

## 3 bonnes raisons de faire de la plongée dans les Îles de Guadeloupe

Un sable fin, une eau turquoise et translucide, une température estivale... Quoi de mieux que de plonger dans les Îles de Guadeloupe pour se requinquer en ce début d'année ? Ici, l'activité est adaptée à tous les niveaux et toutes les envies. Les eaux chaudes de l'archipel, la beauté des coraux, les poissons à foison, les grottes, les récifs, et les épaves de navire ou d'avion rendent les balades palmées mémorables. Mais pourquoi plonger dans les Îles de Guadeloupe plus qu'ailleurs ? En voici trois raisons majeures :



### De l'incontournable à l'insolite, des spots de plongée éblouissants !

L'archipel est composé de 5 îles et chacune d'elles offre des spots de plongée incontournables à commencer par le **Sec-Pâté**, un site mythique, considéré comme l'un des plus beaux au monde. À mi-chemin entre l'archipel des Saintes et la Basse-Terre, il s'agit de trois pitons rocheux remontant de 150 mètres de profondeur. Le premier sec se situe à -14 mètres et le plus profond à -38 mètres (cette plongée requiert au minimum un PE 40 ou un niveau 2).

Parmi les autres spots spectaculaires, le **Grand Cul-de-Sac Marin**, aujourd'hui en partie protégé par le Parc National de Guadeloupe, et la Passe à Colas, ce site est situé sur la plus longue barrière de corail des Petites-Antilles et constitue un site de plongée très poissonneux.

D'autres spots méritent également d'être mentionnés tels que **les Grottes du Nord Grande-Terre**, **La réserve naturelle de la Désirade** et de **Petite-Terre** avec ses cathédrales et ses cavernes, les grottes à requins...

Et pourquoi pas une plongée de nuit dans la fameuse **Réserve Cousteau** à Bouillante ? Cette activité nocturne unique promet non seulement un tout autre monde fantastique, mais, plus intimiste, elle est aussi considérée comme une expérience écoresponsable car elle permet de réguler l'affluence des plongeurs de jour.

D'ailleurs, les nombreux clubs de plongée proposent un équipement de qualité et des moniteurs experts sont heureux de transmettre leur passion.

→ Plus d'informations sur les spots incontournables de plongée des Îles de Guadeloupe [ICI](#)

## Un archipel engagé pour la connaissance et la protection de sa biodiversité

Des acteurs locaux s'engagent pour la préservation de cette biodiversité tel que le [Jardin des Colibris](#) à Deshaies (BASSE-TERRE) qui s'engage à planter un corail pour toute réservation effectuée dans une de leurs 5 cabanes insolites, avec baignoires à ciel ouvert.

La [Dive Bouteille](#), club de plongée basé aux Saintes apporte également sa pierre à l'édifice en reversant une partie du prix de leurs plongées à [Ocean Quest](#), société internationale qui œuvre pour la réhabilitation et la protection des coraux en France et Outre-Mer.

En plus des actions menées pour la préservation des coraux, des formations en biologie sous-marine sont dispensées par divers clubs tels que [Les Heures Saines](#) et Seacret Dive pour la connaissance et la protection de la biodiversité.

## La plongée comme thérapie pour le corps et l'esprit

Outre le grand optimisme qu'apporte cette météo quant au fait de pouvoir accomplir presque à chaque fois la meilleure des visites des fonds sous-marins, des études cliniques ont prouvé les bienfaits de la plongée sur le stress. Fort de ce constat, [Bathysmed®](#) a vu le jour dans les Îles de Guadeloupe pour proposer un protocole thérapeutique alliant plongée sous-marine et techniques de sophrologie, méditation de pleine-conscience et d'entraînement mental. Elle a pour objectif d'accompagner les plongeurs aguerris ou débutants, dès l'âge de 8 ans, à la gestion du stress et vers la relaxation. De quoi se sentir comme un poisson dans l'eau grâce à une nouvelle approche de la plongée sous-marine !

### Le saviez-vous ?

Phénomène rare, la ponte des coraux n'arrive qu'une fois dans l'année et ne dure que quelques minutes. Réservez vos 3 plongées de nuit avec [Eden Plongée](#) pour participer à ce spectacle exceptionnel entre août et septembre ! Un rendez-vous annuel unique : la naissance de futurs coraux (dans le respect de la charte du plongeur responsable).

TELECHARGEMENT DES VISUELS DE CE COMMUNIQUE [ICI](#)

## À propos des Îles de Guadeloupe

Les Îles de Guadeloupe forment un archipel à taille humaine, composé de 5 destinations complémentaires et de toutes beautés : Basse-Terre, Grande-Terre, Marie-Galante, les Saintes et La Désirade. La destination est une merveille pour les adeptes de slow tourisme et d'activités nautiques avec ses 400 km de plages, son eau limpide à 27° toute l'année et ses fonds marins remarquables. Ses terres offrent le spectacle d'une nature époustouflante, traversée de forêts tropicales, rivières et cascades. Entre autres joyaux, la baie des Saintes, inscrite au Club des Plus Belles Baies du Monde, et le sommet de la soufrière, le plus haut sommet des Petites Antilles, présentent des panoramas à couper le souffle. Les gourmets apprécient les spécialités culinaires et senteurs locales dont celles du café, du cacao, de la vanille ou encore du rhum, mondialement reconnu. Et parce que l'archipel dispose également d'un patrimoine riche, des musées, des concerts et des expositions font vibrer les visiteurs tout au long de l'année.

Explorez tout ce que les Îles de Guadeloupe ont à offrir sur le site ou les réseaux sociaux : [www.lesilesdeguadeloupe.com](http://www.lesilesdeguadeloupe.com), [Instagram](#), [Youtube](#), [Twitter](#) et [Facebook](#).

### Contact presse :

Comité du Tourisme des Îles de Guadeloupe c/o Article Onze Tourisme  
Fanny Tesson : 06 08 68 97 67 - [ftesson@articleonze.com](mailto:ftesson@articleonze.com)