L'île Rousse





Site privilégié pour observer la faune et la flore marine riches et variées.

Infos pratiques

Pratique : Plongée

Type : Plongée

Échelle de cotation :
Modéré : N2

Thèmes : Faune marine, Flore marine, Grottes et cavités

Description

Aire de départ : Bandol, Saint-Cyr-sur-Mer, presqu’île du Capelan
Profondeur maximum : 30 m

Cette petite île pelée, proche de Bandol, est une **zone protégée où la pêche et le débarquement sont interdits.** Du rivage, l’accès principal est au départ de la presqu’île du Capelan et demande de nager près de 900 m, pensez à prendre votre bouée de signalisation. Pour les plongeurs en apnée, vous pouvez également longer le rivage en empruntant le sentier du littoral sur 500 m en direction de Port Athéna. Vous vous trouverez presque face à l’île (attention la résidence Port Athéna est privée, donc inaccessible au public). Lors de la traversée pour rejoindre l’île, signalez vous au moyen d’une bouée.

Une fois arrivé sur le spot, la plongée commence côté est à partir de 3 m de profondeur sur un plateau (barrage de blocs orienté nord-sud). Suivez les blocs vers le sud en main droite, et descendez progressivement sur un fond de 8 m. L’exploration continue sur un second plateau à 12 m et ouvre sur un tombant à 18 m. À partir de là et plus au sud, le long du tombant qui descend progressivement jusqu’à 30 m, vous pourrez admirer une abondance de faune et flore. Au pied du tombant, il y a plusieurs grottes, dont une qui pénètre sur une vingtaine de mètres (attention elle est basse).

Situation géographique



Sentier du littoral (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.

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 au port de départ avant votre sortie.
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

Sur votre route...



Sentier du littoral (A)

Le sentier du littoral est la balade phare à faire lorsque vous êtes à Bandol.

Au départ de Bandol, comptez 2h de marche et un peu plus de 6 km pour rejoindre la calanque du Port d’Alon.Vous pourrez admirer le « sous-marin », un rocher situé juste avant la calanque de Port d’Alon dont la forme est évocatrice de son appellation.

Attribution : DH