



Plongez

À TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

La destination plongée par excellence



Berceau de la plongée, la Méditerranée est un vivier de biodiversité souvent endémique, avec plus de 10 000 espèces marines connues. Ses herbiers de posidonies offrent une nurserie et un refuge idéal pour plus de 500 espèces de poissons.

C'est sans aucun doute la mer la plus riche à découvrir.

À chacun sa chasse aux trésors, cette carte sera pour vous l'outil indispensable répertoriant les plus beaux sites de plongée et le centre de plongée qui vous ressemble !

Notre patrimoine naturel sous-marin inclut des espaces classés Natura 2000, le Parc national de Port-Cros, 1^{er} parc marin d'Europe créé en 1963, et le sanctuaire Pélagos, pour la protection des mammifères marins. C'est le terrain de jeu idéal du plongeur débutant au plongeur confirmé.

La diversité des côtes offre une palette variée de spots de plongée avec une belle singularité. Les espaces naturels protégés font la part belle à une faune et une flore épanouies et éclectiques. Reliefs tumultueux, roches, tombants rentrent dans les décors de cette richesse naturelle.

L'histoire a posé aussi sa marque avec de multiples épaves englouties à explorer, bateaux, sous-marins ou avions, parsemés le long des côtes. Certains sites sont très réputés pour l'étonnante richesse de leurs vestiges archéologiques.



Toute l'année, des professionnels de la plongée diplômés et habilités vous proposent tous les types de plongées, du snorkeling jusqu'aux plongées profondes.



Comment venir ?



C'est facile !
En voiture, en avion,
en train, en bus ...

Tout est mis en œuvre afin que vous puissiez rapidement venir découvrir la métropole Toulon Provence Méditerranée. Vous n'avez plus qu'à choisir votre moyen de transport pour nous rejoindre !

✈ Venir en voiture

- En venant de Lyon / Paris : autoroute A7 puis A50 :
- Pour La Seyne – Six-Fours – Ollioules : sortie n° 13
 - Pour Toulon : sortie n° 16
 - Pour Hyères : traverser Toulon direction Nice par l'A57, puis sortir et prendre l'A570
- En venant de Nice : autoroute A8 puis A57 :
- Pour Hyères : prendre la sortie pour rejoindre l'A570
 - Pour Toulon : A8 puis l'A57
 - Pour La Seyne – Six-Fours – Ollioules : traverser Toulon puis A50 sortie n°13 La Seyne Ouest – Six Fours – Ollioules

✈ Venir en avion

- Aéroport Toulon/Hyères
- Liaisons régulières, toute l'année : Paris Orly, Brest, Bruxelles Sud
 - Vols nationaux : Paris Orly, Ajaccio, Bastia, Brest, Lille, Nantes, Strasbourg
 - Vols internationaux : Bruxelles Sud, Francfort, Genève, Rotterdam, Southampton
- www.toulon-hyeres.aeroport.fr

🚆 Venir en train

Deux gares TGV à Toulon et à Hyères et quatre gares régionales (TER).
Un réseau de trains régionaux dessert également le territoire : renseignements TER de la SNCF N° vert de contact TER : **0 800 11 40 23** disponible tous les jours de 7h à 21h30.

🚌 Venir en bus

- Venir avec FlixBus
- Venir avec Ouibus

Plus d'information :

www.tourisme-ouestvar.com
www.hyeres-tourisme.com
www.toulontourisme.com
www.tourismeprovencemediterranee.com

Charte de bonne conduite du plongeur responsable

La biodiversité est fragile, le plongeur doit donc adopter un comportement responsable afin de limiter au maximum l'impact de son activité sur le milieu naturel.



5 règles pour préserver la grande bleue :

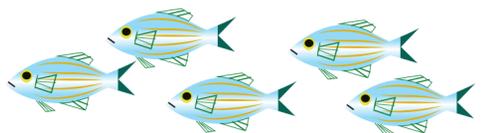
- 1 > S'informer sur les espèces et les écosystèmes marins
- 2 > Ne pas piétiner les berges
- 3 > Choisir des palmes courtes et palmer doucement afin de ne pas heurter la vie fixée
- 4 > Ne pas toucher ou ramasser ce qui est sous l'eau
- 5 > Ne pas déranger et nourrir les poissons



Les mouillages écologiques sur le territoire de la Métropole Toulon Provence Méditerranée

Afin de protéger les fonds sous-marins et la posidonie et de sensibiliser les usagers à la fragilité du milieu marin, la métropole de Toulon Provence Méditerranée, en partenariat avec l'Union Européenne, s'est engagée dans une démarche de tourisme subaquatique durable.

47 mouillages écologiques sont à la disposition de toute personne pratiquant une activité subaquatique comme les clubs de plongée, les plaisanciers, les pêcheurs et les particuliers.



L'Europe s'engage en Provence-Alpes-Côte d'Azur avec le Fonds Européen de Développement Régional (FEDER) pour financer les bouées de mouillages.



Plongez



OFFICE DE TOURISME PROVENCE MEDITERRANÉE

- BUREAUX D'INFORMATIONS OUEST**
Six-Fours-Les-Plages +33 (0)4 94 07 02 21
La Seyne-sur-Mer +33 (0)4 98 00 25 70
Ollioules +33 (0)4 94 63 11 74
Saint-Mandrier-sur-Mer +33 (0)4 94 63 61 69
www.tourisme-ouestvar.com
- BUREAUX D'INFORMATIONS CENTRE**
Toulon - La Valette-du Var - Le Revest-les-Eaux +33 (0)4 94 18 53 00
www.toulontourisme.com
- BUREAUX D'INFORMATIONS EST**
Hyères +33 (0)4 94 01 84 50 - www.hyeres-tourisme.com
Porquerolles +33 (0)4 94 58 33 76 - www.porquerolles.com
Le Pradet +33 (0)4 94 21 71 69 - www.lepradet-tourisme.fr
Carqueiranne +33 (0)4 94 23 44 67 - www.hyeres-tourisme.com
La Crau +33 (0)4 94 66 14 48 - www.hyeres-tourisme.com

www.tourismeprovencemediterranee.com
Et le point d'information Toulon Provence Méditerranée : Le Phare
Port de Toulon +33 (0)4 94 29 46 61 - www.metropletpm.fr



CARQUEIRANNE - LA CRAU - LA GARDE - HYÈRES - OLLIOULES - LE PRADET - LE REVEST-LES-EAUX
SAINT-MANDRIER-SUR-MER - LA SEYNE-SUR-MER - SIX-FOURS-LES-PLAGES - TOULON - LA VALETTE-DU-VAR

Illustration Public, Industrie et Commerce (EPIC) - Azur France AUJOURD'HUI autorité de régulation des opérations commerciales. © Photos: Philippe Bousiac, Catherine et Mathias Vasselin, Nicole Barayrol, Florence, M. P. H. C. Nous avons choisi un imprimeur respectueux l'environnement. Chargé de l'écologie. 04 94 18 53 00. Ne pas jeter vos déchets. Merci de nous aider. Merci de nous aider. Merci de nous aider.

Les centres de plongée de notre territoire

Pour plonger en toute sécurité, adressez-vous à un des centres de plongée professionnels de la Métropole Toulon Provence Méditerranée.

- Centre de Plongée de l'Île des Embiez** - Six Fours les Plages
06 87 61 03 20 - plongeeembiez@gmail.com
www.lesilespaulricard.com/activite/club-de-plongee/
- Akuna Plongée** - Six Fours les Plages
06 07 57 13 65 - akuna.plongee@gmail.com
www.akuna-plongee.fr
- Destination Bleu** - Six Fours les Plages
07 63 41 76 12 - contact@destinationbleu.fr
www.destinationbleu.fr
- Cap Plongée** - Six Fours les Plages
06 12 51 85 46 - cap.plongee@orange.fr
www.capplongee.com
- Bellevue Plongée** - Six Fours les Plages
06 01 81 58 75 - bellevueplongee@gmail.com
www.bellevueplongee.com
- L'Hippocampe** - La Seyne sur Mer
06 09 05 48 91 - hippo@hippocamp.com
www.hippocamp.com
- Manta Club St Elme** - La Seyne sur Mer
06 11 41 48 81 - 06 14 65 83 29
(de février à décembre)
mantaclubplongee@gmail.com
www.manta-club.com
- Saint Mandrier Plongée** - Saint Mandrier
06 22 20 38 87 - 04 94 63 66 07
info@saint-mandrier-plongee.com
www.saint-mandrier-plongee.com
- Évasion Plongée** - Saint Mandrier
06 85 59 49 51 - evasionplongee@gmail.com
evasionplongee.fr
- Toulon Plongée** - Toulon
06 09 43 16 23 - toulonplongee@gmail.com
www.toulonplongee.com

- École de Plongée Sub Tropic** - Carqueiranne
06 17 80 67 99
subtropic83@gmail.com
- Seatools** - La Crau
06 11 11 80 27 - seatoolsvar@gmail.com
www.seatools-var.fr
- Saint P'Hyères plongée** - Hyères
06 72 50 53 83
info@hyeres-plongee.com
www.hyeres-plongee.com
- L'Odysée Bleue - Stéphane Mifsud** - Hyères
http://stephanemifsud.fr
- Immersion Plongée** - Hyères
06 03 49 51 92 - immersion-plongee@wanadoo.fr
https://immersion-plongee.pagesperso-orange.fr/
- Gîte de plongée du Gapeau** - Hyères
04 94 00 47 30 - 06 62 19 07 11
contact@gite-de-plongee-du-gapeau.com
www.gite-de-plongee-du-gapeau.com
- Plongeeo** - Hyères
06 28 32 07 16 - plongeeo@plongeeo.com
www.plongeeo.com
- Randomarine** - Hyères
06 27 44 23 94 - randomarine83@gmail.com
www.randomarine.com
- Mio Palmo** - Hyères
06 62 57 53 27
hyeres@mioalmoplongee.com
www.mioalmoplongee.com
- La Capte Plongée** - Hyères
06 81 07 62 63 - contact@capteplongee.com
www.capteplongee.com
- European Diving School** - Hyères
06 61 09 55 91
info@europeandiving.com
www.europeandiving.com
- Cyana Plongée** - Hyères
06 23 76 03 08 - info@cyana-plongee.com
www.cyana-plongee.com

- Divin'Giens** - Hyères
04 98 04 50 28 - 06 29 59 17 23
divin.giens@wanadoo.fr - www.divingiens.com
- La TribuBulles** - Hyères
06 15 91 11 30 - tribubulles@orange.fr
www.tribubulles.com
- Ulysse Plongée** - Hyères
04 94 58 25 07 - 06 88 23 98 23
ulyssesplongee@gmail.com
www.ulyssesplongee.fr
- La Fée Plongée** - Hyères
06 19 94 19 65
lafeeplongee@hotmail.fr - www.lafeeplongee.fr
- Espace Mer Plongée / Apnée** - Hyères
04 94 58 94 94 - info@espacemer.fr
www.espacemer.fr
- Porquerolles Plongée** - Hyères
04 98 04 62 22 - 06 25 58 06 79
porquerollesdiving@gmail.com
www.porquerollesdiving.com

- Iléo Porquerolles** - Hyères
06 30 39 56 65 - contact@ileo-porquerolles.fr
www.ileo-porquerolles.fr
- Sun Plongée** - Hyères
04 94 05 90 16 - 06 80 32 14 16
joelle@sunportcros.com
www.sun-portcros.com



LÉGENDE	
	Roches et tombants
	Épaves de bateaux
	Épaves d'avions
	Sentiers sous-marin
	12-25m Coordonnées bathymétriques
	1 Centres de plongée
	Office de Tourisme
	Zone NATURA 2000
	Parc National de Port-Cros