



<http://www.narval-plongee.fr/site/index.php?id=les-sites-de-plongee#s0>

Cassidaigne – le tombant

Au large de la baie de Cassis, le phare de Cassidaigne se dresse comme une invitation à la plongée. Le tombant de Cassidaigne se trouve au nord de la balise, terminant le plateau qui borde le phare. Dans le fond (environ 45 m), il faut regarder dans les trous afin d'apercevoir les nombreuses galathées à longues pinces qui s'y cachent. Les poissons pélagiques sont fréquemment au rendez-vous, mais lors de votre palier, au pied de la balise, vous rencontrerez également des girelles paons et quelques murènes.

Cassidaigne – la vieille

Ce petit sec au SE du phare émerge quasiment, mais descend calmement, en grappe de roches. Ici, il faut faire particulièrement attention à sa boussole, afin de revenir au mouillage, car à force de vaquer à gauche et à droite, on finit par y perdre le nord. Et au large, il peut y avoir du courant ... Mais vous verrez du méro, de la langouste et peut-être un thonidé ou l'autre.

Cassidaigne – le petit fond (bigue)

A plus d'1 km du phare, cette remontée est légèrement recouverte d'algues vertes, mais un petit cirque attend les quelques plongeurs qui se risquent aussi loin. Dans certains trous, on peut y compter jusque 3 congres de très belle taille. Attention au palier en pleine eau et aux lignes des pêcheurs qui risquent de vous faire comprendre qu'un couteau est toujours un matériel indispensable à la sécurité du plongeur.

L'Arène

Ce site est réservé aux plongées pour débutant. Un petit fond de 6 m maximum, en bordure de l'hebric de posidonie.

On y admire les reflets du soleil sur le sable.

Et sur le fond, des petites sépioles, du poisson plat sur le sable et, dans la posidonie, des spirographes et tous les poissons qui viennent s'abriter et se reproduire dedans.

<http://www.narval-plongee.com/>

Les Rascasses

Bien abrité du vent d'est, ce site de plongée est peu profond (entre 6 et 15 m) et très poissonneux. La plongée est constituée d'un champ de blocs rocheux, entre lesquels des langues sableuses accueillent posidonies et nacres. On y trouve, des murènes, poulpes, saupes, crevettes periclimenes, et plus rarement des syngnates, dans une eau généralement claire. Les mérous ne sont pas encore nombreux, mais sont présents. Et parfois des barracudas qui viennent chasser à petite profondeur.

Le Fortier

Abrité du vent d'est (pas trop fort quand même) par la Cap Canaille, cette roche débute à 25 m et tombe jusque 35 m maximum. Cette plongée est réservée aux plongeurs expérimentés. Elle est peu plongée et donc regorge de gros sars, congres, dentis et chapons. La roche est truffée de trous et ragues et est propice aux rencontres intéressantes. Par contre c'est une descente dans le bleu. A la belle saison, il n'est pas rare d'y croiser soit du baracuda, soit du poisson lune, soit exceptionnellement les deux à la fois...Mais ça c'est de la chance...

Les Trémies

Entre la calanque de Port Miou et la pointe Cacau, se situe l'anse des Trémies. Bien abrité du vent d'ouest et du Mistral. Les tremies servaient autrefois au chargement des pierres de carrières de Cassis. Et on en trouve les vestiges au fond de l'anse (petit chariot notamment). La profondeur maximum est de 20 mètres et l'on se promène le long de la paroi truffée de trous et de recoins. Beaucoup de nudibranches, du corail à partir de 8 m de profondeur. Souvent des mérous et des bancs de mulets.

Et quelques mètres plus loin, l'entrée de la grotte des trémies (appelée également grotte archéologique) où il a été découvert des traces d'habitat humain.

Attention, l'entrée de la grotte est sympathique (corail, dentelle de Neptune, corail solitaire jaune, cigales, cérianthe, ...), mais il est interdit de s'y aventurer plus profondément, sauf si on est breveté et équipé pour la plongée spéléo.

La pointe Cacau

Plongée se situant à l'abri du mistral et du vent d'est. Un tombant coloré (gorgones rouges et corail) part de 15 - 20 m et descend vers 42 ou 43 m. En revenant vers Cassis, on tombe sur un éboulis qui peut permettre de rencontrer du congre et même parfois du homard. Quelques mérous, et selon les saisons du calmar en pleine eau ou des sépioles. Il y a toujours des rencontres intéressantes à faire lors des plongées sur ce site. Lors de la remontée, il est intéressant de s'arrêter entre 15 et 9 m pour admirer 2 canons. Attention aux bateaux qui naviguent près de la côte. Ne pas oublier son parachute de palier.

Figuère

A la sortie de la superbe calanque d'en vau, ce tombant abrité du vent d'est est intéressant de 15 m jusque 44m. Une langue de roche abrite de la murène, du congre et quelques crustacés. Sous un surplomb, une mostelle est fréquemment au rendez-vous. Lors de la remontée, vous aurez peut-être l'occasion de croiser un banc de loups en chasse.

Castel Vieil

Très beau tombant abrité du mistral. La roche est creusée de niches abritant profusion de corail et d'anthozoaires. Le rouge et le jaune se marient si vous n'avez pas oublié votre phare. Du mérrou, parfois du saint-pierre (mais il faut les chercher, avec délicatesse). Un surplomb vers les 15 m ou vous pourrez rencontrer des nudibranches et pourquoi pas une danseuse espagnole. Et vers les 9 m, un petit tunnel en L qui vous éblouira tant il est concrétionné.

La grotte à corail

Sous la falaise, s'ouvre ce surplomb tapissé de corail. De 5 à 20 m vous serez éblouis si vous avez pensé à recharger les accus de votre phare. Quelques mètres plus loin, et vers les 10 m de profondeur vous pourrez admirer des gorgones rouges en fleur. Des bancs de sars se baladent juste devant la grotte et un peu vers le large, des gros blocs vous mènent vers les 35 m. Selon la saison vous aurez-peut-être l'occasion de croiser un poisson lune ou quelques petits thons. Il y a du mérrou sous les blocs et si vous êtes très attentifs vous découvrirez peut-être le couple d'hippocampe qui a adopté ce petit écrin comme résidence. Attention, le corail est fragile, surveillez vos mains et vos palmes pour préserver ce superbe site.

Le jardin

De grandes failles s'enfoncent dans la falaise. De la surface jusqu'à environ 20 m. Il faut y pénétrer pour y découvrir la multitude de faune et flore se cachant des rayons trop ardents du soleil. N'oubliez pas de vous retourner pour admirer la clarté et le point de vue en contre jour. C'est sublime. Un peu vers le large, un banc de corals se laisse parfois approcher et il n'y a évidemment pas de jardin sans «petits nains ». Ils y sont, accompagnés de Blanche-neige, abrités sous un rocher qui a la forme d'un champignon.

La calanque de l'oule

Plongée abritée du vent d'est. Pas trop profonde. Elle va des failles de la roche jusqu'au milieu de la calanque 15 à 20 m plus bas. Sur le fond, du sable et des posidonies mais vers les parois, des blocs de roche. Congre, murène, mais aussi saupes, sars, cigales, crevettes. Dans ce dédale, tout un petit monde s'offre à vos yeux.

L'Eissadon

La plongée consiste à explorer une faille entrecoupée de tunnels, dans un décor un peu surréaliste, au milieu de jeux de lumières très spectaculaires, surtout l'après-midi. Pour tous niveaux.

L'îlot

Plongée peu profonde dans une crique superbe. Des reflets sous la surface et une eau très claire. C'est aussi beau dessous que dessus si vous prenez la peine de chercher sous les surplombs. Ne vous attendez pas à rencontrer LA pièce de votre vie, mais vous rencontrerez de tout, si vous vous donnez la peine de chercher. Un superbe coin pour passer une après-midi tranquille.

Le Soldat

A quelques dizaines de mètres de la cote, ce sec démarre vers les 18 m et tombe jusque 50 m. Il s'agit d'une plongée un peu au large et donc il faut être attentif au courant et au fait que les paliers se font en pleine eau. Mais la récompense est au bout. Toute la faune et la flore du large se retrouvent sur ce petit bout de roche.

Morgiou

Plusieurs plongées peuvent être effectuées sur ce magnifique tombant bien abrité du mistral. La roche tombe verticalement jusque 20 à 25 m et ensuite un second tombant vous emmène vers une profondeur avoisinant les 50 m. Beaucoup de corail, de gorgones et quelques épaves (un petit pointu, des anciennes voitures), abritent des mustelles, des langoustes. Sur le tombant ouvrez vos yeux, on rencontre très habituellement du Saint-pierre sur ce site. Mais comme ils se tiennent face à vous, il est difficile de les repérer. En prenant le tombant roche à main droite, vous pourrez repérer une superbe canon, jeté de la falaise.

Le grand Conglué (la pierre à Cassis et le couloir à Gorgone)

Premier îlot rencontré en allant vers Riou, le grand conglué est une magnifique plongée, mais qui ne peut se faire que par beau temps. Une eau généralement très claire, permet de rencontrer des bancs de loups en chasse et du thon. Mais aussi un magnifique tombant coloré. Attention à la profondeur et au courant qui peut être violent. Attention également, il y a une zone interdite. Plongée pour plongeur (très) confirmé.

La pointe Caramassagne

Cette plongée permet de se promener soit sur un tombant très clair (mais bien exposé au courant) soit sur un fond moins important (environ 20 m). Des sars tambours, des chapons, et presque toujours le soleil se mirant au-dessus de la surface.

L'impérial de terre

Paroi accidentée, abritée du mistral (mais attention, il faut aller jusque là), truffées d'échancures. Toutes les failles sont abritées de corail, de spirographes ou d'éponges colorées. Un vrai labyrinthe de boyaux où la lumière fuse par des ouvertures. De la surface à 20 m de profondeur, vous vous régalez, que vous soyez débutants ou plongeur confirmé.

L'impérial du milieu

Très belle plongée convenant à tous les niveaux de plongeurs à condition que la météo soit clémente depuis plusieurs jours. La plongée se déroule en spirale autour d'un petit rocher émergeant au large de Riou. L'eau est claire, le tombant ouest est peuplé de gorgones, la

faune abondante et de belles proportions. Un paradis pour les photographes grâce à la limpidité de l'eau et aux nombreuses failles permettant des contre-jours impressionnant.

L'impérial du large

Par belle météo, il s'agit d'un must réservé aux plongeurs expérimentés. La plongée est intéressante à partir de 35 m, car la partie peu profonde est battue par les courants et les vagues.

Mais c'est un régal pour les yeux, surtout si par chance vous rencontrez lors de votre décompression, un banc de barracudas.

Merci a fabienne

<http://www.narval-plongee.com/>