



# Les RANDONNEES SUBAQUATIQUES de la région PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

“Découvrez la richesse des fonds marins de  
Méditerranée les palmes aux pieds...”

Dossier de présentation



Pour plus d'informations :  
[www.ssmmed.org](http://www.ssmmed.org)



## La randonnée subaquatique : une expérience sensorielle et sensible

---

4

Qu'est-ce qu'une randonnée subaquatique ?

Comment profiter de cette activité propice à l'observation et à la découverte du milieu marin en toutes saisons ? Y aller seul ou guidé ?

La randonnée subaquatique est une pratique de loisir accessible à tous qui promet de merveilleux souvenirs de vacances !

## La communauté de la randonnée subaquatique

---

7

La plupart des sentiers sous-marins que l'on trouve en région Provence-Alpes-Côte d'Azur sont fédérés à travers une charte. Une logique partenariale existe donc depuis quelques années entre la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, le Réseau Mer et l'ensemble des animateurs de sentiers. L'objectif ? Mettre en avant l'expertise pédagogique, d'encadrement et de sensibilisation capitalisée au sein de la communauté.

## Des sites d'exception à découvrir autrement

---

9

De Nice à Marseille, en passant par les Calanques, la Corniche des Maures ou le Parc national de Port-Cros, les sentiers sous-marins donnent aux visiteurs milles excuses pour plonger la tête sous l'eau. A Hyères où l'on découvre une cargaison de bateau romain, à la Redonne où l'on se cultive grâce aux récifs artificiels en forme d'oursins qui longe le sentier biologique, au Rayol-Canadel, où après l'activité, on apprécie le jardin remarquable des Méditerranées, ou encore à Villefranche où l'on apprend milles choses lors du retour en bateau vers la vieille ville niçoise !



## La randonnée subaquatique : une expérience sensorielle et sensible

Soufflez un peu et venez respirer avec un tuba dans un des nombreux sentiers sous-marins de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur !

### Qu'est-ce qu'une randonnée subaquatique ?

Une randonnée subaquatique, appelée aussi sentier sous-marin, est une activité aquatique organisée et éducative ayant pour objectif de faire découvrir en toute sécurité et équipé de palmes, masque et tuba, la diversité des paysages marins et mettre l'accent sur la fragilité des écosystèmes et accompagner les changements de comportement.

### La randonnée subaquatique, un autre regard sur des sites d'exception

La Méditerranée constitue un des plus grands réservoirs de notre planète en termes de biodiversité et de richesses naturelles. Son littoral constitue une formidable interface terre-mer, synonyme d'ambiances sensorielles particulières et inoubliables. Que ce soit le long d'un chemin bordant la mer ou en se baignant dans une crique, le visiteur ne reste pas indifférent aux merveilles de nature qui s'offre à lui. En région Provence-Alpes-Côte d'Azur, il suffit de mettre la tête sous l'eau pour s'en rendre compte. Les paysages marins qu'on y voit alors, reflètent entièrement ce potentiel naturel. Lumière sur :

- la Côte Bleue et son Parc Marin ([www.parcmarincotebleue.fr](http://www.parcmarincotebleue.fr)) ;
- la région marseillaise avec le Parc national des Calanques ([www.calanques-parcnational.fr](http://www.calanques-parcnational.fr)) ;
- le littoral varois, où le Conservatoire du Littoral dispose d'acquisitions ([www.conservatoire-du-littoral.fr](http://www.conservatoire-du-littoral.fr)) ;
- la région d'Hyères avec le Parc national de Port-Cros ([www.portcrosparcnational.fr](http://www.portcrosparcnational.fr)) ;
- le littoral des Maures regroupant de nombreux sites du Conservatoire du Littoral ;
- et enfin La Riviera, lieu de prestige international, avec la présence de nombreux sites Natura 2000 ([www.paca.developpement-durable.gouv.fr/natura-2000-r167.html](http://www.paca.developpement-durable.gouv.fr/natura-2000-r167.html)) .



## Le sentier sous-marin, une éducation au regard et à l'observation...

Le sentier sous-marin constitue un outil pédagogique pour apprendre à regarder, à observer, à prendre le temps, pour comprendre ce que l'on voit. L'activité joue sur les sensations, les ressentis, les émotions. On y recherche une alliance entre plaisir et expérience des sens.

La perte de repères terriens, la découverte de l'élément "eau", qui rentre dans la combinaison assurant la flottabilité, le premier contact de la mer sur le visage et le masque sur les yeux, les premiers déplacements sans toucher le fond, autant d'expériences que procure et permet le sentier sous-marin ! Ces premières phases permettent d'accéder au moment tant attendu : regarder et découvrir ce qu'il y a sous l'eau !

A cet instant, l'émerveillement est total et la Méditerranée cachée s'offre enfin à nous. C'est en effet avant tout une activité pour se détendre et s'imprégner des richesses de cette mer exceptionnelle et faire sien de cet univers.

## La randonnée subaquatique, une activité accessible à tous

Le premier élément facilitant l'accès au plus grand nombre réside dans l'équipement pour pratiquer la randonnée subaquatique : un masque, un tuba, des palmes, voire une combinaison.

Ce matériel ne nécessite qu'un apprentissage très simple, acquis en quelques minutes. Le sentier sous-marin permet de répondre aux besoins d'une large gamme de public :

- en famille, à la recherche de sécurité et de facilité de mise en œuvre,
- entre adulte, souhaitant pratiquer un sport d'évasion original en toute convivialité,
- ou encore senior, privilégiant l'assurance et la découverte du patrimoine naturel.

La randonnée subaquatique est aussi un outil adapté pour apprivoiser en douceur ses appréhensions de l'élément aquatique. Le guide est un accompagnateur et un conseiller qui adaptera le parcours en fonction du pratiquant.

La taille réduite du groupe (8 personnes maximum) favorise une immersion et une découverte en toute convivialité ainsi qu'une proximité rassurante avec l'encadrant.

Disposition particulière, la pratique de la randonnée palmée ne peut se faire avant l'âge de 6 ans. Quand le sentier est encadré par un guide de la mer, l'activité est payante, le prix étant aux alentours d'une vingtaine d'euros par personne, souvent réduit pour les enfants et les familles ou groupes. Cette accessibilité financière constitue également une des plus-values de cette activité de loisir atypique.

## La randonnée subaquatique, mode d'emploi ?

Il suffit de se mettre à l'eau !

Après s'être équipé dans des vestiaires, d'un tuba, un masque, des palmes et une combinaison (disponible dans les structures d'accueil), le départ se fait depuis le bord. Après en avoir pris plein les yeux pendant une heure, on ressort pour discuter avec le guide et échanger avec le groupe.

On enlève son masque et sa combinaison rapidement afin de profiter de la fin de journée sur la plage...



## La randonnée subaquatique, un moment de partage

La randonnée subaquatique se pratique avec un encadrement professionnel. Un animateur, diplômé d'Etat, accompagne les randonneurs depuis leur arrivée sur le site pour s'équiper, il échange avec eux pendant la phase au sec sur ce qui va être vu lors de l'exploration. Sa présence se fait jusqu'au retour au local technique où il discute avec le public sur le moment vécu. Il permet d'assurer la sécurité des pratiquants et l'organisation de l'activité de manière conviviale. Ses capacités d'adaptation - en favorisant un dialogue avec le pratiquant - et d'intervention - lors d'une situation de stress ou d'une difficulté avérée - font du guide un atout supplémentaire pour évoluer dans l'eau.

Le guide bénéficie d'un réel savoir local et saura diffuser auprès du groupe de randonneurs des connaissances et anecdotes issues de son propre vécu.

Les 

Ses connaissances pédagogiques et ses connaissances du milieu naturel local, permettent aux randonneurs palmés de vivre une expérience unique. Capable de susciter la curiosité, le guide saura également prendre par la main chaque pratiquant durant toute l'activité qui en ressentira le besoin. Cela afin qu'il vive une expérience unique réussie, quelque soit sa situation, ses craintes et ses envies.

En effet, la randonnée palmée encadrée peut permettre aux personnes stressées par le milieu aquatique ou ne se sentant pas à l'aise face à l'équipement technique nécessaire en plongée bouteille, de pouvoir accéder aux richesses de la Méditerranée et de repartir avec un bon souvenir. Et l'envie d'y revenir !

Dernier avantage à ne pas négliger, l'encadrant peut, dans certains cas, être formé spécialement pour accueillir sur son sentier des personnes en situation de handicap et ainsi leur permettre d'accéder à une activité loisir au cours de laquelle l'handicap s'efface au profit du bien-être.

Les sentiers en autonomie sont également encadrés par la présence d'une structure d'accueil, de panneaux situés juste en dessous de la surface réalisés par des spécialistes de la mer et des pédagogues. Ces panneaux apportent des indications et explications sur les éléments visibles en situ.

Dans les deux cas, le randonneur palmée bénéficiera d'un accompagnement à la découverte du site : les espèces croisées, leur mode de vie, leur régime alimentaire, la façon de se protéger, leur mode de reproduction, les usages et les acteurs, et aussi regarder la terre depuis la mer...

## La randonnée subaquatique, une expérience en toutes saisons

La randonnée palmée, c'est toute l'année ! Du printemps à l'automne, chacun peut s'adonner à la découverte des fonds marins. Chaque saison sous l'eau est synonyme d'une ambiance particulière (couleurs, luminosité), de rencontres différentes avec les animaux, d'événements nouveaux et particuliers... Pour les plus frileux, l'utilisation de la combinaison (assurant la flottabilité) permet de randonner sans se soucier de la température de l'eau qui peut parfois être fraîche.





## La communauté des sentiers sous-marins

### Une charte fédératrice

La randonnée subaquatique est un outil pédagogique de sensibilisation et d'éducation à l'environnement et au développement durable. Il a pour vocation de transmettre des valeurs qui conduisent à l'amélioration des connaissances et à l'adoption de comportements respectueux de l'environnement.

Il s'inscrit dans des projets pédagogiques, des actions de sensibilisation et d'information, de gestion et de valorisation de territoire. Les sentiers sous-marins de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur sont fédérés à travers une charte depuis 2007 et les signataires s'engagent ainsi à :

- Informer le public sur la diversité du milieu marin, son fonctionnement et sa complexité, ses spécificités par rapport au milieu terrestre, le positionnement de l'Homme dans cet environnement.
- Faire découvrir les composantes locales du milieu marin : richesse et diversité, faune, flore, habitat, enjeux du territoire, spécificités du site.
- Sensibiliser le public à un comportement et des pratiques respectueux du milieu et des autres usagers.
- Rechercher des conditions optimales en matière de sécurité des pratiquants.

### Une démarche de qualité engagée

Depuis 2015, les membres de la communauté de la randonnée subaquatique co-construisent une démarche qualité des sentiers sous-marins. Cette démarche a pour ambition de définir un processus d'amélioration continu de l'animation des sentiers sous-marins adhérant à la charte.

Elle prend en compte tant l'accueil, le confort dans la pratique, que le contenu pédagogique ou encore la mesure des incidences sur l'état des sites de pratiques.

Pour se faire, la communauté des sentiers sous-marins se réunit régulièrement pour produire, mettre en œuvre et diffuser des outils communs. En 2016, une grille d'autoévaluation a été adoptée par les opérateurs de randonnée subaquatique. La création de module de formation pour les animateurs de randonnée subaquatique est en discussion. Des supports de communication sur les valeurs de la communauté et de sensibilisation du public aux bonnes pratiques sont en train de voir le jour.

# Une logique partenariale

## Le Réseau Mer

La sensibilisation, l'information, l'éducation et la communication au développement durable de la mer et du littoral, dans toutes ses dimensions sociales, économiques, et environnementales, participent à l'amélioration de la connaissance des activités et des métiers de la mer, à la bonne cohabitation des différents usages en mer et sur la côte, à la prise en compte par les usagers des impératifs de préservation des milieux naturels, à la valorisation du patrimoine et des traditions maritimes. D'une façon plus globale, à la concertation citoyenne pour la mise en œuvre de projets de territoires littoraux et au renforcement de la culture maritime régionale .

C'est dans ce contexte que la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur a créé le Réseau Mer qui rassemble associations, structures de gestion d'espaces naturels, institutions, scientifiques et professionnels des sports nautiques et du tourisme. Depuis 2002, le réseau a permis la conception et le partage de nombreux outils pédagogiques, de documents ressources co-rédigés par les parties prenantes et la mise en œuvre de campagnes de sensibilisation d'envergure régionale.

## La région Provence-Alpes-Côte d'Azur

La région Provence-Alpes-Côte d'Azur est la première destination touristique des Français et la seconde pour les touristes étrangers. Des conditions climatiques exceptionnelles, mais aussi des espaces naturels remarquables expliquent l'attrait pour cette région. L'influence du tourisme induit une forte pression sur le littoral. Des incidences qui, peu à peu, deviennent conséquentes sur les écosystèmes côtiers et marins.

Néanmoins, en adaptant les comportements et en ayant les gestes adéquates, le tourisme peut diminuer sa pression sur les milieux et ainsi participer à l'amélioration de la qualité des eaux et des fonds marins. C'est dans ce contexte que la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur a souhaité développer cette démarche éco-touristique pour les sentiers sous-marins de Provence-Alpes-Côte d'Azur et en y apportant son soutien technique et financier.

La communauté de la randonnée sub-aquatique a pris naissance dans le Réseau Mer dont chaque organisateur de sentier sous-marins est membre et adhérant aux objectifs communs. La valorisation des SSM ainsi que la démarche qualité engagée cette année est réalisée avec le soutien technique et financier de la Région PACA.

## La Communauté de la randonnée subaquatique de Méditerranée

Des sites et acteurs partagent les valeurs de la communauté de la randonnée subaquatique en Corse et en Occitanie. Ces sites sont à retrouver sur le site : [www.ssmmed.org](http://www.ssmmed.org)





# Découvrir la région PACA au fil de l'eau

## Côte d'Azur

Sentier de Nice, à Villefranche  
Sentier de la Batterie du Graillon, à Antibes  
- Juan les Pins  
Sentier de la Pointe de l'Aiguille, à Théoule-sur-Mer

## Littoral des Maures

Sentier marin de l'Îlot du Crocodile, à La Croix Valmer  
Sentier du Domaine du Rayol, au Rayol-Canadel-sur-Mer  
Sentier marin «Le jardin des Mattes», à La Londe-les-Maures

## Hyères et Iles d'Hyères

Sentier marin de la Tour Fondue, Pointe du Bouvet, à Hyères  
Sentier marin d'Olbia, à Hyères-les-Palmiers  
Sentier marin de l'Anse de Magaud, à La Garde  
Sentier sous-marin de la plage de la Palud, à Port-Cros

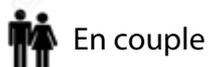
## Côte Provençale

Sentier sous-marin de Portissol, à Sanary-sur-Mer  
Sentier sous-marin de Port d'Alon, à Saint-Cyr-sur-Mer  
Sentier sous-marin de la Calanque du Mugel, à La Ciotat  
Sentier sous-marin Olivier Guys, à Cassis  
Sentier sous-marin des Catalans, à Marseille  
Sentier sous-marin du Frioul, à Marseille

## Côte Bleue

Sentier marin de La Redonne, à Ensuès la Redonne  
Sentier marin de Cap Rousset, à Carry-le-Rouet  
Sentier Olivier Guys, à Cassis

Les publics accueillis dans les sentiers sous-marins de la région PACA :



En couple



Personnes âgées



En famille



Personnes handicapées



Entre amis



Groupes (scolaires, CE...)



Enfants



Personnes en situation de handicap mental

## Sentier sous-marin de Nice

Villefranche-sur-Mer

1

L'activité proposée par le Centre de Découverte du Monde Marin permet de découvrir les petits fonds de la rade de Villefranche-sur-Mer encadré par des moniteurs également guides naturalistes qui connaissent la faune et la flore locales dans leurs moindres détails. Plusieurs sites sont proposés, ce qui permet de découvrir une large palette de paysages sous-marins, et de plonger à chaque fois dans

## Nature du site

Tous les sites proposés par le Centre de Découverte du Monde Marin sont situés dans la rade de Villefranche sur Mer, située à l'est de Nice. C'est un lieu très riche historiquement (présence de nombreux monuments) et biologiquement (implantation de l'Observatoire Océanologique de Villefranche). Le déplacement en bateau sur les sites de plongée s'accompagne donc également d'une découverte du patrimoine niçois.

SENTIER  
ENCADRE

## Publics accueillis



## Equipement

Le Centre de Découverte du Monde Marin étant situé sur la base municipale de l'Aigle Nautique, il dispose de toutes les infrastructures de base : vestiaires, douches chaudes, toilettes, accès handicapés, le prêt du matériel PMT étant compris dans le prix de la sortie randonnée palmée. Après chaque plongée une collation est offerte aux participants.

## Vos contacts

Téléphone : 04 93 55 33 33

E-Mail : [info@cdmm.fr](mailto:info@cdmm.fr)

Bons plans locaux : Le Centre de Découverte du Monde Marin est situé dans le port de Nice, non loin de la vieille ville historique qui propose de nombreux lieux de sorties. Le quartier du port (le «Marais» niçois) présente également une forte activité de jour comme de nuit.

Accès : parking sur le Boulevard Franck Pilatte, base nautique de l'Aigle Nautique à côté du Club Nautique de Nice.

Les 

Les paysages sous-marins de la côte Niçoise sont souvent faits de tombants rocheux à la fois très beaux et très riches en faune et flore. Cette particularité entraîne la présence dans la rade de Villefranche de grandes quantités de plancton, constitué d'une multitude d'espèces plus merveilleuses et étonnantes les unes que les autres. Qui dit plancton, dit nourriture, et donc grand nombre d'espèces animales. Le fait de posséder plusieurs sites de randonnée palmée permet d'adapter les sorties

De mi-juin à mi-sept.

# SENTIERS SOUS-MARINS PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

## Le sentier marin de la Batterie du Graillon

Antibes - Juan les Pins

2

Venez découvrir les richesses naturelles du Cap d'Antibes au travers d'une randonnée aquatique accompagnée d'un moniteur guide naturaliste.

### Nature du site

Le sentier est situé au sein de l'Espace Mer et Littoral de la Batterie du Graillon. Ce site propriété du Conservatoire du Littoral propose de découvrir au travers d'expositions, d'animations et d'activités de randonnées aquatiques (sentier marin et kayak), les riches habitats marins du Cap d'Antibes inscrit dans un site Natura 2000 :

- herbier de Posidonie
- roche coralligène
- fonds sableux

SENTIER  
ENCADRE

### Publics accueillis



### Equipement

Equipement complet fourni : palmes, masque, tuba, combinaison

Vestiaire

Exposition permanente sur le milieu marin et animations pédagogiques

### Vos contacts

Téléphone : 04.93.61.45.32

[www.graillon-aquarando.com](http://www.graillon-aquarando.com)

Bons plans locaux : Rendez-vous sur le site de la Commune : [www.antibes-juanlespins.com](http://www.antibes-juanlespins.com)

et de l'Office du Tourisme : [www.antibesjuanlespins.com](http://www.antibesjuanlespins.com)

Accès : En voiture : parking gratuit à l'Espace Mer et Littoral de la Batterie du Graillon

A pied : par le sentier littoral

En bus : ligne N° 2 arrêt Eden Roc

Les



L'activité de sentier marin est proposée dans le cadre de l'Espace Mer et Littoral de la Batterie du Graillon. Ce site permet la découverte du littoral et du milieu marin de la Côte d'Azur au travers d'animations :

-exposition thématique sur les habitats marins : herbier de Posidonie, récif de coralligène, fonds sableux, la pleine eau et ses habitants,

-immersion découverte de la faune marine méditerranéenne nocturne

-vue panoramique du Mercantour à l'Estérel à partir d'une Tour du XVIIème siècle

-centre de soins pour les tortues marines méditerranéennes

-animations pédagogiques dès l'âge de 3 ans

-découverte guidée du milieu marin et terrestre en randonnée marine, en kayak

# Sentier marin de la Pointe de l'Aiguille

Théoule-sur-Mer

3

Balade pour découvrir les écosystèmes marins et terrestres, en autonomie ou encadré.

## Nature du site

Ce sentier a été créé en 2006 par le Département des Alpes-Maritimes. Situé à la Pointe de l'Aiguille à quelques centaines de mètres à pied du centre de Théoule, ce sentier est délimité par la ligne des eaux réservées à la baignade et il est surveillé par un poste de maîtres-nageurs.

SENTIER  
ENCADRE  
OU LIBRE



Publics accueillis

## Equipement

Quatre bouées numérotées indiquent le sens de découverte du sentier, avec une boucle courte (environ 20 à 30 minutes à la nage) et une boucle longue (45 à 60 minutes).

Bornes informatives terrestre, plaquettes immergeables selon les 4 biotopes.

## Vos contacts

Téléphone : 04 93 49 28 28

E-Mail : [ot@theoule-sur-mer.org](mailto:ot@theoule-sur-mer.org)

Bons plans locaux : Animations

organisées par le Département des Alpes-Maritimes, consulter le programme sur :

<https://www.departement06.fr/les-parcs/parc-de-la-pointe-de-l-aiguille-2082.html>

Accès : 2 parkings : un centre ville de Théoule à 1,5 km et un sur la RD 6098 à 350 m en contre bas.

Les 

Des plaquettes immergeables à percevoir à l'office du tourisme pour l'accès autonome au sentier. Contact auprès du Centre de Découverte du Monde Marin pour les sorties encadrées.

Du 15  
juin au 15  
sept.

SENTIERS SOUS-MARINS  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# Le sentier marin de l'Îlot du Crocodile

La Croix Valmer

4

La commune de La Croix Valmer, en partenariat avec la communauté de communes du golfe de Saint-Tropez et le Parc National de Port-Cros, vous invite à découvrir en famille ou entre amis, le sentier marin de l'Îlot Crocodile dans la crique de Jovat. Une grande richesse naturelle vous y attend et vous pourrez explorer par vous-même depuis la surface les trésors marins qui bordent le Crocodile.

## Nature du site

Situé en plein cœur de l'aire marine protégée Corniche Varoise, sur le littoral préservé du Cap Lardier, le sentier marin de l'Îlot du crocodile est aménagé avec 7 stations balisées identifiant des points de vues remarquables sur le milieu marin. Protégé au sein d'une zone interdite à la pêche et aux engins à moteur, il permet à toute la famille de découvrir les fonds marins à son rythme. Au départ de la plage de Jovatet d'une profondeur moyenne de 3 mètres, le site présente la diversité des habitats et les richesses faunistiques et floristiques représentatives de la Méditerranée. L'épave d'une ancienne barge transportant des sacs de ciment est même visible depuis la surface.

SENTIER  
LIBRE

## Publics accueillis



## Equipement

Non fourni.

## Vos contacts

Téléphone : 04 94 00 46 25

E-Mail : [fbeau@cc-golfedesainttropez.fr](mailto:fbeau@cc-golfedesainttropez.fr)

[www.observatoire-marin.com](http://www.observatoire-marin.com)

## Le sentier marin du Domaine du Rayol

Rayol-Canadel-sur-Mer

5

Explorez l'aire marine protégée du Littoral des Maures, visitez le «11ème jardin» du Domaine du Rayol et découvrez la richesse de la faune et de la flore sous marines de la Baie du Figuier, aire marine préservée.

### SENTIER ENCADRE

#### Nature du site

Le sentier est situé au sein du Domaine du Rayol au coeur de la corniche des Maures et face au Parc national de Port-Cros. La pratique de l'activité donne droit à l'accès au Jardin des Méditerranées et aux différents services du Domaine du Rayol : la Librairie des Jardiniers, le restaurant Le Café des Jardiniers et la Pépinière écologique du Domaine.

#### Publics accueillis



#### Equipement

Vestiaire. L'équipement complet (palmes, masques, tuba, combinaisons) est fourni. Exposition permanente sur le milieu marin et salle d'animation.

#### Vos contacts

Téléphone : 04 98 04 44 03

E-Mail : [info@domainedurayol.org](mailto:info@domainedurayol.org)

Bons plans locaux : Jardin des Méditerranées, 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. Parking au Domaine du Rayol.

Les



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.

Toute  
l'année

SENTIERS SOUS-MARINS  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

## Sentier marin "Le Jardin des Mattes"

La Londe-les-Maures

6

Le sentier sous marin de la Londe les Maures, se situe à la pointe de l'éperon rocheux de la plage de l'Argentière et du Pellegrin, dans une zone totalement protégée et sécurisée, face aux Iles de Port-cros et de Porquerolles.

### Nature du site

L'univers sous marin côtier se découvre en surface, avec palmes, masque et tuba par toute personne sachant nager. En suivant les bouées numérotées équipées de main-courantes, vous découvrirez les panneaux immergés présentant l'écosystème. A des profondeurs allant de 0 à 4 mètres, se trouve une grande diversité de paysages sous-marins (herbier de posidonies, cymodocées, roches, sable, éboulis, etc.), habités par de nombreuses espèces de poissons, mollusques, crustacés, étoiles de mer, etc...

SENTIER  
ENCADRE  
OU LIBRE

### Publics accueillis



### Equipement

L'équipement (palmes, masque et tuba) est à prévoir et il est indispensable de savoir l'utiliser au préalable. Panneaux d'informations et d'explications à terre et sous l'eau de début juin à fin septembre. Guide présent de début juillet à fin août de 10h30/12h30 et de 13h30/18h30.

### Vos contacts

Téléphone : 04 94 01 53 10

E-Mail : [accueil@ot-lalondelesmaures.fr](mailto:accueil@ot-lalondelesmaures.fr)

Bons plans locaux : Rdv sur le site de l'office de tourisme : <http://www.ot-lalondelesmaures.fr>

Accès : parking gratuit à 400 m

Les

Accessible gratuitement toute l'année. Mise en place d'un balisage de début juin à fin septembre avec panneaux immergés. Découverte du milieu marin méditerranéen avec un guide, de début juillet à fin août sur réservation à l'office de tourisme (payant).

# Sentier marin de la Tour Fondue

Pointe du Bouvet, Hyères

7

Vous rêvez de voir des amphores dans l'eau? Ce sentier est fait pour vous. Venez découvrir la reconstitution d'une cargaison de bateau romain : des amphores dressées par 6 mètres de fond vous transporteront dans les temps anciens.

## Nature du site

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 une archéologue et un moniteur d'apnée. Magie garantie !

SENTIER  
ENCADRE  
OU LIBRE

## Publics accueillis



## Equipement

Des panneaux sont en cours d'utilisation pour vous procurer toutes les informations nécessaires. L'ensemble du matériel est fourni pour l'activité.

## A savoir

**ATTENTION** : ne pas s'accrocher aux amphores et **NE RIEN REMONTER**.

Merci de participer à la préservation de ce site.

## Vos contacts

Téléphone : 06 61 34 10 31

E-Mail : [arevpam@gmail.com](mailto:arevpam@gmail.com)

Bons plans locaux :

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

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

Toute  
l'année

SENTIERS SOUS-MARINS  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# Sentier marin d'Olbia

Hyères-les-Palmiers

8

Envie d'une excursion dans le temps? Le quai romain est là... et, au bout : une épave de Tartane, accessible en randonnée palmée. Une cargaison de blocs de pierre et quelques porcelaines plus tard, retour en passant par le paléo-tombolo!

## Nature du site

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

SENTIER  
ENCADRE  
OU LIBRE

## Publics accueillis



## Equipement

Scolaires : vestiaire, matériel, Brevet d'Etat, archéologue.

Individuels : panneaux immergés, possibilité de visites encadrées (dans ce cas, le sentier est payant mais l'ensemble de l'équipement est fourni).

## A savoir

Scolaires : de mai à octobre ; Individuels : toute l'année ; Individuels avec l'Office du Tourisme de Hyères : 15 juin - 30 septembre.

## Vos contacts

Téléphone : 06 61 34 10 31

E-Mail : [arevpam@gmail.com](mailto:arevpam@gmail.com)

Bons plans locaux : présence d'un site archéologique sur Hyères, au lieu-dit de l'Almanarre: seul exemplaire de ville grecque entièrement conservé en France !

Accès : parking à proximité

Les



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

Sentier sous-marin de l'Anse de  
Magaud

La Garde

F. Alary - PNPC

9

Découverte des fonds marins méditerranéens de l'Anse de Magaud, située dans l'aire marine adjacente du Parc National de Port-Cros.

Nature du site

Le sentier est situé à l'abri dans l'Anse Magaud (secteur ouest du périmètre de l'Aire marine adjacente du Parc national de Port-Cros) et présente des petits fonds marins (rochers, anfractuosités, sable, Posidonie) vous délivrant la richesse de la biodiversité méditerranéenne.

Le site est équipé de panneaux immergés (de juin à septembre) qui vous permettent d'enrichir vos connaissances du milieu marin en parcourant le sentier en autonomie.

De début juillet à fin août votre visite peut se faire accompagnée d'un professionnel diplômé.

SENTIER  
ENCADRE  
OU LIBRE

Publics accueillis



## Equipement

Vestiaires (avec possibilité de se rincer en extérieur) et panneaux d'information à terre et sous l'eau durant la période estivale. Matériel complet (palmes, masque, tuba et combinaison intégrale) fourni. Guide présente du mardi au samedi de début juillet à fin août.

## Vos contacts

Naturoscope

Téléphone : 04.91.75.58.43

E-mail : [contact@naturoscope.fr](mailto:contact@naturoscope.fr)

Bons plans locaux : La Garde, c'est aussi un village de caractère avec une chapelle romane du XII<sup>e</sup> s, des grands rendez-vous incontournables comme Les Nocturnes Médiévales et Les Hivernales avec un village de Noël de 100 chalets.

Toutes les infos sur : [www.ville-lagarde.fr](http://www.ville-lagarde.fr)

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.

Les

Un panorama naturel exceptionnel. Les falaises rocheuses entourant le site, offrent une grande diversité. De nombreux biotopes sont ici représentés : éboulis rocheux, surplomb, grotte, fond de sable, herbiers de posidonies, le tout sur des profondeurs n'excédant pas 8 mètres. Le sentier reste accessible toute l'année bien que les bouées équipées de panneaux descriptifs ne soient présents qu'en été. En présence du guide, la découverte est enrichie de connaissances pour profiter sereinement de cette expérience aquatique. La plage de l'Anse Magaud est surveillée durant la saison estivale.

Du 15  
juin au 15  
sept.

SENTIERS SOUS-MARINS  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# Sentier sous-marin de la plage de la Palud

Port-Cros

10

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.

## Nature du site

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.

SENTIER  
LIBRE

## Publics accueillis



## Equipement

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

## Vos contacts

Téléphone : 04 94 01 40 70

E-Mail : [accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr](mailto:accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr)

Bons plans locaux : Départ des bateaux pour l'île de Port-Cros toute l'année depuis le port de Hyères ou du Lavandou.

Accès : suite à la traversée en bateau, on arrive sur la plage de la Palud après une marche 30 min.

Les 

Ce parcours balisé permet la découverte par étapes successives de la richesse de fonds sous-marins préservés : herbier de posidonie, grandes nacres, poissons ou encore anémones et oursins seront au rendez-vous !

# Sentier sous-marin de Portissol

Sanary-sur-Mer

11

En baie de Portissol, vous êtes invités à découvrir la richesse et la fragilité des petits fonds de la frange littorale, dans une zone réservée de 4500 m<sup>2</sup> sous la supervision d'un Eco-guide de la mer.

## Nature du site

Se situe dans une Zone Réservée Uniquement aux Baigneurs (ZRUB) dans l'Anse de Portissol, en bordure sud-ouest de la baie. Différents types d'habitat présents sur la zone : fonds meubles, sable, graviers et galets, fonds rocheux, habitats ombragés, herbier de posidonie. La biodiversité y est très riche.

SENTIER  
ENCADRE

Publics accueillis



## Equipement

Local technique pouvant servir de vestiaires et servant à entreposer tout le matériel mis à disposition dans le cadre de l'activité : palmes, masques, tubas et combinaison. Présence de sanitaires et douches.

## Vos contacts

Téléphone : 04 94 74 01 04

E-Mail : [elodie.grezes@sanarysurmer.com](mailto:elodie.grezes@sanarysurmer.com)

Bons plans locaux : Renseignements auprès de l'office de tourisme : 04 94 74 01 04

Accès : Stationnement payant possible sur place.

Les 

(Situé en ZRUB, ce site invite le visiteur à découvrir une richesse souvent insoupçonnée aux abords d'une plage de sable située au fond d'une crique.

Juill.  
et août

SENTIERS SOUS-MARINS  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

## Sentier sous-marin de Port d'Alon

Saint-Cyr-sur-Mer

12

Situé sur un site du Conservatoire du Littoral, venez découvrir une faune et flore riches en explorant les fonds sous-marins méditerranéens à travers le sentier sous-marin de Port d'Alon !

### Nature du site

Le sentier se situe dans la calanque de Port d'Alon, en plein coeur d'une zone gérée par le Conservatoire du Littoral et animée par la Ville de Saint-Cyr-sur-Mer. Cette localisation assure la présence de nombreuses espèces marines protégées (mérus, corbs, grande nacre, herbier à posidonie), ainsi qu'un arrière pays riche de paysages particuliers (Domaine viticole de la Nartette, pinèdes de pins d'Alep, garrigue, chênaie verte, Pointe Grenier).

SENTIER  
ENCADRE

### Publics accueillis



### Equipement

Local avec eau chaude. Présence d'un frigo et de toilettes à proximité. Un restaurant est également implanté dans la calanque (fermé de fin septembre à début avril, se renseigner au 04.94.26.20.08). Le matériel est fourni pour pratiquer l'activité.

### A savoir

Du mardi au samedi. Possibilité hors saison estivale, consulter le CPIE Côte Provençale.

### Vos contacts

Téléphone : 04 42 08 71 07

E-Mail : [atelierbleu@cpie-coteprovencale.fr](mailto:atelierbleu@cpie-coteprovencale.fr)

Bons plans locaux : sentier littoral partant du port de la Madrague à Saint-Cyr-sur-Mer pour rejoindre Bandol (durée de 2h jusqu'à Bandol, 4h au total entre les deux communes) permet d'apprécier les composantes naturelles terrestres et maritimes en interface.

Accès : Possibilité de se garer dans la calanque pour 8 € à la journée ou plus haut pour 4 €.

Les

Le sentier est l'un des rares de la région à pouvoir proposer l'accueil de Personnes à Mobilité Réduite, grâce à un équipement spécifique et un guide de la mer formé pour ce type de public.

## Sentier sous-marin de la calanque du Mugel

La Ciotat

13

Situé aux portes du Parc national des Calanques, venez découvrir les richesses de la Méditerranée le long d'un parcours sous-marin ludique et encadré par un éco-guide de la mer !

### Nature du site

Le sentier est situé en pleine calanque du Mugel (la première à l'est du périmètre du Parc National des Calanques), abritant une diversité d'habitats (petits fonds rocheux, anfractuosités, herbier de posidonie) et d'espèces (saupe, poulpe, seiche, apogon, étoile de mer, grande nacre, girelle...) typiques de Méditerranée. Par temps calme, la calanque aborde de magnifiques jeux de couleur instaurant une ambiance particulière pendant la randonnée. La calanque est encadrée par une formation rocheuse particulière qu'on ne trouve nulle part ailleurs : le poudingue, de couleur ocre et constituée de galets imbriqués dans un ciment naturel.

SENTIER  
ENCADRE

### Publics accueillis



### Equipement

Vestiaire mixte avec douche et l'ensemble du matériel requis.

### A savoir

Le sentier n'est ouvert que le weekend, pour un nombre minimal de 6 personnes.

### Vos contacts

Téléphone : 04 42 08 07 67

E-Mail : [atelierbleu@cpie-coteprovencale.fr](mailto:atelierbleu@cpie-coteprovencale.fr)

Bons plans locaux : Le Port-Vieux de La Ciotat, la Calanque de Figuerolles, le centre ville ou encore les plages de sable à proximité. Le centre-ville dispose de nombreux restaurants le long du Port-Vieux.

Accès : Parking payant du Mugel du 15 avril au 15 septembre à 400m du site. Possibilité de se garer dans des rues adjacentes payantes. L'accès piéton se fait à la grande Calanque du Mugel, puis en accédant au Parc du Mugel où se situe le local technique.

### Les

Situé en cœur de Parc National, le sentier permet de rencontrer la plupart des représentants incontournables de la biodiversité Méditerranéenne !

A l'abri dans la calanque du Mugel, le parcours encadré par un éco-guide de la mer permet de profiter sereinement des atouts naturels d'une zone protégée.

Juin à  
sept.

SENTIERS SOUS-MARINS  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# Sentier sous-marin Olivier Guys

Cassis

14

Au départ de la plage de la Grande mer, vous aurez l'opportunité de vivre une expérience de découverte unique, autonome ou guidée pour découvrir la face cachée des calanques de Cassis et les richesses de la vie marine.

## Nature du site

Situé sous la promenade des Lombards, ce site s'adapte au niveau et aux attentes de chacun. Une approche originale et ludique au cœur du parc national de calanques, en baie de Cassis !

SENTIER  
ENCADRE  
OU LIBRE

## Publics accueillis



## Equipement

Loué sur place.

## A savoir

Les boués matérialisent simplement les étapes de découverte. Pour en découvrir toutes les richesses, un guide immergeable et du matériel d'activité sont disponibles.

## Vos contacts

Office de tourisme de Cassis  
Site : [www.ot-cassis.com](http://www.ot-cassis.com)

# Sentier sous-marin des Catalans

Marseille

15

En plein cœur de Marseille, profitez des joies du palmes, masque et tuba et tout au long du sentier découvrez l'histoire de l'Anse des Catalans, et trouvez des réponses à vos questions sur les océans et la vie marine.

## Nature du site

Cette plage de sable très fréquentée est la plage du centre ville à une quinzaine de minutes à pied du Vieux-Port. Le sentier est situé dans la zone des 300 m, sur un fond sableux principalement. Vous y découvrirez la vie qui s'y cache, l'herbier de posidonie, et la dernière bouée vous permettra d'observer les petits fonds rocheux.

SENTIER  
LIBRE

Publics accueillis



Equipement

Douches, toilettes, consignes, un poste de secours et une buvette durant la saison balnéaire.

A savoir

Sentier équipé de bouées matérialisant le parcours en saison balnéaire uniquement, du 1er juin au 30 septembre.

Vos contacts

Les

Plage surveillée.  
Site historique avec une tour, vestige du Lazaret du 16ème siècle. Une ancre de 600kg datant du 19ème siècle est aussi visible sous l'eau (bouée n°4).

Téléphone : Allô Mairie - 0 810 813 813

Site : [mer.marseille.fr](http://mer.marseille.fr)

Bons plans locaux : En plein cœur du 7ème arrondissement, de nombreux commerces à proximité et à 10 minutes du Parc du Pharo avec une vue imprenable sur le Vieux-Port.

Renseignements : Analyse quotidienne de la qualité des eaux de baignade consultable sur le site internet et sur l'application pour smartphone Marseille infos plages.

Juin,  
juill. et  
août

SENTIERS SOUS-MARINS  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# Sentier sous-marin du Frioul

Marseille

16

Venez découvrir les petits fonds des îles de Marseille dans la calanque de Saint Estève sur une plage surveillée.

## Nature du site

C'est sur l'île de Ratonneau, une des 4 îles de l'Archipel du Frioul, que se situe le sentier matérialisé par 5 bouées et dans une ZRUB (Zone Réservee Uniquement à la Baignade) à l'extrémité de la plage de Saint Estève. Le départ se fait soit de la plage de sable de Saint-Estève ou sur l'extrémité nord, d'une petite plage de galet. Le site est très varié et permet la découverte de petits fonds rocheux, sableux et de l'herbier de posidonies entre 0 et 5 m de profondeur.

SENTIER  
LIBRE

## Publics accueillis



## Equipement

Poste de secours et toilettes, douche sur la plage durant la saison balnéaire.

## Vos contacts

Téléphone : Allô Mairie - 0 810 813 813

Site : [mer.marseille.fr](http://mer.marseille.fr)

Bons plans locaux :

Restauration possible sur le port du Frioul et présence d'un centre d'hébergement Léo Lagrange.

Renseignements :

Analyse quotidienne de la qualité des eaux de baignade consultable sur le site internet et sur l'application pour smartphone Marseille infos plages.

Accès : Navette maritime à partir du Vieux-Port jusqu'au Port du Frioul (30 minutes), puis 25 minutes à pied jusqu'à la plage Ste Estève ou petit train (10 minutes environ - payant).

Les

Prendre un bateau, se retrouver sur une île avec une sensation d'être ailleurs alors que l'on est aux portes d'une grande ville. Les îles du Frioul au sein du Parc national des Calanques proposent de nombreuses criques. Vous pouvez profiter du sentier sous marin dans une zone de baignade surveillée et en même temps arpenter les sentiers sauvages de l'île de Pomègues.

## Sentier marin de la Redonne

### Ensuès la Redonne

17

Sentier sous-marin matérialisé par des récifs artificiels en forme d'oursins.

#### Nature du site

Balade aquatique jalonnée de panneaux explicatifs immergés permettant à petits et grands de découvrir les organismes marins vivant sur notre littoral. Participer à ce sentier permet d'observer trois grands types d'écosystèmes : Rocher, Sable et Posidonie et d'y associer certains organismes : étoiles de mer, spirographes, oursins, poulpes... Zone de baignade de la calanque de la Redonne à Ensuès la Redonne sur la Côte Bleue.

SENTIER  
LIBRE OU  
ENCADRE



Publics accueillis

#### Equipement

Maison de la Mer sur le port de la redonne avec matériel, douches et wc, panneaux immergés sur le sentier. Matériel (palmes, masque et tuba).

#### A savoir

Sentier encadré ouvert toute l'année au groupe de 8 personnes.

#### Vos contacts

Téléphone : 04 42 40 02 39

E-Mail : [aieje@orange.fr](mailto:aieje@orange.fr)

Bons plans locaux : restauration sur place, Centre pédagogique de l'AIEJE (Association Initiatives et Education de la Jeunesse à l'Environnement) en gare de la Redonne.

Accès : transport en TER Côte Bleue Marseille /Miramas, Maison de la Mer à 2mn.

Les



Sentier biologique matérialisé par des récifs artificiels depuis 2009, avec observation de la colonisation des récifs.

Juillet  
et août

SENTIERS SOUS-MARINS  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

## Sentier marin de Cap Roussel

Carry le Rouet

18

Découverte des petits fonds de Méditerranée et de l'effet réserve : l'absence de prédation humaine permet l'observation de poissons plus nombreux, plus gros et beaucoup moins craintifs par rapport à d'autres zones littorales.

### Nature du site

Situé sur la Côte Bleue, le sentier présente les 3 grands habitats de Méditerranée (Herbier, roche et sable). La mise à l'eau se fait sur une dalle rocheuse.

SENTIER  
ENCADRE

### Publics accueillis



### Equipement

Masque, tuba, combinaison intégrale fournis. Panneau d'information sur les espèces

### A savoir

Attention le public handicapé accueilli est un public avec un handicap mental (pas d'accessibilité pour les personnes à mo-

### Vos contacts

Téléphone : 06 83 09 38 42

E-Mail : [syndicatmixte@parcmarincotebleue.fr](mailto:syndicatmixte@parcmarincotebleue.fr)

Bons plans locaux : A 10 min à pieds du centre de Carry-le-Rouet. Atelier ludique les jeudis après-midi dans les locaux du Parc Marin (à 15h même numéro) avec exposition photo «itinéraires sous marins» de l'association Activités Subaquatiques de Marignane.

Accès : petit parking à côté de la plage mais vite saturé, des places tout le long de la route, 20-25 min à pieds de la gare SNCF.

Les

Situé au coeur d'une réserve marine de plus de 30 ans, le sentier permet l'observation d'individus de grande taille comme de juvéniles dans moins de 4 m d'eau ; 2 encadrants pour 8 personnes dont un membre permanent du Parc Marin (gestionnaire de la zone).



La Communauté de la randonnée subaquatique  
de Provence-Alpes-Côte d'Azur

Contact presse : Mathieu Girard  
Animateur de la communauté de la Randonnée Subaquatique  
[m.girard@cpie-coteprovencale.fr](mailto:m.girard@cpie-coteprovencale.fr)

