

# GUIDE

## NAUTIQUE

**Office de Tourisme La Ciotat**

[www.destinationlaciostat.com](http://www.destinationlaciostat.com)

*#destinationlaciostat*





# Sommaire

## Présentation

Présentation	1
Éditos	2
Label France Station Nautique	4
Label Natura 2000	4
Société Nationale de Sauvetage en Mer	5
Brigade Nautique	5
Base Nautique	6
Plans de balisage	7
Patrimoine et traditions	10
Bateaux de tradition	11
Joutes provençales	12
Évènements nautiques	13

## Environnement

Parc National des Calanques	14
Calanques Ciotadennes	16
Club des plus belles baies du monde	17
Île Verte	18
Espèces protégées	20
Posidonie	22
Plages	24
Dispositif Handiplage	25

## Activités

Plongée	26
Sites de plongée	28
Kayak / Canoë / Paddle / Surf	30
Location de bateau / Visite	32
Permis bateau	33
Ports	34
Pêche et chasse sous-marine	35
Voile	36
Sentier sous-marin	37
Location de matelas	38
Natation	39
Notes	40



# Présentation

**Ce guide a pour but de vous renseigner sur les activités nautiques de La Ciotat mais aussi de reprendre les grandes lignes de l'histoire et des traditions maritimes.**

Les barquettes, la posidonie, les joutes provençales, l'Île Verte et le Parc National des Calanques n'auront plus aucun secret pour vous.

Bonne lecture !



# Éditos

**La Ciotat, terre de contrastes, se présente comme une ville de caractère, qu'on ne dompte pas.**

Au pied de ses Trois Secs, du parc du Mugel, de Figuerolles ou en direction de l'Île Verte, notre ville est sans conteste une destination paradisiaque, à la porte d'entrée du Parc national des Calanques.

Au fil des siècles, La Ciotat a ancré son identité sur la mer et les activités nautiques. D'abord via la pêche professionnelle puis par le renouveau et le dynamisme économique des chantiers navals, le cœur de La Ciotat bat viscéralement au rythme de la belle bleue.

Ses plages ensoleillées incarnent la douceur et l'art de vivre à la ciotadenne ; cela se traduit par l'obtention cette année du label « Pavillon bleu » sur la plage Cynnos, et par notre classement parmi l'une des « plus belles baies du monde » depuis quatre ans.

Bénéficiant d'une attractivité touristique toujours plus importante, La Ciotat a progressivement inscrit sa modernité sur notre territoire en soulignant ses atouts environnementaux, qui sont incontestables. Son offre

maritime variée et la valorisation de sa filière nautique en font un lieu exceptionnel pour pratiquer ses passions et profiter de la multiplicité des activités proposées par les associations et clubs ciotadens.

À la confluence entre nature, authenticité, patrimoine et traditions provençales, vivez l'écrin de nature de La Ciotat, une des plus belles villes du monde ! Vivez le sud comme jamais.

Bonne lecture à tous.

**Alexandre DORIOL**  
Maire de La Ciotat  
Conseiller Régional



# Éditos

Profitant d'un cadre et d'un climat exceptionnels, propices à la pratique de nombreux sports et loisirs nautiques, La Ciotat, fière de son golfe d'Amour, est résolument tournée vers la mer. Détentrice du label « plus belle baie du monde » et de sa quatrième étoile « France Station Nautique », notre Ville a su développer une offre d'activités maritimes variées destinée à tous les publics. Des distinctions, gage du niveau d'excellence en matière d'organisation, d'aménagement, d'équipement et d'offres d'activités proposées par notre Base nautique municipale ainsi que par l'ensemble des partenaires professionnels et associatifs.

Son classement en site Natura 2000, la mise en œuvre de mesures telles que les plages non-fumeurs, l'appartenance au Parc national des Calanques, le dispositif handiplage ou la réhabilitation du Port-vieux, sont autant d'exemples qui attestent de notre volonté de répondre au mieux aux attentes des usagers tout en préservant notre biodiversité.

Amoureux de la mer et du nautisme, les pages suivantes vous aideront à connaître nos activités, nos clubs et associations nautiques, ainsi que les équipements disponibles à La Ciotat, pour apprécier notre belle ville.

Bonne mer à toutes et à tous !

**Richard MOLINES**  
Conseiller municipal délégué au  
Sport, aux Activités nautiques et  
aux Affaires maritimes et portuaires



## France Station Nautique

Les stations nautiques sont des organes locaux d'animation et de développement durable des activités nautiques à finalité sportive et touristique. Elles contribuent au développement économique, social et culturel de la ville.

Le label 4 étoiles a été attribué à la Base Nautique de La Ciotat pour la qualité des prestations et la diversité de l'offre nautique accessible à tous.



## Natura 2000

Ce réseau européen a pour objectif de préserver la diversité biologique en Europe en assurant la protection d'habitats naturels exceptionnels.

Favoriser le maintien de la biodiversité tout en intégrant les activités économiques, sociales, culturelles et de défense de l'environnement est la priorité de Natura 2000. Le site **Natura 2000 Baie de La Ciotat**, 100% marin et d'une superficie totale de 1755 hectares, a été désigné au titre de la directive « Habitats, Faune, Flore » car il comporte les habitats et les espèces suivantes : Banc de sable à faible couverture permanente d'eau marine, Herbiers de posidonies, Replats boueux ou sableux exondés à marée basse, Récifs Grand Dauphin (*Tursiops truncatus*) et la Tortue Caouane *Caretta*.



Tanguy Sauvin

## SNSM

La Société Nationale de Sauvetage en Mer (SNSM) est une association dont la principale mission est de veiller à la sécurité des usagers de la mer.

Les **Sauveteurs en Mer** interviennent sur demande des Centres Régionaux Opérationnels de Surveillance et de Sauvetage (CROSS). Leurs missions sont les suivantes :

- Effectuer les opérations de recherche en mer,
- Assister les navires en difficulté,
- Évaluer l'état des personnes à secourir, leur donner les premiers soins et ramener les blessés et les naufragés à terre afin que d'autres organismes de secours puissent les prendre en charge.

## Brigade Nautique

La brigade nautique est une unité de la gendarmerie nationale spécialisée dans les constatations judiciaires sur l'eau et le contrôle du transport fluvial.

Ces unités exercent également d'autres missions en rapport avec cet environnement (contrôle de la pêche, lutte contre la pollution, renseignement, secours...)



POUR DÉCLENCHER DES  
**SECOURS EN MER**

**APPELEZ LE CROSS**



Depuis le littoral

**TÉLÉPHONE N°196**

APPEL GRATUIT DEPUIS UN FIXE OU UN PORTABLE

En mer

**RADIO VHF CANAL 16**

DEMANDEZ LE CROSS



# Base Nautique

Shifaaz Shamoon

Sur le Port de Plaisance, la **Base Nautique Municipale** vous invite à découvrir le plaisir des activités nautiques dans l'une des plus belles baies du monde. On y retrouve l'ensemble des prestataires qui proposent des offres et activités sur/sous l'eau.

Elle participe aussi, en partenariat avec le tissu associatif et les services de la Mairie, à l'organisation des **événements liés au nautisme**, notamment la Voile scolaire (à destination des écoles de la ville).

Elle élabore également, en concertation avec la Direction Départementale des Territoires de la mer

des Bouches-du-Rhône (DDTM), **le plan de balisage qui coordonne la gestion des postes de secours des plages**. Durant la saison estivale, la Base Nautique Municipale assure la gestion du **dispositif Handiplage** rattaché à la Direction des Sports et du Nautisme.

## Infos pratiques

**Adresse** Nouveau Port de Plaisance

**Tel** 04 42 84 58 60

**Ouverture** Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30  
Fermeture annuelle durant les vacances scolaires (fin Décembre - début Janvier)

## Plan de balisage

Vue globale



# Plan de balisage

Figuerolles - Anses du Sec et du Grand Mugel avec points d'amarrage



# Plan de balisage

Île Verte



# Patrimoine et traditions

## Le phare du Môle Bérourard

Le phare du Môle Bérourard signale l'entrée du **Port-Vieux de La Ciotat**. Autrefois, c'était un fort qui se dressait fièrement à cet endroit, visible sur les gravures anciennes.

## Les Chantiers Navals

Ancien site industriel spécialisé dans la fabrication de pétroliers, les chantiers navals de La Ciotat, renommés **La Ciotat Shipyards**, se sont reconvertis en pôle nautique dont l'activité est la maintenance, l'entretien et la réparation de haute plaisance. Une centaine de yachts de plus de 50 mètres sont accueillis chaque année sur le site grâce à la présence de nombreuses infrastructures portuaires.

**Adresse** 46 Quai François Mitterrand

**Site web** [www.laciotat-shipyards.com](http://www.laciotat-shipyards.com)

## Le Musée Ciotaden

Ce petit musée situé dans l'ancien Hôtel de Ville est géré par l'association des **Amis du Vieux La Ciotat**. À travers une quinzaine de salles, il vous invite à découvrir le patrimoine de la ville au travers de plus de 1500 objets, maquettes et scènes.

**Adresse** 1 Quai Ganteaume

**Ouverture** Du mar au sam de 14h à 18h

**Tel** 04 42 71 54 27

**Site web** [museeciotaden.org](http://museeciotaden.org)

## La Maison de la Construction Navale

Depuis 2013, l'association Maison de la Construction Navale, soutenue par la Ville, bénéficie d'un local ouvert au public sur les activités d'hier et d'aujourd'hui du site naval. Cet espace, installé sur le Port-Vieux dans l'ancien bâtiment d'Armement, offre gratuitement un **programme d'expositions** (maquettes, photos), de **conférences** et de **projections de films**.

**Ouverture** De Septembre à Juin : du lun au sam de 9h à 17h  
Juillet et Août : du mar au sam de 15h à 22h

**Tel.** 04 42 08 65 23

**Mail** [mcn@mairie-laciotat.fr](mailto:mcn@mairie-laciotat.fr)



# Bateaux de tradition

**On compte aujourd'hui trois associations mettant à l'honneur les bateaux de tradition à La Ciotat : Les Calfats de l'Escalet, Carènes et Autour de Sibylle.**

Les **Calfats de l'Escalet** regroupent les amoureux et les propriétaires de bateaux de tradition. L'association compte une soixantaine de bateaux dont une dizaine porte le **label national BIP** (Bateau d'Intérêt Patrimonial). Ses principales missions sont l'aide à la restauration des bateaux, la mise en valeur du patrimoine maritime et l'animation du Port-Vieux par diverses manifestations.

Les **Carènes** ont elles pour objet la sauvegarde du patrimoine maritime de tradition Ciotaden. Cette dernière bénéficie du soutien des collectivités territoriales afin de pouvoir partager, transmettre et faire vivre notre patrimoine au cours de rassemblements de bateaux. L'association qui compte aujourd'hui **150 adhérents** et **80 bateaux** de toutes tailles dont **2 bateaux associatifs**, propose aussi des sorties en mer.

Enfin, l'association **Autour de Sibylle** concentre son activité sur la pratique de la voile et la découverte des modes de navigation anciens à bord d'un **cotre classique de 1911** (classé bateau d'intérêt patrimonial).

## LES CALFATS DE L'ESCALET

**Adresse** GAP Club - Môle Bérourard

**Tel.** 07 83 02 95 08

**Mail** [lescalfatsdelescalet@gmail.com](mailto:lescalfatsdelescalet@gmail.com)

**Site web** [lescalfatsdelescalet.wixsite.com/lescalfatsdelescalet](http://lescalfatsdelescalet.wixsite.com/lescalfatsdelescalet)

## CARÈNES

**Adresse** Local Bon - 6 rue Jules Guesde

**Ouverture** Toute l'année

**Tel.** 06 19 83 44 99

**Mail** [carenes13600@gmail.com](mailto:carenes13600@gmail.com)

**Facebook** @careneslaciotat

## AUTOUR DE SIBYLLE

**Tel.** 06 16 57 55 76

**Mail** [asso.sibylle@gmail.com](mailto:asso.sibylle@gmail.com)

**Facebook** @association.autour.de.sibylle



Silvy Dupréaux

# Joutes provençales

Juchés sur la **tintaine\*** en haut des barques, équipés d'une lance et d'un **pavois\***, les **jouteurs** aspirent tous à remporter le combat. En effet, le but est de faire tomber à l'eau l'adversaire lorsque les bateaux se croisent. Un sport extrêmement spectaculaire où la transmission familiale est de mise.

Le Club des joutes de La Ciotat, **Leï Targaïres Ciotadens**, a été créé en 1924 et perpétue la tradition des jeux maritimes en formant des jouteurs et en participant à des compétitions.

## Infos pratiques

<b>Adresse</b>	Nouveau Port de Plaisance, boulevard Anatole France
<b>Tel.</b>	04 42 83 48 13 / 06 99 15 42 21
<b>Mail</b>	leitargaïresciotadens@gmail.com

## Lexique

**Tintaine** : C'est l'endroit où est placé le jouteur. Celui-ci dispose sur son plancher des cales-pieds qui lui permettent de s'arc-bouter pour résister au choc de la lance de son adversaire.

**Pavois** : Bouclier de bois qui protège la poitrine des jouteurs des coups de lance.

## Évènements nautiques

### MARS

#### Les Nauticales

Rendez-vous incontournable de la plaisance et du nautisme.

### JUIN

#### Faites des Sports et du nautisme

Découverte de toutes les activités nautiques proposées à La Ciotat.

### JUILLET

#### Tournois de joutes

Combats sportifs à découvrir dans le Port-Vieux tout l'été.

### AOÛT

#### Parade des barquettes

Défilé de barquettes illuminées dans le Port-Vieux.

### DÉCEMBRE

#### Crèche sur l'eau et barquettes illuminées

Crèche sur l'eau installée au niveau du Baromètre et barquettes illuminées dès la nuit tombée.



Francesco Ungaro



# Parc national des Calanques

Jeremy Bezanger

Créé le 18 avril 2012, le **Parc national des Calanques** est le 10<sup>e</sup> parc national français et le premier d'Europe à la fois terrestre, marin et périurbain.

Au sein de la Provence littorale calcaire, le cœur du Parc national qui s'étend sur les communes de Marseille, Cassis et La Ciotat, est connu dans le monde entier pour ses paysages sublimes, mais aussi pour sa biodiversité remarquable et ses richesses culturelles.

## Un patrimoine naturel remarquable

La Ciotat est l'une des principales portes d'entrée du Parc national. La commune compte sur son territoire de nombreux sites en cœur de Parc, dont les deux **calanques emblématiques de Figuerolles et du Mugel**. Reliant les communes de La Ciotat et de Cassis, les falaises Soubeyranes sont un haut-lieu de la minéralogie. Ces paysages grandioses

surplombant la mer font partie des plus hautes falaises maritimes de France et offrent des points de vues spectaculaires accessibles depuis la route des Crêtes. De couleur ocre-orangé, ces falaises sont constituées de **poudingue** (conglomérat de galets), contrairement au massif des Calanques formé de calcaire blanc.

## Une réglementation pour mieux préserver

Un Parc national est un territoire d'accès libre et ouvert à tous, mais il n'en est pas moins un espace naturel exceptionnel et, de ce fait, protégé par une réglementation spécifique encadrée par un décret et une charte.

Afin de protéger ce patrimoine naturel exceptionnel, des **réglementations** ont été mises en place pour mieux canaliser la fréquentation. Les **écogardes**, agents saisonniers du Parc national, viennent à votre rencontre pour vous informer et vous guider dans la découverte de ce territoire.

## Règlementation

Source : [www.calanques-parcnational.fr](http://www.calanques-parcnational.fr)

### Dans le cœur marin du Parc national des Calanques, il est interdit de :



Pratiquer le **jetski** et des loisirs nautiques à traction motorisée



Produire des **nuisances sonores**



Effectuer tout prélèvement d'**espèces protégées**



Survoler le Parc national à l'aide de **drones** ou d'**engins d'aéromodélisme**



Pêcher dans des zones de **non prélèvement**



**Naviguer, mouiller et débarquer** dans les zones interdites

<b>Création</b>	18 avril 2012
<b>Cœur terrestre</b>	<b>8 500 hectares</b> sur 3 communes (Marseille, Cassis, La Ciotat)
<b>Cœur marin</b>	<b>43 500 hectares</b>
<b>Aire d'adhésion</b>	<b>2 630 hectares</b> sur 3 communes (Marseille, Cassis, La-Penne-sur-Huveaune)
<b>Aire maritime adjacente</b>	<b>97 700 hectares</b>
<b>Biodiversité</b>	<b>140 espèces terrestres</b> animales et végétales protégées <b>60 espèces marines</b> patrimoniales
<b>Fréquentation</b>	<b>Entre 2 et 3 millions de visiteurs</b> à terre et en mer par an



# Les Calanques Ciotadennes

## Le Mugel

La **Calanque du Mugel** est un site naturel à l'abri du massif du **Bec de l'Aigle**. Les galets ont formé au cours des ères un conglomérat rougeâtre : le *poudingue* de La Ciotat.

La Calanque abrite un parc botanique « **Le Parc du Mugel** » qui invite à la promenade et à la découverte de nombreuses plantes de notre région, dont certaines très rares. Il présente une végétation dense comprenant de nombreuses essences : chênes verts, châtaigniers, lauriers nobles, chênes lièges, caroubiers, lauriers tins, pins d'Alep, pins parasols et maritimes, massifs de bambous et fleurs sauvages.

Par un sentier assez abrupt, on accède à un belvédère donnant sur l'immensité de la mer.

## Figuerolles

Anciennement plantée de figuiers, d'où son nom, la **Calanque de Figuerolles** est caractérisée par les érosions du poudingue et par le Rocher du Capucin. Aperçu d'un autre cap, le rocher est aussi appelé *Tête de Chien* de par sa ressemblance.

L'**îlot du Lion** témoigne également des formes extravagantes de la calanque. De grands peintres tels que *Georges Braque* ou *Othon Friesz* l'ont d'ailleurs immortalisée. Cette dernière accueille également un hôtel-restaurant face à la mer.

# Club des plus belles baies du monde



La Ciotat a rejoint le club fermé des plus belles baies du monde en 2019. La ville avait déposé sa candidature en mettant en avant les principaux atouts du **Golfe d'Amour**.

Car si l'association des plus belles baies du monde vise à mettre en lumière la beauté de leurs paysages, elle valorise aussi les efforts mis en oeuvre pour protéger leur environnement et mettre en place une activité touristique durable, avec des critères d'admission rigoureux.

Dans ce club figurent 43 baies dans 26 pays dont 9 françaises :

Nom	Région	Nom	Région
Baie des Sables d'Olonne	Pays-de-la-Loire	Golfe du Morbihan	Bretagne
Baie de La Ciotat	PACA	Golfe de Porto et Girolata	Corse
Baie de la Baule	Pays-de-la-Loire	Baie de Fort-de-France	Martinique
Baie de Somme	Hauts-de-France	Baie des Saintes	Guadeloupe
Baie du Mont Saint-Michel	Normandie		



# Île Verte

Office de Tourisme La Ciotat

**Distante de seulement 420 mètres du rivage, l'île Verte est la seule île boisée des Bouches-du-Rhône.**

Sur l'île Verte, les **pins d'Alep** dominent, ce qui lui donne son aspect émeraude. D'autres essences typiques, comme le myrte, l'oléastre, les asphodèles ou encore le thym côtoient les champignons, en quantité les lendemains de pluie. D'une surface de

**12 hectares**, l'île culmine à **49 m** au **Fort Saint-Pierre**. Dans ses plus grandes dimensions, elle atteint une longueur de 430 mètres et une largeur de 260 mètres. Une navette régulière permet de se rendre en saison (d'Avril à Octobre) à l'île Verte.

## Le saviez-vous ?

Autrefois, l'île Verte était le paradis des lapins. De nos jours, ils ont été remplacés par les « gabians » (des goélands en Marseillais) qui y nichent pratiquement toute l'année.

Office de Tourisme La Ciotat

## Un peu d'histoire...

Jusqu'au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, c'est **l'activité agricole** qui régnait sur cette île. Durant la première guerre mondiale, entre 1914 et 1918, les artilleurs y prennent position. C'est à cette époque que sont érigées deux tourelles de tir, construites sur les hauteurs. Quatre canons sont débarqués à la Calanque de Saint-Pierre. Mais c'est surtout la dernière guerre mondiale qui laisse des traces

indélébiles. La situation de l'île en fait un point stratégique en Méditerranée. Ainsi, en 1943, les Allemands font de l'île Verte un véritable camp retranché. Ils édifient des blockhaus reliés entre eux par un réseau de galeries souterraines. De nos jours, les restes des blockhaus sont toujours là. Témoin de la guerre, la pinède est émaillée de cratères creusés par les obus.

## Vue sur le Mugel depuis l'île Verte



Didier Bonaccorsi

# Espèces protégées

Notre côte méditerranéenne attire toujours plus de monde, mais rares sont ceux qui prennent le temps de découvrir ses nombreuses richesses. La Mer Méditerranée représente moins de 1% de la surface des Océans mais malgré sa petite taille elle regroupe 6% des espèces marines.

Voici quelques-unes des espèces que vous pourriez rencontrer lors de votre escapade :



Le martin-pêcheur

Il se reconnaît facilement par ses belles couleurs bleu et orange ainsi que son bec droit taillé en forme de dague. Comme son nom le laisse entendre, l'oiseau **piscivore** (qui se nourrit ordinairement de poissons) est un pêcheur hors pair.



Le goéland leucophée

Le **goéland leucophée**, espèce marine la plus représentée sur notre littoral, appartient au groupe des goélands de taille moyenne, à manteau gris et à pattes jaunes. Il est plus communément appelé **gabian** sur les côtes provençales.



Le cormoran huppé

Le **cormoran huppé** a un plumage sombre, c'est un véritable chasseur sous-marin. Il rode à la surface de l'eau et plonge en apnée pour pêcher jusqu'à 40 mètres de profondeur. Par contre, ses plumes ne sont pas étanches, il se met donc souvent sur les rochers, ailes déployées pour se faire sécher.



La mouette rieuse

Elle possède quelques particularités qui permettent de la reconnaître assez facilement. La plus évidente est la couleur de sa tête, à condition de bien se souvenir qu'elle change selon les périodes de l'année. Elle est quasiment toute blanche en hiver alors que l'avant de la tête se recouvre d'une couleur foncée au printemps et en été. La **mouette rieuse** est un oiseau particulièrement bruyant et doit son nom à la nature de son cri.



Le mérrou brun

Le **mérrou** est l'un des poissons les plus symboliques de la Méditerranée. Il est également l'un des plus gros poissons que le plongeur peut rencontrer sur les côtes. C'est une espèce hermaphrodite qui est d'abord femelle avant de devenir mâle. Les plus grands individus peuvent vivre jusqu'à 50 ans.



Le corb

Le **corb** est un poisson magnifique : il ressemble à une pièce d'art en bronze. Les plus gros spécimens peuvent vivre plus de 30 ans, atteignent 40 kilos et dépasser 50 cm de longueur. Le corb est une **espèce protégée par la Convention de Berne** juste après le mérrou.



Le poulpe

Ce céphalopode doté d'une grande intelligence peut changer instantanément la couleur et la texture de sa peau pour se **camoufler**, projeter des **nuages d'encre** pour leurrer ses prédateurs et reconstituer ses tentacules en cas d'amputation. Sa bouche est un bec puissant qui lui permet de briser la carapace des crabes et autres mollusques dont il se nourrit.



L'oursin

On distingue trois grandes sortes d'oursins en Méditerranée : **l'oursin diadème**, il possède une petite coquille pourvue de radioles (piquants) fines et particulièrement longues, **l'oursin granuleux**, protégé par une grande densité de piquants courts et blancs et enfin **l'oursin paracentrotus**, de couleur sombre dont les radioles sont plus claires (parfois blancs).

# La posidonie

Arnaud Abadie

La posidonie est une espèce photosynthétique et produit donc de l'oxygène en consommant du CO<sub>2</sub> dans la colonne d'eau grâce à ses feuilles. Environ 27 % du carbone fixé par la posidonie est ainsi stocké à long terme dans la matte. C'est une plante à fleurs marine présente dans presque toute la Méditerranée, et uniquement en Méditerranée.

L'herbier de posidonie est non seulement un lieu de vie et d'alimentation pour de nombreux poissons, mais aussi une **frayère** (lieu de ponte) et une **nurserie** (lieu de vie des juvéniles) importantes.

C'est **l'écosystème le plus utile (pour l'Homme) sur la planète**. Il rend ainsi des services appelés « services écosystémiques ». C'est-à-dire des services économiques qu'un écosystème rend à l'Homme par la séquestration durable de carbone, la protection des plages contre l'érosion, le rôle de frayère, etc.

La valeur monétaire à l'hectare de l'écosystème posidonie dépasserait largement celle des récifs coralliens et de la forêt amazonienne.

L'idée de « *tourisme posidonie compatible* » fait l'objet d'une prise de conscience à faire adopter aux touristes.

La protection des posidonies est cruciale pour tout l'écosystème du littoral. Les banquettes de posidonie (comme les feuilles d'un arbre qui tomberaient) ont énormément d'atouts et d'importance pour la protection du littoral. La banquette est composée de

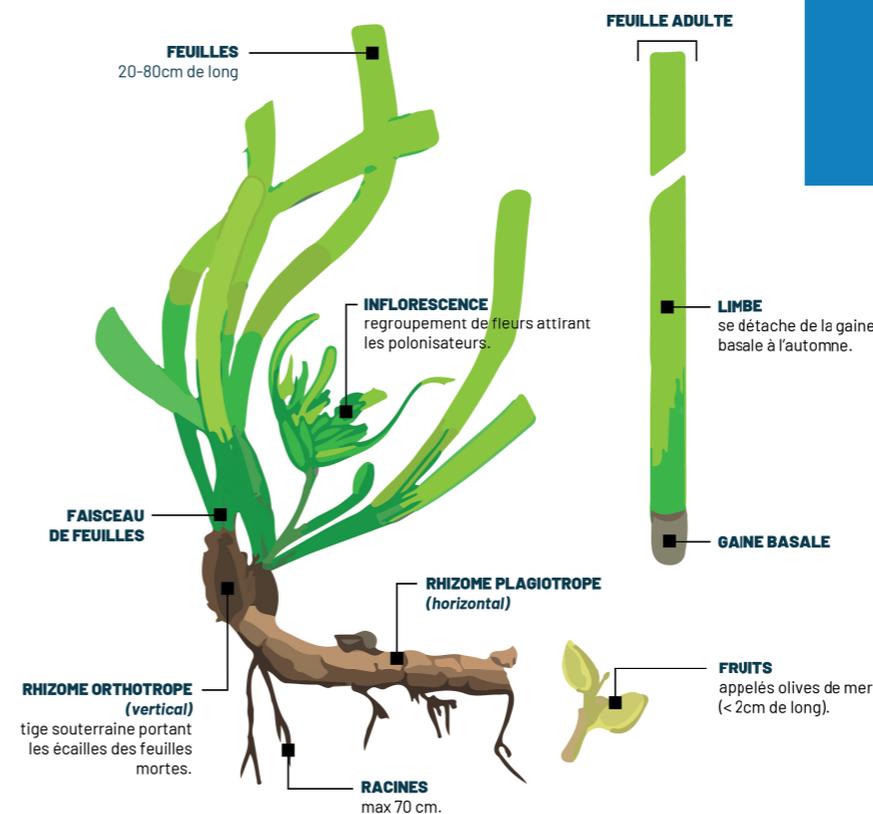
## Fruit de posidonie



Arnaud Abadie

feuilles de posidonie (*Posidonia oceanica*), de sable et d'eau (entre 30 et 90%). Elle remplit de nombreuses fonctions écologiques. Elle **empêche l'érosion des plages par les vagues** en atténuant leur impact : l'élasticité de la banquette de posidonie renvoie la force des vagues, et protège le sable qui reste piégé sous la banquette.

En emprisonnant les particules sédimentaires, elle favorise la stabilité de la plage, et permet la fixation des sables transportés. Elle est la **base de l'alimentation du réseau trophique des invertébrés détritivores** (qui se nourrissent de la matière organique en décomposition) des plages. Elle abrite une faune particulière qui s'y nourrit et y vit.



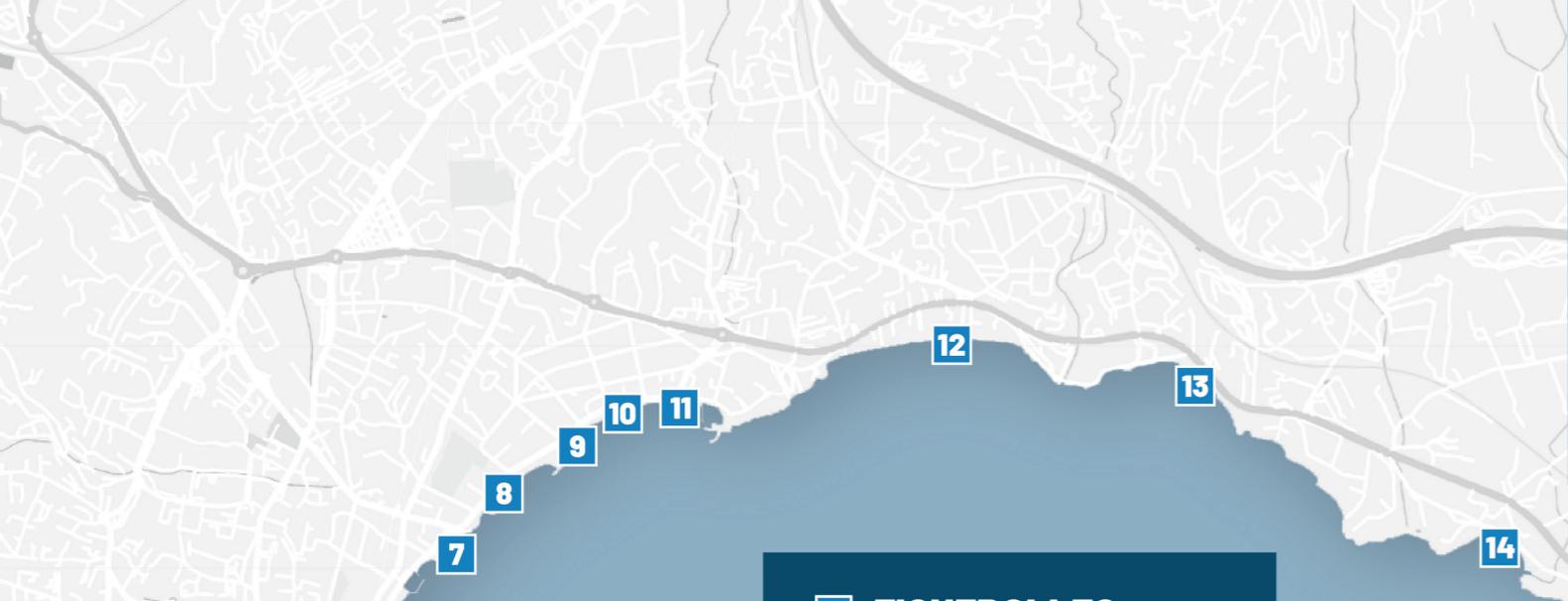
Une **banquette épaisse de posidonie sur une plage est un indicateur de la qualité de l'environnement marin côtier**, puisqu'elle indique la présence d'un herbier de posidonie en bon état, qui possède lui-même de très nombreuses fonctions dans l'écosystème. Finalement, les banquettes, balayées par le vent, permettent le déplacement des feuilles de posidonie dans le paysage dunaire d'arrière plage et favorisent leur colonisation par la végétation, en apportant les éléments nutritifs nécessaires à leur croissance.

### Les bons gestes à avoir en tant que touristes ou locaux :

- Ne pas jeter vos déchets par terre car ils finiront dans la mer et sur les plages
- Ne pas enlever la posidonie sur les plages

Pour en savoir plus sur la posidonie et les banquettes de posidonie, scannez le QR code





VIEUX PORT

MUGEL

ÎLE VERTE

- 1 FIGUEROLLES
- 2 PETIT MUGEL
- 3 GRAND MUGEL 
- 4 LA PLAGEOLLE 
- 5 SAINT-PIERRE 
- 6 SEYNEROLLES 
- 7 CAPUCINS  
- 8 CYRNOS  
- 9 LUMIÈRE    
- 10 GRANDE PLAGE
- 11 SAINT-JEAN
- 12 FONTSAINTE
- 13 ARÈNE CROS
- 14 LIOUQUET

-  Toilettes
-  Accès PMR
-  Chiens autorisés
-  Poste de secours

## Les Plages

Base Nautique

# Dispositif Handiplage

Créé en 2001, **Handiplage** est un dispositif gratuit d'accueil aux personnes à mobilité réduite. Le label **Tourisme & Handicaps sur la plage Lumière** a d'ailleurs été renouvelé en 2020.

Afin de permettre la baignade, il est équipé de **9 tiralos** et de **2 hippocampes** avec un système de levage motorisé afin d'assurer les transferts de fauteuils, douches, vestiaires et casiers.

Le dispositif accueille 4 types de handicaps : **moteur, visuel, auditif et mental**.

### Infos pratiques

**Ouverture** Juin : mercredi, vendredi, samedi et dimanche de 10h à 18h  
 Juillet / Août : tous les jours (fériés compris) de 10h à 18h  
 Septembre : mercredi, vendredi, samedi et dimanche de 10h à 18h

**Tel.** 06 42 21 44 49 (Réservation obligatoire)

Des saisonniers sont employés par la ville et encadrés par un responsable et un référent.

Pour chaque activité nautique, il est précisé si les prestataires peuvent accueillir des personnes en situation de handicap grâce à ce pictogramme : 

# Plongée

Pia Bercic

**Que vous soyez confirmé(e) ou débutant(e), La Ciotat a de quoi satisfaire votre passion pour les profondeurs marines.**

La beauté et la qualité des fonds uniques attirent des plongeurs venus du monde entier. De la classique **plongée d'exploration** autour de l'Île Verte en passant par les **épaves** et les **failles**, le choix est vaste et le plongeur toujours au spectacle pour découvrir la faune et la flore locale.

La baie de La Ciotat compte de nombreux sites de plongée répartis majoritairement autour de **l'Île Verte**. Cette dernière n'étant qu'à 10 minutes de bateau, cela représente un vrai plus pour les plongeurs.

Vous trouverez dans ce guide la liste de nos prestataires proposant de la plongée mais également en page suivante la **carte de nos sites de plongée les plus connus**.

## Charte du plongeur responsable

- Dès la mise à l'eau, pensez à vérifier votre lestage, ajustez-le si nécessaire
- Pensez à palmer doucement, pour ne pas heurter la vie fixée
- Évitez le contact avec plantes et animaux fixés. Ils sont fragiles, la multiplication des chocs les détruit
- **Ne prélevez rien**, sauf des images
- **N'harcelez pas les animaux**. S'ils se sont réfugiés dans leur cachette, ne les forcez pas, ils sont déjà stressés. Patientez sans bouger jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur calme, et sortent à nouveau
- **Évitez de nourrir les poissons**. Vous perturbez leur comportement et déséquilibrez l'écosystème

### PLONGÉE PASSION

Club de plongée pour individuels et groupes, stage photo sur demande (brevets, plongée scaphandre, plongée enfant)

<b>Adresse</b>	40 rue Piroddi
<b>Ouverture</b>	Toute l'année
<b>Tel.</b>	04 42 08 94 13 - 06 07 59 66 51
<b>Mail</b>	plongee passion-laciotat@wanadoo.fr
<b>Site web</b>	www.plongee passion-laciotat.fr

### GPES

Plus ancien club du monde encore en activité affilié FFESSM. Baptêmes, formations, plongées (de jour et de nuit). En mer ou en piscine.

<b>Adresse</b>	38 av du Président Wilson
<b>Ouverture</b>	Toute l'année
<b>Tel.</b>	04 42 08 20 59 - 06 52 65 84 67
<b>Mail</b>	contact@gpes.fr
<b>Site web</b>	www.gpes.fr

### ANAYA PLONGÉE

Centre de plongée pour plongeurs tous niveaux, en solo, famille et groupes. Baptêmes, explorations et formations.

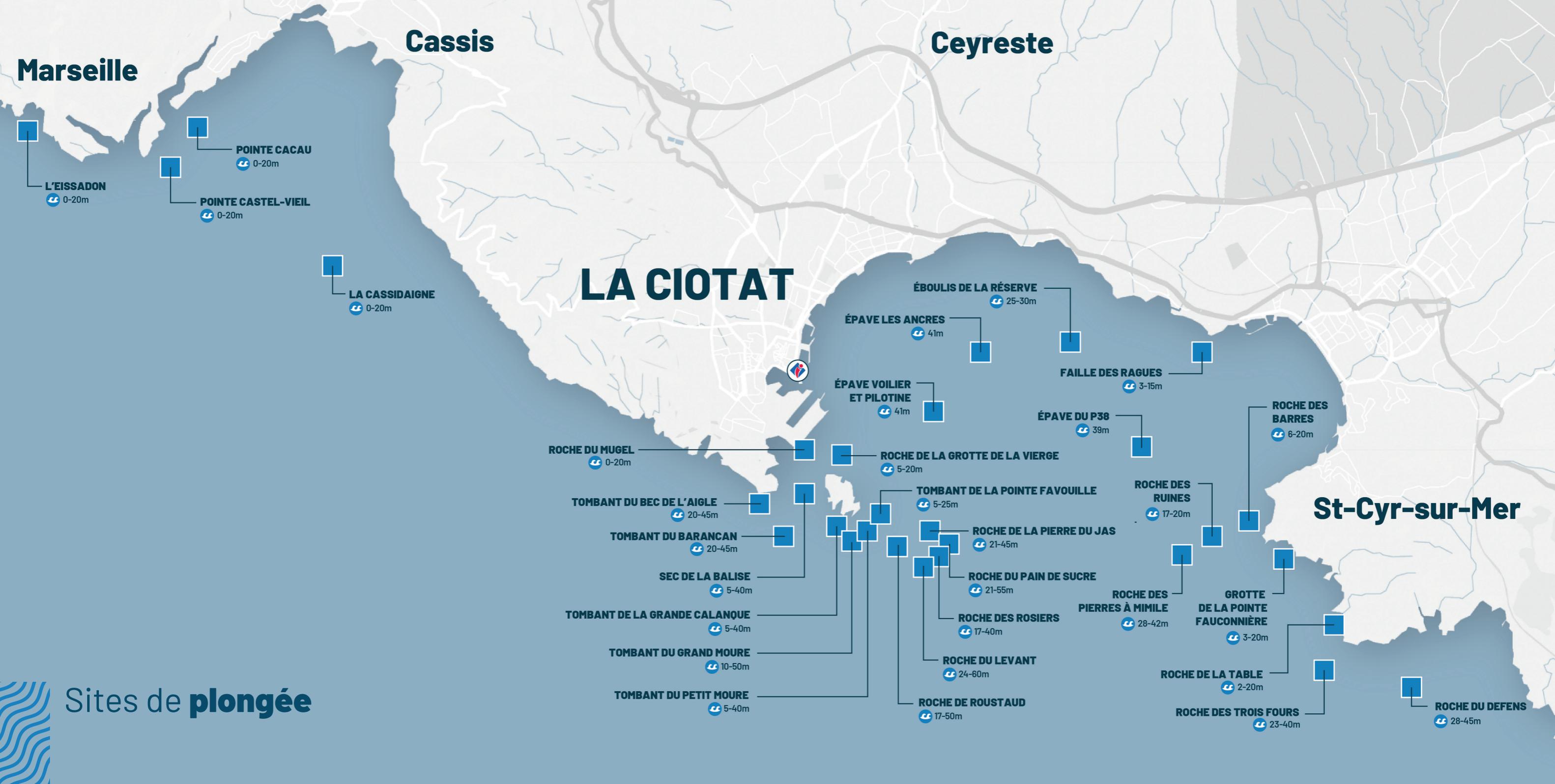
<b>Adresse</b>	8 rue Fougasse
<b>Ouverture</b>	Toute l'année
<b>Tel.</b>	07 45 12 31 65
<b>Mail</b>	anayaplongee@gmail.com
<b>Site web</b>	www.anayaplongee.com

### ABYSS GARDEN

Plongée en apnée, baptêmes/cours/stages adultes et enfants, entraînements et explorations.

<b>Adresse</b>	Nouveau port de plaisance
<b>Ouverture</b>	Avril à Octobre
<b>Tel.</b>	06 80 75 59 96
<b>Mail</b>	contact@abyss-garden.com
<b>Site web</b>	www.abysse-garden.com

APNÉE



Marseille

Cassis

Ceyreste

# LA CIOTAT

St-Cyr-sur-Mer

- L'ISSADON 0-20m
- POINTE CACAU 0-20m
- POINTE CASTEL-VIEIL 0-20m

LA CASSIDAIGNE 0-20m

- ÉBOULIS DE LA RÉSERVE 25-30m
- ÉPAVE LES ANCRÉS 41m
- ÉPAVE VOILIER ET PILOTINE 41m
- FAILLE DES RAGUES 3-15m
- ÉPAVE DU P38 39m
- ROCHE DES BARRES 6-20m
- ROCHE DU MUGEL 0-20m
- ROCHE DE LA GROTTÉ DE LA VIERGE 5-20m
- TOMBANT DU BEC DE L'AIGLE 20-45m
- TOMBANT DE LA POINTE FAVOUILLE 5-25m
- TOMBANT DU BARANCAN 20-45m
- ROCHE DE LA PIERRE DU JAS 21-45m
- SEC DE LA BALISE 5-40m
- ROCHE DU PAIN DE SUCRE 21-55m
- TOMBANT DE LA GRANDE CALANQUE 5-40m
- ROCHE DES ROSIERS 17-40m
- TOMBANT DU GRAND MOURE 10-50m
- ROCHE DU LEVANT 24-60m
- TOMBANT DU PETIT MOURE 5-40m
- ROCHE DE ROUSTAUD 17-50m
- ROCHE DES RUINES 17-20m
- GROTTE DE LA POINTE FAUCONNIÈRE 3-20m
- ROCHE DES PIERRES À MIMILE 28-42m
- ROCHE DE LA TABLE 2-20m
- ROCHE DES TROIS FOURS 23-40m
- ROCHE DU DEFENS 28-45m

# Kayak – Canoë – Paddle – Surf

Roman Odintsov

La Baie de La Ciotat, aussi appelée le **Golfe d'Amour**, propose des paysages magiques au cœur du Parc national des Calanques. Elle abrite les falaises Soubeyranes, parmi les plus imposantes d'Europe, le Cap Canaille, le Bec de l'Aigle, les Calanques de Figuerolles et du Mugel ainsi que l'Île Verte.

Autant de sites que vous pouvez observer depuis la mer à bord d'un **kayak**, d'un **canoë**, sur un **paddle** ou une **planche de surf**. Vous profiterez de ces embarcations d'observation pour vous immiscer dans les failles et les grottes, vous toucherez du doigt les falaises et les hauts fonds.

## Nos conseils

### À emporter lors de votre escapade :



Gilet de sauvetage



Casquette



Bouteille d'eau



Tee-shirt



Crème solaire



Téléphone

## EXPENATURE

Kayak en location ou avec accompagnateur, Stand up Paddle, Randonnée Palmée, Pirogue.

**Adresse** 168 av du Président Wilson

**Ouverture** Sur réservation

**Tel.** 04 42 83 64 46 - 06 80 74 40 99

**Mail** contact@expenature.fr

**Site web** <https://expenature.fr>

## JETSURF MASSILIA

Location de jetsurf, seabob, paddle, canoë. Initiation et vente.

**Adresse** Corniche Arène Cros

**Ouverture** Toute l'année

**Tel.** 06 29 82 22 78

**Mail** yannick.amg@gmail.com

**Site web** [www.jetsurfmassilia.com](http://www.jetsurfmassilia.com)

## GAS SURF CLUB

Location et cours de surf.

**Adresse** 41 av de Saint-Jean

**Ouverture** Toute l'année

**Tel.** 06 16 63 62 86 - 04 42 83 55 19

**Site web** [manipura.com/blogs/infos/gas-surf-center](http://manipura.com/blogs/infos/gas-surf-center)

**Instagram** @gas\_surf\_center

## CANOE KAYAK RAIDS

Location de kayak.

**Adresse** Av des Vieux Moulins - Plage St-Jean

**Ouverture** Avril à Octobre

**Tel.** 06 34 69 83 49

**Mail** canoekayakraid@hotmail.fr

**Site web** [www.canoekayakraids.fr](http://www.canoekayakraids.fr)

## AZUR LOC AND GO

Location de kayak transparent et de Stand Up Paddle

**Adresse** 445 bvd Beurivage

**Ouverture** Avril à Septembre

**Tel.** 06 18 59 67 44

**Mail** contact@azurlocandgo.com

**Site web** [www.azurlocandgo.com](http://www.azurlocandgo.com)

# Location bateaux / visites



Visite Calanque

## L'EDEN BOAT

Location de bateaux avec skipper.

<b>Adresse</b>	Port de plaisance
<b>Ouverture</b>	Avril à Octobre
<b>Tel.</b>	04 69 00 22 83
<b>Mail</b>	contact@ledenboat.com
<b>Site web</b>	www ledenboat.com

## NAVETTE AQUILADE

Navette de l'Île Verte

<b>Adresse</b>	Quai du Général De Gaulle (Port-Vieux)
<b>Ouverture</b>	Avril à Octobre
<b>Tel.</b>	06 63 59 16 35
<b>Site web</b>	www.laciotat-ileverte.com

## SUD MARINE

Location de bateaux à moteur.

<b>Adresse</b>	Port de plaisance
<b>Ouverture</b>	Toute l'année
<b>Tel.</b>	04 42 71 81 04 - 06 29 81 32 67
<b>Mail</b>	s.berenguier@sudmarine.fr
<b>Site web</b>	www.sudmarine.fr

## LES AMIS DES CALANQUES

Visite des Calanques au travers de plusieurs circuits et vision sous-marine.

<b>Adresse</b>	Quai Ganteaume (Port Vieux)
<b>Ouverture</b>	Avril à Octobre
<b>Tel.</b>	06 09 35 25 68 - 06 09 33 54 98
<b>Site web</b>	www.visite-calanques.fr

# Permis bateau

Jess Loiterton



À La Ciotat, deux prestataires dispensent des formations pour passer le permis plaisance option côtière ou l'extension hauturière.

## Ce que vous apprendrez

- Savoir faire le point et le reporter correctement sur une carte
- Tracer vos routes en fonction des éléments naturels (magnétisme, vent et courant)
- Calculer les marées
- Avoir quelques connaissances de météo, d'instruments de navigation (GPS, radar...) et du matériel de sécurité pour ce type de navigation

## CIOTABOATS

<b>Adresse</b>	566 av Théodore Aubanel
<b>Ouverture</b>	Du lun au ven (14h-19h)
<b>Tel. / Fax</b>	04 42 71 97 06
<b>Mail</b>	permisbateau@ciotaboats.com
<b>Site web</b>	www.ciotaboats.com

## SUD MARINE

<b>Adresse</b>	Port de plaisance
<b>Ouverture</b>	Toute l'année
<b>Tel.</b>	06 24 10 19 89
<b>Mail</b>	s.berenguier@sudmarine.fr
<b>Site web</b>	www.sudmarine.fr





# Les ports de La Ciotat

4 5

3

2

1



**1 PORT-VIEUX**  
 46 quai François Mitterrand  
 +33 4 42 83 80 27  
 capitainerie@laciostat-shipyards.com  
 www.laciostat-shipyards.com

**2 PORT DE PLAISANCE**  
 Boulevard Anatole France  
 +33 4 95 09 52 60  
 capitainerie.la-ciotat@ampmetropole.fr

**3 PORT DES CAPUCINS**  
 244 Av. du Président Wilson

**4 SOCIÉTÉ NAUTIQUE DU PORT SAINT-JEAN**  
 Av. des Vieux Moulins

**5 NEPTUNE CLUB**  
 Av. des Vieux Moulins  
 +33 4 42 73 41 62  
 neptuneclub@orange.fr  
 www.neptuneclub-laciostat.fr

Cağatay Demir

# Pêche et chasse sous-marine

**Vous souhaitez pratiquer la pêche de loisir et connaître les règles à respecter ? Qu'il s'agisse de la pêche à pied, de la pêche embarquée sur un bateau ou de la pêche sous-marine, une grande partie de la réglementation est locale.**

- Vous ne devez pas vendre le produit de votre pêche. Il est destiné uniquement à votre consommation et à celle de votre famille.
- Vous devez avoir **16 ans ou plus** pour pêcher à l'aide d'un fusil harpon.

- Il est interdit de **capturer une espèce si sa taille ou son poids est inférieur à un certain niveau.**
- La détention simultanée d'un appareil respiratoire et d'engins de pêche sous-marine est interdite.
- Il est interdit de pêcher à **moins de 150 m** de navires ou de filets de pêche balisés.

## HALIEUTIS

Pêche en mer en bateau

<b>Adresse</b>	45 av. Ernest Subilia
<b>Tel.</b>	06 76 60 17 66
<b>Mail</b>	leclubhalieutis@gmail.com

## TEAM SURFCASTING

Pêche de bord.

<b>Adresse</b>	Les Jardins d'Azur, Av Guillaume Dulac
<b>Tel.</b>	06 70 93 50 90
<b>Mail</b>	jessyvk138@gmail.com
<b>Facebook</b>	@TSCC-Team-surfcasting-la-Ciotat

## CIOTAT PÊCHE

Magasin de pêche (appâts, plongée, coutellerie)

<b>Adresse</b>	95 av Ernest Subilia
<b>Tel.</b>	04 42 08 51 64
<b>Mail</b>	ciotat-peche@orange.fr
<b>Facebook</b>	@ciotatpeche

# Voile



Rachel Claire

## SOCIÉTÉ NAUTIQUE DE LA CIOTAT

Voile légère / Habitable. Aviron de Mer. Catamaran.  
Planche à Voile. Dériveurs. Stand Up Paddle.

<b>Adresse</b>	Av du Président Wilson Port de Plaisance
<b>Ouverture</b>	Hors vacances : du mar au sam de 9h à 12h et de 14h à 17h En vacances : du lun au ven de 9h à 12h et de 14h à 17h
<b>Tel.</b>	04 42 71 67 82
<b>Mail</b>	snclaciotat@yahoo.com
<b>Site web</b>	www.snclaciotat.com

## NEPTUNE CLUB

Ecole & Location. Planche à Voile. Optimist.  
Catamaran. Stand Up Paddle.

<b>Adresse</b>	Av des Vieux Moulins (Port St-Jean)
<b>Ouverture</b>	Du lun. au ven. (sauf mer.) 9h-16h Sam. 9h-12h
<b>Tel.</b>	04 42 73 41 62
<b>Mail</b>	neptuneclub@orange.fr
<b>Site web</b>	www.neptuneclub-laciotat.fr



Aldo Terrazas

# Sentier sous-marin

Une activité originale accessible à tous pour découvrir les milieux littoraux et marins de Méditerranée.

Animé par un **éco-guide de la mer**, le sentier sous-marin vous offrira, le matin, sensation, plaisir et découverte. Équipé d'une combinaison de plongée, de palmes, d'un masque et d'un tuba vous partirez, depuis la plage, en exploration de la faune et de la flore sous-marine.

## ATELIER BLEU - CPIE CÔTE PROVENÇALE

Association d'éducation à l'environnement. Sentier sous-marin, stages, plongée...

<b>Adresse</b>	Villa des Pins, 140 av. du Cardinal Maurin
<b>Ouverture</b>	Toute l'année
<b>Tel.</b>	04 42 08 07 67
<b>Mail</b>	atelierbleu@cpie-coteprovencale.fr
<b>Site web</b>	https://cpie-coteprovencale.org



# Location de matelas

Quang Nguyen

## CANOE KAYAK RAIDS

Location de kayak.

<b>Adresse</b>	Av des Vieux Moulins - Plage St-Jean
<b>Ouverture</b>	Avril à Octobre
<b>Tel.</b>	06 34 69 83 49
<b>Mail</b>	canoekayakraid@hotmail.fr
<b>Site web</b>	www.canoekayakraids.fr

## SANTA MARIA

<b>Adresse</b>	Corniche Arene Cros
<b>Ouverture</b>	Mai à Septembre
<b>Tel.</b>	04 42 32 82 34
<b>Mail</b>	johannagiusto@gmail.com

## LA PAILLOTTE

<b>Adresse</b>	236 Bvd Beurivage
<b>Tel.</b>	07 60 22 94 77

## KS13

<b>Adresse</b>	236 Bvd Beurivage
<b>Ouverture</b>	Avril à Octobre de 9h à 18h
<b>Tel.</b>	04 42 83 62 02

## LA VAGUE

<b>Adresse</b>	236 Bvd Beurivage
<b>Ouverture</b>	Avril à Septembre de 9h à 17h
<b>Tel.</b>	04 42 83 62 20
<b>Mail</b>	lavaguelci@gmail.com



# Natation

Kindel Media

## PISCINE MUNICIPALE JEAN BOITEUX

<b>Adresse</b>	Av. Jules Ferry
<b>Ouverture</b>	Toute l'année (sauf août)
<b>Tel.</b>	04 42 08 22 11

## CERCLE DES NAGEURS CIOTADENS

<b>Adresse</b>	Clos Beauvoir Les Amandiers
<b>Ouverture</b>	Septembre à Juin
<b>Tel.</b>	04 42 71 49 38
<b>Mail</b>	ernest.asta@neuf.fr
<b>Site web</b>	www.cerclledesnageursciotadens.com

## CLUB CIOTADEN DE NAGE AVEC PALMES

<b>Adresse</b>	5, rue Joinville
<b>Ouverture</b>	Septembre à Juin
<b>Tel.</b>	04 42 08 05 19 / 06 65 58 67 52
<b>Mail</b>	ccnpjacomino-cyprien@orange.fr

## PASCAL NATATION

<b>Adresse</b>	1160 Avenue Guillaume Dulac
<b>Tel.</b>	06 09 54 81 61
<b>Mail</b>	pascalnatation@orange.fr
<b>Site</b>	www.pascalnatation.com

## AQUA FORM

<b>Adresse</b>	ZI Athélia II, 203 av. de la Plaine Brunette
<b>Ouverture</b>	Toute l'année
<b>Tel.</b>	04 42 84 43 73
<b>Mail</b>	aquaform.laciotat13600@gmail.com
<b>Site</b>	www.aquaform-laciotat.fr







## Office de Tourisme de La Ciotat

**Adresse** Boulevard Anatole France 13600 LA CIOTAT

**Tel.** +33 (0)4 42 08 61 32

**Mail** bienvenue@destinationlaciostat.com

**Site web** www.destinationlaciostat.com



### PÉRIODES ET HORAIRES D'OUVERTURE

**Basse saison** Novembre - Décembre - Janvier - Février - Mars

Du lundi au samedi (9h-13h / 14h-17h)

**Moyenne saison** Avril - Mai - Juin - Septembre - Octobre

Du lundi au samedi (9h30-12h30 / 14h-18h). Jours fériés (sauf dimanche) (10h-17h).

**Haute saison** Juillet - Août

Du lundi au samedi (9h-19h). Dimanche et jours fériés (10h-17h)