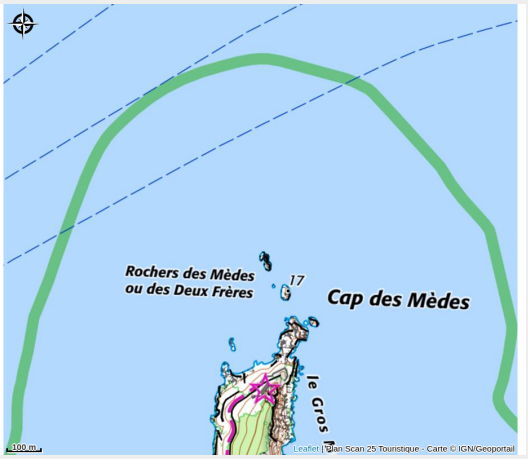
Le Sec du Gendarme - Cap des Mèdes





Partez à la découverte des richesses des fonds sous-marins pour rencontrer les plus belles espèces vivantes.

Infos pratiques

Pratique : Plongée

Type : Plongée

Échelle de cotation :
Modéré : N2

Thèmes : Faune marine, Flore marine

Description

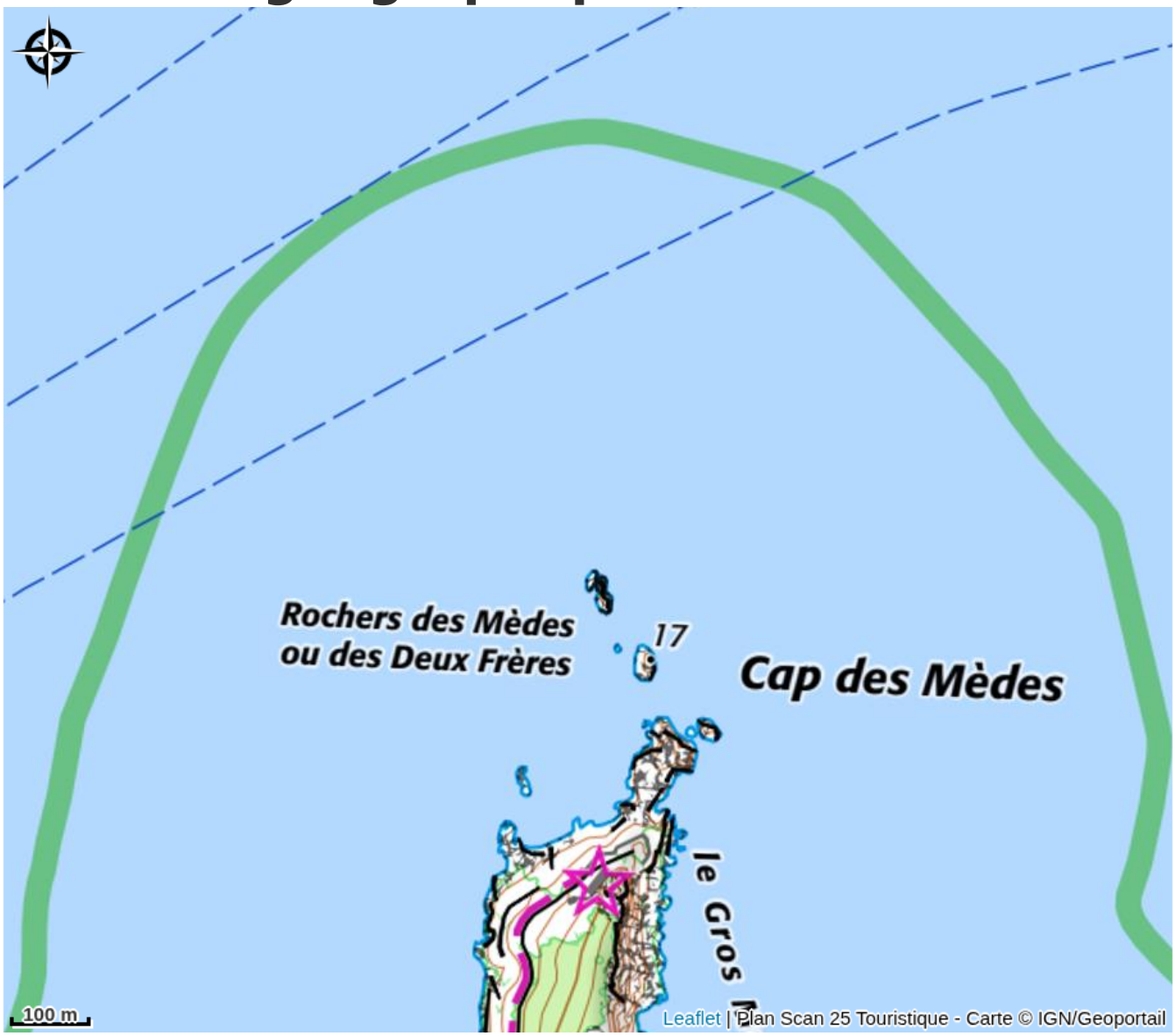
Aire de départ : La Tour fondue, Hyères-les-Palmiers, La Londe-les-Maures
Profondeur maximum : 30 m

Proche du cap des Mèdes à Porquerolles, cette remontée rocheuse de forme conique évoque la forme d’un chapeau de gendarme. Cette plongée est exposée à tous les vents, souvent confrontée au mistral, le courant peut y être très fort.

En vous laissant guider par le bout de la bouée d’amarrage, le haut du sec rocheux arrive très vite à une profondeur de plus de 10 m.

La plongée ne dépasse pas les 30 mètres, c’est un lieu idéal pour la photographie sous-marine, vous pourrez réaliser de magnifiques macro et faire la rencontre de congres, murènes, chapons et mérous dans les nombreuses failles. Avec un regard attentif, vous pourrez observer des nudibranches, admirer des axinelles et de superbes éponges.

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.

Respectez 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.
Renseignez-vous sur les conditions météo.
La responsabilité des usagers est engagée si les règles de sécurité de base ne sont pas respectées.

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

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