

Pas besoin de partir à l'autre bout du monde, la Méditerranée recèle des trésors entre la surface et quelques mètres de profondeur. Apprenez à regarder et découvrez la vie qui se cache dans les herbiers de posidonies, entre les roches ou encore sur les fonds sableux. Vous n'irez plus jamais dans l'eau de la même façon.

## DES CALANQUES AUX LAVEZZI

# À LA DÉCOUVERTE DES PETITS FONDS DE MÉDITERRANÉE



**10** heures du matin au cœur du parc national des Calanques entre les îles de Jarre et Jarron, mise à l'eau en douceur grâce à une échelle adaptée, les rayons du soleil font scintiller la surface de l'eau.

Accompagné de votre guide sensibilisé à l'écosystème des calanques, apprenez à scruter les rochers pour observer des gobies curieux qui sortent prudemment la tête. Observez les bancs de castagnoles au-dessus des posidonies. Un peu plus bas, les saupes broutent les tiges de cette plante marine indispensable à l'équilibre de la Méditerranée. Des sardines argentées, un poulpe

et bien d'autres espèces croiseront votre chemin pendant votre balade.

*"Regarder sous l'eau, c'est déjà un émerveillement en soi",* affirme Éric Jourdan, guide et responsable produits et formation au centre Dune à Marseille.

*"Ici, nous faisons tout pour accueillir les personnes qui veulent découvrir le monde marin et se faire plaisir".*

Votre randonnée palmée terminée, vous continuez votre balade, bien installés dans le bateau. Admirez les falaises blanches des calanques contrastant avec le bleu profond de la mer. Au centre, vous pourrez encore échanger sur vos découvertes en vous prélassant dans un espace très "cosy".

La zone juste sous la surface est très riche, prenez le temps de l'observer.

Photo : Laurent Piechegut / Biosphoto / PMCB



### Cap Rousset, la perle de la Côte bleue

À une trentaine de kilomètres à l'ouest de la métropole marseillaise, une autre aventure vous attend à Carry-le-Rouet, petite station balnéaire située dans le parc marin de la Côte bleue. *"Le parcours s'effectue sans palmes pour éviter d'abîmer les fonds, et grâce à la combinaison on flotte sur l'eau",* explique Cora Ollier, chargée de mission du milieu marin de la Côte bleue.

Eau claire, petits fonds sableux et rocheux, herbiers de posidonies et explosion de vie, découvrez tranquillement cet environnement en suivant le guide animateur du parc marin. Pas de panneaux explicatifs, mais un sentier praticable toute l'année. La randonnée



subaquatique est d'ailleurs la seule activité humaine tolérée – car sans impact pour le milieu. “On constate directement l'effet réserve”, affirme Cora Ollier, “les poissons n'ont pas peur de l'homme. Ils se laissent approcher facilement et les individus sont de grosse taille et nombreux, il y a également beaucoup de prédateurs comme les lousps, les dorades”. Au printemps, il est même possible d'apercevoir une tortue Caouanne, espèce endémique de Méditerranée, et même des dauphins quand ils osent s'aventurer dans la réserve.

### Dépaysement total sur la côte Vermeille

Encore plus à l'ouest sur la côte méditerranéenne, une autre randonnée palmée vous attend dans le parc marin du golfe du Lion, peu avant la frontière espagnole.

Le cadre est somptueux : avec en toile de fond les Pyrénées, le littoral est découpé par des falaises parfois abruptes et une succession de criques sauvages. À 15 miles de la côte, un canyon sous-marin abrite une richesse exceptionnelle de coraux d'eau froide et de poissons. Et ça tombe bien, car c'est ici que vous allez vous mettre à l'eau ! Après vous

être équipé, montez à bord du bateau du centre de plongée en compagnie de Karine Poch, responsable et monitrice d'Aquatile Plongée : la balade commence dès que vous quittez le port car il n'est pas rare de faire des rencontres avec des dauphins, voire des rorquals ! Le programme dépend ensuite de la thématique choisie : sur une demi-journée ou une journée entière, apprenez ➡

Avec sa connaissance du milieu local, le guide apporte un regard nouveau aux randonneurs.

Photo : PMCB

En Méditerranée, les castagnoles sont omniprésentes.

Photo : Dominique Barry





## PRATIQUE

**La rando palmée en Méditerranée**

- Quand ? Toute l'année, idéalement de mai à octobre.
- Équipement : fourni par tous les clubs.
- Température de l'eau : 13 à 24°C selon la saison.
- Profondeur des sites : de 0 à 6 mètres.

**Les calanques**

- Le rendez-vous : le port de la Pointe Rouge, au sud de Marseille.
- Structure : le centre Dune Marseille [www.dune-marseille.com/shop/sortie-snorkeling/](http://www.dune-marseille.com/shop/sortie-snorkeling/)
- Durée : compter 3 h.
- Budget : à partir de 23 €.
- Office de tourisme de Marseille : [www.marseille-tourisme.com](http://www.marseille-tourisme.com)

**Carry-le-Rouet**

- Le rendez-vous : le poste de secours sur la plage de Cap Rousset.
- Structure : parc marin de la Côte bleue [www.parcmarincotebleue.fr](http://www.parcmarincotebleue.fr)
- Durée : 30 à 40 minutes.
- Budget : gratuit, y compris les randonnées accompagnées du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août.
- Office de tourisme de Carry-le-Rouet : [www.otcarrylerouet.fr](http://www.otcarrylerouet.fr)

**Côte Vermeille**

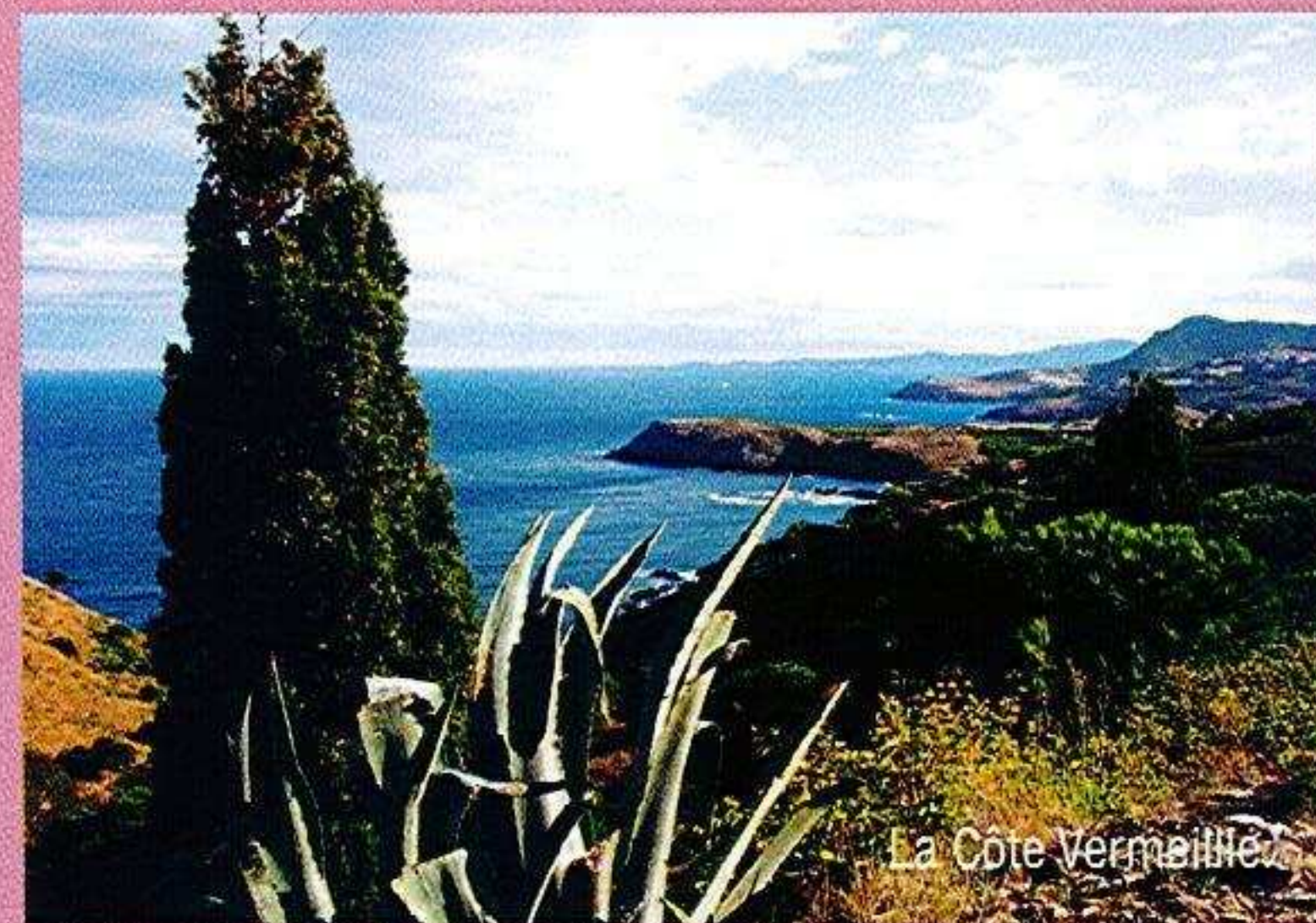
- Le rendez-vous : sur le port d'Argelès-sur-Mer.
- Structure : Aquatile Plongée. <http://aquatile.fr>
- Durée : demi-journée ou journée entière.
- Budget : 30 €.
- Office de tourisme : [www.tourisme-pyrenees-orientales.com](http://www.tourisme-pyrenees-orientales.com)
- Parc marin du golfe du Lion : [www.parc-marin-golfe-lion.fr](http://www.parc-marin-golfe-lion.fr)
- Le sentier sous-marin de Peyrefite est surveillé de 12 h à 18 h par des maîtres nageurs en juillet et août.

**Lavezzi**

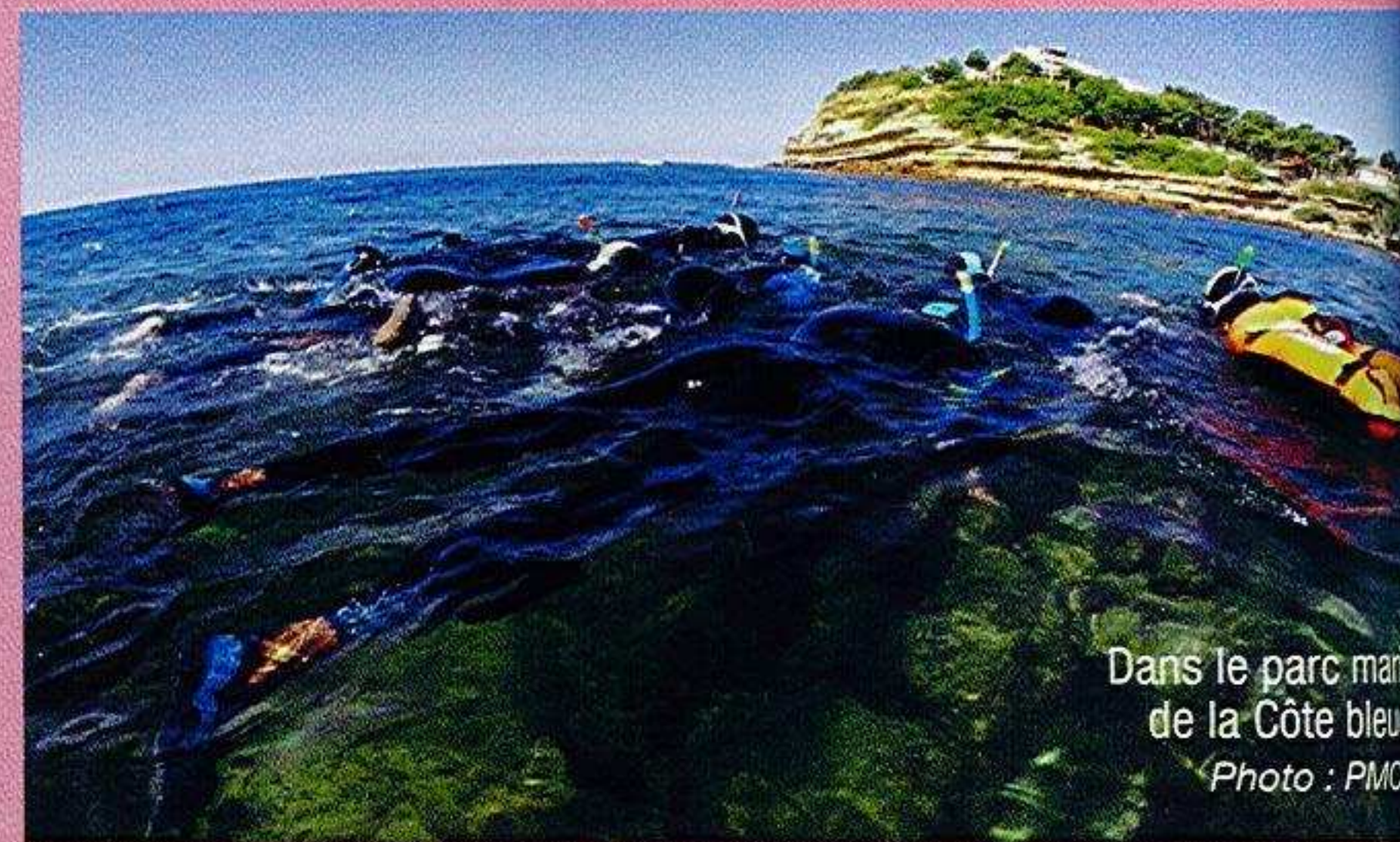
- Le rendez-vous : la plage de l'Achiarina sur l'île Lavezzi.
- Comment s'y rendre ? Départ en bateau de Porto Vecchio ou de Bonifacio d'avril à octobre.
- Structure : office environnement de la Corse, réservations ouvertes dès le 1<sup>er</sup> juillet au 06 25 25 03 74. Balade accompagnée en juillet et août.
- Durée : environ 1 h.
- Budget : gratuit.
- Office du tourisme de Bonifacio : [www.bonifacio.fr](http://www.bonifacio.fr)



Calanque de Sormiou.



La Côte Vermeille

Dans le parc marin de la Côte bleue  
Photo : PMCELes Lavezzi, paradis pour randonneurs palmés  
Photo : Vincent Nuvoli

## TÉMOIGNAGE

**Pierre-Henri Morand,**  
43 ans,  
Marseille



“Quand je me suis lancé dans la rando subaquatique en Méditerranée, je ne pensais pas que c'était possible de voir autant de poissons sans faire de plongée bouteille. Les bébés castagnoles bleu fluo et les paysages sous-marins m'ont impressionné. À deux pas de la plage de Carry-le-Rouet, on change de monde avec une technique minimale. J'ai perdu la notion du temps en découvrant cet environnement si sauvage. Je recommencerais sans hésiter !”



➔ à approcher la faune (poulpes, murènes, bancs de saupes, de sars...) ou à identifier les espèces et leurs habitats (sable, blocs rocheux, failles, tombants).

Et si cette aventure subaquatique encadrée vous plaît, prolongez l'exploration en autonomie dans la réserve de Banyuls, où vous attend le sentier sous-marin de Peyrefite. Là, vous avez même la possibilité de louer un tuba FM pour vivre une visite commentée. Les poissons se sauvent quand le sentier est trop fréquenté, choisissez bien votre moment...

### Corse : dans l'ambiance sauvage des Lavezzi

Les côtes françaises recèlent bien d'autres opportunités de randonner pour découvrir les fonds méditerranéens. Au sud de la Corse, un archipel d'îles inhabitées vous attend là où, il y a plus d'un siècle, les bateliers se transformaient en bergers et faisaient traverser les troupeaux de la Sardaigne à la Corse en nageant. Avec ses criques parsemées de blocs de granit et une eau chaude et claire, l'île Lavezzi vous offre un dépaysement garanti. "Le chaos granitique sous-marin forme un paysage fabuleux", explique Jean-Louis Pieraggi, guide animateur responsable du sentier.

"La faune est nombreuse et elle peut se cacher, c'est un véritable paradis". Mettez la tête sous l'eau et nagez au milieu de poissons peu craintifs, tels de gros mérous, des sars ou encore des dorades. C'est à peine si les girelles

## Lagune de Thau, entre terre et mer

Une lagune, c'est quoi exactement ? Un milieu particulier et surprenant, un espace entre la terre et la mer : l'eau douce amène la richesse, tandis que la mer apporte la diversité. À l'abri derrière le lido, cordon littoral fermant la lagune, l'eau est chargée en phytoplancton, ce qui lui donne une couleur saumâtre et crée une ambiance unique. Sophie Fallourd, animatrice naturaliste et diplômée d'état au centre Plongée Libre, vous montrera toutes les richesses de ce véritable jardin botanique sous-marin unique en Europe : les fragiles zostères, ces plantes marines poumons de la lagune, les algues exotiques, originaires d'Asie, introduites via les coquillages des nombreuses fermes conchylicoles de l'étang, les nombreux bivalves, ascidies, et mollusques comme le lièvre de mer, une foule de petits crustacés et de nombreux poissons. Sans oublier bien sûr l'emblématique hippocampe de Thau et son cousin le syngnathe !

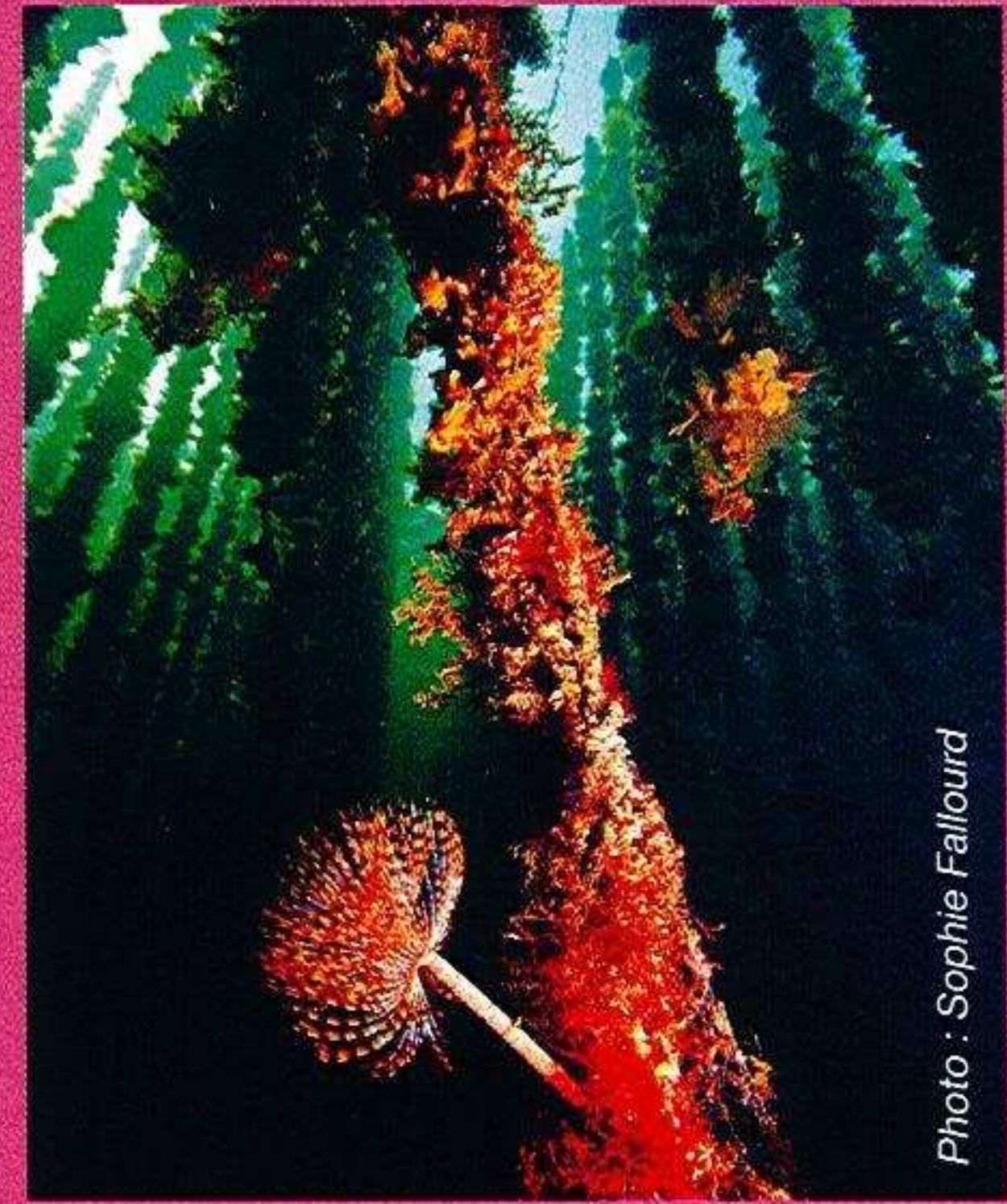


Photo : Sophie Fallourd

### PRATIQUE

Le rendez-vous : le village vacance du Lazaret.  
 - Quand : de mi-avril à mi-octobre.  
 - Structure : [www.plongee-libre.fr](http://www.plongee-libre.fr)  
 - Tél. : +33 (0)6 22 34 16 64.  
 - Durée : 3 h environ.  
 - Budget : 23 € enfant / 28 € adulte.  
 - [www.tourisme-sete.com](http://www.tourisme-sete.com)

s'écartent sur votre chemin, tandis que des rougets farfouillent le sable de leurs moustaches. Et si la faune est si riche sur le site des Lavezzi, c'est que vous êtes ici dans une zone de protection renforcée au sein de la réserve naturelle des Bouches de Bonifacio.

Amoureux de la Corse, Albert Falco confiait : "c'est un endroit fantastique, un véritable paradis marin. La Corse est l'exemple de ce qu'il faut faire pour protéger, c'est-à-dire interdire. Les réserves sont les seuls témoins du temps passé".

**TOPDIVE**  
 TAHITI • MOOREA • BORA BORA • TETIAROA  
 RANGIROA • FAKARAVA • TIKEHAU

LE MEILLEUR DE LA PLONGÉE EN POLYNÉSIE  
[WWW.TOPDIVE.FR](http://WWW.TOPDIVE.FR)