

GUIDA

NAUTICA

Ufficio del Turismo di La Ciotat

www.destinationlaciostat.com

#destinationlaciostat





Contenuti

Presentazione

Presentazione _____	1
Brigata Nautica _____	2
A proposito di noi _____	3

Ambiente

Parco nazionale delle Calanques _____	4
Le Calanques di La Ciotat _____	6
Club delle baie più belle del mondo _____	7
Ile Verte _____	8
Spiagge _____	10
Handiplage _____	11
Porti _____	12
Piano di balneazione _____	13

Attività

Immersione _____	14
Kayak-Canoa-Paddle-Surf _____	15
Noleggio di barche-Visita _____	16
Vela _____	17
Percorsi subacquei _____	18
Noleggio lettini _____	19

Agenda

Eventi nautici _____	20
----------------------	----



Presentazione

Questa guida ha come obiettivo quello di offrire informazioni sulle attività nautiche di La Ciotat, oltre a fornire una panoramica della storia e delle tradizioni legate al mondo marittimo.

Le barchette, la posidonia, le giostre provenzali, l'Ile Verte e il Parco Nazionale delle Calanques non avranno più segreti.

Buona lettura!



Base Nautica

Al porto turistico, la **Base Nautica Comunale** vi invita a scoprire il piacere delle attività nautiche in una delle baie più belle del mondo. Comprende tutti i fornitori di servizi che offrono attività acquatiche o subacquee.

Inoltre, in collaborazione con le associazioni e il Comune, partecipa all'organizzazione di **eventi legati agli sport acquatici**, in particolare la Vela Scolastica (per le scuole della città).

In più, elabora, in accordo con la Direzione dipartimentale del mare di Bouches-du-Rhône

(DDTM), **il piano di balneazione che coordina la gestione dei posti di primo soccorso sulle spiagge**. Durante la stagione estiva, il Centro municipale per gli sport acquatici gestisce il **sistema Handiplage**, che fa parte del Dipartimento Sport e Sport acquatici.

Informazioni utili

Indirizzo Nouveau Port de Plaisance

Tel +33 4 42 84 58 60

Orari di apertura Dal lunedì al venerdì, dalle 8:30 alle 12 e dalle 13:30 alle 17:30
Chiusura annuale durante le vacanze scolastiche (tra fine dicembre e i primi di gennaio)

Contatto

INDIRIZZO: BOULEVARD ANATOLE FRANCE 13600 LA CIOTAT

TEL: +33 (0) 4 42 08 61 32

EMAIL: BIENVENUE@DESTINATIONLACIOTAT.COM

SITO WEB: DESTINATIONLACIOTAT.COM

f @ d in You Tube

Orari di apertura

NOVEMBRE, DICEMBRE, GENNAIO, FEBBRAIO, MARZO

DAL LUNEDÌ AL SABATO DALLE 9 ALLE 13 E DALLE 14 ALLE 17
Chiuso la domenica e i giorni festivi.

APRILE, MAGGIO, GIUGNO, SETTEMBRE, OTTOBRE

DAL LUNEDÌ AL SABATO DALLE 9.30 ALLE 12.30 E DALLE 14 ALLE 18. GIORNI FESTIVI DALLE 10 ALLE 17
Chiuso la domenica.

LUGLIO, AGOSTO

DAL LUNEDÌ AL SABATO, DALLE 9 ALLE 19. DOMENICA E GIORNI FESTIVI DALLE 10 ALLE 17





Parco nazionale delle Calanques

Istituito il 18 aprile 2012, il **Parco Nazionale delle Calanques** è il 10° parco nazionale francese e il primo in Europa ad essere sia terrestre che marino nonché periurbano. Il cuore del Parco Nazionale, che si estende tra i comuni di Marsiglia, Cassis e La Ciotat, è conosciuto in tutto il mondo per i suoi paesaggi mozzafiato, ma anche per la straordinaria biodiversità e la ricchezza culturale.

Un patrimonio naturale meraviglioso

La Ciotat è uno dei principali ingressi del Parco Nazionale. Nel cuore del Parco, il comune possiede numerosi luoghi di interesse, tra cui i due caratteristici **torrenti di Figuerolles e Mugel**. Le falesie di Soubeyranes, che collegano i comuni di La Ciotat e Cassis, costituiscono una vera e propria Mecca della mineralogia. Queste scogliere che si

affacciano sul mare rappresentano una delle più alte falesie marittime della Francia e offrono panorami spettacolari accessibili dalla Route des Crêtes. Le falesie sono di colore ocra-arancio e sono costituite da **puddinga** (un conglomerato di rocce dalla forma arrotondata), a differenza del massiccio delle Calanques che è costituito da calcare bianco.

Norme per preservare l'ambiente

Un Parco Nazionale è un territorio ad accesso libero e aperto a tutti, ma è comunque un'area naturale speciale e, in quanto tale, è protetta da norme specifiche stabilite da un decreto e da uno statuto. Per preservare questo patrimonio naturale, è stata

istituita una serie di **norme** che servono a distribuire in maniera equilibrata il numero di visitatori. Le **eco-guardie**, operatori stagionali del Parco Nazionale, vi accolgono per fornirvi informazioni e guidarvi alla scoperta di questo territorio.

www.calanques-parcnational.fr

Normativa

Nel cuore marino del Parco Nazionale delle Calanques, è vietato:



Praticare attività con **moto d'acqua** o altri mezzi acquatici a motore



Produrre **inquinamento acustico**



Prelevare qualsiasi esemplare di **specie protette**



Sorvolare il Parco Nazionale con droni o altri **aeromodelli**



Pescare in zone con **divieto di pesca**



Navigare, attraccare e sbarcare in aree vietate

Superficie terrestre	8.500 ettari in 3 comuni (Marsiglia, Cassis, La Ciotat)
Superficie marina	43.500 ettari
Biodiversità	140 specie animali e vegetali terrestri protette, 60 specie marine protette
Affluenza	Tra 2 e 3 milioni di visitatori via terra e via mare

Le Calanques di La Ciotat

Club delle baie più belle del mondo



Le Mugel

La **Calanque du Mugel** è un sito naturale situato in prossimità del massiccio del **Bec de l'Aigle**. I ciottoli hanno formato un conglomerato rossastro nel corso dei secoli: la puddinga di La Ciotat.

La Calanque è sede di un parco botanico, "**Le Parc du Mugel**", che consente di passeggiare e di scoprire molte piante della regione, alcune delle quali molto rare. Presenta una fitta vegetazione che comprende numerose specie: lecci, castagni, allori nobili, sughere, carrubi, allori, pini d'Aleppo, pini a ombrello e pini marittimi, aiuole di bambù, piante aromatiche e officinali, fiori selvatici e una varietà di agrumi e rose.

Un sentiero ripido conduce a un **belvedere** che si affaccia sull'orizzonte marino.

Figuerolles

Anticamente coltivato a fichi, da cui il nome, **la Calanque de Figuerolles** si è formata dall'erosione della puddinga e del Rocher du Capuci. Se osservato da un altro promontorio, lo scoglio sembra prendere la forma della testa di un cane, per questo prende il nome Tête de Chien, per via di questa somiglianza.

Anche **l'îlot du Lion**, (isolotto del Leone) testimonia le forme stravaganti dell'insenatura. Grandi pittori come Georges Braque e Othon Friesz l'hanno persino immortalata. Quest'ultimo ospita anche un hotel-ristorante affacciato sul mare.

La Ciotat è entrata a far parte dell'esclusivo club delle baie più belle del mondo nel 2019. La città ha presentato la propria candidatura evidenziando i principali punti di forza del Golfe d'Amour.

L'associazione delle baie più belle del mondo mira a mettere in risalto la bellezza dei loro paesaggi e a valorizzare gli sforzi compiuti per proteggere l'ambiente e avviare un'attività turistica sostenibile, con criteri di ammissione rigorosi.

Il club comprende 43 baie in 26 Paesi, di cui 9 sono francesi:

Nome	Regione	Nome	Regione
Baia delle Sables d'Olonne	Paesi della Loira	Gulf di Morbihan	Bretagna
Baia di La Ciotat	Provenza-Alpi-Costa Azzurra	Gulf di Girolata	Corsica
Baia di La Baule	Paesi della Loira	Baia di Fort-de-France	Martinica
Baia di Somme	Alta Francia	Baia dei Santi	Guadelupe
Baia del Mont Saint-Michel	Normandia		





Ile Verte

A soli 420 metri dalla riva, l'Ile Verte è l'unica isola boscosa delle dipartimento Bouches-du-Rhône.

Sull'Ile Verte dominano i **pini d'Aleppo**, che le conferiscono un aspetto smeraldino. Altre specie tipiche, come il mirto, l'olivastro, l'asfodelo e il timo, si trovano accanto ai funghi, che crescono in abbondanza dopo le piogge. Con una superficie di 12 ettari, l'isola raggiunge un'altezza di **49 m sopra**

il livello del mare, presso Fort Saint-Pierre. I punti di massima estensione dell'isola sono 430 metri di lunghezza e 260 metri di larghezza. Durante la stagione estiva, che va da aprile a ottobre, un navetta collega l'Ile Verte con un servizio regolare.

Lo sapevate?

Un tempo, l'Ile Verte era un paradiso per i conigli. Oggi, sono stati sostituiti dai gabbiani (goélands a Marsiglia) che vi nidificano praticamente tutto l'anno.



Un tuffo nella storia...

Fino all'inizio del XIX secolo, l'isola era caratterizzata prevalentemente dall'**attività agricola**. Durante la Prima guerra mondiale, tra il 1914 e il 1918, gli artiglieri vi presero posizione. Fu in quest'epoca che vennero costruite due torri di tiro sulle alture. Quattro cannoni vengono sbarcati presso la Calanque de Saint-Pierre. Tuttavia, è soprattutto la Seconda guerra mondiale a lasciare tracce indelebili. La posizione

dell'isola, infatti, la rendeva un punto strategico nel Mediterraneo. Così, nel 1943, i tedeschi trasformarono l'isola in un vero e proprio campo trincerato. Costruirono una serie di fortini collegati tra loro da una rete di gallerie sotterranee. Oggi, vi sono ancora i resti di questi fortini, sopravvissuti allo scorrere del tempo. La pineta è una forte testimonianza della guerra, con i crateri prodotti dalle granate.

Vista sul **Mugel** dall'Ile 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

-  Servizi igienici pubblici
-  Accesso alle persone con disabilità
-  Cani ammessi
-  Postazione di primo soccorso

Le spiagge

Handiplage



Creato nel 2001, Handiplage è un servizio gratuito per le persone a mobilità ridotta. La certificazione **Tourisme & Handicaps** sulla spiaggia **Lumière** è stata rinnovata nel 2020.

Per consentire la balneazione, è dotato di **9 tiralos** (un tipo speciale di sedia a sdraio) e **2 hippocampe** (sedie a rotelle adatte a qualsiasi suolo) con un sistema di sollevamento motorizzato, per garantire l'accesso a sedie, docce, spogliatoi e armadietti. Questo dispositivo è adatto a quattro tipologie di handicap: **motoria, visiva, uditiva e mentale**.

Informazioni utili

Orari di apertura
Giugno: Mercoledì, venerdì, sabato e domenica dalle 10:00 alle 18:00.
Luglio/Agosto: tutti i giorni (compresi i festivi) dalle 10:00 alle 18:00.
Settembre: mercoledì, venerdì, sabato e domenica dalle 10:00 alle 18:00.

Tel +33 6 42 21 44 49 (Prenotazione obbligatoria)

I lavoratori stagionali sono assunti dal Comune e supervisionati da un responsabile e da un referente.

Per ogni attività nautica, viene specificato se i fornitori di servizi sono in grado di accogliere persone con disabilità attraverso questo pittogramma: 

Porti

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

Imbarcazioni della tradizione

Tre associazioni di volontariato rendono omaggio alle barche tradizionali a La Ciotat: **Les Calfats de l'Escalet, Carènes e Autour de Sibylle.**

L'associazione **Les Calfats de l'Escalet** unisce gli amanti e i proprietari di imbarcazioni tradizionali. Possiede circa sessanta imbarcazioni, dieci delle quali hanno la **certificazione nazionale BIP** (Navi di Interesse Patrimoniale). Il suo ruolo principale è quello di contribuire al restauro delle imbarcazioni, di promuovere il patrimonio marittimo e di animare Port-Vieux attraverso vari eventi.

L'associazione **Les Carènes** ha come obiettivo quello di salvaguardare il patrimonio marittimo della tradizione della città. Quest'ultima è sostenuta dalle autorità locali al fine di condividere, tramandare e far conoscere il patrimonio durante i raduni in barca. L'associazione, che attualmente riunisce 150 membri e 80 imbarcazioni di tutte le dimensioni, tra cui due barche dell'associazione, offre anche escursioni in mare.

Infine, l'associazione **Autour de Sibylle** si occupa di attività relative alla navigazione a vela e alla scoperta di antichi metodi di navigazione a bordo di un cutter storico del 1911, classificato come barca di interesse patrimoniale.

LES CALFATS DE L'ESCALET

Indirizzo GAP Club - Môle Bérourard

Tel +33 7 83 02 95 08

Email lescalfatsdelescalet@gmail.com

Sito Web lescalfatsdelescalet.wixsite.com/
lescalfatsdelescalet

CARÈNES

Indirizzo Local Bon - 6 rue Jules Guesde

Orari di apertura All year long

Tel +33 6 19 83 44 99

Email carenes13600@gmail.com

Facebook @careneslaciostat

AUTOUR DE SIBYLLE

Tel +33 6 16 57 55 76

Email asso.sibylle@gmail.com

Facebook @association.autour.de.sibylle

Immersione

PLONGÉE PASSION

Club subacqueo per singoli e gruppi, corsi fotografici su richiesta (certificati, immersioni subacquee, immersioni per bambini).

Indirizzo	40 rue Piroddi
Orari di apertura	All year long
Tel	+33 4 42 08 94 13 / +33 6 07 59 66 51
Email	plongeeepassion-laciotat@wanadoo.fr
Sito Web	www.plongeeepassion-laciotat.fr

GPES

Il più antico club al mondo ancora in attività e affiliato alla FFESSM. Battesimi, formazione, immersioni (diurne e notturne). In mare o in piscina.

Indirizzo	38 av du Président Wilson
Orari di apertura	All year long
Tel	+33 4 42 08 20 59 / +33 6 52 65 84 67
Email	contact@gpes.fr
Sito Web	www.gpes.fr

ANAYA PLONGÉE

Centro immersioni per subacquei di tutti i livelli, da soli, in famiglia e gruppi. Battesimi, esplorazioni e formazione.

Indirizzo	8 rue Fougasse
Orari di apertura	Toute l'année
Tel	+33 7 45 12 31 65
Email	anayaplongee@gmail.com
Sito Web	www.anayaplongee.com

ABYSS GARDEN

Apnea, prime immersioni/corsi/corsi per adulti e bambini, formazione ed esplorazione.

Indirizzo	Nouveau port de plaisance
Orari di apertura	April to October
Tel	+33 6 80 75 59 96
Email	contact@abyss-garden.com
Sito Web	www.abyss-garden.com

APNEA

Kayak - Canoa - Paddle - Surf

EXPENATURE

Kayak a noleggio o con istruttore, stand up paddle, snorkeling, piroga.

Indirizzo	168 av du Président Wilson
Orari di apertura	Su prenotazione
Tel	+33 4 42 83 64 46 / +33 6 80 74 40 99
Email	contact@expenature.fr
Sito Web	https://expenature.fr

JETSURF MASSILIA

Noleggio di jetsurf, seabob, paddle, canoa. Introduzione e vendita.

Indirizzo	Corniche Arene Cros
Orari di apertura	Tutto l'anno
Tel	+33 6 29 82 22 78
Email	yannick.amg@gmail.com
Sito Web	www.jetsurfmassilia.com

GAS SURF CLUB

Lezioni e noleggio di surf.

Indirizzo	41 av de Saint-Jean
Orari di apertura	Tutto l'anno
Tel	+33 6 16 63 62 86 / +33 4 42 83 55 19
Sito Web	manipura.com/blogs/infos/gas-surf-center
Instagram	@gas_surf_center

CANOE KAYAK RAIDS LA CIOTAT

Noleggio di kayak.

Indirizzo	Av des Vieux Moulins - St Jean Beach
Orari di apertura	Da aprile a ottobre
Tel	+33 6 34 69 83 49
Email	canoekaykraid@hotmail.fr
Sito Web	www.canoekaykraisds.fr

AZUR LOC AND GO

Noleggio di kayak trasparenti e stand up paddle.

Indirizzo	445 bvd Beurivage
Orari di apertura	Da aprile a settembre
Tel	+33 6 18 59 67 44
Email	contact@azurlocandgo.com
Sito Web	www.azurlocandgo.com





Noleggio imbarcazioni - Visite

L'EDEN BOAT

Noleggio di barche con skipper.

Indirizzo	Port de plaisance
Orari di apertura	Da aprile a ottobre
Tel	+33 4 69 00 22 83
Email	contact@ledenboat.com
Sito Web	www ledenboat.com

NAVETTE AQUILADE

Navetta dall'île Verte.

Indirizzo	Quai du Général De Gaulle (Old Port)
Orari di apertura	Da aprile a ottobre
Tel	+33 6 63 59 16 35
Sito Web	www.laciotat-ileverte.com

SUD MARINE

Noleggio di barche a motore.

Indirizzo	Port de plaisance
Orari di apertura	Tutto l'anno
Tel	+33 4 42 71 81 04 / +33 6 29 81 32 67
Email	s.berenguier@sudmarine.fr
Sito Web	www.sudmarine.fr

LES AMIS DES CALANQUES

Visita delle Calanques attraverso diversi percorsi e panorami subacquei.

Indirizzo	Quai Ganteaume (Old Port)
Orari di apertura	Da aprile a ottobre
Tel	+33 6 09 35 25 68 / +33 6 09 33 54 98
Sito Web	www.visite-calanques.fr



Vela

SOCIÉTÉ NAUTIQUE DE LA CIOTAT

Vela leggera/Abitabile. Canottaggio sul mare. Catamarano. Windsurf. Barca a vela monoblocco. Stand Up Paddle.

Indirizzo	Av du Président Wilson, Port de Plaisance
Orari di apertura	Fuori dai giorni festivi: dal martedì al sabato, dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17. Giorni festivi: dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17
Tel	+33 4 42 71 67 82
Email	snclaciotat@yahoo.com
Sito Web	www.snclaciotat.com

NEPTUNE CLUB

Scuola e noleggio. Windsurf. Optimist. Catamarano. Stand Up Paddle.

Indirizzo	Av des Vieux Moulins (Port St-Jean)
Orari di apertura	Dal lunedì al venerdì (escluso il mercoledì) dalle 9 alle 16. Sabato dalle 9 alle 12
Tel	+33 4 42 73 41 62
Email	neptuneclub@orange.fr
Sito Web	www.neptuneclub-laciotat.fr





Percorsi subacquei

Un'attività originale e accessibile a tutti per scoprire gli ambienti costieri e marini del Mar Mediterraneo.

Condotto da una **guida ecologica del mare**, il percorso subacqueo vi offrirà, al mattino, sensazioni, piacere e scoperta. Attrezzati con muta, pinne, maschera e boccaglio, esplorerete la fauna e la flora sottomarina dalla spiaggia.

ATELIER BLEU – CPIE CÔTE PROVENÇALE

Associazione per l'educazione ambientale. Percorso subacqueo, corsi, immersioni...

Indirizzo	Villa des Pins, 140 av. du Cardinal Maurin
Orari di apertura	Tutto l'anno
Tel	+33 4 42 08 07 67
Email	atelierbleu@cpie-coteprovencale.fr
Sito Web	https://cpie-coteprovencale.org



Noleggio dei lettini

CANOE KAYAK RAIDS LA CIOTAT

Noleggio di kayak.

Indirizzo	Av des Vieux Moulins - Plage St-Jean
Orari di apertura	Da aprile a ottobre
Tel	+33 6 34 69 83 49
Email	canoekayakraid@hotmail.fr
Sito Web	www.canoekayakraids.fr

SANTA MARIA

Indirizzo	Corniche Arene Cros
Orari di apertura	Da maggio a settembre
Tel	+33 4 42 32 82 34
Email	johannagiusto@gmail.com

LA PAILLOTTE

Indirizzo	236 Bvd Beurivage
Tel.	+33 7 60 22 94 77

KS13

Indirizzo	236 Bvd Beurivage
Orari di apertura	9:00 a.m. to 6:00 p.m. (April to October)
Tel	+33 4 42 83 62 02

LA VAGUE

Indirizzo	236 Bvd Beurivage
Orari di apertura	9:00 a.m. to 5:00 p.m. (April to September)
Tel	+33 4 42 83 62 20
Email	lavaguelci@gmail.com



Eventi nautici



MARZO

Les Nauticales

Una festa imperdibile per gli amanti della nautica e degli sport acquatici.



GIUGNO

Sport e attività acquatiche

Alla scoperta di tutte le attività nautiche proposte a La Ciotat.



LUGLIO

Tornei di giostra provenzale

Combattimenti sportivi da scoprire al Port-Vieux per tutta l'estate.



AGOSTO

Sfilata delle barchette

Sfilata di barchette illuminate al Port-Vieux.



DICEMBRE

Presepe sull'acqua e barchette illuminate

Presepe sull'acqua allestito presso il Barometro e barchette illuminate al tramonto.

