



**PLONGEZ A CASSIS ?**  
**CHEZ « LES FILLES » bien sûr !**

## DOSSIER DE PRESSE

*Installé à Cassis, au cœur du futur Parc National des Calanques, dans le sud de la France, « Narval Plongée », dirigé par Fabienne Henry accueille depuis plus de 30 ans des plongeurs amoureux des calanques et de la Méditerranée.*

### HISTORIQUE DU CENTRE DE PLONGEE « NARVAL »

**1972** : « Loisir Plongée Cassis », magasin d'article de plongée, est créé et fonctionne avec le « Harpon Club » de Carnoux en Provence.

**1979** : Jules Manganelli, Instructeur National FFESSM n° 2 et Patrick Delcroix, organisent les sorties en mer.

**1982** : Le club associatif se professionnalise et fonctionne sous le nom de CERMA.

**1999** : création de la SARL NARVAL

**2001** : reprise de la gérance du centre par Fabienne Henry, belge, moniteur CMAS 3\* (Moniteur National FEBRAS - LIFRAS, moniteur spécialisée « enfant », moniteur nitrox et trimix, gas blender, instructeur oxygen provider DAN)

### « NARVAL PLONGEE » AUJOURD'HUI

Lors de son arrivée à Cassis en 2001, Fabienne Henry a tout d'abord demandé et obtenu une équivalence de brevet d'état de plongée sous-marine et ensuite elle est devenue moniteur FFESSM associé( MF2 associé n°3)

En même temps , il a fallu trouver et aménager le nouveau bateau du centre de plongée, le DON LUIS.



Le DON LUIS est une vedette de 12,70 m sur 3,70 m, coque polyester équipée de 2 moteurs de + de 220 cv chacun, entièrement conçue pour embarquer 25 plongeurs.

Elle a un pont large, plat, équipé de banquettes et de racks à bouteilles. Pour la facilité du plongeur,

le Don Luis est équipé d'une échelle perroquet à l'arrière et d'une cale fermée à clé la nuit pour y ranger son matériel. Un taud couvre le pont arrière pour protéger les plongeurs des ardeurs du soleil. Une douchette permet à chacun de se dessaler au retour de plongée.

Le bateau est équipé de tout le matériel de sécurité indispensable (radio, GPS, sondeur, oxygène, bouteille et détendeur de réserve, petit matériel de réserve, trousse de secours, eau). Un directeur de plongée est présent sur le bateau afin d'organiser la plongée et renseigner les différentes palanquées sur les particularités des sites à visiter.



Chaque année, le centre est ouvert du 15 mars au 15 novembre. Entre ces dates des plongées sont organisées le WE ou alors pour des groupes d'au moins 8 personnes autonomes ou auto-encadrées.

Tous les jours, le Narval organise une plongée le matin et une plongée l'après-midi. Les plongées du matin sont, en principe réservées aux plongeurs confirmés et l'encadrement du centre permet à ceux qui le souhaitent de plonger encadrés et les après-midi, les sites de plongées sont choisis en fonctions des plongeurs moins aguerris.

Chaque année, le centre organise environ 500 sorties pour plus de 5 000 immersions pour un chiffre d'affaires en constante évolution positive qui dépasse 150.000 €.

La clientèle est compte tenu des origines de Fabienne Henry, bien teintée d'accent belge, mais ne se limite pas là. De nombreuses structures associatives du Sud de la France prennent leurs quartiers maritimes à Cassis. Il y a aussi des petits groupes d'amis ou des familles qui choisissent d'y passer leurs vacances. Enfin, chaque année, de nombreuses formations et baptêmes sont délivrés.

Les formations sont de type FFESSM, ANMP et des épreuves LIFRAS sont également surveillées.



## CARACTERISTIQUES DES PLONGEES EN CALANQUES

Les sites de plongées se trouvent dans un espace proche du port de Cassis. La zone de plongée va du pied du Cap Canaille à Riou, en passant par le haut fond du Phare de Cassidaigne et Morgiou. De la plongée sur tombant, ce qui permet à chacun de trouver la profondeur d'évolution qui lui convient.



### 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 sérioles. 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.



### Figuere



A la sortie de la superbe calanque d'en vau, ce tombant abrité du vent d'est est intéressant de 15 m jusque 44 m. 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 où 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 beaucoup de mérrous sous les blocs. 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 faunes et flores 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 corbs 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 à 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.

Une roche truffée de passages secrets et de recoins vous attend pour cette plongée peu profonde, mais combien surprenante. On y a déjà rencontré dans un dédale de failles et de couloirs immergés, de la seiche,



du mérrou et des mostelles, de la murène, de la langouste et des crevettes, du bar, du poulpe et tout cela dans la zone proche de la surface. Ne vous attendez pas à voir des individus énormes, mais pour le plaisir des yeux c'est fabuleux.



### 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. De nombreuses nacres entre les taches de posidonie. 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 il faut être attentif au courant. 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

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'échancrures. Toutes les failles sont abritées de corail, de spirographes ou d'éponges colorées. Un vrai labyrinthe de boyaux ou 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 impressionnants.



### 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.



### Cassidaigne - le tombant nord.



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 des murènes en pagaille.

### Cassidaigne - la vieille

Ce petit sec au Sud Est 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 mérrou, de la langouste et peut-être un thonidé ou l'autre.

### Cassidaigne - le petit fond

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.

### LE SENTIER SOUS-MARIN



L'organisation de randonnées palmées encadrées par des moniteurs, est possible soit sur le sentier des Lombards dont le départ à lieu de la grande plage de Cassis, soit et selon la météo, au départ de la plage du Bestouan plus abritée du mistral. Pour des groupes, il arrive également et selon la période, que la randonnée se fasse au départ du DON LUIS. Dans ce cas, la randonnée s'organise au milieu des calanques voire autour du phare de Cassidaigne.

Cette activité est ouverte à tous, quel que soit l'âge, la condition physique et l'expérience des participants. Un moniteur amoureux des calanques guide cette balade et fait découvrir à chacun la vie sous-marine de Méditerranée et son équilibre.





## LE MATERIEL

Le centre est équipé outre du bateau DON LUIS, d'un compresseur BAUER 30 m<sup>3</sup>/H, couplé à 7 bouteilles tampons de 50 l à 300 bars. Possibilité de gonfler les blocs à 300 bars.



Le gonflage nitrox se réalise principalement par pression partielle.

Les combinaisons, gilets et détendeurs sont de marque SCUBAPRO et les bouteilles ont des capacités de 7l, 9l et 10 l pour les baptêmes et la plongée « enfant » et de 12 l ou 15 l (2 sorties), pour les adultes.

Un atelier permet l'entretien courant du matériel du centre.

Un stock de « petit matériel » est en vente, principalement du dépannage pour les plongeurs (parachute, sangle, masque, tuba, mousqueton, lampe de secours,...) et une librairie permet à chacun de continuer sa formation (technique, faune et flore, guide) ou de se remémorer les beautés de la région (cartes postales, photos, DVD).

## LES ACTIVITES. LES ANIMATIONS

Outre les plongées d'exploration journalières et la randonnée palmée, le Narval est le support d'activités fédérales ou autres telles que :

- Organisation de brevets FFESSM ou ANMP (du niveau 1 au niveau 4 en passant par l'initiateur)

- Baptêmes de plongée tous les jours sur rendez-vous. Chaque baptisé plonge seul avec un moniteur pendant environ  $\frac{1}{2}$  heures à 5 ou 6 mètres de profondeur maximum. Possibilité pour les baptisés d'obtenir des photos souvenirs de leur baptême.

• Organisation d'« incentive days » à destination des entreprises ou des CE. Sortie à la journée ou à la demi-journée dans les calanques avec initiation ou baptême de plongée ou autres activités nautiques.

- Challenge de photo animalière
- Organisation de stage photos ou biologie.
- Voyage à l'étranger en période hivernale.





- Organisation d'opération de nettoyage sous-marin des calanques.
- Participation à l'opération « sentinelle bleue » en partenariat avec la FFESSM et l'Agence de l'Eau.

## L'ENCADREMENT

La caractéristique principale du Narval est certainement son ancrage féminin. Fabienne, gérante du centre, en général Directrice de Plongée et pilote du DON LUIS.

Christine, monitrice à plein temps, BEES 1, qui est également la responsable des formations.

Cyrille, moniteur à plein temps, BEES 1, apporte la touche masculine de l'encadrement

Jackie, associée de la structure, monitrice et présidente de la structure associative « Les Plongeurs des Calanques » qui participe souvent aux activités du centre.

C'est pourquoi vous entendrez souvent dans la région quand vous direz que vous plongez à Cassis : « *Tu plonges chez « les filles » ?* »

