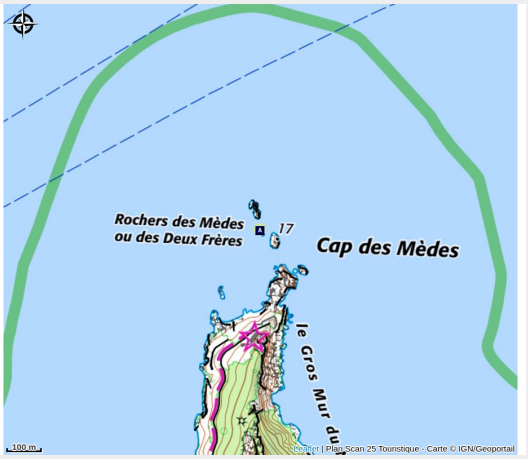
Le cap des Mèdes





Avec ses îlots et ses rochers noirs déchiquetés par les vagues, le cap des Mèdes est l'un des sites les plus sauvages de Porquerolles. Situé à la pointe nord de l'île, à plus de 5 km du village, il est préservé et peu fréquenté. Site de plongée idéal pour une initiation ou pour une reprise en douceur.

Infos pratiques

Pratique : Plongée

Type : Plongée

Échelle de cotation :
Facile : N1

Thèmes : Faune marine, Flore marine, Récifs et tombants

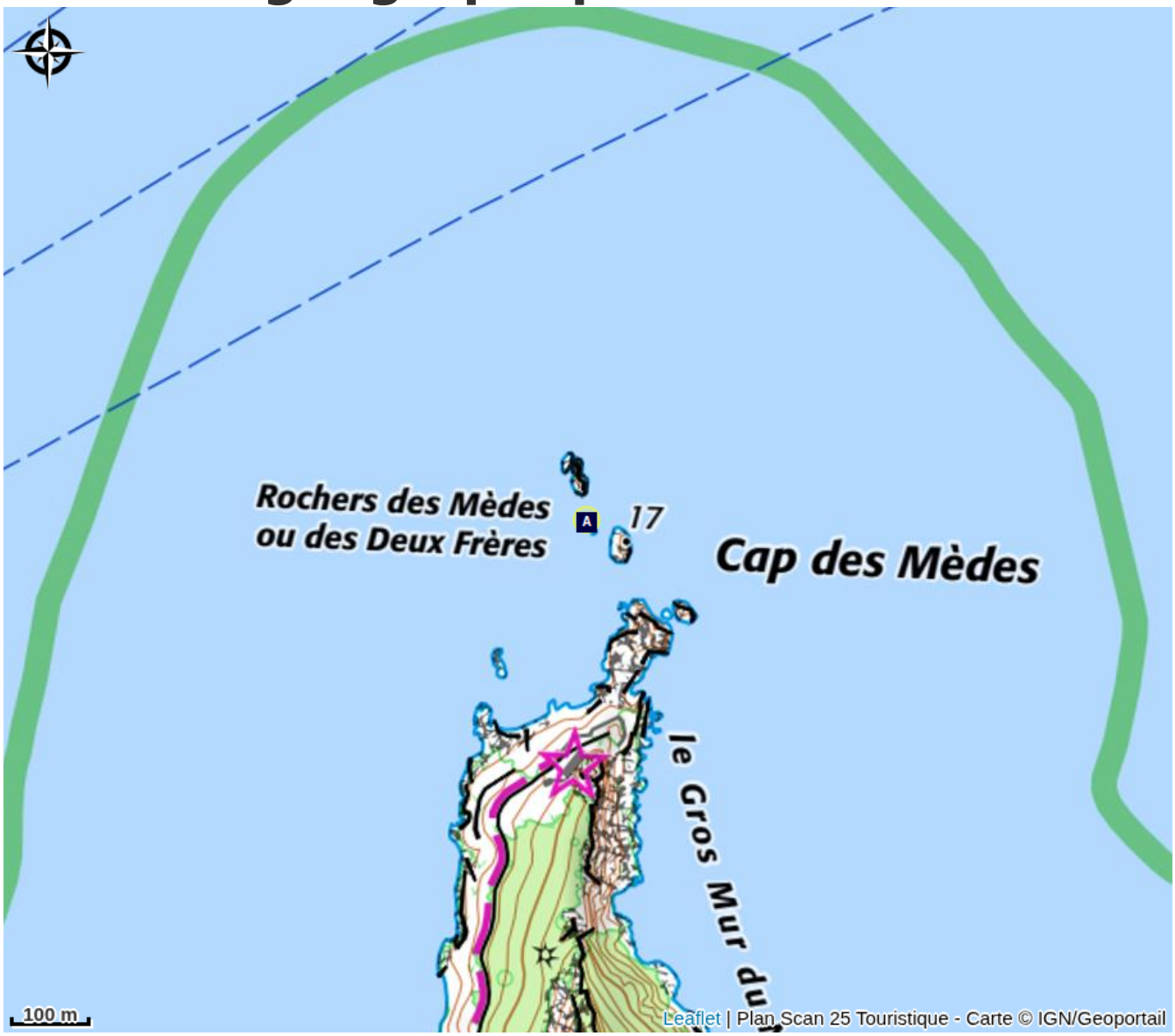
Description

Aire de départ : Porquerolles, Hyères-les-Palmiers, La Londe-les-Maures
Profondeur maximum : 27 m

Le site permet des mouillages assez facile. Il est bien abrité du mistral et il y a peu de courant. Attention à la navigation parfois importante en période estivale. Randonneurs palmés et apnéistes expérimentés pourront envisager de faire le tour du cap ou de rejoindre les Rochers des Deux Frères. Pensez à prendre votre bouée de signalisation.

Les plongeurs en bouteille, pourront découvrir une faune et une flore très variées, ainsi que de superbes tombants au niveau des îlots. En se mettant à l'eau sous la roche percée, on descend sur une dizaine de mètres pour trouver deux gros blocs de roches espacés de quelques mètres. Le tour de l'îlot se fait aisément en suivant une alternance de gros blocs rocheux de schiste bordés par le sable et l'herbier de posidonie. La profondeur maximale est de 25 m, avec des blocs qui peuvent dépasser les 10 mètres de haut. Le site est assez vaste. Possibilité d'explorer aussi la face Est du rocher appelé « La piscine des Mèdes ». Connue pour la photographie sous-marine, le commandant Cousteau y tourna un épisode où l'on y voit de nombreux poulpes.

Situation géographique



Loup ou bar (A)

Toutes les informations pratiques

⚠ Les recommandations

Lorsqu’il existe, utilisez le mouillage écologique à votre disposition sur le site. Respecter les règles d’utilisation du mouillage écologique : priorité aux clubs de plongée qui ont signé une charte d’utilisation, puis aux autres bateaux de plongée et enfin aux plaisanciers.

Attention, pour y plonger il est indispensable de signer annuellement le règlement de plongée du Parc national de Port-Cros.

La nature ne s’enrichit pas de nos déchets, merci de les trier et de les emporter avec vous.

Équipements nécessaires :

Le niveau de plongée définit le matériel nécessaire à votre plongée pour les sites.

Risques :

Avant toute plongée sous-marine, assurez-vous que votre état de santé vous le permet et renseignez- vous sur les conditions météo.

Cueillettes et prélèvements :

Ce site de plongée est riche en espèces animales et végétales. Aidez-nous à les préserver (ni cueillettes, ni prélèvements).

Numéro d’urgence maritime : 196 et 16 sur la VHF

Accessibilité

Se rapprocher des clubs de plongée alentour dont certains ont des moniteurs handisport.

Lieux de renseignement

Comité Départemental d'études et de Sports Sous-Marins
133, Boulevard Général Brosset, 83200 TOULON

secretariat@ffessm-var.fr
Tel : 06 07 22 56 20
https://ffessm-var.fr

Parc National de Port Cros
181 Allée du Castel Sainte Claire BP 70220, 83406 HYERES CEDEX
Tel : 04 94 12 82 30
https://destination.portcros-parcnational.fr/

Var Tourisme
1 boulevard de Strasbourg – BP 5147, 83093 TOULON

info@vartourisme.org
Tel : 04 94 18 59 60
https://www.visitvar.fr/

Sur votre route...



Loup ou bar (A)

Ce poisson porte deux noms différents : il se nomme bar lorsqu’il vit et est pêché dans l’océan Atlantique, et loup dans la Méditerranée. Ce nom de « loup » vient de sa voracité comparable à celle d’un loup, labrax signifiant vorace en grec ancien. Il chasse ses proies aussi bien en pleine eau (crustacés, céphalopodes, et surtout petits poissons) que sur le fond (vers et crustacés). Il vit en bancs avec des poissons pouvant être d’une autre espèce (Mulet, Dorade grise...).

Adulte, le loup est plutôt un poisson solitaire, tandis que les jeunes vivent en bancs. Le loup est plus actif la nuit que le jour. C'est un poisson qui préfère les eaux battues et oxygénées, dans lesquelles il est très actif, même s'il est aussi possible de le trouver dans les ports. Il peut atteindre 1 m de long pour un poids de 12 kg