

Théoule sur mer

Du 01 au 06 juin 2011

Sortie explo bio autonomie



THÉOULE SUR MER



Région PACA - Alpes maritimes (06)

Massif de l'Esterel, baie de Cannes

A 10 kms de Cannes et 40 kms de Nice

A l'ouest des îles de Lérins



THÉOULE SUR MER

Hébergement
et restauration



THÉOULE SUR MER

Club de plongée



Centre de Plongée Méditerranée



- Centre entièrement équipé (200M²)
- Tout confort : vestiaires, sanitaires, douches, salle de cours, magasins, atelier Hyperbare, station de gonflage.

OUVERT toute l'année
sur rendez-vous

Vincent Ayot
Port de la Figueirette
06590

Théoule sur Mer

Tél : 04 93 75 48 51
Fax : 04 93 75 01 20
vincent.ayot@trasoma.com

Plongez dans la **RÉSERVE**
de **L'ESTÉREL**

www.plongeemiramar.com

Le centre de plongée est situé dans le cadre sauvage du massif de l'Estérel, commune de Théoule sur Mer, quartier de Miramar, au port de la Figueirette



Miramar de l'Estérel - Centre de Plongée Méditerranée



Bateaux entièrement équipés (VHF, ASN, sondeur, oxygène, échelle perroquet, etc...) amarrés devant le centre :



Le CYANA-BORA

– 40 plongeurs

Le CHANTOURNE

– 15 plongeurs

Le THETYS (semi-rigide)

– 7 plongeurs

Annexe de sécurité



Nos plongées :

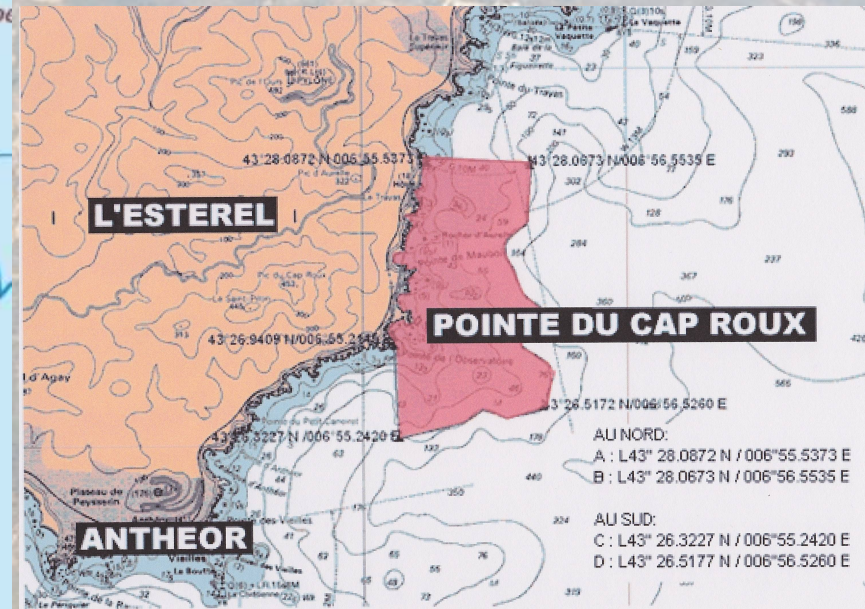
- 8 plongées (2 par jour)
- sites adaptés aux autonomes
- DP Stéphane Le Menec
- plongées explo bio
- photographies bienvenues pour l'animation bio des soirées



• Sites de plongée :

- Les fonds s'étagent de 0 à 48 m et parfois plus.
- Roches très protégées
- *Faune et flore très riches* particulièrement depuis la création de la *Réserve du Cap Roux*, zone protégée.
- A l'est, les tombants des *îles de Lérins*.
A l'ouest, les *péniches d'Anthéor*.

Réserve du cap Roux



Cantonnement de pêche du Cap Roux (créé en 2003, renouvellement tous les 6 ans))

La zone du Cap Roux a été choisie en fonction de sa biodiversité pour permettre la reproduction du poisson (augmentation de la richesse en espèces et de la quantité en densité et en taille).

Son efficacité tient de la présence d'habitats, des non prélèvements, du respect de la réglementation et du « laisser le temps au temps ».

Sa superficie, de l'ordre de 450 hectares, en fait dès aujourd'hui la **plus grande zone à protection forte** (toute forme de pêche interdite) de France continentale.



Réserve du cap Roux

- aire marine protégée
- sites de plongée non répertoriés
- roches couleur ocre qui plongent dans le bleu de la mer
- gorgones rouges
- poissons : castagnoles, apogons, mostelles, mérours, rascasses, dentis, dorades,...
- doris géantes
- nacres



Réserve du cap Roux

- gorgones rouges
- poissons : castagnoles, apogons, mustelles, mérours, rascasses, dentis, dorades,...
- doris géantes
- nacrés



Réserve du cap Roux

- gorgones rouges
- poissons : castagnoles, apogons, mostelles, mérours, rascasses, dentis, dorades,...
- doris géantes
- nacres





Iles de Lérins



Iles de Lérins



- archipel composé de 4 îles, face à Cannes
- flore et faune terrestres et marines sous forte influence maritime
 - milieu halophile (salé) exposé aux vents et courants



Iles de Lérins



Abbaye de St Honorat

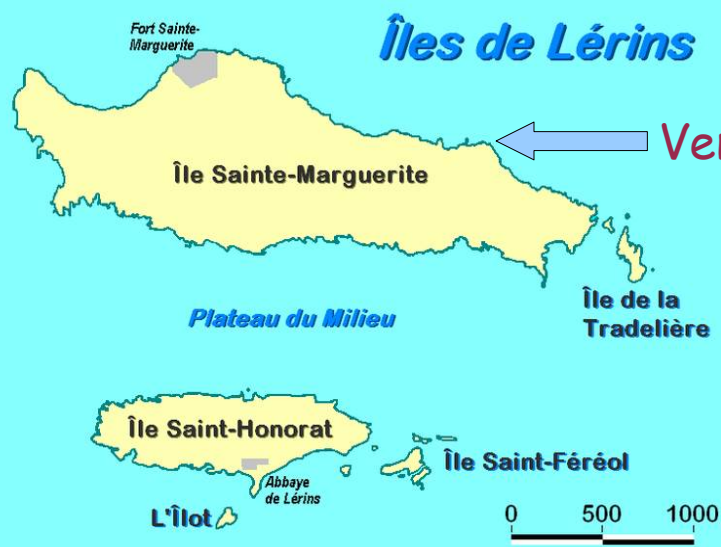


LEGENDE

- Site accessible aux niveaux 1
- Site accessible aux niveaux 2
- Site accessible aux niveaux 3

Les Sites





Iles de Lérins

Le Vengeur (- 10 - 45 m)

Situé sur la face Nord Est de Ste Marguerite, ce site est particulièrement bien abrité par temps de mistral. Véritable mur de plusieurs centaines de mètres de long, le Vengeur offre plusieurs sites de plongées compris entre 10m et 45 m.

Réputé pour son corail qui croît à moins de 15 m de fond, vous y découvrirez dans les anfractuosités des rochers, mérous, chapons, congres ... dans une eau toujours claire.

La Tradelière Nord (-10m -42m)

A quelques encablures du Vengeur vous découvrirez ce tombant où vous attendent à chaque plongée deux mérous.

La Tradelière Sud (-3m -40m)

Plateau rocheux à 4 m de fond, toujours habité par poulpes, sars et girelles.

Les plongeurs confirmés suivront le tombant jusqu'à 40 m de fond, sans oublier un arrêt à la grotte à corail à 25 m, où le plafond en est entièrement tapissé.



Iles de Lérins

La pointe Carbonel (-10m - 42m)

A environ 150 m de la Tradelière Sud, un mur partant de 10m , atteint des profondeurs de 42 m.

Constitué de grandes failles, il abrite de nombreuses espèces animales, et particulièrement une forte concentration de corail.

Sur le fond, quelques gros blocs posés sur le sable, sont le domaine des congres, homards et chapons.

St Féréol (-15m -45m)

Le petit îlot de St Féréol a donné son nom à trois tombants exceptionnels.

La qualité des espèces qui les habitent est certainement due à l'exposition, face au large, qui interdit tout dépôt de pollution. Les plongées sur ces sites sont réservées à des plongeurs confirmés, car les hauts fonds culminent à environ 20 m.

Batéguier et Dragon (-5m -40m)

Sur la face Ouest des Iles de Lérins, à l'entrée de la baie de Cannes, ces deux tombants délimitent un haut fond qui longe la côte de l'île et culmine à 5 m de fond environ.

Le pied de ces deux tombants, séparés par moins d'une centaine de mètres, se trouve à 40 m.

Beaucoup de gorgones jaunes et de poissons de roches l'habitent : congres, murènes, mostelles.

Iles de Lérins

De très grandes surfaces d'herbiers de **posidonies** se sont formées autour de l'archipel

Dans les herbiers (abris, nurserie)

- grandes nacres
- poissons adultes et juvéniles
- mollusques (poulpe, ...)

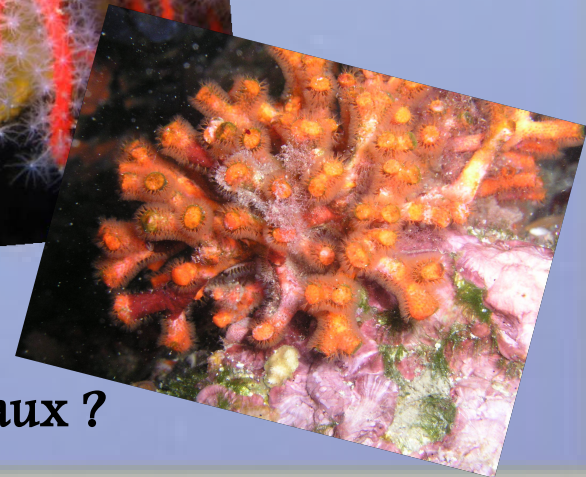
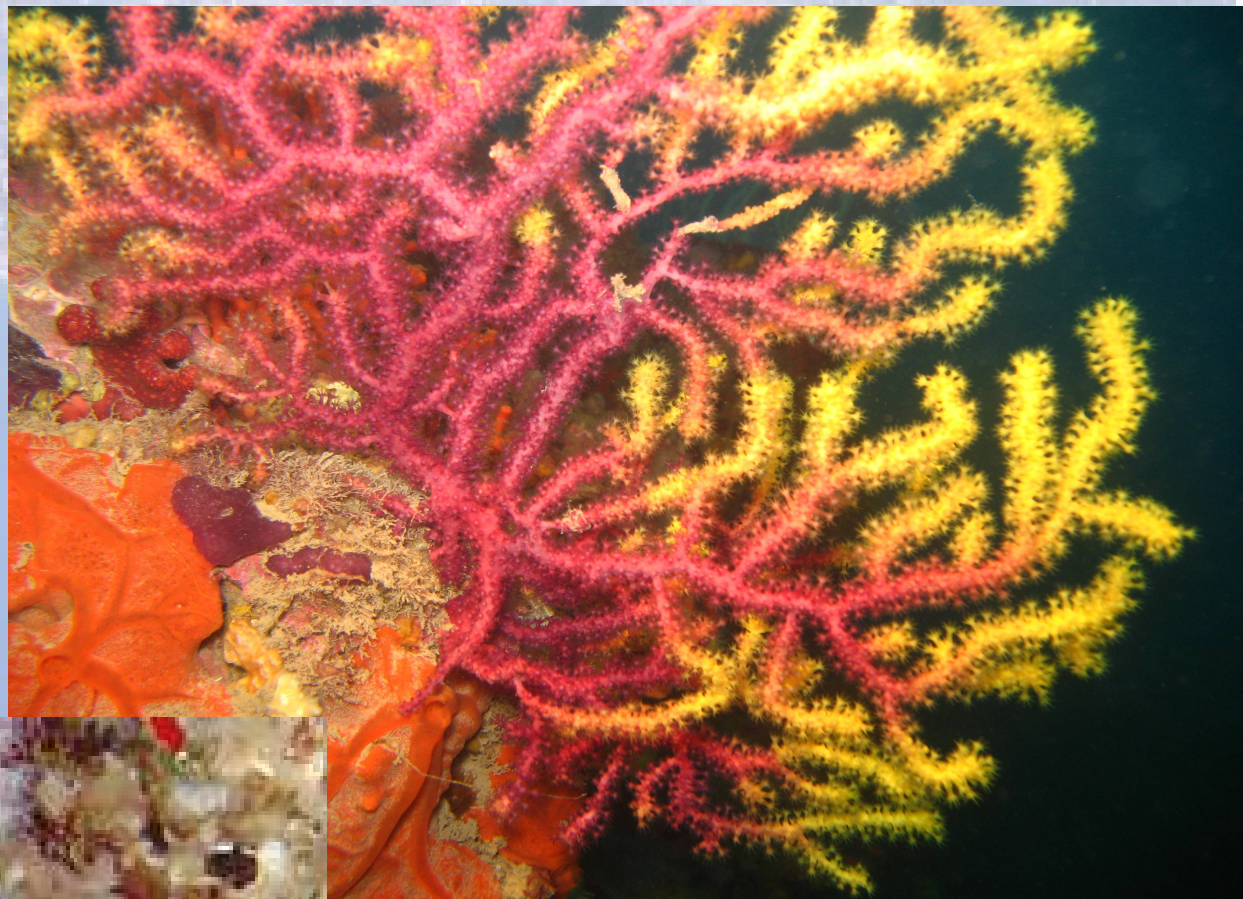


Iles de Lérins

Sur la roche

→ corail rouge

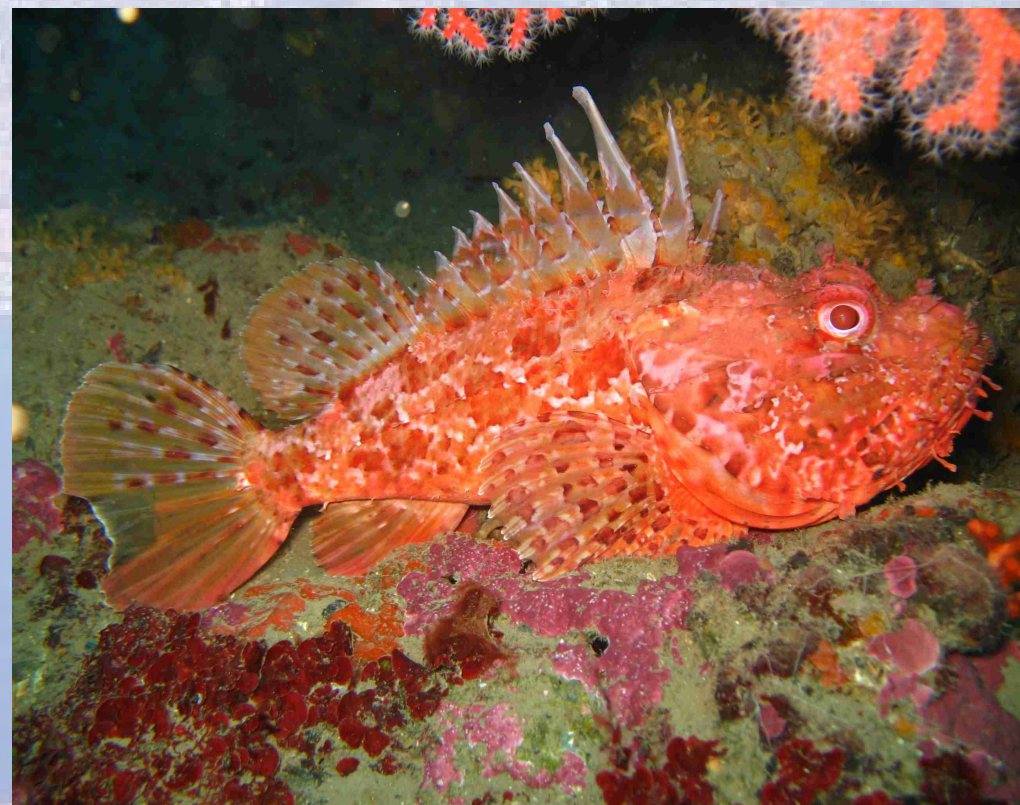
→ gorgones jaunes



vrai ou faux ?

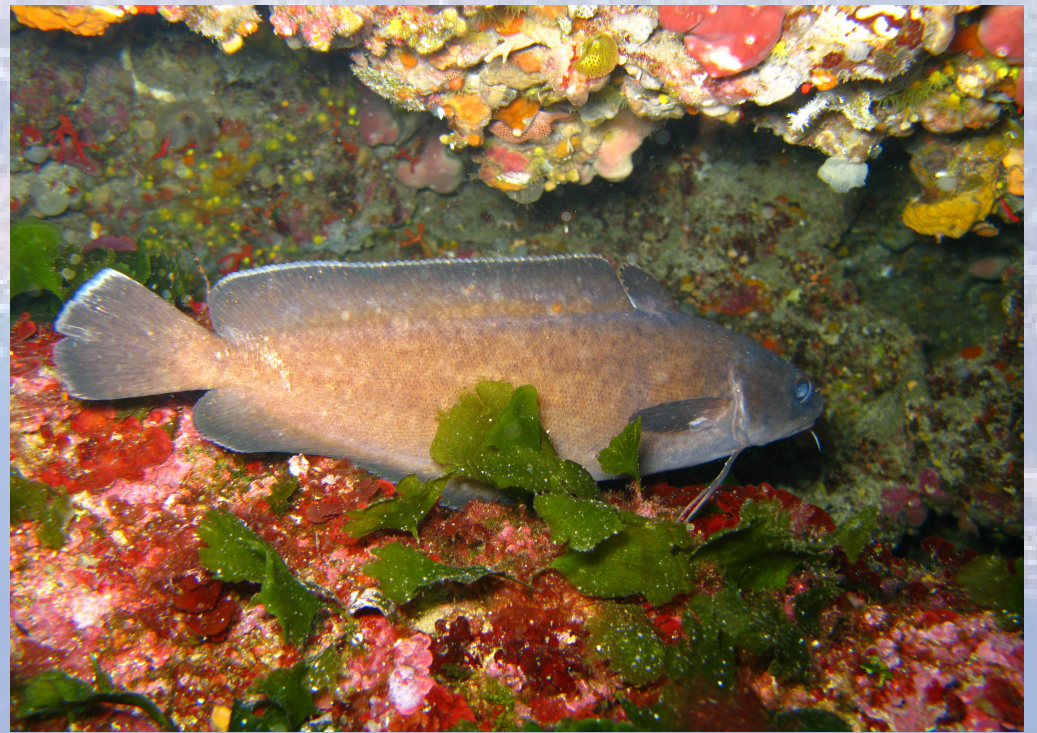
Iles de Lérins

Près de la roche



Iles de Lérins

Près ou dans (trous) la roche



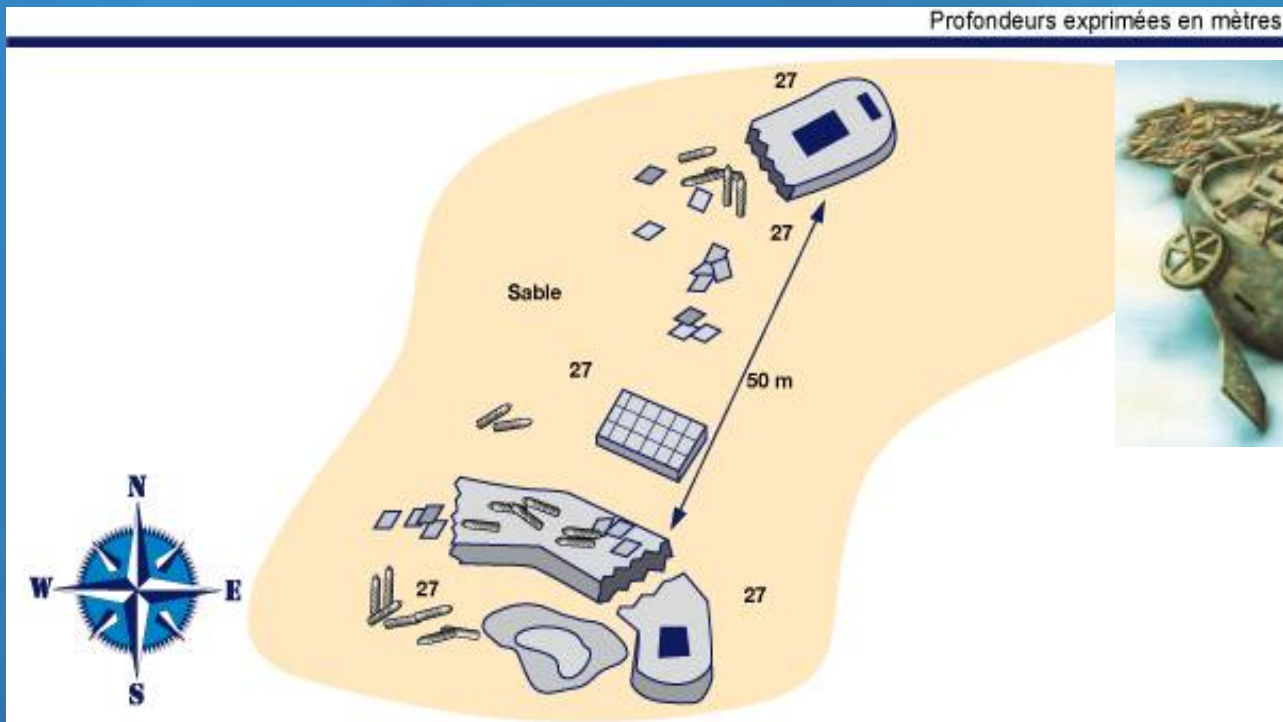
Les péniches d'Anthéor



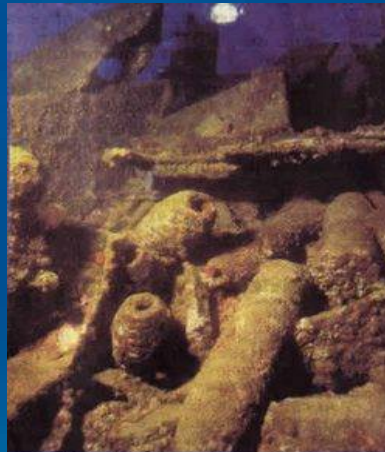
- épaves
- Prof. 24 à 32 m
- 2 grosses péniches fluviales (Jean-Suzon et Jean-Antoine) saisies par les Allemands pour ravitailler en munitions les troupes basées en Italie.
- Coulées par le sous marin Anglais Untiring le 31 janvier 1944
- **site** : mélange de tronçons des deux navires posés à environ 50 m l'un de l'autre sur un fond de sable (repartis sur 100 m²)

Ce que l'on peut voir et reconnaître des bateaux ...

- parties avant et arrière surtout
- petite hélice, gouvernail, moteur, ancre
- beaucoup de debris metalliques (tronçons de rails, cables, poutrelles, wagonnets renversés, ...)
- des obus



Les péniches d'Anthéor



... et la bio ?

Les péniches d'Anthéor

On pourra observer une flore et une faune très présentes avec la présence de **très gros poissons** : congres, murènes, chapons, mérous cachés dans les amas de tôles.

On pourra également voir :

- bancs de sars, barracudas, dentis, castagnoles, anthias, apogons, ...
- gorgones, anémones encroûtantes jaunes
- grandes nacres
- posidonies



Les péniches d'Anthéor



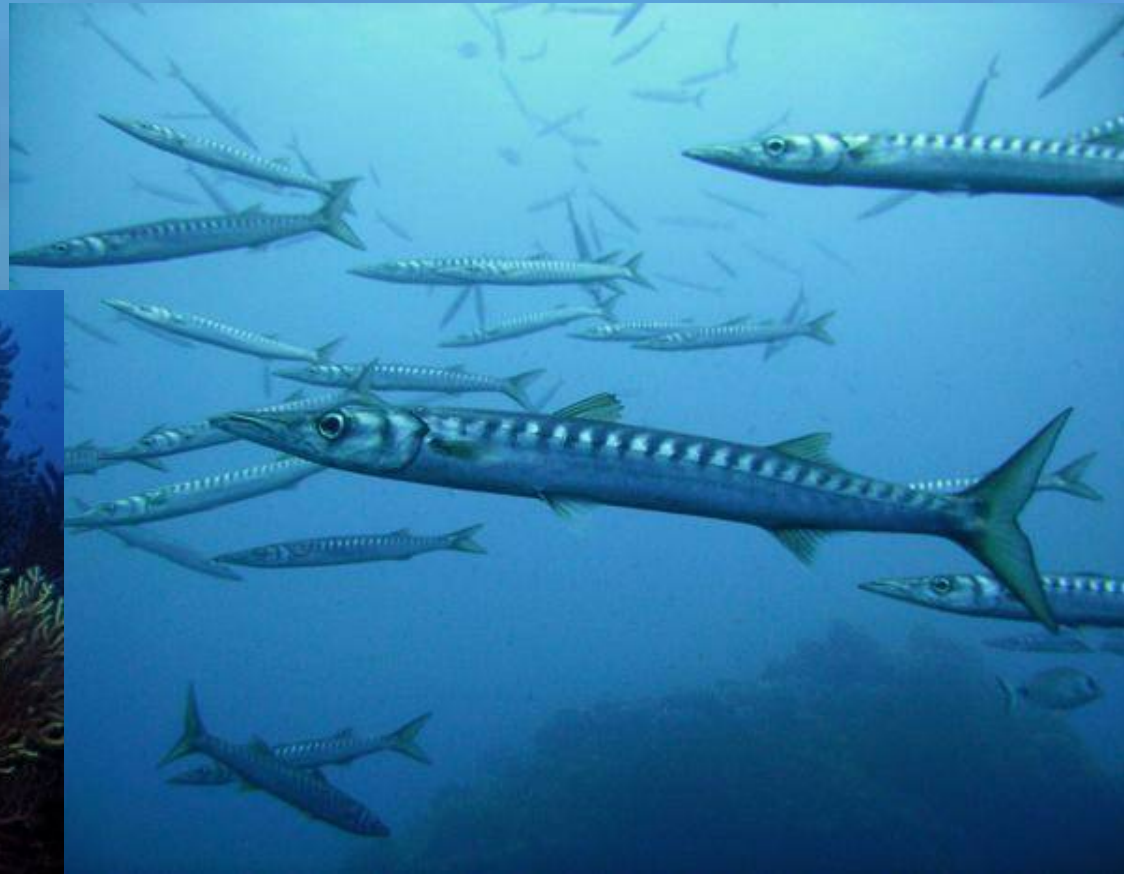
Les péniches d'Anthéor



Les péniches d'Anthéor

On pourra également voir :

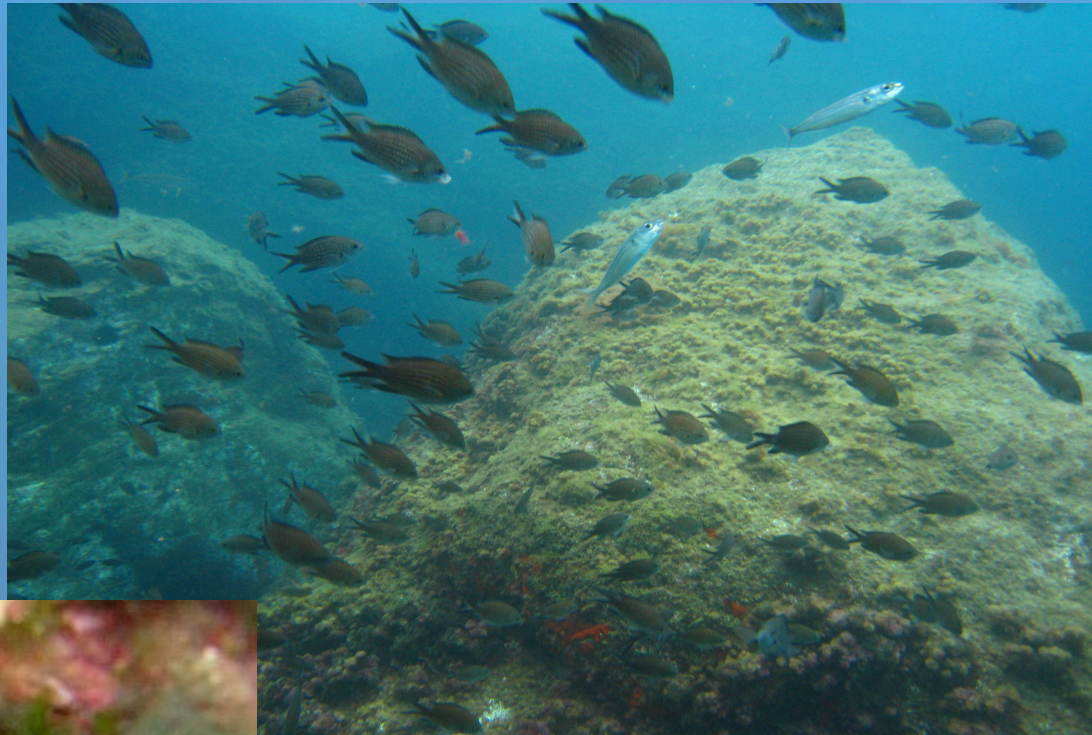
- bancs de sars, **barracudas**, **dentis**, castagnoles, anthias, apogons, ...
- gorgones, anémones encroûtantes jaunes
- grandes nacres
- posidonies



Les péniches d'Anthéor

On pourra également voir :

- bancs de sars, barracudas, dentis, castagnoles, anthias, apogons, ...
- gorgones, anémones encroûtantes jaunes
- grandes nacres
- posidonies



Sortie club à



**Un grand merci à Gilbert
pour l'organisation de cette
sortie ... sans supplément !**



Sortie club à



Belles plongées à tous !



Martine Cabé IFBS n°181

Film Péniches d'Antheor 1mn 51

<http://dai.ly/bqiMqC>