

DÉCOUVREZ NOS **Sentier Marins**

DISCOVER OUR UNDERWATER TRAILS **+** GUIDE D'IDENTIFICATION DE 55 ESPÈCES



OÙ SONT-ILS SITUÉS ? *WHERE ARE THEY LOCATED?*

Quatre sentiers marins ont été aménagés par la Communauté de communes du Golfe de Saint-Tropez. Les sites retenus ont été choisis pour leur accessibilité ainsi que pour leur intérêt au niveau des paysages et des espèces présentes. Les bouées localisant les stations d'observation et les panneaux explicatifs ont été réalisés en partenariat avec les communes concernées.

The Community of Communes of the Gulf of Saint-Tropez has created four underwater trails. The sites were chosen in terms of their accessibility, the seascapes and the species present on the sites. The buoys indicating the observation stations and the information boards were set up in partnership with the affected communes.



Ces sentiers marins sont aménagés chaque année de **juin à septembre**.

*These underwater trails are laid out every year from **June to September**.*



Notre littoral regorge de nombreux autres sites propices à la randonnée palmée.
Privilégiez les zones rocheuses...

*Our coast presents many other sites conducive to the discovery of the seascape by flippers.
Give priority to the rocky areas...*





COMMENT S'Y RENDRE ? HOW TO GET THERE?

1

SENTIER MARIN DE LA POINTE DES SARDINAUX

THE UNDERWATER TRAIL OF SARDINAUX POINT

SAINTE-MAXIME

-  **Lieu** : Espace Naturel Sensible des Sardinaux
-  **Accessibilité** : à pied depuis la D559 (5 à 10 min)
-  **Mise à l'eau** : depuis la plage au pied de l'ancien bunker
-  **Durée estimée** : 1h à 1h30





Site exposé au vent d'Est

Place: Sensitive Natural Area of Sardinaux
Accessibility: walk from D559 (5 to 10 minutes)
Start: from the beach near the ancient bunker
Estimated length: 1.30 hour
Exposed to the east wind

2

SENTIER MARIN DE PAMPELONNE THE UNDERWATER TRAIL OF PAMPELONNE

RAMATUELLE

-  **Lieu** : Plage de Pampelonne
-  **Accessibilité** : par la route de Bonne Terrasse, à pied depuis l'aire de camping-cars (5 mn)
-  **Mise à l'eau** : depuis la plage au début du sentier littoral
-  **Durée estimée** : 40 à 50 min

Site exposé au vent d'Est

Place: Beach of Pampelonne
Accessibility: via the road of Bonne Terrasse, walk from the camper area (5 minutes)
Start: from the beach near the beginning of the coastal footpath
Estimated length: 40 to 50 minutes
Exposed to the east wind







3

SENTIER MARIN DE L'ÎLOT DU CROCODILE À JOVAT

THE UNDERWATER TRAIL OF THE ISLET
« ÎLOT DU CROCODILE », BEACH OF JOVAT

LA CROIX VALMER

-  **Lieu** : Site naturel protégé du Cap Lardier
-  **Accessibilité** : à pied depuis la plage de Gigaro (20 min)
-  **Mise à l'eau** : depuis la plage de Jovat
-  **Durée estimée** : 30 à 40 min





Site exposé aux vents Mistral et Ponant

Place: Protected Natural Site of Cap Lardier
Accessibility: walk from the beach of Gigaro (20 minutes)
Start: from the beach of Jovat
Estimated length: 30 to 40 minutes
Exposed to Mistral and Ponant winds

4

SENTIER MARIN DE BONPORTEAU THE UNDERWATER TRAIL OF BONPORTEAU

CAVALAIRE-SUR-MER

-  **Lieu** : Plage de Bonportreau
-  **Accessibilité** : à pied depuis la D559 (10min)
-  **Mise à l'eau** : depuis la partie gauche de la plage, nager vers la pointe rocheuse
-  **Durée estimée** : 1 h

Site exposé aux vents

Place: Beach of Bonportreau
Accessibility: walk from D559
Start: from the left side of the beach, swim towards the rocky point
Estimated length: 1 h
Exposed to winds



QU'EST-CE QU'UN SENTIER MARIN ?





WHAT IS AN UNDERWATER TRAIL?

Un sentier marin est un site propice à la découverte des paysages et de la vie marine depuis la surface. Librement accessible à toute personne sachant nager, il est très souvent aménagé avec des bouées et des panneaux d'information présentant les espèces et leurs habitats.

An underwater trail is a site conducive to the discovery of seascapes and marine life from the surface of the water. It is freely accessible for all persons who can swim, it is often equipped with buoys and information boards that indicate the species and their habitat.




LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

THE NECESSARY EQUIPMENT

-  Masque obligatoire (pour profiter du spectacle des poissons !). *Mask obligatory (to make the most of the sight of the fish).*
-  Tuba et palmes fortement recommandés (pour évoluer en toute sécurité sur la totalité du parcours balisé). *Snorkel and flippers strongly recommended (to take advantage of the trail in complete safety).*
-  Combinaison courte de type shorty conseillée en fonction de la température de l'eau (pour apprécier pleinement toute la promenade). *Short wetsuit recommended depending on the water temperature (to appreciate the whole promenade).*
-  Plaquettes immergeables conseillées (disponibles dans les magasins de plongée, pour identifier les espèces et compléter les informations présentées sur les panneaux immergés). *Diving information cards recommended (available in diving shops, to identify the species and complete the information on the boards).*

LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

SAFETY RULES

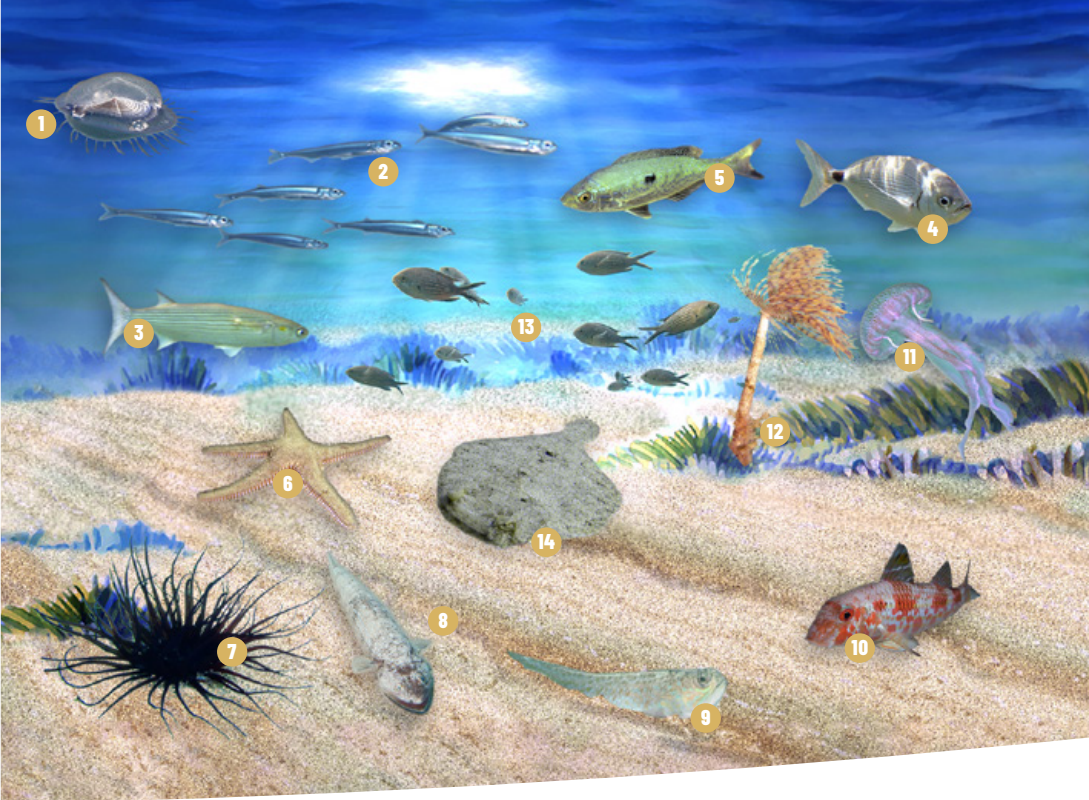
-  Vérifiez la météo (évités les jours de vent ou lorsque la mer est agitée). *Check the weather forecast (avoid windy days or with rough sea).*
-  Prévenez toujours une personne restée à terre de votre destination et de la durée de votre activité. *Inform someone staying on land of where and how long you will be snorkelling.*
-  Évitez de toucher aux organismes marins, certains peuvent être urticants ou venimeux. *Avoid touching marine organisms, some of them might be venomous or cause itching.*



LES COMPORTEMENTS RESPECTUEUX DU MILIEU

ENVIRONMENT-RESPECTFUL BEHAVIOUR ON THE SITE

-  Évitez de piétiner le lieu de mise à l'eau et de racler les fonds marins avec les palmes. *Do not trample the shore and try to avoid scraping the sea floor with the flippers.*
-  Ne nourrissez pas les animaux. *Do not feed animals.*
-  Ne collectez pas d'organismes vivants (coquillages, oursins, etc.). *Do not collect living organisms (shellfish, sea urchins, etc.)*
-  Évitez de retourner les pierres et ne dérangez pas les animaux marins. *Do not turn rocks or stones upside down and do not disturb marine life.*
-  Contribuez à maintenir les sites propres en ramassant les déchets trouvés sous l'eau. *Help to keep the sites clean and pick up waste found underwater.*



FONDS SABLEUX ET PLEINE EAU

SANDY BOTTOM AND OPEN WATERS

Le domaine pélagique, qui s'étend au large de nos côtes, présente une biodiversité moins importante que celle du littoral. Cependant, c'est dans ce milieu que se trouvent de grandes quantités de plancton, organismes de tailles variées qui dérivent indépendamment de leur volonté, et constituent la base de la chaîne alimentaire.

Réceptacle de la matière organique (composée de débris d'êtres vivants morts et d'excréments), les fonds sableux apparaissent souvent stériles. Ils recèlent pourtant de nombreuses espèces qui ont su mettre en œuvre des adaptations leur permettant de subsister au sein de cet habitat.

The pelagic domain which extends off our coasts has a lower biodiversity than that of the coastline. Yet, it is in this environment that large quantities of plankton can be found, organisms of various sizes that drift independently of their will and form the basis of the food chain. As a receptacle for organic matter (composed of debris of dead organisms and of excrements) the sandy bottom often seems to be sterile. However it contains many species that have been able to implement adaptations that allow them to survive within this habitat.

- | | | |
|--|--|--|
| 1 Véllele <i>By the wind sailer</i> | 6 Étoile peigne <i>Spiny star fish</i> | 11 Pélagie <i>Pink jelly fish</i> |
| 2 Athérines <i>Big-scale sand melt</i> | 7 Cérianthe <i>Tube anemone</i> | 12 Spirographe <i>Spiral tube-worm</i> |
| 3 Mulet <i>Grey mullet</i> | 8 Poisson lézard <i>Lizard fish</i> | 13 Castagnoles <i>Damsel fish</i> |
| 4 Oblade <i>Saddle bream</i> | 9 Grande vive <i>Greater weever</i> | 14 Rombou <i>Wide-eyed flounder</i> |
| 5 Mendole <i>Big picarel</i> | 10 Rouget <i>Red mullet</i> | |



HERBIERS DE POSIDONIE *POSIDONIA MEADOWS*

La posidonie (*Posidonia oceanica*) est une plante marine endémique à la Méditerranée, qui forme de véritables forêts sous-marines. Ces herbiers remplissent de nombreuses fonctions essentielles dans le milieu marin : production d'oxygène, source de nourriture, lieu d'abri et de frayère, maintien des sédiments, etc. La posidonie est une espèce protégée.

Posidonia (Posidonia oceanica) is a plant endemic to the Mediterranean Sea which creates real underwater forests. This plant has many essential functions in the marine environment: the production of oxygen, it is food source, a place of shelter and spawning, it retains sediments, etc. Posidonia is a protected species.

- | | | |
|---|---|--|
| 1 Saupes / <i>Salemas</i> | 7 Ascidie rouge / <i>Red seasquirt</i> | 13 Serran écriture / <i>Painted comber</i> |
| 2 Girelle femelle / <i>Rainbow wrasse female</i> | 8 Posidonies / <i>Posidonia sea grass</i> | 14 Sar à museau pointu / <i>Sharpsnout seabream</i> |
| 3 Dorade royale / <i>Gilthead seabream</i> | 9 Grande nacre / <i>Fan mussel</i> | 15 Seiche / <i>Cuttle fish</i> |
| 4 Sar commun / <i>White seabream</i> | 10 Oursin brun / <i>Sea urchin</i> | 16 Labre merle / <i>Brown wrasse</i> |
| 5 Sublet / <i>Long-snout wrasse</i> | 11 Serran chevrette / <i>Comber</i> | 17 Concombre de mer / <i>Sea cucumber</i> |
| 6 Sar à tête noire / <i>Two bended seabream</i> | 12 Girelle mâle / <i>Rainbow wrasse male</i> | 18 Étoile rouge / <i>Red starfish</i> |





FONDS ROCHEUX ET ÉBOULIS

ROCKY BOTTOM AND SCREES

Les fonds rocheux offrent des supports de choix pour les êtres vivants (animaux et végétaux) qui y vivent fixés. Les éboulis présentent quant à eux de nombreuses cavités dans lesquels se réfugient et se nourrissent les animaux.

The rocky bottom offers an ideal support for living organisms (animals and plants) fixed to them. The scree for its part has numerous cavities serving as hiding, refuge and food places for animals.

- | | | |
|---|---|--|
| 1 Girelle paon / Ornate wrasse | 9 Murène / Moray eel | 18 Balanes / Barnacles |
| 2 Crénilabre / Wrasse | 10 Rascasse brune / Brown scorpionfish | 19 Patelle / Common limpet |
| 3 Chapon / Large scaled scorpionfish | 11 Poulpe / Octopus | 20 Tomate de mer / Beadlet anemone |
| 4 Éponge orange encroûtante / Orange-red encrusting sponge | 12 Apogon / Cardinal fish | 21 Codium en boule / Bull alga |
| 5 Ormeau / Common ormer | 13 Mériau / Grouper | 22 Algues brunes / Brown alga |
| 6 Éponge rognon / Kidney sponge | 14 Triptérygion / Blackfaced blenny | 23 Anémone jaune encroûtante / Yellow anemone |
| 7 Ophiure / Brittel star | 15 Bernard l'ermite / Hermit crab | |
| 8 Anémone verte / Snakelocks anemone | 16 Éponge pierre / Stony sponge | |
| | 17 Crabe vert / Marble rock crab | |

POUR LES PLUS CURIEUX FOR THE CURIOUS VISITOR



LES SENTIERS MARINS EN VISITES GUIDÉES

THE UNDERWATER TRAILS AS A GUIDED TOUR



Décryptez les richesses de la vie marine et comprenez le fonctionnement de ces milieux de vie exceptionnels aux côtés de guides passionnés !

Discover the beauty of marine life and learn to understand this exceptional environment with the help of enthusiastic guides!



INSCRIPTIONS VIA CE QR CODE OU AUPRÈS DES OFFICES DE TOURISME - 11€/ ADULTE ET 8€/ ENFANT

REGISTER WITH THIS QR CODE OR AT THE TOURIST OFFICES - 11€/ ADULT - 8€/ CHILD

PLANIFICATION DES SESSIONS

SESSION PLANNING

Mardi | Tuesday:

Bonporteau - Cavalaire-sur-Mer

(2 sessions pour 16 personnes à 9h30 et 11h15).

Mercredi | Wednesday:

Pampelonne - Ramatuelle

(1 unique session pour 16 personnes à 10h30).

Jeudi | Thursday:

Jovat - La Croix Valmer

(2 sessions pour 16 personnes à 9h30 et 11h15).

Vendredi | Friday

Sardinaux - Sainte-Maxime

(2 sessions pour 16 personnes à 9h30 et 11h15).

AIRE MARINE PROTÉGÉE GOLFE DE SAINT-TROPEZ MARINE PROTECTED AREA GULF OF SAINT-TROPEZ

Le golfe de Saint-Tropez est bordé par une Aire Marine Protégée (AMP) aux richesses uniques. Cet espace marin à la biodiversité remarquable s'étend du cap Nègre à l'Ouest, à la pointe de la Rabiou à l'Est, entre Rayol-Canadel-sur-Mer et Saint-Tropez. Cette vitrine littorale met à l'honneur la nature et les paysages : falaises littorales, criques paradisiaques et fonds marins d'une grande richesse : herbiers de posidonie, tombants coralligènes aux gorgones multicolores, mérus, mammifères marins...

The Gulf of Saint-Tropez is bordered by a Marine Protected Area (MPA) with unique riches. This area of remarkable biodiversity extends from Cap Nègre in the west to the tip of Rabiou in the east, between Rayol-Canadel-sur-Mer and Saint-Tropez. This coastal showcase honours nature and landscapes: cliffs, coastlines, heavenly coves and a very rich seabed: posidonia meadows, coralligenous drop-offs with multicoloured gorgonians, groupers, marine mammals, etc.

L'Aire Marine Protégée Golfe de Saint-Tropez a été créée par arrêté ministériel en 2006 et a une superficie totale de 290 km². Cet espace, maritime et littoral, est géré par Golfe de Saint-Tropez (Communauté de communes). Elle est garante de l'équilibre fragile entre la préservation de la biodiversité et le déploiement d'activités économiques et touristiques, équilibre primordial pour notre territoire d'exception. Ceci passe par la mise en œuvre d'un plan de gestion pluriannuel élaboré en concertation avec les acteurs du territoire.

PLUS D'INFOS MORE INFORMATION

