

1

PLAGE DE LA PALUD 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.

Scolaire, 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.

Vos contacts

- > Parc national de Port-Cros
- Téléphone : Maison de Parc national de Port-Cros - 04 94 01 40 70
- Méil : accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr

Bons plans locaux (hébergement, restauration, culture, événementiel) :
départ des bateaux pour l'île de Port-Cros toute l'année depuis le port d'Hyères ou du Lavandou.

Accès : suite à la traversée bateau on arrive sur la plage de la Palud après une marche d'environ 30 minutes.



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 matte du bord de plage. Ensuite, dès deux mètres de fond, l'herbier de posidonie danse avec le remous des vagues. Il abrite oursins et grandes nacres ainsi qu'une multitude de poissons comme des castagnoles, des labres verts, des sairs, des sauges... 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, quelques mollusques s'accrochent à la roche : patelles ou bien balanes. Enfin, c'est dans les éboulis plus profonds que l'on aura la chance de croiser méroux, murènes voire poulpes !



2

TOUR FONDUE

POINTE DU BOUVET HYÈRES

Tour Fondue
Pointe du Bouvet



VILLE D'HYÈRES

LES PALMIERS



Tout public

À la pointe du Bouvet, Tour Fondue, un sentier sous-marin balisé et ponctué de panneaux d'information vous attend. À 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.

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

> Association AREVPAM
Téléphone : 06 61 34 10 31
Mél : arevpam@gmail.com

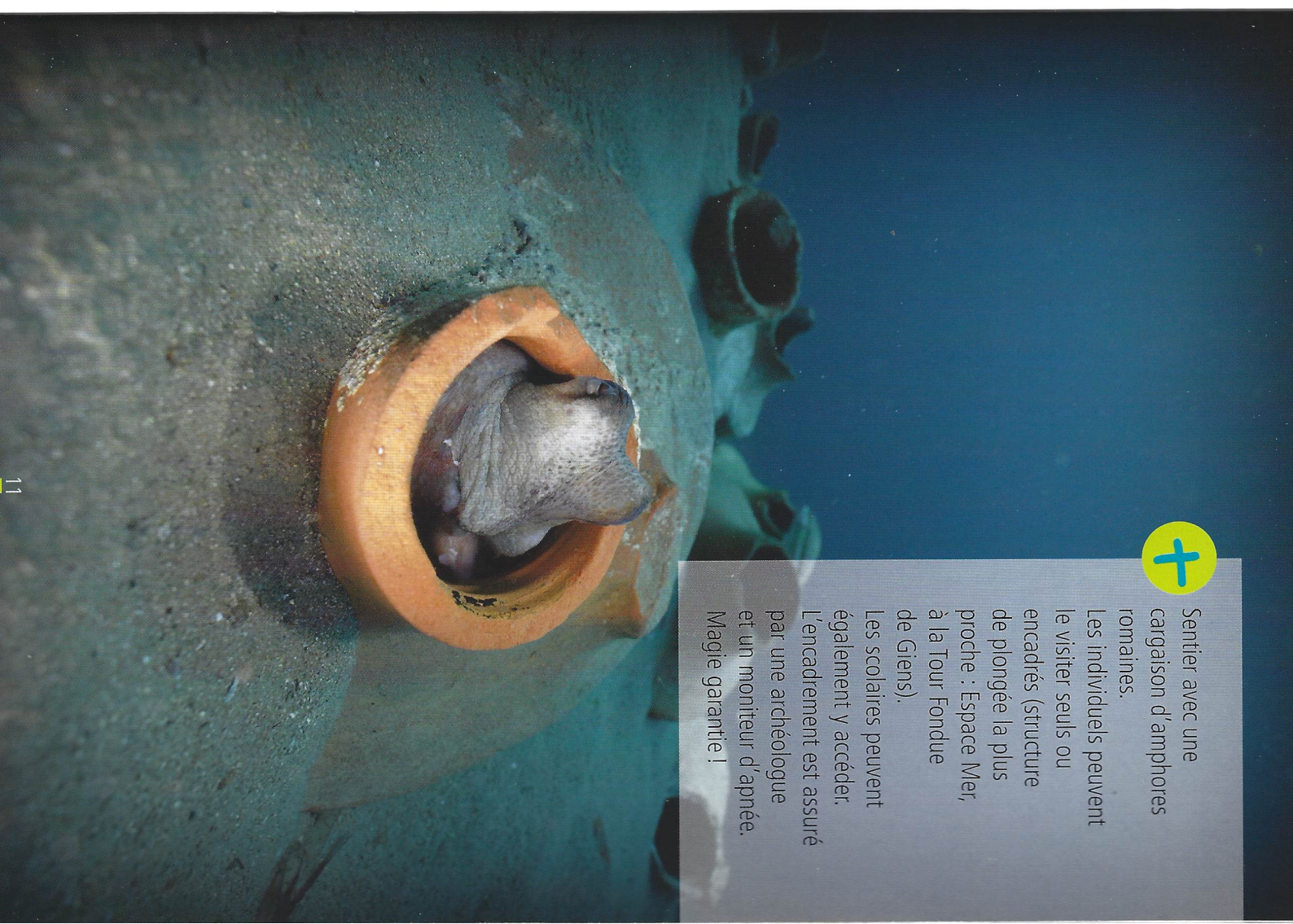
Bons plans locaux (hébergement, restauration, culture, événementiel) :

ne pas oublier de visiter le village de Giens, tout proche !

Accès : parking payant à la Tour Fondue.



Sentier avec une cargaison d'amplores 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 une archéologue et un moniteur d'apnée. Magie garantie !





3 Site archéologique d'Olbia

3

SITE ARCHÉOLOGIQUE

D'OLBIA HYÈRES



VILLE D'HYÈRES
LES PALMIERS



Tout public

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.

A 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.

Equipement

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

Vos contacts

- > Association AREVPAM
Téléphone : 06 61 34 10 31 • Mel : arevpam@gmail.com
- > Site archéologique d'Olbia
Téléphone : 04 94 65 51 49 • Mel : site.olbia@mairie-hyeres.com

Bons plans locaux (hébergement, restauration, culture, événementiel) :

le site Olbia, forteresse grecque, 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



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

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.

Le sentier sous-marin de la Garonne regroupe plusieurs types de milieu (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 !

Equipement

Pas besoin d'équipement sophistiqué : palmes, masque, tuba, et combinaison sont fournis. A 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 (hébergement, restauration, culture, événementiel) :

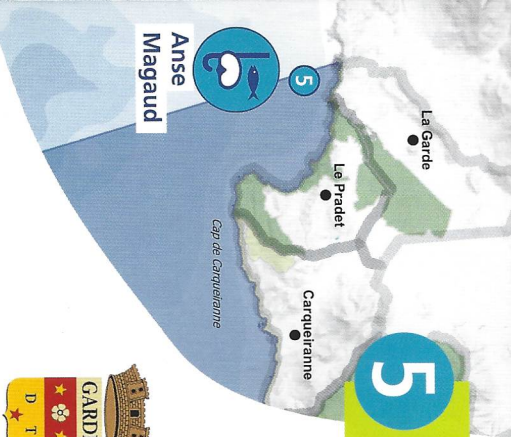
la Garonne est connue pour sa jolie plage, son glacier, les nombreux restaurants qui l'entourent ainsi que pour les agréables sentiers pédestres accessibles dans ses environs (sentiers du littoral et massif de la Colle Noire).

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



La Garde est une ville riche de 3 km de littoral protégé. Le sentier sous-marin de l'Anse Magaud permet à tous de 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 !



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 : contact@naturoscope.fr](mailto:contact@naturoscope.fr)

Bons plans locaux (hébergement, restauration, culture, événementiel) :

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



Domaine du Rayol
Le Jardin des Méditerranéennes

6 DOMAINE DU RAYOL LE JARDIN DES MÉDITERRANÉES

Explorez l'aire marine protégée du Littoral des Maures en visitant le « 1^{ère} jardin » du Domaine du Rayol et découvrez la richesse de la faune et de la flore sous-marines de la Baie du Figurier, aire marine préservée.



Tout public

Le sentier se situe au sein du Domaine du Rayol au cœur de la corniche des Maures et face au Parc national de Port-Cros. Le départ se fait de la plage en combinaison, palmes, masque et tuba avec un guide animateur du Domaine du Rayol, pour une exploration en toute tranquillité des petits fonds marins. La visite du Jardin des Méditerranéennes est incluse.

Équipement

Vestiaire. Equipements complets (palmes, masques, tubas et combinaisons). Expositions sur le milieu marin et 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 (hébergement, restauration, culture, événementiel) :

le Jardin des Méditerranéennes, ses 7 hectares de paysages méditerranéens, ouvert à l'année, visites guidées quotidiennes. Parc national de Port-Cros, Vedettes des îles d'Or et la Voie verte.

Accès : l'accès au Sentier Marin se fait par l'accueil général du Domaine du Rayol.



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 (posidonies, sables, fonds rocheux ou pleine eau), qui abritent une faune et une flore marines d'une richesse exceptionnelle.



ÎLOT DU CROCODILE (JOVAT)

LA CROIX VALMER



Tout public

La commune de La Croix Valmer vous invite à venir en famille ou entre amis pour découvrir par vous-même le sentier marin de l'îlot du Crocodile dans la crique de Jovat. Une grande richesse naturelle vous y attend et vous pourrez explorer depuis la surface les trésors marins qui bordent le Crocodile. Partez à l'aventure au milieu des fabuleux herbiers de posidonie, profitez de la beauté du « jardin des anémones », étonnez-vous du mystère de l'épave du cimentier...

Situé en plein cœur de l'aire marine protégée Corniche Varoise, sur le littoral préservé du Cap Lardier, le sentier marin est aménagé avec des bouées identifiant des points de vues remarquables sur les fonds et permet à toute la famille de les découvrir à son rythme. Au départ de la plage de Jovat et d'une profondeur moyenne de 3 mètres, ce site a été retenu pour la diversité de ses habitats et de sa richesse faunistique et floristique représentatifs de la Méditerranée. L'épave d'une barge transportant des sacs de ciment est même visible depuis la surface pour les meilleurs nageurs.

Équipement:

Sentier marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés.

Vos contacts:

> Office du tourisme La Croix Valmer

Téléphone : +33 (0)4 94 55 12 12

Méil : lacroixvalmertourisme@lacroixvalmer.fr

Bons plans locaux (hébergement, restauration, culture, événementiel):

Renseignements : Office de Tourisme La Croix Valmer.

Site : www.lacroixvalmertourisme.com.

Découvrez l'autre visage du Golfe de Saint-Tropez !

Renseignements : Maison du Tourisme du golfe de Saint-Tropez Pays des Maures +33 (0)4 94 55 22 00.

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



Afin de promouvoir la randonnée subaquatique sur son territoire et de faire découvrir les facettes de ce monde méconnu que sont les fonds marins, la Communauté de communes du Golfe de Saint-Tropez développe un réseau de sentiers marins en aménageant des bouées et des panneaux immergés informatifs. Ces sites sont propices à une activité familiale en autonomie. Venez donc avec vos palmes, masque et tuba, découvrir la diversité de la vie marine méditerranéenne et vivre des moments forts en compagnie des poulpes, des girelles ou des étoiles de mer !





8 PAMPELONNE RAMATUELLE

En famille ou entre amis, venez découvrir l'autre facette de la très célèbre plage de Pampelonne à Ramatuelle. À quelques brasses des paillettes et des fiestas estivales profitez du calme d'une immersion dans la Grande Bleue.

COMMUNE
DE
RAMATUELLE



Tout public

Ce sentier est le second aménagé en plein coeur de l'aire marine protégée Corniche Varoise. Simplement équipé d'un masque et d'un tuba, vous pourrez y faire connaissance avec les vraies stars des lieux : la gracieuse posidonie et les roches richement recouvertes d'algues chamarrées. Des bouées signalent les points d'intérêts et les panneaux d'information immergés permettent de comprendre ce qui se passe sous l'eau.

Equipement:

Sentier marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés.
Animations ponctuelles sous forme de visite guidée.

Vos contacts:

> Téléphone : +33 (0) 04 98 12 64 00
Mél : office@ramatuelle-tourisme.com
Site : www.ramatuelle-tourisme.com

Bons plans locaux (hébergement, restauration, culture, événementiel) :

Découvrez l'autre visage du Golfe de Saint-Tropez !
Renseignements : Maison du Tourisme du golfe de Saint-Tropez Pays des Maures
+33 (0)4 94 55 22 00.

Accès : Route de Bonne Terrasse - Parking payant (sur aire de camping-cars).



Afin de promouvoir la randonnée subaquatique et de faire découvrir toutes les facettes de ce monde méconnu que sont les fonds marins, la Communauté de communes du Golfe de Saint-Tropez développe un réseau de sentiers marins sur son territoire : des bouées et des panneaux immergés informatifs sont aménagés sur les sites propices à une activité familiale en autonomie.

Des visites guidées sont proposées ponctuellement. Renseignements auprès de l'Office de Tourisme de Ramatuelle. Venez donc avec vos palmes, masque et tuba, découvrir la diversité de la vie marine méditerranéenne et vivre des moments forts en compagnie des poulpes, des girelles ou des étoiles de mer !

