



formentera

TOURISME ACTIF
À FORMENTERA



TOURISME ACTIF À FORMENTERA

Edita i publica:

Consell Insular de Formentera

Setembre 2023

TOURISME ACTIF À FORMENTERA

MER 5

PLONGÉE SOUS-MARINE
KAYAK
PLANCHE À VOILE ET SPORTS NAUTIQUES

TERRE 13

CIRCUITS VERTS
NORDIC WALKING (MARCHE NORDIQUE)
RUNNING ET COURSES POPULAIRES D'ATHLÉTISME
OBSERVATION D'OISEAUX
PARQUE NATURAL DE SES SALINES

CONTACTS DE TOURISME ACTIF ET DE NATURE 20





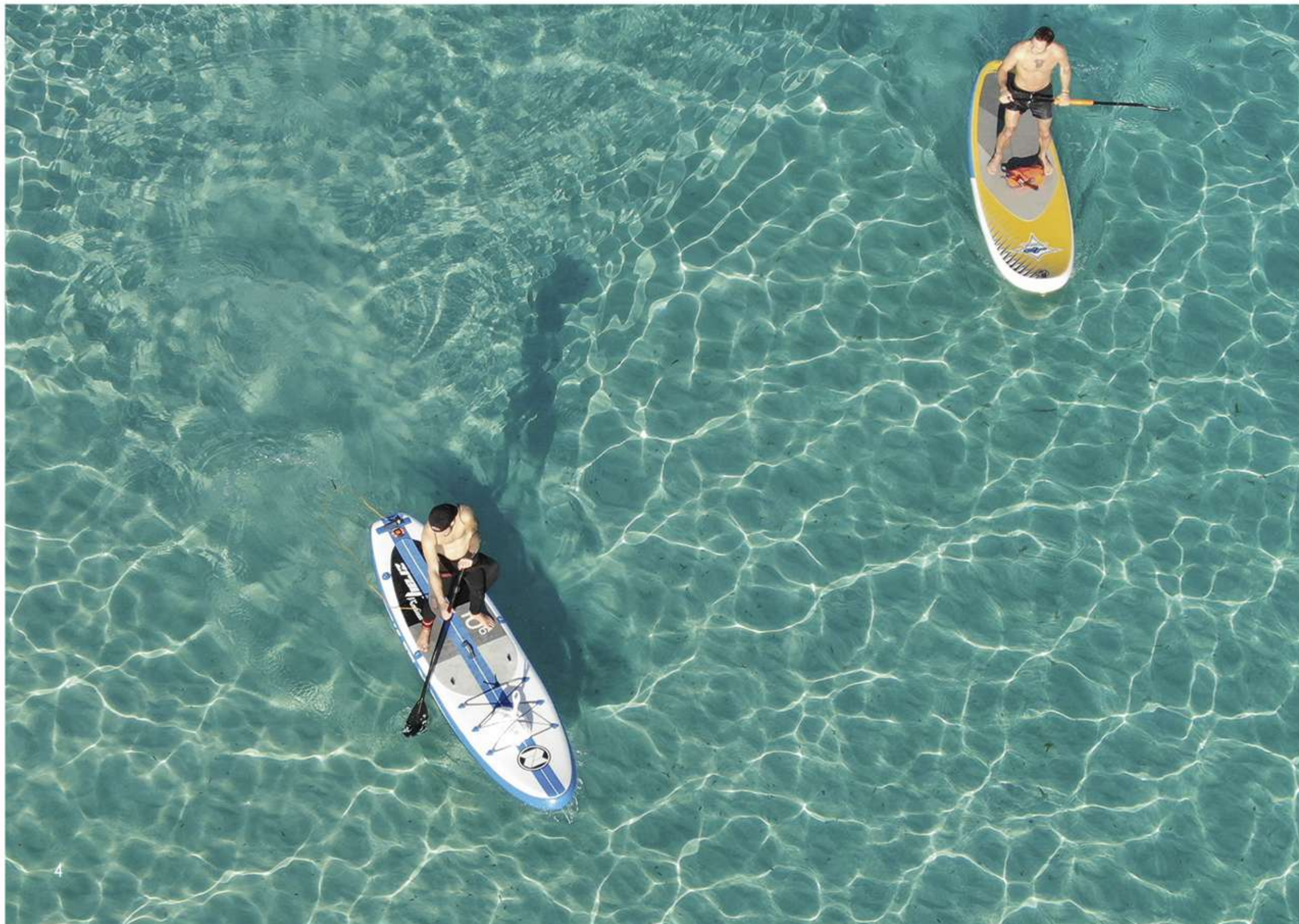
TOURISME ACTIF À FORMENTERA

Formentera n'est pas uniquement le dernier paradis de la Méditerranée, où profiter de la paix et se détendre, c'est aussi un cadre privilégié pour la pratique d'activités de plein air. La plus petite des îles Pityuses marie la beauté de ses eaux cristallines et un fond marin extraordinaire à un littoral géologiquement original et suggestif, attrait auxquels viennent s'ajouter une flore et une faune riches et variées. Formentera est pour cette raison un véritable paradis pour la pratique du tourisme actif.

Formentera s'étend sur 83 km², petits îlots y compris, et son relief est principalement constitué de deux promontoires rocheux élevés, reliés par un isthme central de faible altitude. Toute la zone nord de l'île, qui fait partie du Parque Natural de Ses Salines de Ibiza y Formentera (parc naturel de Ses Salines d'Ibiza et Formentera), est dominée par les zones humides, parmi lesquelles il convient de citer l'Estany Pudent de 3,3 km², l'Estany des Peix de 1 km² et plusieurs étangs de salines de tailles variées. Les forêts de genévriers et de pins parsèment toute la surface terrestre et les systèmes dunaires dominent les côtes sablonneuses. Cet ensemble garantit la diversité des paysages. Ce milieu naturel exubérant et bien conservé convertit donc les expériences en des moments uniques.

À Formentera, le choix d'activités de tourisme actif s'est étoffé et diversifié au cours des dernières années, et ne cesse d'attirer de plus en plus d'adeptes et participants. Il rassemble des passionnés amateurs ou professionnels de ces disciplines sportives, qui décident d'y installer leur camp d'entraînement « de vacances », mais également de nombreuses autres personnes sans expérience, qui voient les activités de tourisme actif de Formentera comme une possibilité pour profiter du milieu naturel de l'île, tout en participant à des cours d'initiation.

La liste de « Contacts de tourisme actif et de nature » contient toutes les activités praticables à Formentera ainsi que les contacts recommandés.



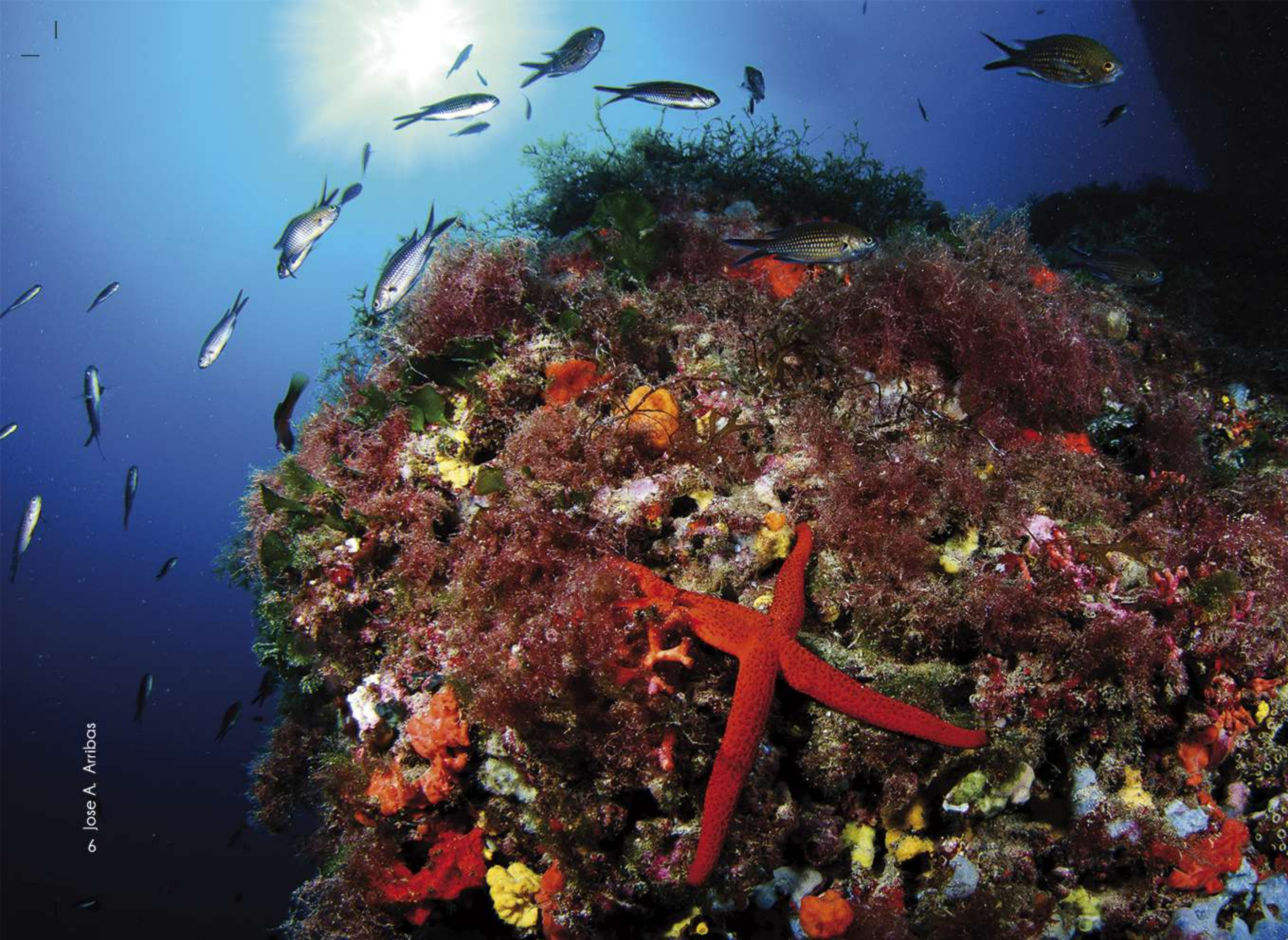
MER

Le secret le mieux gardé de Formentera se trouve sous ses eaux turquoises . Il s'agit des fonds marins recouverts d'herbiers de Posidonie. Ces plantes aquatiques sont responsables de la propreté de l'eau, de sa limpidité et de ses colorations merveilleuses, en raison du fait qu'elles apportent de grandes quantités d'oxygène et de matières organiques, tout en contribuant à la biodiversité des espèces végétales et animales.

Les visiteurs ayant pour référence Formentera pour la pratique habituelle de la plongée sous-marine, du kayak et de la voile sont nombreux. Les baptêmes et les cours de plongée, tout comme les cours d'initiation au kayak, à la voile, à la planche à voile, à l'Optimist, au Laser, à la planche nautique (wakeboard), au catamaran ou au canoëing, sont disponibles à des prix très abordables et garantissent une expérience qui vient compléter les vacances traditionnelles de soleil et de plage. La location d'une embarcation (avec ou sans chef de bord), permet de découvrir des endroits de toute beauté et difficiles d'accès, dans lesquels la pratique de la plongée libre est plus que préconisée.

Il y en a des options pour tous les goûts et toutes les bourses. tout en étant reçu et pris en charge dans le respect de la réglementation européenne, dont la rigueur est une véritable garantie de qualité et de sécurité.





PLONGÉE SOUS-MARINE

Entre Ibiza et Formentera s'étend la plus vaste prairie de posidonie de la Méditerranée, celle-ci couvrant une surface de 700 km². Elle a été déclarée bien naturel en 1999 par l'UNESCO. La zone la plus au nord de Formentera abrite le plus grand exemplaire de posidonie découvert jusqu'à ce jour. Âgé de 100 000 ans, il s'étend sur une longueur de 8 km.

La réserve marine « d'Es Freus d'Eivissa i Formentera » est en charge de la préservation de ce milieu. Cet espace est l'une des zones recommandées pour la pratique de la plongée sous-marine. Les endroits conseillés pour la pratique de cette activité sont signalés sur la carte de tourisme actif par le drapeau international de plongée.

Sous l'eau, la visibilité est telle que l'on distingue à la perfection les formations rocheuses capricieuses, les grottes, la végétation luxuriante comparable à celle d'un jardin et une immense diversité d'espèces marines: poulpes, barracudas, soles, mérous, sargues, rougets, murènes, congres, limandes, seiches, daurades, étoiles de mer, éponges... On y trouve également des tortues de mer et des dauphins, même si cette faune reste un peu plus difficile à observer.

Visiter les fonds marins de l'île, c'est comme visiter une autre île, une île aux dimensions incommensurables...





KAYAK

La côte de Formentera concentre une grande diversité géomorphologique et son littoral est jonché de falaises de moyennes et hautes altitudes, de zones rocheuses et d'étendues de sable. Les nombreuses grottes et cavités formées par les roches calcaires ne sont parfaitement visibles que depuis la mer et, par conséquent, ce n'est qu'en ce point que l'on peut pénétrer dans des recoins difficiles d'accès, mais extraordinairement beaux.

Le kayak de mer est une discipline d'aventure qui se pratique en communion avec la mer, qui ne requiert que très peu de formation pour les sorties de courte durée et qui permet d'allier activité physique aux loisirs et à l'amusement. Les excursions peuvent être réalisées en famille ou entre amis grâce aux embarcations individuelles et doubles.

Les écoles qui dispensent des cours d'initiation et louent des équipements pour la réalisation de traversées en toute liberté sont répertoriées dans la liste de contacts. Par ailleurs, ces établissements proposent tout un programme d'excursions pour visiter les grottes les plus reculées du proche littoral, quand bien même la sortie la plus prisée reste celle qui permet d'assister au coucher du soleil. Les 6 itinéraires en kayak les plus recommandés en raison de leur attrait paysager et de leur courte durée (une demi-journée) sont signalés sur la carte de tourisme actif.





PLANCHE À VOILE ET SPORTS NAUTIQUES

L'île de Formentera, est un paradis pour les navigateurs et les passionnés de sports nautiques. Son littoral de 66 km offre une diversité sans pareille qui se caractérise par le bleu turquoise de ses eaux et l'alternance de falaises aux parois verticales et de plages de sable blanc qui dessinent un paysage idyllique pour la navigation sur des embarcations à voile. En outre, les distances sont suffisamment courtes pour pouvoir se déplacer du nord au sud de l'île en une seule journée.

La période estivale est bercée par des vents légers ou modérés, principalement de composante est, dont la vitesse est comprise entre 5 et 15 nœuds. En hiver, le vent est généralement de composante ouest et celui-ci peut passer d'un extrême à l'autre : des tempêtes soufflant à plus de 30 nœuds au calme le plus absolu. En hiver, Formentera représente donc un endroit idéal pour l'initiation, mais également pour les navigateurs chevronnés. En été, l'île est en revanche prisée pour la navigation de croisière en famille.

Les conditions de cette île sont tellement parfaites pour la pratique et le perfectionnement des techniques de ces disciplines que plusieurs sportifs y ont installé leur camp d'entraînement.





TERRE

Pour les passionnés de disciplines ludico-sportives terrestres, l'île possède les dimensions et le dénivelé parfaits pour être entièrement visitée par étapes à pied ou à vélo.

Forêts de genévriers entremêlés, paysages ruraux mouchetés de figuiers à l'entalonnage unique, systèmes dunaires à la flore endémique, salines et zones humides idéales pour l'observation des oiseaux, falaises aux formes capricieuses façonnées par l'action du vent et de la mer, plages de sable fin à n'en plus finir...

Tous ces attraits naturels, conjugués à la morphologie si particulière de Formentera, confèrent à l'île des caractéristiques uniques pour la pratique d'activités de tourisme actif, tout particulièrement au printemps et en automne, périodes pendant lesquelles l'explosion de couleurs et la luminosité ne laissent personne indifférent.

À Formentera, s'enfoncer dans des chemins inexplorés ne signifie pas « s'égarer », car l'aventurier débouchera toujours sur la mer quelques kilomètres plus loin et pourra ainsi facilement s'orienter, tout en ayant très souvent la chance de pouvoir prendre cette photo insolite ou de dénicher un endroit idyllique en bord de mer.





TERRE

CIRCUITS VERTS: Formentera dispose de 32 circuits polyvalents à parcourir à vélo, à pied ou en pratiquant la marche nordique. Ces 32 routes vertes sont des chemins entrelacés qui forment au total plus de 100 kilomètres, la plupart d'entre eux étant accessibles à vélo. Découvrir l'île à pied ou à vélo est idéal pour éprouver davantage cette sensation de vivre en prenant son temps. La marche ou le vélo permettent d'accéder à des lieux impossibles à voir depuis la route, d'apprécier l'île depuis un autre point de vue et de connaître une île plus naturelle et authentique de la manière la plus respectueuse.

EN VÉLO: Le cadre naturel de Formentera est propice à la pratique du sport à l'air libre et qu'y-a-t-il de mieux que de le faire en pédalant sur un vélo, le moyen de transport préféré dans toute l'île. Formentera est également un excellent lieu de rencontre pour les cyclistes de montagne qui souhaitent s'entraîner à l'occasion d'événements sportifs tout particulièrement pour les bikers. En octobre, il y a trois courses dans l'île: la Vuelta cicloturista a Formentera en BTT (Tour cyclotouriste) à Formentera en VTT (une épreuve pour les cyclistes de n'importe quel niveau sans prétention de compétition avec un dénivelé de 1 000 m et 3 étapes), BTT La Mola (pour les cyclistes qui préfèrent la compétition, avec départ et arrivée au Pilar de la Mola) et le Triathlon Illa de Formentera, avec 3 modalités (olympique, sprint et équipe de relais).

NORDIC WALKING (MARCHE NORDIQUE): L'île peut être visitée à pied ou à vélo. Pour les traversées pédestres, des bâtons de marche nordique sont disponibles gratuitement dans les Offices de Tourisme de l'île. Cette discipline sportive, originaire des pays nordiques, permet de marcher en adoptant une position plus ergonomique et plus saine.





RUNNING ET COURSES POPULAIRES D'ATHLÉTISME

En raison de ses conditions géographiques, Formentera est un endroit parfait pour l'entraînement de marathons et de compétitions d'athlétisme. En outre, tout au long de l'année, plusieurs courses annuelles organisées pour rivaliser, participer ou simplement courir accompagné ont été mises en place à Formentera.

FART (Formentera All Round Trail). Courses de 72,5 km qui parcourent la côte de l'île avec départ et arrivée au port de La Savina. En même temps, il y a la Half Round Formentera Trail de 39,5 km. Et le Tros de Fart de 21 km. www.trailformentera.com

"De Far a Far", course populaire et marche à pied qui relie les deux phares de l'île, celui de La Mola et celui d'Es Cap de Barbaria. Elle a lieu au mois d'avril et la distance à parcourir est de 26 km. www.elitechip.net

La Media Maratón Popular Illa de Formentera (Semi-marathon populaire île de Formentera) parcourt l'île d'un bout à l'autre, couvrant 21 km. Il a lieu début mai et convoque des centaines de participants venus de partout. www.marato-formentera.com

Formentera to Run associe vacances et compétition. Elle parcourt l'île en 5 étapes (distance totale 60 km) permettant d'avoir du temps libre l'après-midi pour se reposer et profiter de l'île. www.formenteratorun.com

Milla urbana Formentera + 5K. (Mille urbaine Formentera + 5K). Elle a lieu début juillet à Es Pujols. www.elitechip.net

Triatlón Isla de Formentera. (Triathlon île de Formentera). Il a lieu à Pujols, début octobre. www.triatlonformentera.com





TERRE

OBSERVATION D'OISEAUX. Formentera est l'habitat de la flore et de la faune spécifique aux milieux humides, tout particulièrement dans la zone de l'Estany Pudent (lagune avec points de jaillissement d'eau douce) et des salines voisines. De fait, toute la partie nord de l'île se trouve dans une zone de protection spéciale de l'environnement : Parc naturel de Ses Salines d'Eivissa et Formentera, Zone humide inscrite sur la liste de la convention de RAMSAR, Réseau Natura 2000 de l'Union européenne, Zone de protection spéciale pour les oiseaux (ZEPA)

De nombreuses espèces d'oiseaux peuvent y être observées : plusieurs espèces de canards comme les tadornes de Belon, hérons, grèbes, échasses, pluviers, gravelots, flamants et plus de 200 espèces d'oiseaux qui se rendent sur l'île à différentes époques de l'année pendant leur vol migratoire.

PARQUE NATURAL DE SES SALINES. À Formentera, le Parque Natural de Ses Salines couvre une grande superficie : la péninsule d'Es Trucadors et les plages d'Iletes et de Llevant, les îles d'Espalmador et d'Espardell, ainsi que les petits îlots de cette zone, Ses Salines, la zone de Can Marroig et le cap de Punta Prima. En outre, Formentera dispose d'un centre de visiteurs à Can Marroig, établissement qui propose de nombreuses activités pour découvrir les valeurs naturelles et culturelles du parc (flore, faune, patrimoine culturel, héritage des salines, etc.). Il est possible d'y réserver des excursions et visites guidées, ainsi que de réaliser plusieurs itinéraires avec le système d'autoguide. Pour en savoir plus : www.caib.es.





CONTACTS DE TOURISME ACTIF ET DE NATURE

PLONGÉE

FORMENTERA DIVERS. Des instructeurs de Formentera ayant une longue expérience de l'île, unis pour travailler dans de nouvelles installations conçues pour la pratique de la plongée.

Tél. 34 971 18 05 61 - www.formenteradivers.com

VELLMARÍ. Plongées, excursions de plongée en apnée, travaux professionnels sous-marins et travaux de montage et de tournage sous-marins. Zone: Punta Prima, Punta Pedrera, Punta Gavina, Punta Rasa, Mariana, Es Vedrà.

Tél. 34 971 32 21 05 - www.vellmari.com

ORCA SUB. Plongée et plongée en apnée. Zone: Punta Prima, Punta Pedrera, Punta Gavina, Punta Rasa, Mariana. Groupe hôtelier Insotel I
Tél. 34 971 32 84 43 - www.orcasub.com

CONTACTS DE TOURISME ACTIF ET DE NATURE

SPORTS AQUATIQUES

CENTRO NÁUTICO FORMENTERA

Cours, locations et excursions de Kayak, Optimist, Windsurf, Laser, Catamaran. Location de bateau avec et sans certification. La Savina

Tlf: (+34) 611 494 530

www.centronauticoformentera.com

WET 4 FUN

Cours, locations et excursions de voile, catamaran, planche à voile, canoë-kayak. C'est Pujols.

Tlf: (+34) 971 32 18 09 / (+34) 609 76 60 84

office@wet4fun.com www.wet4fun.com





NAUTIQUE ET EXCURSIONS

NÁUTICA PINS.

Service pour bateaux (réparations et entretien).

Location de bateaux avec certification.

Tlf: (+34) 971 32 26 51

ISLA AZUL FORMENTERA

Location de bateaux

Tlf: (+34) 611 494 530

www.islazulformentera.com

SA BARCA

Excursions en llaüt traditionnelles diurnes et nocturnes. Location de bateau avec ou sans skipper. Tlf: (+34) 634 577 932

www.sabarcadeformentera.com

FORMENTERA A VELA

Location de voiliers et écoles de voile

La Savina. Tlf: (+34) 687 292 959 / 692 686 578

CRUCEROS FORMENTERA

Excursions avec skipper sur demande. Excursions régulières à la plage d'Illetes et au coucher du soleil. La Savina.

Tlf: (+34) 971 32 32 07 | (+34) 609 983 369

www.crucerosformentera.com





MARINE

Port de La Savina de Formentera dispose de deux marinas, l'une située dans le bassin ouest et l'autre dans le bassin est.

Les réservations pour l'ancrage dans les bouées des zones de mouillage peuvent être effectuées à l'adresse suivante : www.portsib.es

D'AUTRES

ES BOIXETS

Randonnées à cheval pour adultes et enfants

(+34) 669 572 896 | vicent_juan@hotmail.com

www.rutasesboixets.com

CLUB HÍPIC CAN SAVINES

Leçons d'équitation

(+34) 625988372

hipicaformentera@hotmail.com

DISFRUTA FORMENTERA

Randonnée. Excursions toute l'année.

Tel: (+34) 686 459 054

disfrutaformentera@gmail.com





D'AUTRES

CENTRE D'INTERPRÉTATION DE CAN MARROIG

Il développe des activités de sensibilisation aux valeurs naturelles et culturelles du parc naturel de Ses Salines (flore, faune, salines, patrimoine, etc.). Possibilité d'organiser des excursions guidées gratuites.

Tlf: (+34) 971 30 14 60 ext. 3

espaisdenatura@gmail.com

INSTALLATIONS SPORTIVES

POLIESPORTIU ANTONI BLANC avec les activités suivantes: gymnase, activités guidées (tonification, aérobic, pilates, abdominaux, salle des machines et **piscine intérieure** de 25 x 12,5 avec vestiaires.

Informations et réservations: (+34) 971 32 34 15 | poliesportiu@conselldeformentera.cat

1 terrain de football et de football en salle avec vestiaires

CLUB DE TENNIS ILLA DE FORMENTERA

Avinguda Porto Sale s / n (+34) 971323628





Consell Insular
de Formentera

www.formentera.es

formentera