

Le Parc national de Port-Cros vous propose de "vivre" d'une manière originale et directe la découverte du milieu marin. Equipée d'un simple masque, d'un tuba et de palmes, cette randonnée subaquatique permet à toute personne sachant nager, de découvrir l'univers sous-marin méditerranéen en toute sécurité.

## Rencontre avec les poissons

Situé dans un espace exceptionnellement riche en faune et flore marines, le sentier sous-marin est une zone balisée réservée uniquement à la baignade. Deux lignes d'eau relient le rocher du Rascas à la plage de la Palud interdisant l'espace à toute navigation. A des profondeurs allant de 0 à -10m, une grande diversité de paysages et d'habitats sous-marins (herbiers de Posidonies, sable, éboulis, failles, roches émergées, excavations...) sont accessibles aux initiés comme aux néophytes. Les grands groupes d'espèces marines (éponges, étoiles de mer, mollusques, crustacés, poissons...) y sont facilement visibles.



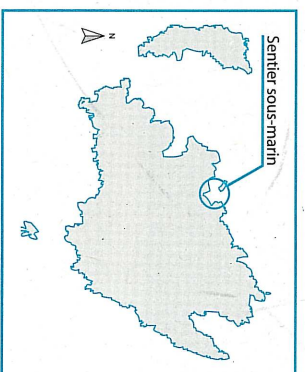
## Trois manières de s'y rendre

- 1 - Par le sentier littoral : 30 min.
- 2 - Par le sentier des plantes : 45 min.

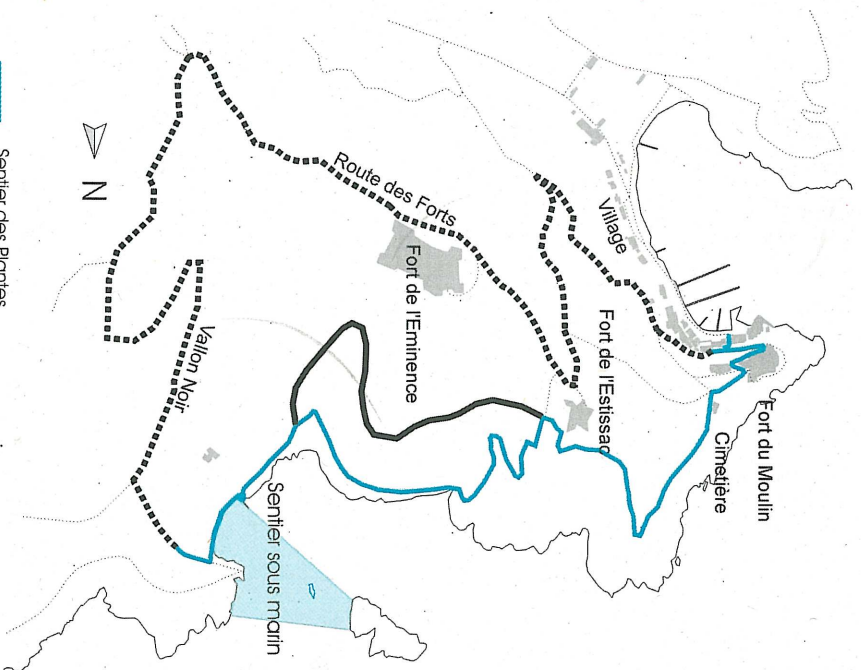
*C'est une variante du précédent, plus ensoleillée mais plus escarpée.*

- 3 - Par le Vallon Noir : 50 min.

*Cet itinéraire, plus long, offre plusieurs points de vue sur les îles et vous transporte au cœur de la forêt avant de conduire à la baie de la Palud.*



## Accès



- Sentier des Plantes
- Sentier du littoral
- Sentier du vallon noir

## Le choix de la découverte

### ■ Accompagnée\* :

Des visites guidées sont proposées entre le 15 juin et le 15 septembre, sauf en cas de mauvaises conditions météorologiques. L'activité est gratuite.

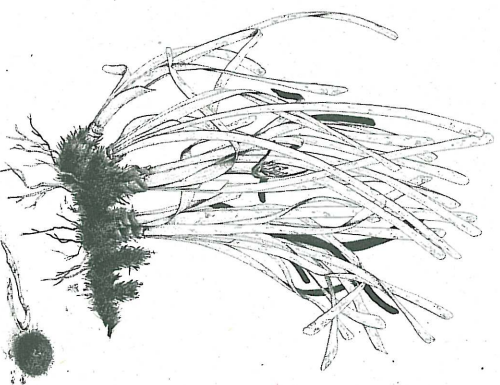
Un guide plongeur diplômé d'Etat assure l'accompagnement pédagogique de groupes de 8 personnes maximum pour une visite de 30 à 40 min.

Une autorisation parentale est indispensable pour les mineurs.

Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés par un responsable légal.

Le prêt et la location de matériel n'étant pas dispensés sur place, prévoyez d'apporter votre propre équipement. Il est possible de louer du matériel auprès des commerces situés sur le port.

\* Le Parc national de Port-Cros dispense une prestation pédagogique et decline toute responsabilité en cas d'accident survenu sur le parcours à terre comme en mer.



### ■ Autonome

La découverte du sentier sous-marin peut également être pratiquée de manière autonome.

A cette fin, 7 bouées équipées de panneaux explicatifs immergés vous guident dans votre découverte.

*Ne nourrissez pas les poissons. Pour garder à la faune son caractère sauvage.*