

Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins

FONDÉE EN 1955 – DÉLÉGATAIRE DE L'ÉTAT

MEMBRE FONDATEUR DE LA CONFÉDÉRATION MONDIALE DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

COMITÉ DÉPARTEMENTAL FFESSM HÉRAULT, FONDÉ EN 1985

Maison Départementale des Sports - 200 Avenue du Père Soulas - 34094 Montpellier Cedex



---

# TOPO GUIDE

## Points de randonnée palmée

### De la lagune de Thau

---



*Avec le soutien*



BASSIN DE THAU

*Avril 2011*

**CONTEXTE** L'étang de Thau, situé dans le département de l'Hérault, est bordé de sept communes : Sète, Frontignan, Balaruc-les-Bains, Bouzigues, Loupian, Mèze et Marseillan (cf. photo ci-dessous).

## Le territoire de Thau



Le bassin de Thau est le site le plus exceptionnel des trente-cinq lagunes que compte le littoral méditerranéen français. En effet, il s'agit de la plus grande et de la plus profonde des lagunes, avec une superficie de 75 km<sup>2</sup> et une profondeur moyenne de 4 m (le point le plus profond étant le trou de la Bise qui atteint la profondeur de 32 m).

Avec plus de 190 espèces de Macrophytes et plus de 70 espèces d'invertébrés benthiques, la biodiversité de l'étang de Thau est en moyenne dix fois plus importante que celle des autres lagunes du Languedoc Roussillon. Cette remarquable diversité spécifique est expliquée par sa grande superficie, sa profondeur, son caractère marin et une pollution relativement faible.

Outre son intérêt écologique, la lagune de Thau constitue une source de revenus pour un grand nombre de professionnels tels que les pêcheurs et les conchyliculteurs.

La FFESSM fédération d'études et de sports sous marins compte 2 500 licenciés dans l'Hérault, ce qui correspond à 20 000 pratiquants réguliers. Ces 20.000 personnes correspondent au public potentiel direct intéressé par les points RAND'EAU. **Ce projet est réalisé dans le cadre de l'adhésion à la charte fédérale « Points Rand'eau ».** La fédération s'engage alors à une pratique responsable de l'activité dans le strict respect de l'environnement.

Ce projet permet de **faire découvrir à un large public la biodiversité marine** sur différents sites autour de la lagune de Thau. De plus, la région connaissant une forte pression anthropique l'été ce projet permet de canaliser l'afflux touristique et la découverte de ce milieu dans des sites prédéfinis.

La notion de **gestion durable et concertée** est importante sur un tel territoire, de manière à répondre aux attentes de chaque acteur de ce dernier. Cette réalisation se fait donc en concertation avec les acteurs locaux, et donc en relation avec le Syndicat Mixte du Bassin de Thau pour une cohérence territoriale (avis favorable du SMBT en juillet 2010).

Ces sites sont également inscrits comme **itinéraires de pleine nature au CDESI** départemental Hérault et ont fait l'objet d'une **étude d'impact cadre NATURA 2000**.

**DEFINITION DE LA RANDONNEE SUBAQUATIQUE** La randonnée subaquatique également dénommée « randonnée palmée » ou « randonnée aquatique » est une activité de type « promenade de surface » munie d'un équipement de plongée libre (PMT et souvent un vêtement néoprène), dont l'objectif principal est la découverte et l'observation du milieu marin et de la faune et la flore sous-marine dans la zone proche de la surface.



Cette activité s'inscrit dans le champ des activités pour lesquelles la FFESSM a reçu délégation (Fédération de plongée sous marine). Elle s'exerce en environnement spécifique au sens des dispositions du décret n° 2004-893 du 27 août 2004 pris en application de l'article L 212-2 du Code du Sport. Cette activité physique et sportive est accessible au plus grand nombre et offre une approche ludique et éducative du milieu marin tout en incitant principalement et fortement à sa préservation. Elle se pratique sur des sites organisés et balisés spécifiquement à cet effet (sentiers sous-marins par exemple) ou sur des sites choisis par le club de plongée, sous la forme d'une activité encadrée ou autonome. ([www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr))

# BALARUC LES BAINS « La piscine »

## Itinéraire :

- Départ : Office du tourisme de Balaruc
- Arrivée : Plage du port Poste de Secours

## Point GPS de mise à l'eau:

43°21'39.49"N      3°32'10.61"E

**Parking :** 1 minute à pied

**Accès handicapés :** oui

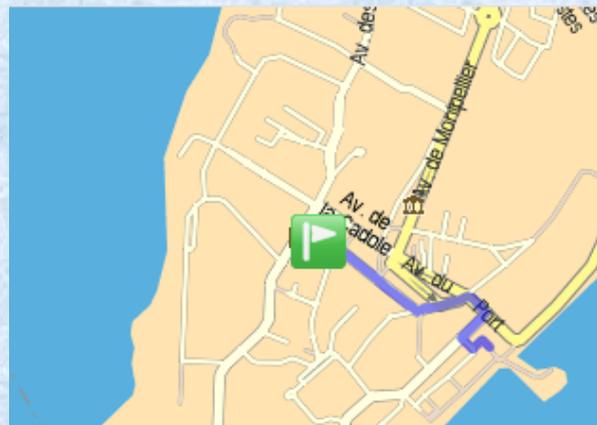
**Niveau de pratique :** familial

Douche accessible au poste de secours

**Temps de la rand' eau :** 30 min

**Longueur du parcours :** 300 m

**Profondeurs :** 0-3m



## FAUNE ET FLORE

Herbiers de zostères  
Anémones urticantes



## SECURITE

Poste de secours : oui  
Affichage météo : oui  
Appel météo : 3201



Déconseillé par fort vent  
de sud est



# BOUZIGUES « plage des pyramides »

## FAUNE ET FLORE

Herbiers de zostères  
Anémones urticantes



## SECURITE

Poste de secours : oui  
Affichage météo : non  
Appel météo : 3201



Déconseillé par vent de sud est

## Itinéraire :

- Départ : Mairie de Bouzigues
- Arrivée : Arrivée Plage des Pyramide

## Point GPS de mise à l'eau:

43°26'48.90"N      3°39'44.68"E

**Parking :** oui

**Accès handicapés :** non

**Niveau de pratique :** familial (jaune) et sportif

**Temps de la rand' eau :** 15 min et 45 min

**Longueur du parcours :** 100 m (familial) et 300 m (sportif)

**Profondeurs :** 0-2m

**Particularité :** Musée de l'étang de Thau à proximité



## FAUNE ET FLORE

Huître  
Gobies  
Hippocampes  
Herbiers de zostères  
Spirographes  
Moules  
Petits crabes  
Fond sableux blanc



## SECURITE

Poste de secours : non  
Affichage météo : non  
Appel météo : 3201



Site déconseillé par vent de sud est



# MARSEILLAN « plage Tabarka »

## Itinéraire :

- Départ : Mairie de Marseillan
- Arrivée : Plage Tabarka

## Point GPS de mise à l'eau:

43°21'26.73"N 3°32'6.18"E

**Parking :** 4 min à pieds

**Accès handicapés :** Oui à la plage

**Niveau de pratique :** familial

**Temps de la rand' eau :** 30 min

**Longueur du parcours :** 350 m

**Profondeurs :** 0-1,80 m



## FAUNE ET FLORE

Fond sableux avec bande rocheuse à longer jusqu'à la balise (fond maxi 1m80)

Herbiers de zostères  
Coques Palourdes  
Gobies Crabes  
Seiches



## SECURITE

Poste de secours : non  
Affichage météo : Oui  
Au port à proximité (200 m)  
Appel météo : 3201



Site déconseillé par vent sud-ouest



# MEZE « plage du port »

## Itinéraire :

- Départ : office du tourisme de Mèze
- Arrivée : Quai Baptiste Guitard

## Point GPS de mise à l'eau:

43°25'19.03"N      3°36'25.63"E

**Parking :** 2min à pieds

**Accès handicapés :**

**Niveau de pratique :** familial

**Temps de la rand' eau :** 30 min

**Longueur du parcours :** 300m

**Profondeurs :** 0-3m



## FAUNE ET FLORE

Fond sableux  
Herbiers de zostères  
Coquillages,  
Ulves  
Oursins  
Huitres



## SECURITE

Poste de secours : non  
Affichage météo : non  
Appel météo : 3201



Site déconseillé par vent  
de sud-est



# La SETE « plage des mouettes »

## Itinéraire :

- Départ : Office de Tourisme de Sète
- Arrivée : Place Marcel Soum

## Point GPS de mise à l'eau:

43°25'8.18"N 3°40'5.67"E

## Parking : oui

## Accès handicapés : non

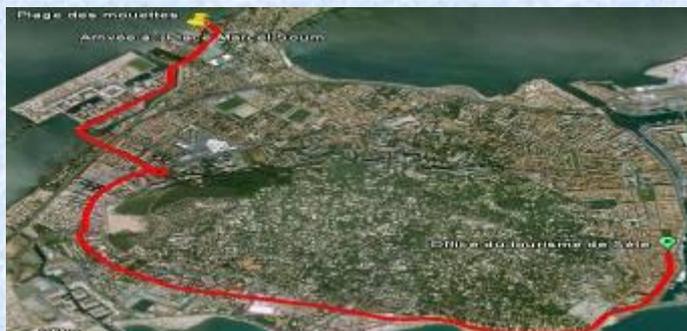
## Niveau de pratique : familial (jaune) et sportif (bleu)

## Temps de la rand' eau : 15 min et 30 min

## Longueur du parcours : 100m (familial) et 200 m (sportif)

## Profondeurs : 0-1m50 (familial) ; 0-3m (sportif)

## Particularité : Base nautique et douche sur place



## FAUNE ET FLORE

Oursins  
Gobies  
Blennies  
Huitres plates  
Divers crabes  
Coques  
Palourdes  
Escargots de mer  
Fonds sableux et éboulis



## SECURITE

Poste de secours : non  
Affichage météo : oui  
Appel météo : 3201



Site déconseillé par vent de nord-ouest



**GUIDE DE BONNE PRATIQUE** L'étang de Thau fait l'objet d'une source de revenus importante pour ses usagers. C'est ainsi que 5000 personnes au total tirent tout au partie de leur revenu de l'étang. Un cinquième de l'étang est occupé par les tables conchylicoles et l'activité de pêche y est également importante. On retrouve notamment dans l'étang les « capéchades » traditionnelles. Il est important de respecter les différents usagers de la lagune et d'adopter une attitude éco-responsable. Il est formellement interdit de s'approcher des « capéchades » et des tables conchylicoles.

## Préconisations générales

**Equipement** Il est préconisé que les randonneurs subaquatiques encadrés soient équipés d'un vêtement en néoprène adapté aux conditions climatiques ou d'un gilet de flottabilité adapté. L'usage d'un lestage est fortement déconseillé pour les randonneurs débutants.



## OBSERVER LA VIE SOUS MARINE

© Emmanuel Serval Odyssee FFESSM



### Pour regarder : le masque

Objectif visé : voir sous l'eau

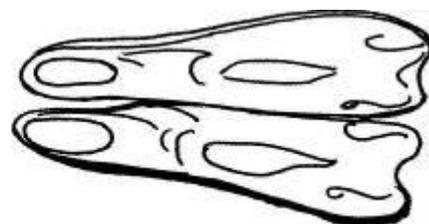
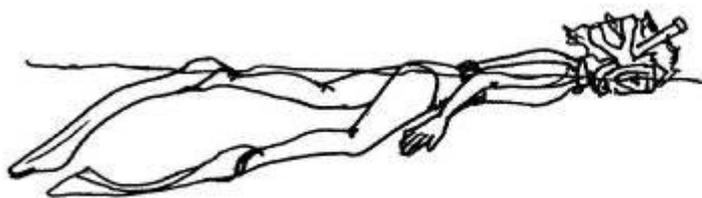


**ASTUCE** : essai sans la sangle conseillé (Effet ventouse de la jupe). Pour éviter la buée, la salive est une solution efficace sur la vitre intérieure. Étalez avec la main et rincez avant utilisation.



### Pour nager : les palmes

Les palmes doivent s'enfiler aisément  
Pour palmez, mettez les bras le long du corps  
(comme des nageoires stabilisatrices)



**ASTUCE** : ne pas marcher avec les palmes, sauf en départ de plage en marche arrière.

## Pour respirer le tuba



Pour respirez en regardant les poissons sous l'eau  
Il suffit de pincer l'embout avec les dents  
Il faut penser à passer le tuba dans la sangle du masque



**ASTUCE :** si vous mettez la tête sous l'eau, le tuba va se remplir ... et arrivé en surface, il va falloir le vider. Il faut donc souffler dans le tuba en faisant des « pfuit » (comme la locomotive).

**Signalement** En dehors des sites spécifiquement équipés et balisés (comme peut l'être un « sentier sous marin », un point rand'eau), il est souhaitable que chaque groupe de randonneurs soit équipé d'un support flottant qui permette de signaler la présence du groupe (bouée de signalisation par exemple). Ce flotteur sert éventuellement pour prendre appui.

Avant l'activité, il est recommandé de vérifier les conditions météorologiques et d'informer de l'activité (qui, où, effectif, horaire)

## **Matériel de sécurité préconisé**

- En famille

- Moyen de prévenir les secours
- Numéros de téléphone d'urgence
- Boissons et restauration rapide
- Trousse médicale de premiers secours



Dont crème solaire (protection de la peau), crème pour les piqures (méduses, anémones...), pince à épiler (épines d'oursins), pansements, désinfectant et tout matériel approprié

- Pour une structure d'A.P.S (école de plongée sous marine)

- Trousse de secours conforme aux textes régissant la plongée sous marine
- Matériel d'oxygénothérapie aux textes régissant la plongée sous marine

## **Les 10 règles d'or**

- ✓ Ne randonnez jamais seul et planifier votre parcours (temps, distance)
- ✓ Renseignez vous sur le site (météo, dangers locaux, navigation, courants...)
- ✓ Choisissez un équipement adapté (combinaison, palmes, masque, tuba)
- ✓ Signalez-vous en surface (bouée de plongeur)
- ✓ Ne faites pas d'effort inconsidéré dans l'eau
- ✓ Ne vous laissez pas tenter par la profondeur
- ✓ Faites des apnées non répétitives sans hyperventilation
- ✓ Descendez doucement en compensant vos oreilles
- ✓ Remontez doucement en faisant un tour d'horizon
- ✓ Respectez la faune et flore sous marine (toucher avec les yeux)

