



**Interreg**



UNION EUROPEENNE  
UNIONE EUROPEA



MARITTIMO-IT FR-MARITIME

Fonds européen de développement régional  
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

**NEPTUNE sentiers bleus**

# Sentier sous-marin de la plage de la Palud



**Attention  
FRAGILE**



**Snorkeling**



**Naturel**



**Très  
fréquenté**

## Situation géographique

France, Provence Alpes Côte d'Azur, Var, Hyères, île de Port-Cros

## Nom de la zone de conservation (ou de l'aire protégée)

Coeur du Parc national de Port-Cros

## Degré de protection de l'environnement

Coeur de Parc national – protection forte

## Nom du site de plongée

Sentier sous-marin de la plage de la Palud

## Coordonnées géographiques (système de référence)

LAT E 06°40'04.263"

LONG N 43°12'39.480"

Système de référence WGS 84

## LOCALISATION



## Type d'accès au site de plongée

**Voie terrestre** – traversée en bateau d'une heure environ pour rejoindre l'île de Port-Cros et 30 minutes de marche pour accéder à la plage de la palud par le sentier longeant le littoral.

## Caractéristiques du site

Profondeur maximale

**12 m**

Difficulté

**Faible**, baignade déconseillée les jours de fort Mistral et attention aux méduses à certaines périodes



**Naturel**

## Informations de l'organisme de gestion

Créé en 1963, le Parc national de Port-Cros est le plus ancien parc marin d'Europe. Il gère ses 2 cœurs terrestres, l'île de Port-Cros et les espaces naturels de l'île de Porquerolles, ainsi que leur pourtour jusqu'à 600m au large. Il a pour principales missions la connaissance et la protection des patrimoines, l'accueil et l'éducation à l'environnement, l'accompagnement des acteurs au développement durable dans son aire d'adhésion et son aire maritime adjacente. Le sentier sous-marin de la plage de la palud est le premier sentier sous-marin équipé de bouées pédagogiques créé en France.

Contact : Parc national de Port-Cros

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

Téléphone : +33 (0)4 94 01 40 70

Mél : [accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr](mailto:accueil.pnpc@portcros-parcnational.fr)



**RENSEIGNEMENTS**



**Autorisation non requise**



**Snorkeling**

**Plus d'informations :**

**Le carnet des sentiers sous-marins**  
(sentier n°8, page 22)

<https://fr.calameo.com/read/000318363320cc568f95e>



## Description du site d'intérêt naturel

Ce parcours balisé permet la découverte par étapes successives de tous les milieux marins de Méditerranée. La matte, dès le bord de plage forme un tapis sous les pieds. Dès 2m de fond, l'herbier de posidonie abrite une multitude de poissons : castagnoles, labres verts, sars à tête noire, saupes, crénilabres paons... Dans les petits fonds rocheux éclairés, les girelles communes et les girelles paons vont et viennent, les racasses posées se fondent avec le rocher et l'étoile de mer rouge est quant à elle bien visible. Plus loin et plus profond, à l'obscurité des failles, les colonies d'anémones encroutantes jaunes et les éponges encroutantes orange tapissent la roche et forment un patchwork multicolore. Sur la zone battue par la houle, quelques mollusques s'accrochent à la roche comme les patelles. Plus profond, dans les éboulis, le mérrou guette, les murènes et les poulpes se cachent dans leur trou.

Ici, les fons marins sont préservés.

Sentier sous-marin de la plage de la Palud  
Etoile de mer rouge  
*Echinaster sepositus*



Parc national de Port-Cros © Declic Bleu Méditerranée



## NATUREL

### Liste des espèces principales

- Anémone verte *Anemonia viridis*
- Castagnole *Chromis chromis*
- Crénilabre paon *Symphodus tinca*
- Girelle commune *Coris julis*
- Girelle paon *Thalassoma pavo*
- Labre vert *Labrus viridis*
- Padine Queue-de-paon *Padina pavonica*
- Patelle *Patella vulgata*
- Posidonie *Posidonia oceanica*
- Saupe *Sarpa salpa*
- Sar à tête noire *Diplodus vulgaris*
- Serran écriture *Serranus scriba*



Photos du patrimoine  
environnemental

Sar à tête noir  
*Diplodus vulgaris*



Parc national de Port-Cros © Déclic Bleu



PNPC ©Marine Colombey

Oursin noir  
*Arbacia lixula*

Saupe  
*Sarpa salpa*



PNPC ©Vincent Bardinal



Parc national de Port-Cros ©Jean-Marc Demangeon

Rascasse brune  
*Scorpaena porcus*