



# **VAR : Les îles Paul Ricard, sport, culture ou farniente, c'est vous qui choisissez !**

Préservées, idylliques, exclusives mais pas élitistes, les Îles Paul Ricard cultivent les vacances sans la foule, et toujours dans un esprit familial, sur terre comme en mer, avec des randonnées en snorkling, des baptêmes de plongée, des sorties en eaux profondes et des visites d'épaves sur l'un des sites les plus réputés auprès des amateurs....

Si l'Île de Bendor éveille la curiosité des amateurs d'art le long des sentiers, dans ses musées ou galerie d'art, c'est tout un art de vivre bohème qu'elle décline également entre farniente et «soirées plage», village des créateurs et semaine picturale.

L'Île des Embiez joue la carte plus nature et sportive. Avec cette année, l'arrivée du paddle électrique qui s'ajoute à celui traditionnel, et à un spécimen géant qu'affectionnent les groupes de 6 à 8 personnes. Kayak, optimiste, catamaran, toutes les activités nautiques sont bien sur proposées à l'attention des plus jeunes. Ici, aucune plage aménagée mais au total, huit criques sauvages, dont la plus secrète – la plage de la Croisette – n'est accessible que par la mer... Interdite aux voitures comme l'Île de Bendor, on circule aux Embiez à vélo (électrique ou pas) et en Rosalie (voiture à pédales) pour une expérience insolite en famille.

## **SE DÉPENSER**

### **LES EMBIEZ – NOUVEAUTÉ 2020 – Paddle électrique**

L'innovation s'invite chez Nautic Passion cet été avec la location de paddle électrique, nouveaux engins à propulsion électrique, silencieux et sans émissions, fabriqués par la société Next Blue Tech, une start-up du pays d'Aix. Très stable et sécurisée, cette « trottinette des mers » est à la portée du plus grand nombre, sans prérequis de condition physique ou de niveau technique. Et en plus, elle est fabriquée avec des matériaux 100% recyclables. Venez l'essayer.

Tarifs : 20€ la 1/2 heure // 35€ l'heure

Les Embiez – Informations : 06 67 15 58 15

### **Sports nautiques**

Pédalo, kayak, catamaran, optimist et paddle, pédalo,

dériveur, sont autant de moyens pour partir à la découverte des îles Paul Ricard par la mer. En stage ou en location, les bases nautiques des Embiez et de Bendor accueillent tous les marins en herbe et confirmés. Elles proposent des cours particuliers et des stages pour enfants et pour adultes ainsi que des séances découvertes. Incontournable : ne ratez pas la sortie en kayak au coucher du soleil.

Les Embiez – Informations : 06 67 15 58 15

Bendor – Informations : 04 29 52 91

### **Plongée sous-marine**

Profitez des joies de la plongée sur les îles Paul Ricard et partez à la découverte des fonds marins (mérours, murènes, congres, barracudas, nacres...) et des plus beaux sites de la région (les calanques...). Pour les plus aguerris, optez pour une sortie visite d'épave : la mona, petite épave d'un remorqueur qui a coulé au large de Notre Dame du Mai, le P38, épave mythique d'un avion similaire à celui piloté par Saint-Exupéry, Super Mystère, avion de chasse Français... Grâce aux deux clubs de plongée, une sur chaque île, chacun trouvera la formule correspondant à ses envies et son niveau.

**Au programme** : plongées, baptêmes d'initiation (dès 8 ans), stages de niveau 1-2-3-4 (jusqu'à 40m), snorkeling (randonnée palmée) ou plongée de nuit.

Les Embiez – Informations : 06 87 61 03 20

Bendor – Informations : 06 80 47 59 97

### **Nouveau matériel de plongée : le recycleur**

Le Centre de Plongée de l'Île des Embiez s'est équipé d'un nouvel équipement révolutionnaire : le recycleur de plongée qui permet de recycler l'air de votre respiration.

**Ainsi, ses 4 principaux avantages sont :**

L'autonomie : de 3-4 heures, soit 4 à 5 fois plus importante qu'un plongeur équipé d'une bouteille.

La décompression : le recycleur fabrique en temps réel le meilleur air à toutes les profondeurs. Cela en fait l'outil idéal pour les plongées profondes.

L'air chaud et humide permettant ainsi de réduire le refroidissement et la déshydratation.

La plongée sans bulle : les bulles relâchées en plongée avec des bouteilles font un bruit assourdissant. Le recycleur ne relâchant aucune bulle, il permet de profiter d'une plongée silencieuse et d'approcher ainsi plus facilement la faune et la flore sous-marine.

## **Sentiers balisés**

Aventurez-vous sur les sentiers balisés, à vélo ou à pied, découvrir la beauté des falaises escarpées, des plages et criques cachées et de la garrigue, poussé par une douce brise marine. Sur Bendor, vous pourrez visiter le jardin de Neptune avec ses sculptures et de sentir l'air iodé de la mer. Les amoureux de la nature on rendez-vous sur les Embiez et son sentier balisé de panneaux informatifs pour découvrir l'île des Embiez tout en s'informant sur la faune et la flore environnantes. Vtt, vélos de ville et vélos électriques sont disponibles en location pour se déplacer, se balader et faire le tour de l'îles.

Les Embiez – Informations (vélo) : 06 65 25 50 03

## **Pétanque**

La pétanque est une institution dans le Sud de la France. Laissez-vous aller au maniement des boules pour perfectionner votre technique et pointer comme un vrai local. Plusieurs terrains de pétanque sont disponibles en libre accès, toute l'année. Sur Bendor, ils sont idéalement situés sur les

hauteurs de l'île pour profiter de ce jeu typiquement provençal avec vue sur la Méditerranée. Sur les Embiez, vous les trouverez à proximité de la place principale pour profiter de moments conviviaux.

### **LES EMBIEZ – Tennis**

Sur l'île des Embiez, 8 courts de tennis sont situés à environ 10 minutes à pied de l'embarcadère, en direction des anciennes salines et disponibles en location toute l'année.

**Plusieurs forfaits sont proposés** : à l'heure, forfait 5h ou 10h, carte à la semaine, à la quinzaine ou au mois. En saison estivale, du lundi au vendredi, des cours collectifs ou particuliers sont proposés pour enfants, adolescents ou adultes, ainsi que des stages découverte comprenant : une leçon individuelle d'une heure et la location d'un court avec prêt de raquette et de balles.

Informations : 06 61 89 40 29 ou 07 60 32 44 72

### **SE CULTIVER**

#### **LES EMBIEZ – Institut Océanographique Paul Ricard**

Avec plus d'une centaine d'espèces méditerranéennes présentes dans son aquarium, les visiteurs plongent au cœur d'un fascinant monde marin. Mais l'Institut océanographique Paul Ricard a été créé en 1966 par Paul Ricard et Alain Bombard dans le but de faire connaître et protéger la mer. Aussi, depuis plus de 50 ans, une équipe de scientifiques et chercheurs œuvre à la protection de notre belle Méditerranée, mène des travaux sur la biologie marine et intervient sur des domaines tels que la préservation de la biodiversité, la restauration écologique, les suivis écologiques, l'aquaculture, l'étude d'espèces protégées ou menacées...

#### **LES EMBIEZ – Exposition Paul Ricard**

Exposition rétrospective en hommage à Paul Ricard, créée en

2009 pour son centenaire. Ces nombreux panneaux sont à découvrir le long du port, en libre accès, toute l'année : photos, citations, informations... Ils vous dévoilent l'histoire de l'homme qui a créé la boisson anisée qui porte son nom, qui a façonné les îles de Bendor et des Embiez, qui a fait naître le circuit éponyme, qui a été le premier à lutter contre les boues rouges et a fondé un institut de recherche pour préserver la mer, sujet aujourd'hui de grande importance.

### **LES EMBIEZ – Découvrez l'île autrement grâce au petit train de Christian !**

Embarquez à bord du petit train touristique de l'île des Embiez et laissez-vous guider pour moment agréable et culturel en famille. Christian, le conducteur du petit train touristique de l'île des Embiez, vous propose un tour de l'île de 40 minutes, incluant un arrêt commenté à mi-parcours, sur les hauteurs de l'île. Il vous racontera avec amour et une pointe d'humour, l'histoire de l'île, ses souvenirs avec Paul Ricard et des anecdotes sur la région, dont il est un amoureux inconditionnel. L'occasion de visiter l'île des Embiez autrement, en toute tranquillité et en toute sérénité.

### **BENDOR – Le Village des Créateurs**

Plusieurs artisans vous accueillent sur le port et dans le Village des créateurs de l'île de Bendor, pour vous faire partager leur passion, leurs œuvres et leur travail. Profitez de démonstrations, stages découvertes et vente de produits uniques et originaux. Le village des créateurs offre aux visiteurs et aux artistes un lieu privilégié de partage et d'échanges. Cette année, vous y découvrirez des bijoux, des œuvres d'art, de la marbrerie, des tressages créatifs, des objets de déco, de la maroquinerie, des vêtements, de la céramique et de la poterie... Le tout fait-main des artisans talentueux. C'est le passage obligé pendant son séjour sur l'île de Bendor.

## **BENDOR – Musée des objets publicitaires Paul Ricard**

Il rassemble les objets collecteurs de la marque anisée. Précurseur dans la communication par l'objet, Paul Ricard a dessiné lui-même, en 1935, le mythique premier broc RICARD en grès. C'est également lui qui avait dessiné le tout premier logo de sa marque, ces fameuses lettres jaunes sur fond bleu et ses premières affiches. Il a ensuite fait des verres, des cendriers, des bouteilles colorées, des casquettes... Tant les couleurs que les objets par eux-mêmes faisaient appel à l'été, au soleil et aux couleurs de la Provence. Paul Ricard fut notamment le premier sponsor du Tour de France, il fit créer des montres, des casquettes spécialement pour cet événement...

## **BENDOR – Galerie d'art**

La Galerie d'Art de Bendor expose environ 150 toiles et dessins réalisés par Paul Ricard entre 10 et 88 ans. Toute une vie d'artiste. Saviez-vous que Paul Ricard était peintre ? En effet, plus jeune, il voulait être peintre et entrer à l'École supérieure des beaux-arts de Marseille, mais son père, marchand de vins, refusa. Il finit quand même par intégrer l'école des Beaux-Arts. Les artistes ont toujours eu une place privilégiée dans son cœur. L'île de Bendor est un lieu d'inspiration pour de nombreux artistes, créateurs et artisans qui, saison après saison, continuent de faire battre le cœur de l'île. Cette rétrospective picturale fait découvrir l'intimité d'un homme, une passion, un talent.

## **BENDOR – Musée des Vins & des Spiritueux**

L'Exposition Universelle des Vins et Spiritueux rassemble une collection de 8 000 bouteilles trouvées aux quatre coins du monde, ainsi que de la verrerie, du cristal, des étiquettes, des cartes de restaurants et de boissons, datant parfois des années 1860, elle a pour ambition de présenter une vision globale de l'industrie des vins et des spiritueux et de son influence culturelle. Vous y découvrirez des bouteilles de

toutes formes, dont certaines très originales. En levant la tête, vous découvrirez des fresques peintes par des élèves, représentant des chevaliers attablés, des ouvriers agricoles en plein travail mais également des illustrations plus abstraites.

## **SE DÉTENDRE**

### **Farniente à la plage**

L'île des Embiez est un paradis nature, encore préservé. Ici, vous ne verrez pas de transat, juste des plages et criques sauvages qui bordent la mer, au détour d'un chemin ou cachées dans les rochers ! La multitude de plages et de criques permet de ne jamais se lasser du paysage, elles permettent de changer de cadre de bain tous les jours, au gré de ses envies. Du côté de Bendor, deux belles plages de sable vous permettent de lézarder face à la baie de Bandol, posez votre serviette pour une bronzette bien méritée et laissez les enfants jouer à faire des châteaux de sable. En été, vous avez la possibilité de louer des transats et de siroter un cocktail bien frais accompagné d'un en-cas, tout en vous prélassant et en profitant du temps qui passe.

### **Bien-être & Spa**

Pour ceux qui préfèrent le farniente, les Îles Paul Ricard proposent plusieurs expériences entièrement consacrées à la détente du corps et de l'esprit. L'Art du bien-être à Bendor propose des Massages traditionnels, Thaï, Shiatsu et de la Réflexologie Plantaire pour se détendre. Aux Embiez, l'Héliospa, le spa de l'hôtel Hélios offre un moment de détente exceptionnel. Sur réservation, profitez d'un hammam, d'une tisanderie et d'un espace détente dans lequel vous vous laisserez tenter par la carte des soins et massages.

## **LE SECRET LE MIEUX GARDÉ DE LA MÉDITERRANÉE**

Flottant au large de la côte varoise, l'île des Embiez et



l'île de Bendor, qui composent Les Iles Paul Ricard, sont cerclées de fonds transparents et dorées à l'année par le soleil, elles ont miraculeusement échappé à l'assaut des foules. À quelques minutes par bateau du littoral, elles font office d'ailleurs lointain. Préservées de la masse estivale. Au plus fort de l'été, elles cultivent l'indolence de ces destinations que seuls, les connaisseurs se partagent. Leur secret ? Deux îles, deux villages, un cadre paradisiaque et le charme authentique des vacances de notre enfance. Baptisées du nom de l'industriel, amoureux de la nature, elles ont su garder l'authenticité qu'il leur avait insufflé il y a plus d'un demi-siècle : préserver la nature omniprésente, privilégier des plaisirs simples et cultiver une convivialité non feinte.