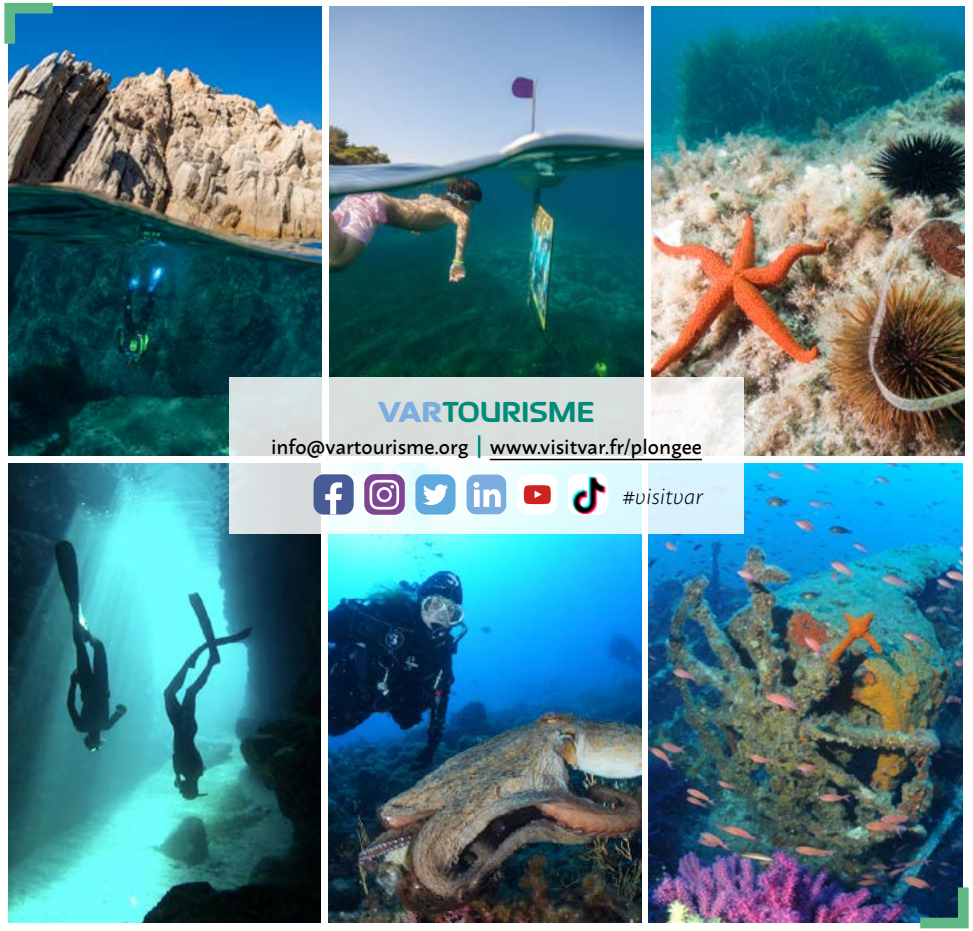
CONSEILS
DE SÉCURITÉ

- **Être en bonne santé** *(ne plongez pas si vous êtes fatigué)*
- **Plonger avec un centre**, avec des moniteurs titulaires de diplômes reconnus par l'Etat, et qui connaissent les sites.
- **S'informer sur le site de plongée** *(courant, profondeur...)*
- **Admirer sans toucher la faune et la flore**
- **Respecter les paramètres adaptés à son niveau** *(profondeur, temps de plongée...)*



VARTOURISME

info@vartourisme.org | www.visitvar.fr/plongee

#visitvar

Ne pas jeter sur la voie publique - Conception graphique : Agence **declik** - 12/21 - Photos : couverture Rémy Dubern - Blue Addiction / La Londe / Yann Valton / Florent Beau / Fred Simion / Var Tourisme - Nicolas Barraqué

VISITVAR
Provence - Côte d'Azur

LE VAR, *Plein Sud !*

« PLONGEZ EN TOUTE LIBERTÉ »

Renommé pour la qualité de ses sites, le Var est la destination idéale pour les activités sous-marines en Méditerranée, où chacun pourra satisfaire ses envies de grand bleu. Activité de bien-être et de ressourcement, la plongée permet de découvrir un univers à part, où règne le calme et la sérénité.

En palmes masque tuba, en apnée ou en bouteille, découvrez des sites extraordinaires. De Saint-Cyr-sur-Mer à Saint-Raphaël, **plus de 100 professionnels** d'activités subaquatiques vous accueillent. Certains proposent des formules originales comme une plongée nocturne suivie d'un apéritif dînatoire, une journée découverte avec randonnée palmée, repas à bord et baptême de plongée, ou encore des formules « tout en un » avec hébergement.

BALADES PALMÉES ET SENTIERS SOUS-MARINS

Équipé de palmes, masque et tuba, découvrez la richesse de la vie marine depuis la surface. Les herbiers de posidonies, girelles et étoiles de mer n'auront plus de secrets pour vous. Empruntez l'un des **12 sentiers sous-marins** balisés avec panneaux immergés, ou bien optez pour une balade palmée accompagnée d'un moniteur.

www.visitvar.fr/sentiers-sous-marins

APNÉE

Pour découvrir et se découvrir. Aujourd'hui accessible à tous, l'apnée permet de se connecter au monde sous-marin tel un poisson, sans équipement, sans bruit de respiration, juste en glissant sous l'eau.

Apprenez à vous relâcher, à maîtriser votre respiration et à écouter vos sens. **22 centres** proposent de l'apnée, dont 4 en activité exclusive, avec des spécialistes de la discipline, champions du monde ou entraîneurs.

ÉPAVES

Le Var compte un très grand nombre d'épaves, dont certaines font partie des plus belles plongées au monde. Elles sont accessibles aux plongeurs niveaux 2 et 3, et pour certaines dès le niveau 1. Avions, cargos, sous-marin, bateau avec roue à aube… de véritables bijoux vous attendent.

POURQUOI VENIR PLONGER DANS LE VAR ?

- Plus de **100 PLONGÉES** différentes et des épaves mondialement connues
- Une vie marine riche et préservée : mérous, murènes, rascasses, dentis, dorades, girelles, barracudas, gorgones…
- **DES ZONES PROTÉGÉES** : le sanctuaire Pelagos, le Parc national de Port-Cros, et des réserves et aires marines…
- Un relief sous-marin offrant une multitude de secs, tombants et épaves à toutes les profondeurs
- Une eau limpide et une température de l'eau et de l'air permettant de plonger toute l'année

www.visitvar.fr/plongee

LA PLONGÉE AUTREMENT

Insolite :
Baptême dans un bassin vitré pour partager ce moment
à Sanary-sur-Mer

Musées :
Musée d'archéologie sous-marine
à Saint-Raphaël

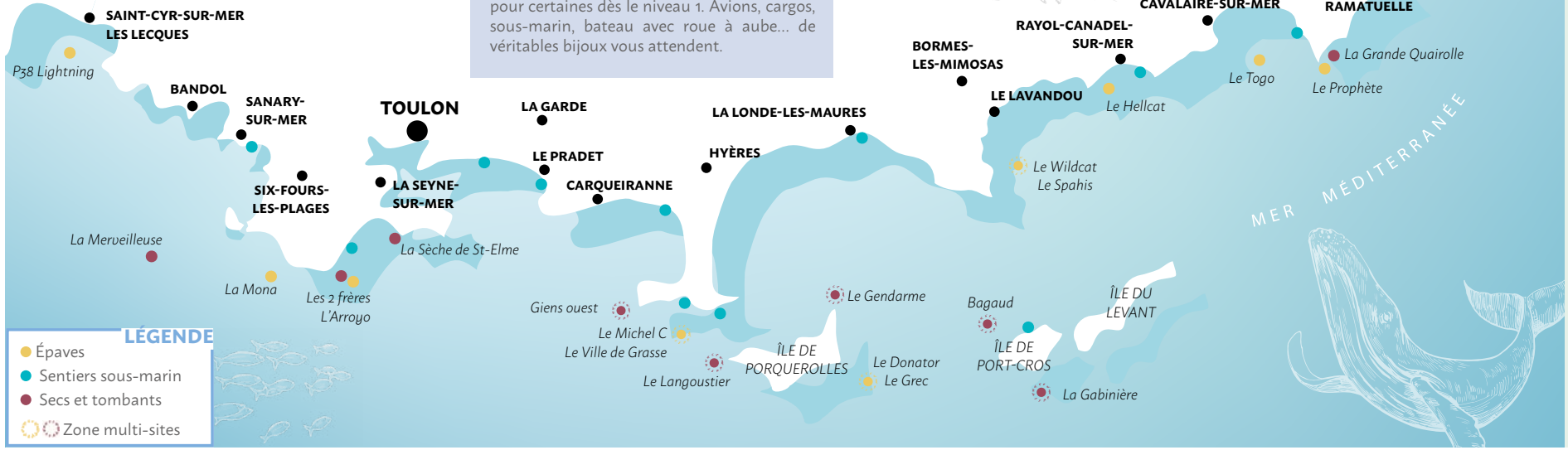
Musée Frédéric Dumas
à Sanary-sur-Mer

Institut océanographique Paul Ricard aux Embiez
à Six-Fours-les-Plages

Événements :

MI-NOVEMBRE 2022
Galathéa Festival international du monde marin
à Hyères

30 SEPT - 2 OCT 2022
Festival de Plongée du Var Environnement
à Bormes-les-Mimosas



Zoom SUR LA PLONGÉE RESPONSABLE

Charte internationale du plongeur responsable
11 centres adhérents
Evalue l'éco-responsabilité des centres de plongée (diminution de leur impact sur l'environnement, actions pour la préservation etc.).

Esprit parc national
7 activités
Identifie les activités situées sur le territoire du Parc national de Port-Cros dont la pratique est respectueuse de la nature et des patrimoines.

Qualité Tourisme
5 centres
Garantit un service et des prestations de qualité (accueil et confort, valorisation des ressources locales, personnel compétent…).