

Communauté de communes

Golfe de
Saint-Tropez



DÉCOUVREZ NOS

Sentiers Marins

| DISCOVER OUR UNDERWATER TRAILS |



GUIDE D'IDENTIFICATION
DE 55 ESPÈCES



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

Trois 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 three 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. |



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



Intérêt : paysages rocheux
éclairés et un bel herbier
de posidonie avec de
nombreuses grandes nacres



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

Interest: lighted rocky sea beds
and beautiful posidonia meadows
with a large number of Pinna
Nobilis (fan mussels)

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



Intérêt : fonds rocheux variés
avec de beaux reliefs couverts
de différentes algues et de
jolis herbiers de posidonie



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

Interest: rocky sea beds with
beautiful relief covered by different
alga and posidonia leaves

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



Intérêt : diversité des fonds
marins autour de l'îlot avec une
riche faune fixée



Durée estimée : 30 à 40 min

Site exposé au vent 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

Interest: diversity of the sea beds
and marine life around the islet

Estimated length: 30 to 40 minutes

**Exposed to Mistral and Ponant
winds**



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...





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 |

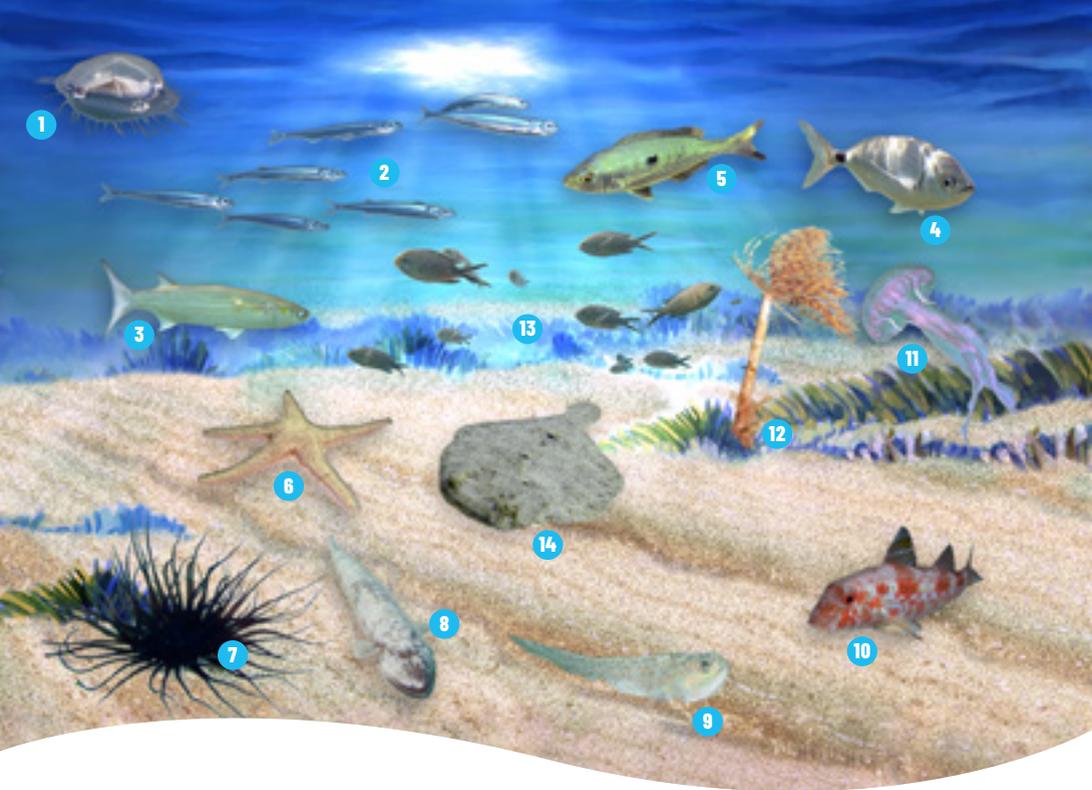
-  Vérifiez la météo (évittez les jours de vent ou lorsque la mer est agitée) | *Check the weather forecast (avoid windy days or with rough sea).* |
-  Prévenez toujours une personne restée à terre de votre destination et de la durée de votre activité | *Inform someone staying on land of where and how 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 sailor</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 | *Salemas*
- 2 Girelle femelle | *Rainbow wrasse female*
- 3 Dorade royale | *Gilthead seabream*
- 4 Sar commun | *White seabream*
- 5 Sublet | *Long-snout wrasse*
- 6 Sar à tête noire | *Two bended seabream*
- 7 Ascidie rouge | *Red seasquirt*
- 8 Posidonies | *Posidonia sea grass*
- 9 Grande nacre | *Fan mussel*
- 10 Oursin brun | *Sea urchin*
- 11 Serrin chevrette | *Comber*
- 12 Girelle mâle | *Rainbow wrasse male*
- 13 Serran écriture | *Painted comber*
- 14 Sar à museau pointu | *Sharpsnout seabream*
- 15 Seiche | *Cuttle fish*
- 16 Labre merle | *Brown wrasse*
- 17 Concombre de mer | *Sea cucumber*
- 18 Étoile rouge | *Red starfish*





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



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! |



LA PLONGÉE EN BOUTEILLE | SCUBA DIVING |

Si la randonnée palmée vous plaît, essayez la plongée sous-marine. De nombreux clubs de plongée proposent différentes formules pour vous initier ou vous perfectionner à la plongée en bouteille.

| If you like snorkelling try scuba diving. Many diving clubs offer different options to start and advance in scuba diving. |

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DES OFFICES DE TOURISME ET DES CLUBS DE PLONGÉE.

| FIND OUT MORE AT THE TOURIST OFFICES AND AT THE DIVING CLUBS. |

DEVENEZ OBSERVEURS DE LA MER

| BECOME A SEA OBSERVER |

- Notez le jour, l'heure et le lieu de vos observations. Prenez une photo (si possible).
| Mention the day, hour, place of your observations. Take a picture (if possible). |
- Envoyez vos observations à la Communauté de communes (tél. : 04 94 00 46 25 - email : observatoiremarin@cc-golfedesainttropez.fr)
| Share your observations with the Community of Communes (tél. : 04 94 00 46 25 - e-mail : observatoiremarin@cc-golfedesainttropez.fr) |
- Participez à BioLit (programme national de sciences participatives sur la biodiversité littorale): www.biolit.fr/a-vos-observations
| Participate in BioLit (French program of participative science on coastal biodiversity): www.biolit.fr/?language=en |



Téléchargez notre appli mobile « Golfe de Saint-Tropez » et restez informés en temps réel sur la qualité des eaux de baignade, l'état des cours d'eau, et les possibilités d'accès aux massifs forestiers !

| Download our App « Golfe de Saint-Tropez » and keep being informed real-time on the quality of the water, the condition of the watercourses and the possibilities of access to the forest areas of the region. |

