

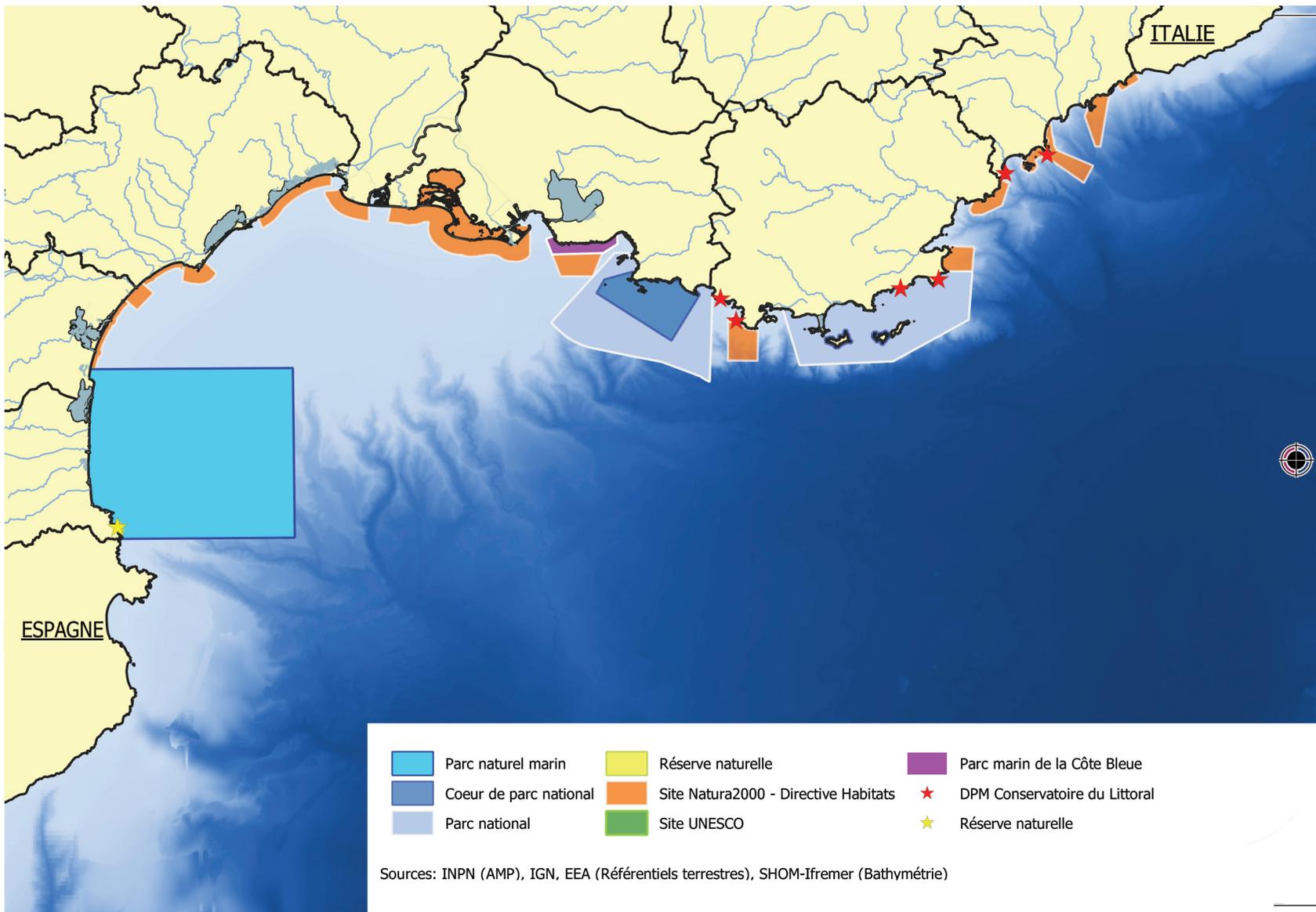


PLONGEONS  
DÉCOUVRONS  
PROTÉGEONS!

ADOPTONS  
LES BONS  
GESTES:

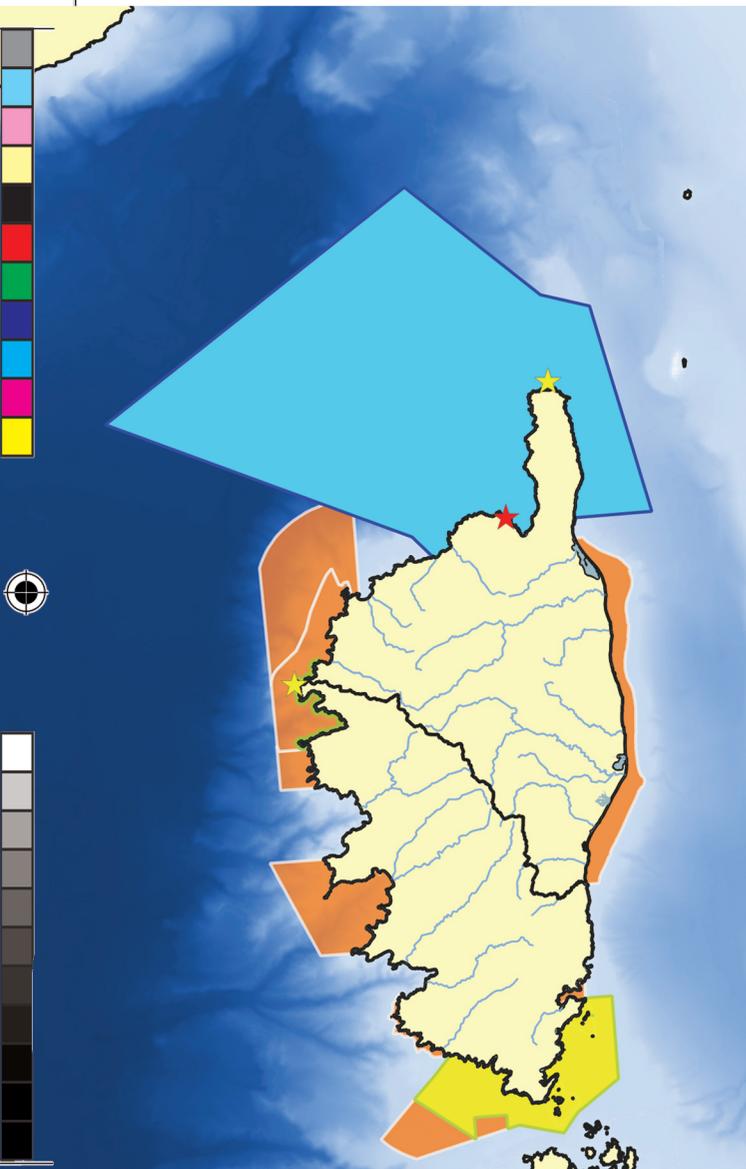


Plaquettes réalisées dans le cadre de la stratégie de gestion durable des sites de plongée sur la façade Méditerranée.



- |  |  |   |
|--|--|---|
|  Parc naturel marin     |  Réserve naturelle                    |  Parc marin de la Côte Bleue   |
|  Coeur de parc national |  Site Natura2000 - Directive Habitats |  DPM Conservatoire du Littoral |
|  Parc national          |  Site UNESCO                          |  Réserve naturelle             |

Sources: INPN (AMP), IGN, EEA (Référentiels terrestres), SHOM-Ifremer (Bathymétrie)



Incroyable Méditerranée, richesse exceptionnelle, elle mérite toute notre attention. Plus de 80 aires marines protégées sont là pour nous le rappeler : des parcs nationaux, parcs naturels marins, sites Natura 2000, le domaine public maritime du Conservatoire du Littoral...

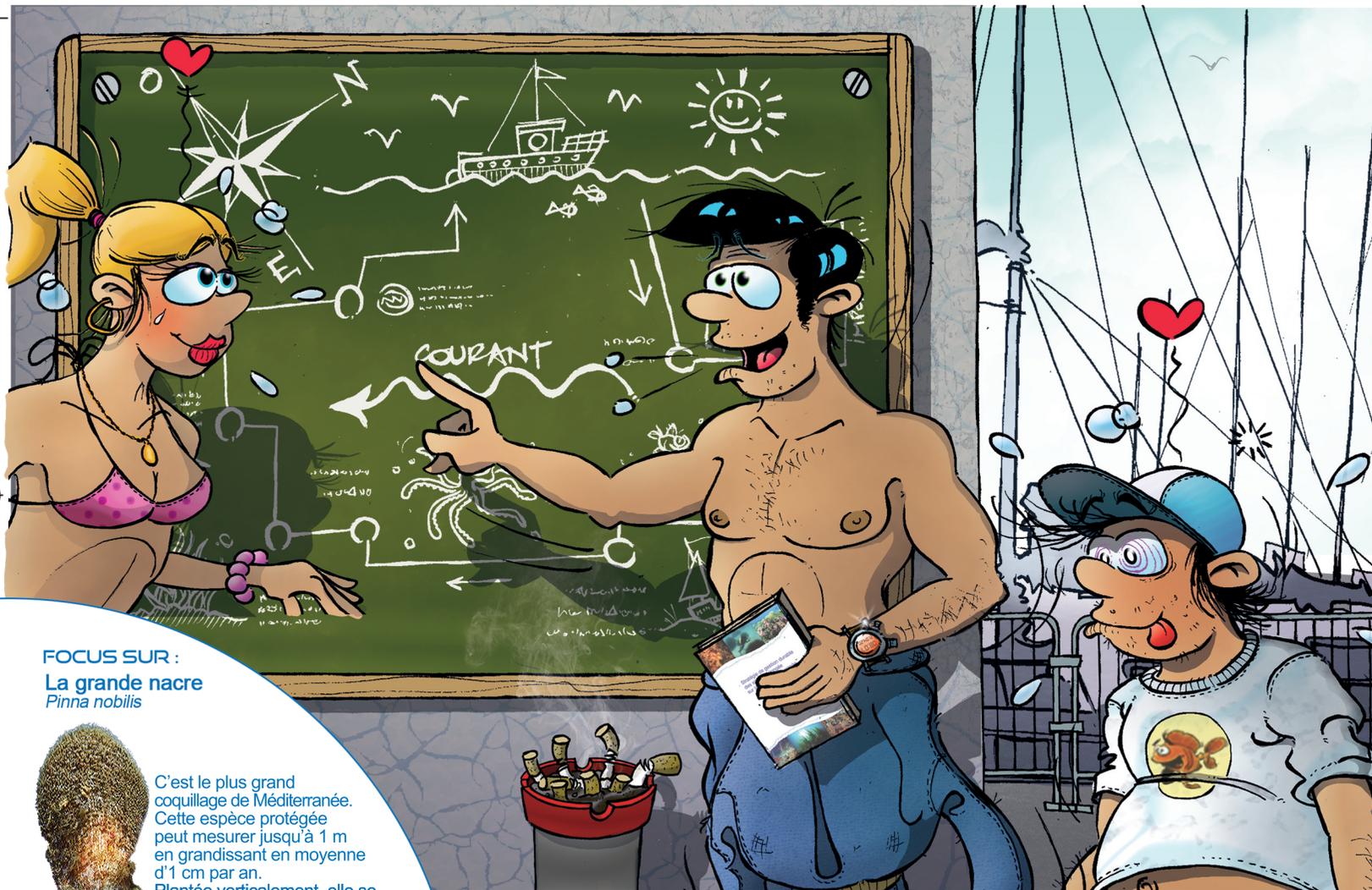
Méroux, Corbs, Poulpes, Langoustes, Herbiers de Posidonie, Coralligène, Grottes sont autant d'éléments naturels à admirer lors de nos plongées, et pouvoir ainsi en profiter pendant de nombreuses années... Merci d'y apporter toute votre attention!

Les gestionnaires des aires marines protégées œuvrent à la protection de cet environnement. Des bouées de mouillages écologiques sont en particulier positionnées sur certains sites de plongée sensibles et fréquentés. Ces installations permettent aux navires support d'éviter de jeter l'ancre et ainsi de ne pas détériorer les habitats marins lors du mouillage.

Des actions de sensibilisation sont également déployées pour faire connaître les enjeux écologiques et améliorer les pratiques des usagers de la mer.



Prendre connaissance des règles d'utilisation des sites aménagés.



**FOCUS SUR :**  
**La grande nacre**  
*Pinna nobilis*



C'est le plus grand coquillage de Méditerranée. Cette espèce protégée peut mesurer jusqu'à 1 m en grandissant en moyenne d'1 cm par an. Plantée verticalement, elle se rencontre sur les fonds sableux à proximité ou dans des herbiers de posidonie.

**1 - Se renseigner lors du briefing du moniteur de plongée...**



## 2 - Bien s'équiper...

### FOCUS SUR : Le mérou brun *Epinephelus marginatus*



Espèce réglementée, le mérou est sédentaire. Il vit sur les fonds rocheux où il peut se cacher très facilement. C'est un animal craintif lorsqu'il est chassé, mais il peut devenir très curieux quand il se sent en sécurité. Il peut atteindre plus de 1 m. En grandissant, tous les mérous seront d'abord femelles puis ils se transformeront ensuite en mâles.



**FOCUS SUR :**

**La gorgone pourpre**  
*Paramuricea clavata*



La gorgone pourpre a l'aspect d'un arbuste mais elle appartient bien au règne animal. Très fragile, cette colonie cousine du corail peut atteindre 1.80 m et se rencontre sur les tombants exposés au courant où les polypes se régalent du plancton ainsi transporté.

**3 - Faire attention à sa flottabilité  
pour ne pas endommager le fond...**



## 4 - Attention aux coups de palmes...

**FOCUS SUR :**  
**Les anémones encroûtantes**  
*Parazoanthus axinellae*



Les anémones encroûtantes sont de petits bijoux jaunes qui tapissent les parois rocheuses en surplomb. Elles sont fixées à la roche à l'abri de la lumière en grandes colonies.



**FOCUS SUR :**

**Le corb**

*Sciaena umbra*



Le corb se reconnaît à sa double nageoire dorsale et à sa couleur bronze. En cas de menace, il grogne en frottant les muscles de sa vessie natatoire. Cette espèce réglementée est assez discrète.

**5 - Maintenir une distance avec les espèces pour ne pas les faire fuir...**



## 6 - Préférer l'observation à l'utilisation abusive de l'appareil photo et du flash...

### FOCUS SUR :

#### La murène

*Muraena helena*



Son long corps serpentiniforme est souvent caché et seule sa tête trahit sa présence. Sa grande bouche menaçante lui sert en réalité à s'informer sur son environnement en le « goûtant ». Elle apprécie la compagnie des crevettes nettoyeuses qui l'aident à se laver les dents après un bon repas.



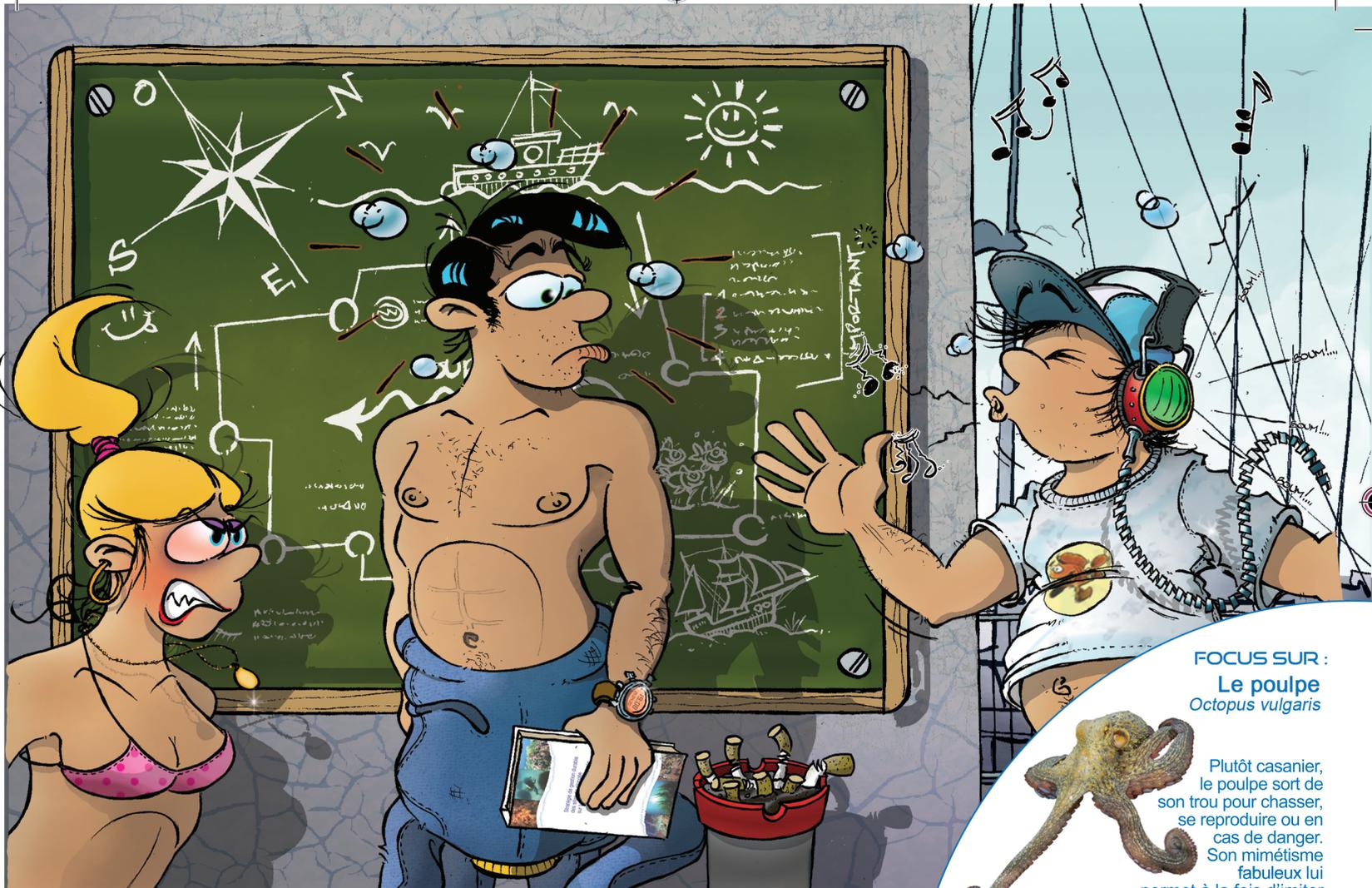
#### FOCUS SUR :

#### Le denti *Dentex dentex*



Avec son faciès massif et sa belle dentition, le denti impressionne. Ce redoutable prédateur aux reflets bleu-argentés se déplace rapidement en quête de nourriture. Il chasse souvent en groupe en rabattant ses proies contre la roche pour optimiser ses chances de réussite.

### 7 - Ne rien remonter du fond...



## 8 - Ecouter le débriefing du moniteur...

FOCUS SUR :

### Le poulpe *Octopus vulgaris*



Plutôt casanier, le poulpe sort de son trou pour chasser, se reproduire ou en cas de danger. Son mimétisme fabuleux lui permet à la fois d'imiter la couleur mais aussi l'apparence du substrat sur lequel il se trouve. C'est un animal très intelligent.



**FOCUS SUR :**  
**La flabelline mauve**  
*Flabellina affinis*



La flabelline mauve est un nudibranche qui mesure quelques centimètres de long. Sa couleur vive est un excellent moyen de mettre en garde ses prédateurs.

**9 - Economiser l'eau en utilisant des bacs et ne rincer que le matériel nécessaire...**



## 10 - Trier et mettre ses déchets dans les containers...

**FOCUS SUR :**  
**La girelle-paon**  
*Thalassoma pavorécie*



Les couleurs chatoyantes de cette girelle multicolore font penser à une espèce tropicale. Ses déplacements se font avec une grande rapidité entre les rochers.

# FOCUS SUR : LES HABITATS



## La posidonie

Habitat clé de la Méditerranée, c'est une zone d'abri et de nurserie pour beaucoup d'espèces. Puits de carbone, protégeant le littoral de l'érosion, cette plante à fleurs a une croissance très lente, et une fois détruite ne peut pas être restauré. Strictement protégé, l'herbier de posidonies regorge de secrets. Prenez le temps de l'observer.



## Le coralliène

Ce fond dur, mais fragile, se retrouve au-delà de 30-40 m de profondeur, car les algues calcaires colorées qui le constituent craignent une trop forte lumière. Il est percé et creusé de toutes parts et accueille de nombreuses espèces.



## Les fonds rocheux

Ce milieu rempli de cavités offre des abris aux espèces permettant d'y vivre et de se protéger. Deux faces s'opposent: une zone éclairée où les algues se développent et une zone ombragée où les animaux fixés dominent.



## Le sable

Ce milieu d'apparence désertique est idéal pour passer inaperçu. Regardez de plus près et vous y découvrirez une multitude d'espèces bien cachées.



## Les grottes sous-marines

Habitats obscurs où la vie est ralentie. C'est un milieu favorable pour le développement de certaines éponges, gorgones et coraux.

Retrouvez en vidéo  
les bons gestes  
à adopter en plongée:



Imprimé en France  
Réalisation et conception:  
Turtle Prod 2020  
Dessins : Franck Girelli  
Photos : Nicolas Barraqué  
Animations : Marc Stub

