

# SORTIES ECOTOURISTIQUES

Bouches du Rhône Var

Pôle  
NATURE

GROUPES, COMITES D'ENTREPRISES



Tempo Pastré · 155-157 avenue de Montredon · 13008 Marseille  
[contact@naturoscope.fr](mailto:contact@naturoscope.fr) · 04 91 75 58 43

**NATURO**SCOPE  
CENTRE D'ÉTUDE ET D'INITIATION À L'ENVIRONNEMENT

## Les îles du sud



· page 3

## Le littoral



· page 6

## La forêt Provençale



· page 10

## Le sentier sous-marin (balade aquatique)



· page 11

## Tarifs & renseignements



· page 12

# Les sorties écotouristiques, une redécouverte naturaliste et culturelle des plus beaux sites de Provence.

Le Naturoscope, Centre d'Etude et d'Initiation à l'Environnement est une association loi 1901 qui œuvre aussi bien pour la protection des sites naturels sensibles que dans le domaine de l'Education à l'environnement.

Le Naturoscope organise des sorties de découverte de la nature méditerranéenne, pour tous types de public, encadrées par des éco-guides professionnels qualifiés. Les balades proposent des itinéraires originaux, adaptés à tous, pour découvrir les spécificités écologiques de sites naturels méditerranéens exceptionnels.

Partez à la rencontre de paysages remarquables, d'une histoire insoupçonnée où le destin des hommes est étroitement lié à celui de la mer ou des collines.

Amateurs de grands espaces, curieux de nature, groupes d'amis passionnés et partants pour l'escapade, venez redécouvrir la nature autrement.

**Pour plus de renseignements et pour vous inscrire,  
contactez le pôle Nature du Naturoscope au 04.91.75.58.43  
ou par mail à [contact@naturoscope.fr](mailto:contact@naturoscope.fr)**



## Le Parc National de Port-Cros

Le parc national de Port-Cros abrite une nature exceptionnellement préservée ; un foisonnement de poissons, une forêt méditerranéenne intacte, des espèces rares et protégées témoins d'une histoire géologique tourmentée...  
Un site à découvrir absolument.

Localité : île de Port-Cros • Départ : Port d'Hyères • Durée : Journée

A découvrir : Visite guidée du sentier botanique - Fonctionnement du parc national - Géologie, faune et flore

Itinéraire : Port, cheminement le long du sentier botanique, pique-nique sur la plage, retour par la route des forts.

Distance à parcourir : 6 Km • Dénivelé : 100m

Particularités : Terrain caillouteux et passages glissants, non accessible aux personnes à mobilité réduite.

Prévoir le budget pour la traversée en bateau.



# L'Île des Embiez

Petite île pittoresque marquée par l'histoire de Paul Ricard qui en a fait le symbole de l'océanographie.

Localité : île des Embiez • Départ : Port du Brusc, Six fours • Durée : Journée

A découvrir : Flore côtière - Musée océanographique - Faune insulaire - Espèces introduites - Patrimoine bâti...

Itinéraire : Port-village, chapelle Ste Cécile, arènes, institut Paul Ricard, botanique, plage des posidonies (randonnée palmée pour ceux qui le souhaitent), tombe Paul Ricard, tour, marais salants, pinède, retour au village.

Distance à parcourir : 6Km • Dénivelé : 50m

Particularités : Prévoir le budget pour la traversée en bateau, accessible aux personnes à mobilité réduite.



# L'Île de Porquerolles

Porquerolles est une île aux multiples facettes, avec une grande diversité de paysages : vallons agricoles, forêt, maquis, plages de sable fin, petites calanques abritées, côtes rocheuses accidentées... Vaste programme pour la plus grande des îles d'Hyères.

Localité : île de Porquerolles • Départ : Port Tour Fondue, Hyères • Durée : Journée

A découvrir : Faune et flore - Patrimoine - Histoire et architecture militaires - Conservatoire botanique - Milieu marin...

Itinéraire : Port, village, Fort Ste Agathe, botanique, phare, lagunes, Conservatoire botanique et collections variétales, plage d'argent, retour village ou visite du vignoble (libre, payant) ou visite du jardin des palmiers (libre, gratuit).

Distance à parcourir : 10 Km • Dénivelé : 100m

Particularités : Prévoir le budget pour la traversée en bateau, non accessible aux personnes à mobilité réduite.



# L'île de Pomègues (Frioul)

## Une île sauvage au large de Marseille...

A deux brasses du vieux port, cet archipel d'apparence austère dévoile ses charmes de bout du monde. Avec son héritage historique et son patrimoine naturel d'exception (habitats et espèces protégées), le parc maritime des îles du Frioul saura vous surprendre...

Localité : Archipel du Frioul • Départ : Vieux port, quai des belges • Durée : Journée

A découvrir : Faune et flore adaptées aux conditions de vie extrêmes - Habitats et espèces protégées - Patrimoine historique insulaire - Parc National des Calanques...

Itinéraire : Tour de l'île de Pomègues.

Distance à parcourir : 8 Km • Dénivelé : 50m

Particularités : Prévoir le budget pour la traversée en bateau, non accessible aux personnes à mobilité réduite.

# L'île de Ratonneau (Frioul)

Une autre des quatre îles de l'archipel du Frioul... paysage minéral abritant l'hôpital Caroline connu pour être, dès le XVIème siècle le cœur de la protection sanitaire de Marseille.

Localité : Archipel du Frioul • Départ : Vieux port, quai de la Fraternité • Durée : Journée

A découvrir : Patrimoine historique de l'île (Forts, Hôpital Caroline..) - Parc National des Calanques - Conditions du milieu - Adaptation de la faune et de la flore - Habitats et espèces protégées...

Itinéraire : Parcours jusqu'à l'hôpital Caroline et retour.

Distance à parcourir : 3,5 Km • Dénivelé : 20m

Particularités : Prévoir le budget pour la traversée en bateau, non accessible aux personnes à mobilité réduite.

## Le littoral



### La presqu'île de Giens

Site offrant de magnifiques paysages, avec une faune et une flore riches et diversifiées. Célèbre pour ses sâlins, qui font de la presqu'île un repère ornithologique, on y trouve de nombreux flamants roses, avocettes, hérons...

Localité : Hyères • Départ : Port de la Madrague, presqu'île de Giens • Durée : Journée

(possibilité 1/2 journée)

A découvrir : Marais salants - Lagune et habitants - Faune des marais et roselières - Histoire...

Itinéraire : Sentier du littoral de la Madrague, retour vers l'intérieur jusqu'aux cabanons, randonnée palmée si beau temps ou visite des marais salants si moyen de locomotion pour rejoindre les salins.

Distance à parcourir : 12 Km • Dénivelé : 100m

Particularités : Non accessible aux personnes à mobilité réduite.

### Les crêtes du Cap Canaille

Parcours aérien le long des crêtes des plus hautes falaises maritimes de France permettant d'appréhender l'histoire géologique de notre région à travers la lecture de la roche ainsi que les liens qui unissent la végétation à la roche mère. Nombreuses observations naturalistes.

Localité : Entre Cassis et la Ciotat • Départ : Parking calanque de Fiquerolles, la Ciotat • Durée : Journée

A découvrir : Formation de la falaise - Faune et flore des falaises - Histoire et préhistoire du massif - Impact de l'homme sur le milieu

Itinéraire : Pas de la Colle à Cassis, marche le long du littoral en suivant les crêtes, arrivée à Fiquerolles à La Ciotat.

Distance à parcourir : 10 Km • Dénivelé : 600m

Particularités : L'itinéraire n'étant pas une boucle, la moitié des voitures embarque les participants à destination du Pas de la Colle. Personnes sensibles au vertige, s'abstenir. Non accessible aux personnes à mobilité réduite





## Au pied des falaises de Cassis ...

Au pied des plus hautes falaises maritimes de France, partez à la découverte de la vie sur notre littoral où coquillages, algues, crustacés et autres petits monstres marins les plus communs sur nos rivages n'auront plus de secrets pour vous.

Localité : Cassis • Départ : Parking de la Madie, commune de Cassis • Durée : Journée  
(possibilité 1/2 journée)

A découvrir : Identification d'algues communes - Ecosystème marin du littoral méditerranéen - Petit aquarium de terrain - Pollutions marines - Herbier de Posidonie - Coquillages.

Itinéraire : Peu de marche, beaucoup d'observations.

Distance à parcourir : 2 Km • Dénivelé : 50m

Particularités : Non accessible aux personnes à mobilité réduite.

## Les calanques de Port Miou à En-Vau

Espace naturel modelé par la main de l'homme, cette perle de lumière dans un écrin d'azur accueille les visiteurs pour une balade à couper le souffle. La plus escarpée et pittoresque de nos Calanques, paradis de l'escalade, offre ses falaises vertigineuses au détour de chemins sinuieux mais praticables. Ses eaux cristallines invitent à la baignade, quelle que soit la saison.

Localité : Cassis • Départ : Parking de la Calanque de Port-Miou, Cassis • Durée : Journée

A découvrir : Rôle de l'eau dans la formation des Calanques - Karst et réseau hydrologique (résurgence, grottes et préhistoire) - Climat, eau et plantes (adaptations) - Occupation et activités ayant modelé le paysage (four à chaux, gemmage) - Gestion du massif des calanques - Pollutions et nuisances en Méditerranée.

Itinéraire : Port-Miou via Port-Pin, puis En-Vau par le vallon (GR), retour par le sentier du littoral.

Distance à parcourir : 12 Km • Dénivelé : 400m

Particularités : Terrain accidenté et passages glissants. Non accessible aux personnes à mobilité réduite.





# Le sentier du Petit Prince

Aux portes du Massif des Calanques, cette balade flirte entre collines et mer, sur une mince bande de roches entre la Calanque de Port Miou et la baie de Cassis. Le panorama à l'extrême de la Presqu'île offre une magnifique vue sur le grand large et présente un condensé de supports de découverte des rapports que l'homme a entretenus avec son territoire de la préhistoire... à nos jours.

Localité : Cassis • Départ : parking de la Calanque de Port Miou • Durée : Demi-journée

A découvrir : Cap canaille et baie de Cassis - Calanque Port Miou - Carrières de pierre - Sentier d'interprétation

Itinéraire : Presqu'île de Cassis, boucle longeant le versant Est de la Calanque de Port-Miou à la pointe du Cap Câble.

Distance à parcourir : 3 Km • Dénivelé : 20m

Particularités : Non accessible aux personnes à mobilité réduite.

# Le sentier du littoral de la Madrague à Port d'Alon

De la Madrague à Port d'Alon en passant par le sentier des douaniers, cet itinéraire permet une découverte écologique et patrimoniale de la pointe Fauconnière et de la calanque de Port d'Alon, à la rencontre de la flore littorale et des mystérieuses traces qui jalonnent nos côtes...

Localité : La Madrague des Lecques • Départ : Parking Madrague de St Cyr • Durée : Journée

A découvrir : Constructions humaines, de l'antiquité à nos jours (docks, fours à chaux) - Pointe Fauconnière - Découverte des plantes halophiles (qui aiment le sel) - Faune du littoral rocheux méditerranéen.

Itinéraire : Marche le long du littoral...

Distance à parcourir : 13 Km

Particularités : Non accessible aux personnes à mobilité réduite.

## De Callelongue à Marseilleveyre

Au cœur du Parc National des Calanques, aux portes de la ville de Marseille, la balade offre un panorama unique sur l'archipel de Riou, où un climat et une géologie particulière ont permis l'installation d'une flore remarquable, riche et fragile parfois menacée par l'action de l'homme.

Localité : Marseille • Départ : Terminus bus n°20, Calanque de Callelongue • Durée : Journée

A découvrir : Conditions de vies extrêmes - Milieux riches et variés - Flore littorale, espèces protégées - Impact des embruns pollués - Faune des îles de Marseille - Gestion du Parc National des Calanques.

Itinéraire : Calanque de Callelongue, marche le long du littoral jusqu'à la calanque de Marseilleveyre et retour par les corniches de Marseilleveyre.

Distance à parcourir : 6 Km • Dénivelé : 300m

Particularités : Non accessible aux personnes à mobilité réduite.

## Le Belvédère de Sugiton

Ce sentier permet de découvrir en quelques enjambées un des plus beaux panoramas du littoral. Il sillonne au milieu de la garrigue, offrant toutes les senteurs de la végétation provençale...

Localité : Marseille • Départ : Terminus du bus n° 21 (Parking de Luminy) • Durée : Journée

A découvrir : Panorama exceptionnel - Végétation méditerranéenne - Sentier d'interprétation - Bergerie - Four à chaux - Cabanons de pêcheurs...

Itinéraire : Sentier pédagogique de Luminy, belvédère (possibilité de descendre à Sugiton)

Distance à parcourir : 4.5 Km

Particularités : Non accessible aux personnes à mobilité réduite.

## La forêt provençale

## La Vallée de St Pons



Au beau milieu de collines couvertes de garigue, une vallée verdoyante modelée par l'action de l'eau et de l'homme dévoile sa fraîcheur et sa riche histoire.

Après avoir observé arbres, arbustes et autres oiseaux des berges de la rivière, découvrez la route des glacières et une activité qui a marqué la montagne de la Ste Baume.

Localité : Gémenos • Départ : Parking du parc de St Pons, Gémenos • Durée : Journée

A découvrir : Domestication de l'eau du moyen âge à nos jours - Ecosystème de la rivière - Bio-indicateurs de la qualité des eaux - Comparaison de deux milieux (garigue et ripisylve) - Observation d'une glacière.

Itinéraire : Cheminement dans le parc jusqu'à l'abbaye, montée jusqu'à la glacière et retour.

Distance à parcourir : 10 Km • Dénivelé : 500m

Particularités : Non accessible aux personnes à mobilité réduite.

## Le Parc de Saint Pons



Au pied de la Sainte Baume s'étend ce qui est l'une des plus belles forêts de la région.

Au fil du Fauge, torrent à l'incroyable source, partez à la rencontre d'une multitude d'essences séculaires, de taille prodigieuse. Découvrez ses arbres gigantesques, ses cascades, ses chapelles, son abbaye cistercienne. Cette balade fait la part belle au patrimoine bâti de ce site grandiose.

Localité : Gémenos • Départ : Parking du parc de St Pons, Gémenos • Durée : Journée

A découvrir : Domestication de l'eau du moyen âge à nos jours - Ecosystème d'une rivière méditerranéenne, le Fauge - Comparaison de deux milieux (garigue et ripisylve)

Itinéraire : Cheminement dans le parc jusqu'à l'abbaye, et retour.

Distance à parcourir : 4 Km • Dénivelé : 60m

Particularités : Non accessible aux personnes à mobilité réduite.



## Le Sentier sous-marin de La Garde - Juillet/Août

Au cours de la balade aquatique, découvrez avec un matériel simple (palmes, masque, tuba et combinaison) les mille et un visages de la mer : différents habitats littoraux de Méditerranée, le ballet que vous réservent les girelles, saupes... et les différentes couleurs de cet univers peuplé d'étoiles de mer, d'oursins, de poulpes et d'autres animaux plus étranges les uns que les autres.

Localité : La Garde • Départ : Plage de Maquaud • Durée : Demi-journée

A découvrir : Faune des petits fonds rocheux - Herbier de posidonie - Espèces marines protégées de Méditerranée - Classification animale - Parc National de Port-Cros..

Nombre de participants : 8 personnes par guide (possibilité de 3 départs simultanés).

Distance à parcourir : 500m

Particularités : Accessible dès 8 ans ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite selon niveau de handicap.

Encadrement spécifique : Guide Brevet d'Etat de plongée.





## Tarifs et renseignements

Intervention en semaine : 300 € la journée (200 € la demi-journée)

Intervention en Weekend : 350 € la journée (250€ la demi-journée)

### CONTACT :

Pôle Nature Naturoscope  
155/157 avenue de Montredon  
13008 Marseille  
Tel : 04 91 75 58 43  
Mail : [contact@naturoscope.fr](mailto:contact@naturoscope.fr)

### Matériel à prévoir pour les participants :

- Chaussures de marche
- Casquette
- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Vêtements adaptés à la saison
- Pique-nique
- 15 Litres d'eau minimum
- Maillot de bain selon la saison