



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](http://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**).



**VÉZANO?** La blennie de Zvonimir sur une éponge encroûtante orange-rouge. Les éponges sont des animaux fixés dont un très grand nombre d'espèces n'existent qu'en Méditerranée. Elles produisent des substances chimiques aux propriétés anticancéreuses.



## 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), Communauté de commune du Golfe de Saint-Tropez (F. Beau), Déclic bleu Méditerranée (N. Barraqué, Y. Valton), AREVPAM (N. Ponzone), Aquabulles (C. Hilaire), Mairie de La Garde, Domaine du Rayol (G. Exer), 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<sup>ème</sup> siècle, l'histoire de Barberousse. », CPIE des îles de Lérins et Pays d'Azur (F. Poydenot), Un fauteuil à la mer (P. Belhomme).

**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. Clavreul, 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, J. Rapiteau, C. Graillet, M. Peirache), AREVPAM (L. Riaudel), Aquabulles (X. Lamoureux), Naturoscope (M. George), Domaine du Rayol (C. Romero), J. Barral, A. Leroux, 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).

**Cartographie** : D. Dubourg, géomaticien • Parc national de Port-Cros  
**Iconographie** : M. Gasquy, documentaliste • Parc national de Port-Cros  
**Conception graphique** : R. Xiberras • Desiderata



# DÉCOUVRIR

# LES SENTIERS SOUS-MARINS



Légende des fiches descriptives des sentiers sous-marins



Randonnée palmée



Accès libre



Aménagé

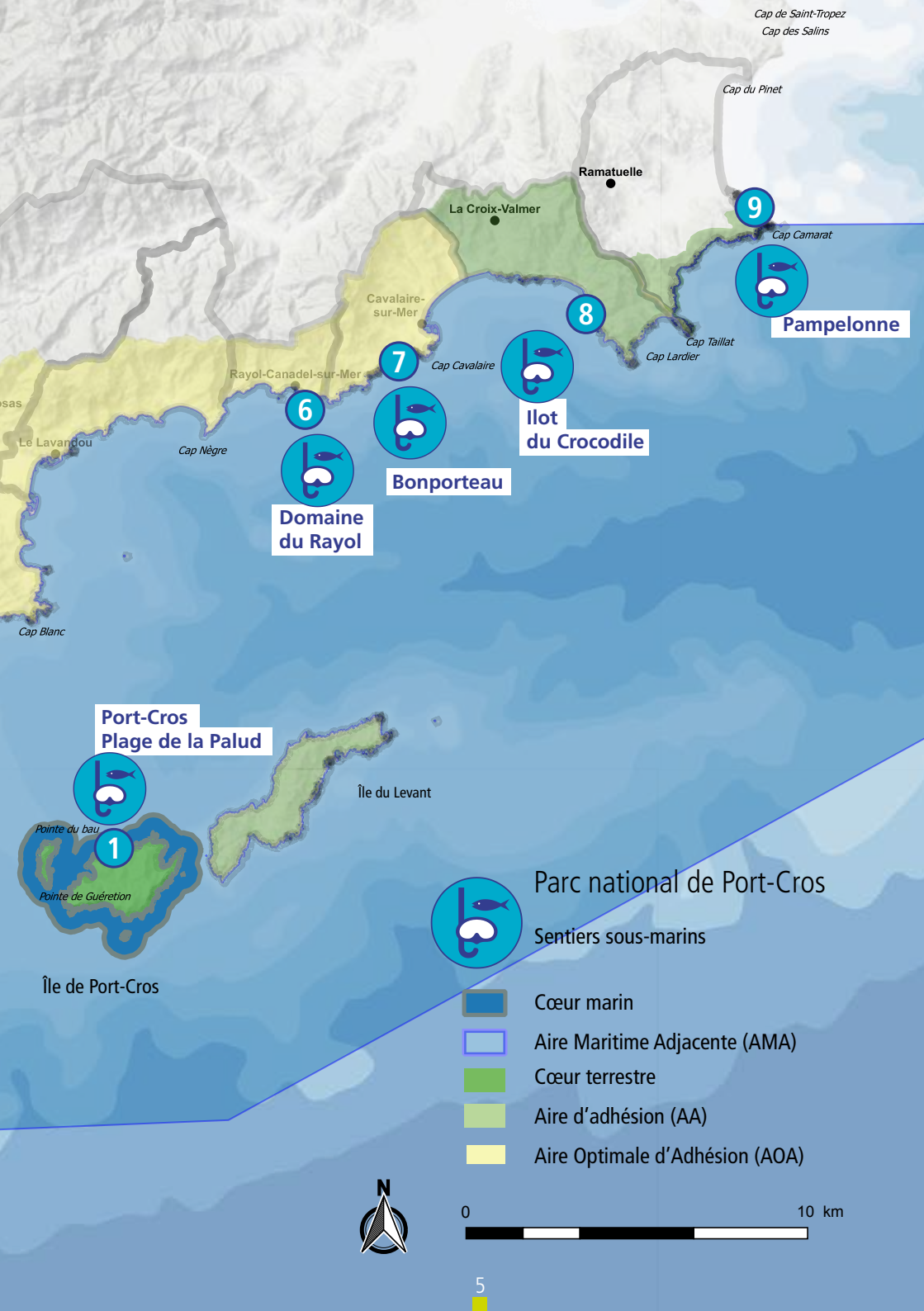


Personnes handicapées



Accompagné





**Port-Cros  
Plage de la Palud**

1

**Domaine  
du Rayol**

6

**Bonporteau**

7

**Ilot  
du Crocodile**






8

**Pampelonne**

9

**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)



# 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 interdite du 1<sup>er</sup> 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 bouée de ZMEL.

## Laisser vivre les lasses de mer

Les banquettes de posidonie, mêlées de coquilles vides sont laissées par la mer 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.



Port-Cros  
Plage de la Palud



Pointe du bau

1

Pointe de Guéretion

Île de Port-Cros



Parc national  
de Port-Cros

# 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.

## Equipement

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

Mél : [accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr](mailto: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 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, 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 mérius, murènes voire poulpes !

2

## TOUR FONDUE

## POINTE DU BOUVET HYÈRES

Tour Fondue  
Pointe du BouvetVILLE D'HYÈRES  
LES PALMIERS

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.

### Equipement

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](mailto:info@espacemer.fr)
- Site : [www.espacemer.fr](http://www.espacemer.fr)

### 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'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 !



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

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

> Espace Mer  
Téléphone : 04 94 58 94 94  
Mél : [info@espacemer.fr](mailto:info@espacemer.fr)  
Site : [www.espacemer.fr](http://www.espacemer.fr)

## 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](http://www.hyeres.fr))

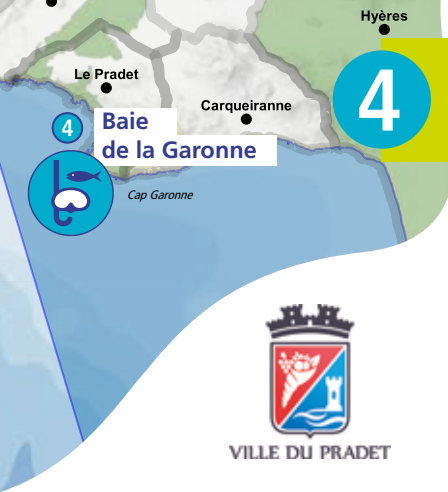
**Accès :** de Hyères D. 559 direction Carqueiranne (parking gratuit à proximité) ou autocar ligne 39 (arrêt Almanarre).



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







4

Baie de la Garonne

# 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 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. 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 (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

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 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 !



Sur réservation

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

### Equipement

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](http://www.ville-lagarde.fr))

Téléphone : 04 94 08 99 78

> Naturoscope

Téléphone : 07 69 78 33 49 • Mél : [rando.sub@naturoscope.fr](mailto:rando.sub@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.

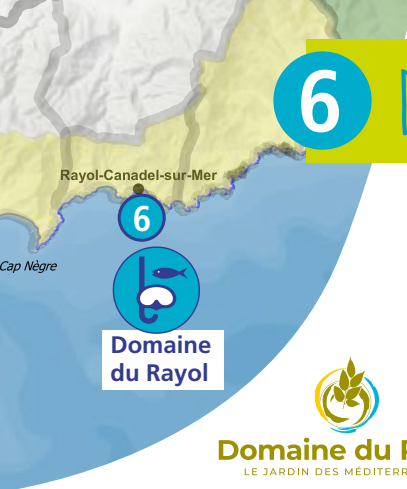
Le matériel de plongée est fourni. L'exploration est ouverte à tous, même sans notion de plongée (payant). Le parcours est parsemé de bouées équipées de panneaux descriptifs, présentant un type de milieu ainsi que son peuplement animal et végétal.

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

6

## DOMAINE DU RAYOL

## LE JARDIN DES MÉDITERRANÉES



**Domaine 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 Figuière, 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.

### Equiperment

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](mailto:info@domainedurayol.org)

Réservation en ligne : [www.domainedurayol.org](http://www.domainedurayol.org)

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

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.

### Equipement

Sentier marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés. Accès libre à tout nageur autonome équipé de palmes, masque et tuba.

### Vos contacts

- > Domaine du Rayol  
Téléphone : 04 94 01 92 10  
Mél : [contact@cavalairesurmer.fr](mailto:contact@cavalairesurmer.fr)  
resnseignements : [www.cavalairesurmer.fr](http://www.cavalairesurmer.fr)

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

Réservez auprès de l'Office de Tourisme une visite guidée du sentier marin. Tous les mardis matin en juillet et août.

**Accès :** Plage de Bonporteau. Parking possible.



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 mérus 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



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

Situé dans l'aire marine protégée Corniche Varoise, sur le littoral préservé du Cap Lardier, le sentier marin est accessible à tous. D'une profondeur moyenne de 3 mètres, ce site a été retenu pour la diversité de ses habitats et de ses richesses faunistiques et floristiques représentatives de la Méditerranée.

## Équipement :

Sentier marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés. Accès libre à tout nageur autonome équipé de palmes, masque et tuba.

## Vos contacts :

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

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

Réservez auprès de l'Office de Tourisme une visite guidée du sentier marin. Tous les jeudis matin en juillet et août.

**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).

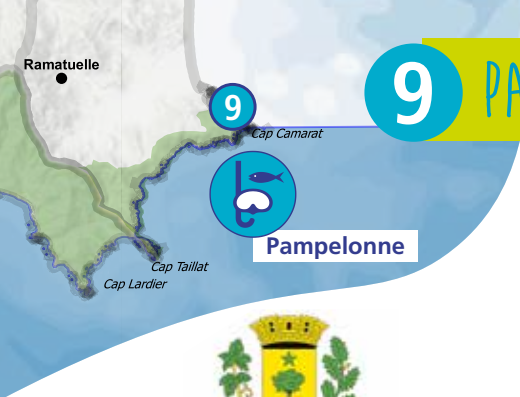




Partez à l'aventure au milieu de fabuleux herbiers de posidonie, étonnez-vous du mystère de l'épave du cimentier visible depuis la surface... De magnifiques paysages sous-marins vous attendent et vous pourrez découvrir la biodiversité de la vie marine méditerranéenne tout au long des bouées qui signalent 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

A quelques brasses du luxe et des fiestas estivales, venez profiter en famille ou en amis du calme d'une immersion à la découverte des vraies richesses locales : la gracieuse posidonie et les riches roches recouvertes d'algues chamarrées. Le site est exposé au vent d'Est (baignade déconseillée dans ce cas) et la mise à l'eau peut se faire au milieu des feuilles mortes de posidonie.

### Equipement :

Sentier marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés.  
Accès libre à tout nageur autonome équipé de palmes, masque et tuba.

### Vos contacts :

- > Téléphone : 04 98 12 64 00
- Mél : [office@ramatuelle-tourisme.fr](mailto:office@ramatuelle-tourisme.fr)
- Site : [www.ramatuelle-tourisme.com](http://www.ramatuelle-tourisme.com)

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

Réservez auprès de l'Office de Tourisme une visite guidée du sentier marin.  
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 possible.



Situées 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. Un 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).



# BAIE DU NIEL

# PLAGE DE LA VIGNETTE HYÈRES

Pointe du Pignet  
Baie du Niel  
plage de la Vignette

Réservé aux personnes  
en situations de handicap



Sortie palmée sur 300 mètres dans une zone protégée où la chasse, la pêche et les engins motorisés sont interdits toute l'année. 6 postes de visionnage des fonds sous-marins.



Situé entre la pointe de la Vignette et la plage du Niel, dans une ZIEM, départ du Ponton Pierre CARON, le lieu offre une diversité pour une exploration en toute tranquillité des fonds sous-marins. Baignade interdite les jours de fort mistral.

### Equipement :

Palmes, masque, tuba.

### Vos contacts :

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

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

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,  
sentiers prochainement  
aménagés pour  
les personnes handicapées,  
plages surveillées durant  
la saison estivale.



# LE PARC NATIONAL DE PORT-CROS



**Créé le 14 décembre 1963, le Parc national dont les cœurs Port-Cros et Porquerolles, occupent 1 700 ha de terres émergées et 2 900 ha de surfaces maritimes, est le plus ancien parc marin en Europe et en France.**

En 2012, le parc national a été réformé en profondeur. A l'issue d'une concertation avec les acteurs locaux, l'espace du Parc national se trouve totalement reconfiguré. Il comporte aujourd'hui :

- deux « cœurs », espaces de protection et d'accueil du public, constitués de l'île de Port-Cros et des espaces naturels propriété de l'Etat de l'île de Porquerolles ainsi que leur frange marine 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 au droit de La Garde à Ramatuelle et étendue jusqu'à 3 milles marins au sud des îles d'Hyères.

Le Parc national administre le Conservatoire botanique national méditerranéen de Porquerolles, chargé de la sauvegarde de la flore sauvage et des variétés fruitières menacées de Méditerranée. Le Parc national de Port-Cros est chargé, depuis 1999, d'une mission de coordination pour la mise en place et le suivi du 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 de l'accord, gérée par le Parc national de Port-Cros est d'animer et coordonner les initiatives et actions en faveur des mammifères marins en lien avec les différents acteurs concernés (services de l'Etat, 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-Les-Palmiers 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), 99 000 dans l'Aire d'Adhésion
- **Réserves intégrales** : îlots de Bagaud et de la Gabinière et du Rascas.
- **Sanctuaire PELAGOS** : pour les mammifères marins en Méditerranée.
- **Flore** : 602 espèces terrestres, 500 espèces d'algues.
- **Faune** : 144 espèces d'oiseaux (dont 40 espèces nicheuses), 180 espèces de poissons et quelques espèces terrestres endémiques comme le discoglosse sarde (petit batracien) et le phylloctyle d'Europe, petit reptile en voie de régression.
- **Histoire** : Méditerranéen, le parc national possède un patrimoine historique considérable, illustré par des vestiges romains, une centaine d'épaves et 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



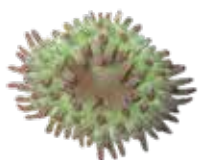
Tomate de mer



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



Vélelle



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



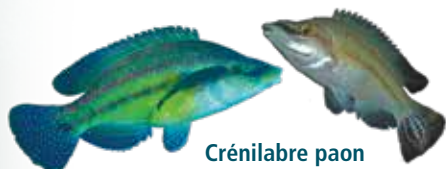
Serran écriture



Sublet



Hippocampe moucheté



Crénilabre paon

mâle



femelle



Labre vert ou Vieille



Syngnate aiguille



Sparailon commun



## SUR LES FONDS SABLEUX



Bothus

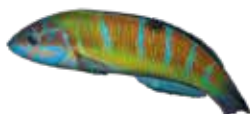
Vive



## 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



## Le temps du commerce déjà

Massilia (Marseille), toute proche, est une colonie grecque « phocéenne ». **Le commerce maritime** est intense dans toute la Méditerranée. Des navires venaient régulièrement pour s'abriter ou faire relâche dans les îles.



-300



## Installations romaines

Les premières traces de villages insulaires se trouvent à l'Anse de la Galère à 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

**C'est la période des invasions barbares** : l'habitat se replie vers des points plus hauts, plus faciles à défendre... signe d'attaques fréquentes des sarazins, pirates et barbaresques.

-600

-100 J.C. 200

Les temps chrétiens

5<sup>e</sup> - 7<sup>e</sup> s.

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

## Quand les îles s'appelaient Stœchades

**Olbia « la bienheureuse »** est située sur la commune d'Hyères. **Cette ville-forteresse grecque** avait vraisemblablement pour fonction d'assurer escale, abri, protection militaire et accastillage aux navires de commerce.

**Des monastères s'installent** sur les îles. Moines et cultivateurs partagent lieux de vie, places défensives et refuges d'hermites.





## Le Marquisat des îles d'Or

En 1531, François 1<sup>er</sup> met en place une politique défensive ambitieuse. Elle comprend l'**édification des premiers forts**, comme Sainte-Agathe à Porquerolles et le fort du Moulin à Port-Cros. Le fort de Brégançon permet une double défense : sur les îles et sur le continent.

“ 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 ».



## Des places défensives

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

“ La « Baleine », qui git en baie de Port-Cros, raconte ainsi le 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.



14<sup>e</sup> - 17<sup>e</sup> s.

### Des bases pirates et corsaires

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

“ 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.”



1823

Installation des premiers phares



15 août 1944

Débarquement de Provence



14 décembre

1963  
Création du Parc national de Port-Cros



# LES PATRIMOINES CULTURELS > LES VESTIGES ARCHÉOLOGIQUES

De nombreux sites antiques sont présents dans l'aire du Parc national de Port-Cros. Ces sites étaient des escales lors des échanges commerciaux entre les différentes parties du bassin méditerranéen. Sanctuaires, châteaux et villas : ces fragments d'histoire se rencontrent tout au long du littoral et sur les îles d'or.



Site d'Olbia vu du ciel

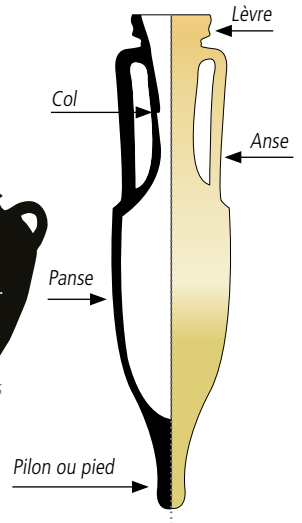


 Patrimoine archéologique remarquable (de la préhistoire à nos jours)

## 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<sup>e</sup> siècle avant J.-C. : 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

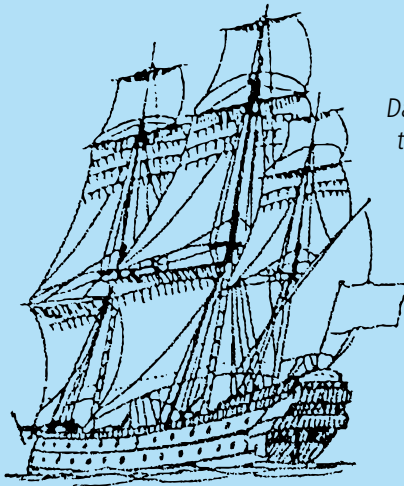
De l'Antiquité au XX<sup>e</sup> siècle, les fonds marins de l'Aire Maritime Adjacente du Parc national de Port-Cros recèlent de nombreuses traces du passé. Une trentaine d'épaves témoignent de l'intense activité commerciale du bassin méditerranéen. Des heures de découverte pour les plongeurs les plus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

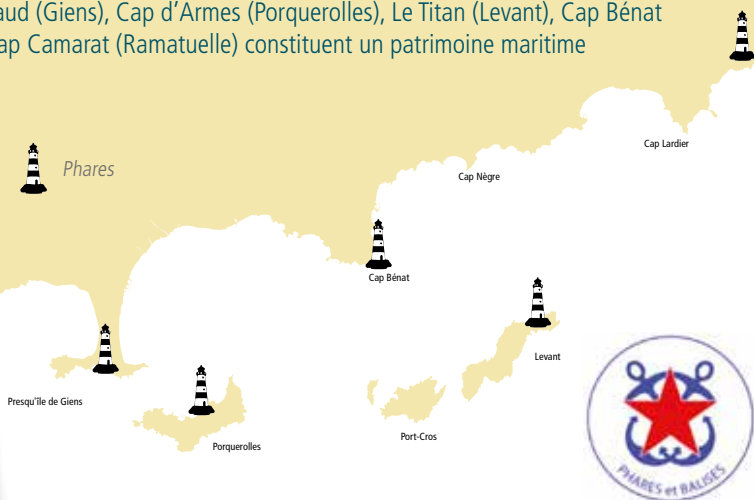


Bâtiments constitués d'une tour élevée avec un foyer puissant destiné à guider les navires la nuit, les phares sont au nombre de 5 le long des côtes de l'Aire Maritime Adjacente du Parc national de Port-Cros. Plus ou moins puissants, ils assurent la sécurité de la navigation dans cet espace aux rivages 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)



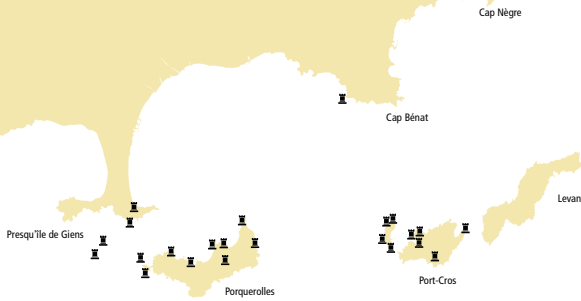
## **Le phare de Porquerolles, l'un des plus puissants de Méditerranée**

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

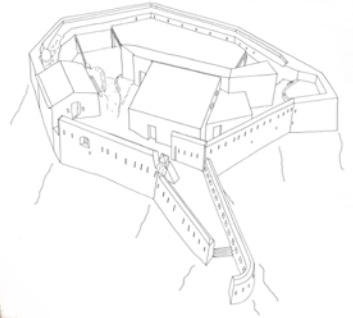
Il existe plus d'une vingtaine de forts et batteries visibles dans la rade de Hyères. De plusieurs périodes, ils sont plus ou moins en bon état et donc visitables selon les aménagements.



Fort du Moulin



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)

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

Ces fortifications fondues 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 eu 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 abri pour les navigateurs, repère pour les brigands ou sentinelle avancée pour la surveillance du port militaire et de la rade de Toulon.



# 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](http://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](http://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](http://www.biolit.fr)

Pour toute question, écrivez à : [biolit@planetemer.org](mailto: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 MEDITERRANÉES



[www.portcros-parcnational.fr](http://www.portcros-parcnational.fr)

Partagez vos souvenirs :



#LAVIEDEETAMER

