



## 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 immergables 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 (évitez 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

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. |*

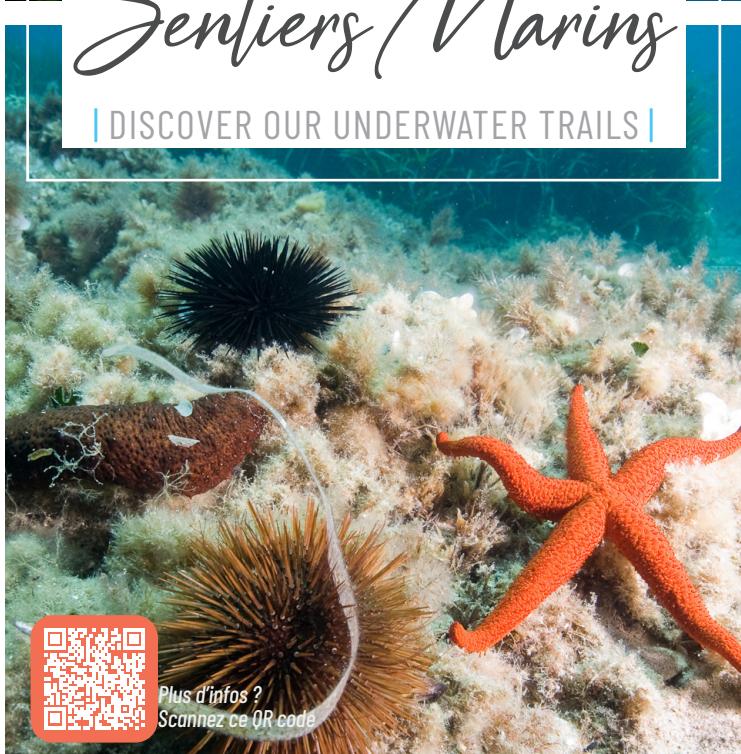
Ne nourrissez pas les animaux | *Do not feed animals. |*

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 déranger 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. |*



Plus d'infos ?  
Scannez ce QR code



# QU'EST-CE QU'UN SENTIER MARIN ?

| WHAT IS AN UNDERWATER TRAIL ? |

C'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 souvent aménagé avec des bouées et des panneaux d'information présentant les espèces et leurs habitats.

| This 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. |

Inscription en ligne



**SENTIER MARIN DE LA POINTE DES SARDINAUX**  
| THE UNDERWATER TRAIL OF SARDINAUX POINT |

**SAINTE-MAXIME**

Visite guidée le vendredi

**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:** Natural Area of Sardinaux

**Accessibility:** walk from D559 (10 mins)

**Start:** from the beach near the ancient bunker

**Estimated length:** 1h to 1h30

**Exposed to the east wind**

**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 mins)

**Start:** from the beach of Jovat. **Estimated length:** 30 to 40 minutes

**Exposed to Mistral and Ponant winds**

Information



**LA CROIX VALMER**

**SENTIER MARIN DE L'ÎLOT DU CROCODILE À JOVAT**  
| THE UNDERWATER TRAIL OF « ÎLOT DU CROCODILE » |

Visite guidée le jeudi

**3**

# EN AUTONOMIE OU EN VISITE GUIDEÉE

| INDEPENDENTLY OR GUIDED TOUR |

Décodez les richesses de la vie marine et comprenez le fonctionnement de ces milieux de vie exceptionnels aux côtés de guides passionnés ! Tarif : 9€ par personne

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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION AUPRÈS DES OFFICES DE TOURISME

| INFORMATION AND BOOKING AT THE TOURIST OFFICES |

**1**

**2**

Inscription en ligne



**SENTIER MARIN DE PAMPELONNE**

| THE UNDERWATER TRAIL OF PAMPELONNE |

**RAMATUELLE**

Visite guidée le mercredi

**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**

**Lieu :** Plage de Bonportea

**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 Bonportea.

**Accessibility:** walk from D559

**Start:** from the beach, swim towards the rocky point

**Estimated length:** 1 h

**Exposed to winds**

Inscription en ligne



**CAVALAIRE-SUR-MER**

**SENTIER MARIN DE BONPORTEAU**

| THE UNDERWATER TRAIL OF BONPORTEAU |

**4**

Visite guidée le mardi



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



Renseignements  
04 94 55 12 12



Renseignements  
04 94 01 92 10