine d'épaves, une vingtaine de forts militaires...

UN FOISONNEMENT DE VIE

La zone des petits fonds rocheux, qui se situe entre 0 et 5 mètres, est accessible à tous en palmes, masque et tuba. On pourrait penser qu'il y a peu à voir dans ces petits fonds, c'est au contraire une explosion de vie dès que l'on met la tête sous l'eau. Si cette étroite bande côtière abrite une telle diversité (poissons, algues, éponges, coquillages, crustacés, échinodermes...), c'est parce que cet habitat offre de multiples ressources aux espèces sous-marines. Le substrat rocheux permet à certaines de se fixer ou de se cacher entre les blocs ; la lumière du soleil qui y pénètre en abondance favorise le développement d'une riche végétation où les juvéniles viennent trouver refuge et se développer. Exposée au ressac, cette zone est aussi très riche en oxygène.

LES ALGUES

Il existe une étonnante diversité d'algues dans les petits fonds rocheux qui se différencie par leurs couleurs et leur aspect. Des algues brunes telle la padine ou la **cystoseire** dont la présence atteste de la qualité des eaux, tout comme l'**acétabulaire**, qui est une algue verte.



Lithophyllum



Cystoseire



Acétabulaires

LES ÉPONGES

Contrairement aux apparences, l'éponge est un animal !

Ces animaux qui vivent à l'ombre, fixés aux roches, possèdent un système leur permettant de filtrer l'eau pour se nourrir des particules organiques en suspension.



Vérongia



Éponge encroûtante orange-rouge



Éponge-cerveau

ESPÈCES

« MI-AIR, MI-EAU »

L'anémone actinie rouge ou tomate de mer, de même que la patelle nommée aussi arapède ou chapeau chinois, sont des espèces qui vivent dans la zone côtière située à la limite entre les eaux les plus hautes et les plus basses, appelée l'estran. Accrochées à des rochers par des ventouses, elles vivent tantôt immergées, tantôt émergées. Sous l'eau, la **tomate de mer** s'ouvre et libère ses tentacules. Hors de l'eau, elle se rétracte en une boule rouge compacte. La **patelle**, mollusque gastéropode, piège l'eau de façon hermétique grâce aux tissus du manteau qui tapissent sa coquille, ce qui lui évite de se dessécher quand l'eau se retire lors des marées.



Tomate de mer



Patelle



Girelle commune

LES GIRELLES

La **girelle commune**, espèce très présente en Méditerranée, prend le nom de girelle royale quand il s'agit du mâle dominant reconnaissable à ses couleurs plus vives et sa taille plus grande, un bel exemple de dimorphisme sexuel.

EN SAVOIR +

C'est aussi un écosystème marin particulièrement vulnérable car très exposé aux pressions anthropiques : pollutions diverses, prolifération d'algues invasives, destructions d'habitats liées aux activités humaines (constructions, rejets sauvages, pêche...) Il ne faut donc rien arracher, et veiller à ne rien abîmer avec ses palmes.

LES PATRIMOINES NATURELS > LES INVERTÉBRÉS

EPONGES

Les éponges sont bel et bien des animaux ! Fixées sur la roche, elles se nourrissent de particules alimentaires en filtrant l'eau, qu'elles aspirent et rejettent par de très nombreux trous.



Axinelle commune



Éponge encroûtante orange



Faux corail



Dentelle de Neptune

CNIDAIRES : ATTENTION, JE PIQUE !

Gélatineux, gonflés d'eau et munis de tentacules, les cnidaires sont urticants. Leur structure de base est le polype : il peut être isolé et grand (méduse, anémone) ou en colonie (gorgone, corail rouge).

Mis à part les méduses, ces invertébrés sont fixés sur les roches, dans les endroits peu éclairés.

SUR LES ROCHES



Tomate de mer



Anémone de mer verte



Anémone encroûtante jaune



Anémone charnue

DANS LES GROTTES parfois pentues



Gorgone rouge

EN PLEINE EAU, se laissant transporter au gré des courants : les méduses



Pélagie



Véelle



Aurélie



Spirographe

VERS

A corps mous, les vers peuvent avoir des formes très diverses : il existe des vers plats ou annelés, des vers à filaments, à soies ou même à plumes ! On les trouve, selon les espèces, sur les fonds rocheux, sableux ou dans les herbiers de posidonie.



Bispire



Planaire rose

MOLLUSQUES

Céphalopodes (poules, seiches, calmars, ...), coquillages ou encore limaces de mer sont tous des mollusques. Sans squelette, ces êtres mous possèdent presque tous une coquille, simple ou double, externe ou interne. Souvent sur les fonds rocheux, on les trouve parfois dans les herbiers.



Poulpe



Seiche



Bigorneau



Grande Nacre



Arapède



Hervia processionnaire



Doris dalmatien

CRUSTACÉS

Leur carapace articulée forme une armure qui les recouvre entièrement : corps, pattes, œil et branchie. Nageur comme la crevette, marcheur comme le crabe ou fixée comme la balane, la plupart des crustacés vit dans les milieux rocheux.



Grande cigale de mer



Ermite de roche



Crevette bouquet



Crabe vert



Langouste

ECHINODERMES

Sans queue ni tête, les échinodermes ont de nombreux pieds minuscules, munis de ventouses, et une peau recouverte d'épines. Leur corps est divisé en cinq parties égales.



Oursin noir



Oursin pierre



Etoile de mer rouge



Holothurie noire



Espèce protégée



Espèce envahissante

LES PATRIMOINES NATURELS > LES VÉGÉTAUX

Plantes ou algues ?

Les plantes et les algues, dont le plancton végétal, sont à la base de la chaîne alimentaire et de la production d'oxygène. A la différence des algues, les plantes ont des racines, des tiges, des feuilles, et même des fruits.

PLANTES



Cymodocée



Fleur de posidonie

Posidonie

L'herbier de Posidonie, plante à fleur emblématique de la Méditerranée, joue à la fois le rôle de réserve de nourriture, d'abri et de lieu de reproduction pour certaines espèces. Produisant une très grande quantité d'oxygène, on la surnomme « Poumon de la Méditerranée ».

Caulerpa racemosa



Padine



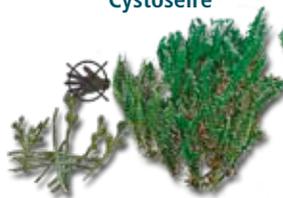
Acétabulaire



Cystoseire



Codium en boule



Caulerpa taxifolia

LES PATRIMOINES NATURELS > LES POISSONS

Sur le fond ou en pleine eau, seul ou en banc, parfois tapi dans les roches, enfoui dans le sable ou caché dans les herbiers de Posidonies, chaque poisson a un comportement propre à son espèce et un habitat favori pour se nourrir, s'abriter et se reproduire. La diversité des fonds marins permet d'abriter une multitude de poissons.

DANS LES HERBIERS



Saupes



Serran écriture



Sublet



Hippocampe moucheté



Crénilabre paon

mâle



femelle



Labre vert ou Vieille



Syngnate aiguille



Sparailon commun

SUR LES FONDS SABLEUX



Bothus

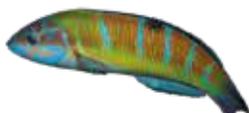
Vive



SUR LES FONDS ROCHEUX



Blennie baveuse



Girelle paon



mâle

Girelle commune



femelle



Gobie moucheté



Sar à tête noire



Chapon

Triptérygion à bec jaune



mâle



femelle



Serran chèvre



Mérour



Rouget de roche



Castagnole



Rascasse brune

EN PLEINE EAU



Bécune



Loup



Oblade



Mulet lippu



Dorade royale

DANS LES COINS D'OMBRE



Murène



Apogon



Corb



Congre

Sélection d'événements historiques de la rade et de l'archipel des îles d'Or



Un commerce intense

Le commerce maritime est intense dans toute la Méditerranée. Des navires croisent devant nos côtes situées à l'extrême sud de la Provence, ralliant Massalia la phocéenne (Marseille). Ils sont nombreux à venir s'abriter ou faire relâche dans les îles.



-300



Installations romaines

Des traces de cette ancienne occupation se trouvent à divers endroits de l'île de Porquerolles. **C'est le début de la mise en valeur agricole des îles pendant la période romaine.**

“ Sur le littoral, l'exemple de la villa Pardigon à La Croix-Valmer témoigne du développement de domaines agricoles romains. ”



Insécurité et instabilité

Le littoral est désert. Il est dangereux, trop exposé aux invasions et aux razzias des divers pirates, parmi lesquels les Sarrasins se feront un nom au 10^e siècle. L'habitat se replie vers des points plus hauts, plus faciles à défendre.

-600

“ L'épave du Lequin à Porquerolles est unique : elle transportait des vases grecs destinés à l'Extrême-Orient. ”



-100 J.C. 200

Quand les îles s'appelaient Les Stœchades

Olbia « la bienheureuse »

est située à l'Almanarre, sur la commune d'Hyères.

Cette ville-forteresse grecque avait pour fonction d'assurer escale, abri, protection militaire et accostillage aux navires de commerce.



5^e

Les temps chrétiens

Des monastères s'installent sur les îles, loin de tout. Ils sont alors à la fois des lieux de vie et de prière, des fermes agricoles parfois fortifiées.



“ Le roi cède les îles d’Hyères et des terres sur le continent à un vassal, Bertrand d’Ornezan, chevalier et baron de Saint-Blancard qui aura la responsabilité de les « mettre en valeur et en défense ».



Le Marquisat des îles d’Or

En 1531, François 1^{er} met en place une politique défensive ambitieuse.

Les forts de Sainte-Agathe à Porquerolles et du Moulin à Port-Cros se transforment en véritables fortifications. L’îlot de Brégançon, Port-Cros et le Levant deviennent un marquisat, une frontière défensive entre les territoires voisins.



Des places défensives

Les îles d’Hyères conservent leur **vocation défensive** avec l’édification de nouveaux forts, contre les Espagnols d’abord, puis contre la couronne d’Angleterre. Les épaves nous rapportent le récit de ces batailles.



“ L’épave de la « Baleine », qui gît en baie de Port-Cros, raconte ainsi l’épisode du 4 août 1710.

Le Commandant de ce navire de la marine de Louis XIV aperçoit une flotte anglo-hollandaise dans les environs de Port-Cros. Il décide de s’abriter au pied du fort du Moulin. Après un combat très inégal contre plusieurs vaisseaux, l’équipage saborde le bateau.



- 13^e s.



14^e - 17^e s.

Des bases pirates et corsaires

Les îles deviennent un **repaire de pirates**. Leur emprise se poursuit jusqu’au 17^{ème} siècle malgré une lutte intense pour stabiliser la région. Philippe Prévost de Beaulieu-Persac, capitaine de vaisseau de la marine royale témoigne :

1823
Installation des premiers phares



14 décembre

1963

Création du Parc national de Port-Cros

15 août
1944

Débarquement de Provence



“ Entre 1628 et 1634, les pirates d’Alger ont capturé 80 vaisseaux français et plus de 1 300 français ont été vendus comme esclaves ou envoyés aux galères.”

LES PATRIMOINES CULTURELS > LES VESTIGES ARCHÉOLOGIQUES

Il existe de nombreux sites antiques dans l'aire du Parc national de Port-Cros. Tout au long du littoral et sur les îles d'or, ces ports, parfois simples lieux d'escale, ces villas agricoles, ces sanctuaires racontent la vie de l'époque et les échanges commerciaux multiples entre les différentes parties du bassin méditerranéen.



Site d'Olbia vu du ciel

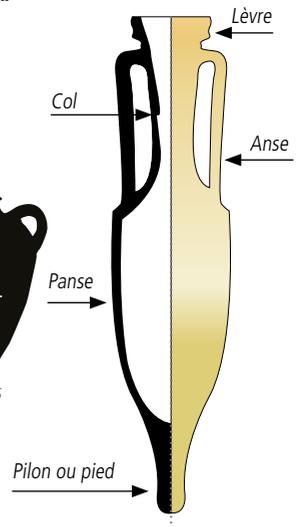


 Patrimoine archéologique remarquable (de la préhistoire à nos jours)

Typologie des amphores



A la diversité des amphores correspond la variété des périodes et des produits transportés.



Hypothèse de reconstitution de la forteresse d'Olbia

Palmés, masqués et le tuba à la bouche, vous voilà prêts à « plonger » dans les profondeurs de l'histoire, celle d'une colonie grecque de Marseille fondée au IV^e siècle avant notre ère : Olbia, la bienheureuse. Vous pouvez poursuivre la découverte des lieux par l'exploration du site archéologique et y remonter le temps pour partir à la rencontre de différentes périodes d'occupation des lieux : grecque, romaine mais aussi médiévale.

LES PATRIMOINES CULTURELS > LES ÉPAVES

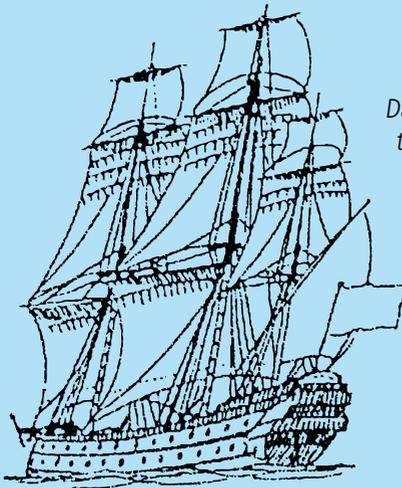
De l'Antiquité au XX^e siècle, les fonds marins de l'Aire Maritime Adjacente du Parc national de Port-Cros recèlent de nombreuses traces du passé. Une trentaine d'épaves témoignent de l'intense activité commerciale du bassin méditerranéen. Des heures de découverte pour les plongeurs les plus avertis.



À l'abordage du cimentier



Épaves remarquables de la rade d'Hyères (de l'Antiquité à nos jours)



Dans l'archipel exposé aux vents violents et théâtre de nombreuses batailles maritimes, la navigation était souvent périlleuse entre les passes étroites et bordées d'écueils. Ces conditions physiques particulières, associées aux piètres performances des navires expliquent les nombreux naufrages qui ont eu lieu dans cette rade et l'étonnante richesse en épave que l'on y trouve.

Carte des îles d'Hyères, Kitab i Bahriye, Piri Re'is (1521)

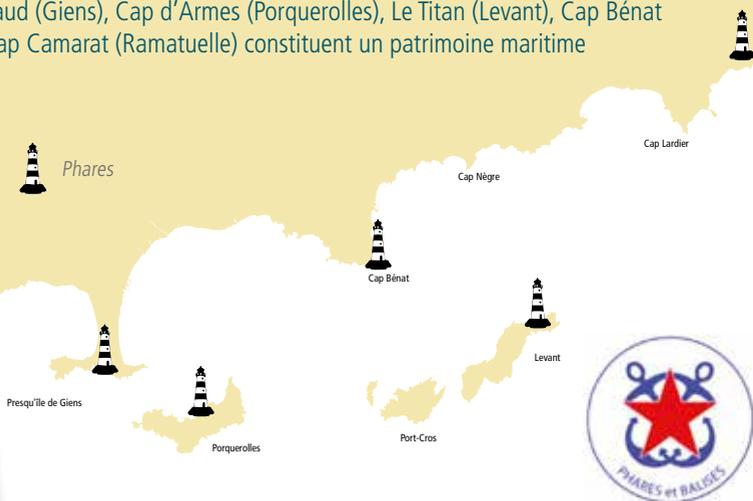


Bâtiments constitués d'une tour élevée avec un foyer puissant destiné à guider les navires la nuit, les phares sont au nombre de 5 le long des côtes de l'Aire Maritime Adjacente du Parc national de Port-Cros. Plus ou moins puissants, ils assurent la sécurité de la navigation dans cet espace aux rivages torturés. Grand Ribaud (Giens), Cap d'Armes (Porquerolles), Le Titan (Levant), Cap Bénat (Bormes-les-Mimosas) et Cap Camarat (Ramatuëlle) constituent un patrimoine maritime exceptionnel.



Grand Ribaud : passe entre Porquerolles et la Presqu'île de Giens...

...en face de la Jaume Garde (Balise de Porquerolles)

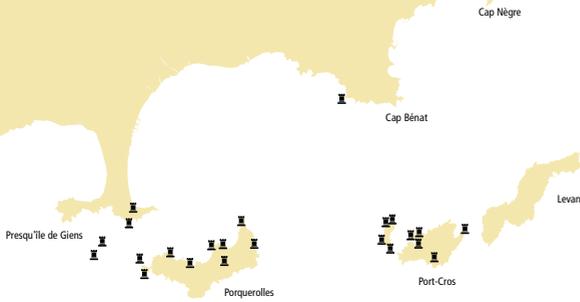


Le phare de Porquerolles, l'un des plus puissants de Méditerranée

Dominant le sud de l'île, le feu du phare du Cap d'Armes porte à 29 milles (soit 54 km) au large. Les lentilles en cristal taillé et leurs supports flottent sur une cuve remplie de mercure qui garantit leur stabilité parfaite. Des sept phares de la côte varoise, c'est le seul qui n'ait pas été automatisé et soit encore gardé.

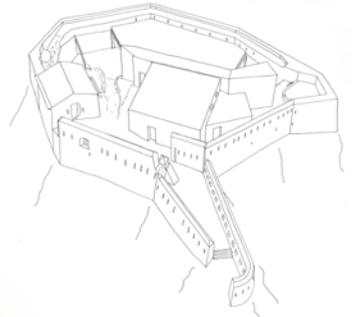
LES PATRIMOINES CULTURELS > LES FORTS ET BATTERIES

Il existe plus d'une vingtaine de forts et batteries visibles dans la rade de Hyères. D'époques différentes, ils sont plus ou moins en bon état et visitables pour certains.



Fort du Pradeau

 Patrimoine architectural militaire de la rade d'Hyères



Plan du fort du Pradeau (Tour Fondue de la Presqu'île de Giens)

Aquarelle du fort de l'Estissac (Port-Cros)



Ces fortifications, qui se fondent dans la roche et le paysage, sont les témoins d'une histoire dure et mouvementée. Tant que le temps et les embruns n'auront pas raison d'elles, elles ne cesseront de parler... Découvrir l'archipel des îles de Port-Cros à travers elles vous révélera

le rôle stratégique de ces petits bouts de « forêt sur la mer », tantôt abris pour les navigateurs, repères pour les brigands ou sentinelles avancées pour la surveillance du port militaire et de la rade de Toulon.

Aujourd'hui gérés par le Parc national de Port-Cros, les forts du Pradeau (Presqu'île de Giens), Sainte-Agathe (Porquerolles) et de l'Estissac (Port-Cros), sont ouverts au public, accueillent des expositions permanentes et temporaires, et peuvent être révélés pleinement au cours de visites guidées.



Fort Sainte-Agathe (Porquerolles)

FICHE D'OBSERVATION BIOLIT

PROGRAMME NATIONAL DE SCIENCE PARTICIPATIVE SUR LA BIODIVERSITE LITTORALE

A travers vos balades ou vos plongées, aidez-nous à répertorier l'éventail du vivant, racontez-nous la biodiversité de votre littoral. Avec votre appareil photo, soyez témoin des trésors biologiques du bord de mer. Grâce à vos observations, la biodiversité sera mieux inventoriée, donc mieux protégée.

Le littoral est fragile, par vos observations, aidez-nous à le protéger. Photographier, c'est préserver !

A vos observations !

Pourquoi ?

Changement climatique, pollutions, artificialisation des côtes... autant de facteurs de modifications de la vie du littoral qui rendent nécessaire le suivi de son évolution sur le long terme et sur une large couverture géographique. Avec BioLit, vous êtes mis(e) à contribution pour collecter des observations sur le littoral et les transmettre aux scientifiques. Grâce à vous, ils bénéficient d'informations en grand nombre, et par l'analyse de vos données, améliorent la connaissance sur la biodiversité du littoral.

Qui ?

Pas besoin d'être naturaliste ! Tout le monde peut participer, petits et grands, promeneurs, nageurs ou plongeurs.

Quoi ?

Toutes les espèces animales ou végétales, vivantes ou échouées.

Et après ?

Partout sur le littoral, à terre ou sous l'eau, en palme-masque-tuba ou en plongée bouteilles.

- Participez au Forum d'identification sur www.biolit.fr
- Découvrez une autre thématique BioLit et renouvelez vos observations.

Comment ça marche ?

Prenez un appareil photo ou votre smartphone.

- 1 Rendez-vous sur le littoral et notez l'heure d'arrivée sur le site d'observation.
- 2 Notez le nom du site et un point de repère (parking, pointe rocheuse...)
- 3 Photographiez le paysage en vous tournant vers la mer.
- 4 Photographiez les espèces animales ou végétales rencontrées, vivantes ou échouées.
- 5 Notez l'heure de fin d'observation.
- 6 De retour à la maison, sur www.biolit.fr, cliquez sur « j'enregistre mes observations ». Laissez-vous guider... Vos photos apparaissent sur le site. Aidez-nous à les identifier!



Pour en savoir plus

Découvrez tout le programme sur www.biolit.fr

Pour toute question, écrivez à : biolit@planetemer.org

Planète Mer remercie ses partenaires et ses donateurs particuliers !

LES SENTIERS SOUS-MARINS

Découvert avec :

1 PORT-CROS PLAGE DE LA PALUD

2 TOUR FONDUE POINTE DU BOUVET

3 SITE ARCHÉOLOGIQUE D'OLBIA

4 BAIE DE LA GARONNE

5 ANSE MAGAUD

6 DOMAINE DU RAYOL

7 BONPORTEAU

8 L'ÎLOT DU CROCODILE

9 PAMPÉLONNE RAMATUELLE



BAIE DU NIEL PLAGE DE LA VIGNETTE



DESTINATION PORT-CROS PORQUEROLLES

destination.portcros-parcnational.fr



Partenaires/Animateurs



Domaine du Rayol
LE JARDIN DES MÉDITERRANÉES



www.portcros-parcnational.fr

Partagez vos souvenirs :



#LAVIEDETAMER

