



## GUIDE

# LIGNE DE ZANNONE

*Excursion en bateau à la découverte  
de l'île sauvage du Parc du Circeo*

<b>Départ :</b>	11h00 - Molo Musco (sous le phare orange)
<b>Navigation :</b>	45-50 minutes depuis Ponza
<b>Randonnée :</b>	Environ 2 heures de sentier libre sur l'île
<b>Organisation :</b>	Cooperativa Barcaioli Ponzesi

### COOPERATIVA BARCAIOLI PONZESI

Via Sindaco De Luca, snc (Tunnel)  
04027 Ponza (LT), IT

Tél. Bureau : +39 0771 809929  
Portable : +39 340 397 9916

**Web :** [barcaioliponza.it](http://barcaioliponza.it)  
**Email :** [barcaioli@barcaioliponza.it](mailto:barcaioli@barcaioliponza.it)

# TABLE DES MATIÈRES

## Conseils de sécurité à bord

Règles à suivre à bord

## L'île de Zannone

Origine et caractéristiques

Parc National du Circeo

## L'excursion

Punta Varo et la piscine romaine aux murènes

Randonnée sur l'île

Pavillon de chasse et monastère

La grotte du voleur

Phare de Capo Negro

La plage calcaire

## Histoire de l'île

Pirates et monastères

Première Guerre mondiale

La famille Casati

## Flore et faune

La forêt de chênes verts

Les mouflons

L'avifaune

## Le Rocher du Moine

## Informations utiles

Contacts

## Conseils de sécurité à bord

Bienvenue à bord ! Aujourd'hui nous passerons une journée entière ensemble à découvrir les merveilles de l'île de Zannone. Avant de commencer, voici quelques consignes importantes pour assurer votre sécurité et votre confort pendant l'excursion.

### Règles à suivre à bord

1. Une fois à bord, veuillez marcher pieds nus ; les tongs ne peuvent être utilisées que pour aller aux toilettes.
2. Vous pouvez utiliser les toilettes à tout moment de la journée, sauf lorsque nous sommes arrêtés pour la baignade.
3. Les toilettes à bord ne sont pas comme celles de la maison : ne jetez aucun objet (par exemple serviettes hygiéniques) ni papier dans les toilettes. Tout va dans la poubelle. Pour tirer la chasse, maintenez le bouton enfoncé pendant environ 15 secondes. **L'eau du lavabo N'EST PAS POTABLE.**
4. Pour ceux qui ont des enfants : gardez-les toujours sous surveillance.
5. Pour monter sur le pont supérieur, allez pieds nus ; nous ne sommes pas responsables des blessures.
6. Lors de l'entrée et de la sortie du port et pendant la navigation, les mains, les jambes et les objets doivent rester à l'intérieur du bateau.
7. Il est interdit de plonger depuis le pont supérieur.
8. Pendant la navigation, veuillez rester assis pour éviter de perdre l'équilibre.
9. Lors de l'embarquement depuis la plage : montez pieds nus avec les pieds rincés (sans cailloux).
10. La plage n'a pas de service de collecte des déchets : rapportez tout à bord pour l'élimination au retour.

**NOTE :** Assurez-vous de prendre le bon bateau en vérifiant le drapeau correspondant à la couleur de votre billet.

## L'île de Zannone

### Origine et caractéristiques

**Zannone** est l'île la plus septentrionale de l'archipel des îles Pontines. Contrairement aux autres îles de l'archipel, qui ont des origines volcaniques, Zannone est caractérisée par des roches **calcaires** et **dolomitiques**, similaires à celles du promontoire voisin du Circeo.

Pour les **Romains** et les **Grecs**, Zannone s'appelait "**Sinonia**". L'île est accessible en **45-50 minutes de navigation** depuis Ponza et est complètement **inhabitée**, préservant un environnement naturel intact.

Caractéristique	Valeur
Superficie	environ 1 km <sup>2</sup>
Altitude maximale	Monte Pellegrino (194 m)
Distance de Ponza	45-50 minutes de navigation
Type de roche	Calcaire et dolomitique
Nom ancien	Sinonia (gréco-romain)

### Parc National du Circeo

Zannone fait partie du **Parc National du Circeo**, l'un des plus anciens parcs nationaux d'Italie, créé en 1934. L'île est soumise à des contraintes strictes de protection environnementale qui préservent son écosystème unique.

**NOTE :** L'accès à l'île est réglementé. Vous pouvez faire de la randonnée libre sur les sentiers balisés pendant environ 2 heures.

## L'excursion

Après avoir quitté le port bourbon de Ponza, la navigation vers Zannone dure environ **45-50 minutes**. L'excursion comprend le tour de l'île avec la possibilité de débarquer pour une randonnée d'environ 2 heures.

### Punta Varo et la piscine romaine aux murènes

Le débarquement se fait à **Punta Varo**, une crique naturelle où un débarcadère a été aménagé sur la roche au fil du temps. Sur la droite, vous pouvez voir une ouverture voûtée avec des marches menant aux vestiges de la **piscine romaine aux murènes**.

La **piscine aux murènes** était une structure où les Romains élevaient des murènes, considérées comme un mets délicat. Ce témoignage archéologique démontre l'importance de l'île dans l'Antiquité.

### Randonnée sur l'île

Depuis Punta Varo commence un **sentier** qui permet d'explorer l'île. Le parcours, d'une durée d'environ **2 heures**, traverse des paysages naturels préservés jusqu'au **Monte Pellegrino** ou, avec un petit détour par la forêt de chênes verts, jusqu'au **Phare de Capo Negro**.

Destination	Itinéraire	Difficulté
Monte Pellegrino	Sentier principal	Moyenne
Phare de Capo Negro	Détour par la forêt de chênes verts	Moyenne
Monastère cistercien	Visible le long du parcours	-

### Pavillon de chasse et monastère

Le long du sentier, vous rencontrerez le **Pavillon de chasse**, une structure utilisée autrefois par les gardes du parc. À proximité se trouvent les ruines évocatrices du **Monastère cistercien de Santo Spirito**, témoignage de la présence monastique sur l'île au Moyen Âge.



*Pavillon de chasse*



*Ruines du monastère cistercien*



## La grotte du voleur

En poursuivant l'excursion en bateau le long de la côte, on arrive à la **Grotta del Mariuolo** (en italien "voleur"). Le nom curieux vient du fait que les pêcheurs, lorsqu'ils remontaient leurs filets après quelques heures ou jours, les trouvaient déchirés et sans poissons.

Les "voleurs" responsables étaient les **phoques moines** qui séjournaient autrefois dans cette grotte pour se reposer. Malheureusement, le phoque moine a maintenant presque complètement disparu de la Méditerranée.

## Phare de Capo Negro

En continuant la navigation, on peut admirer le **Phare de Capo Negro**, qui domine la falaise. Au-dessus, on peut voir les vestiges du monastère cistercien. Le phare est un point de repère important pour la navigation dans ces eaux.



*Phare de Capo Negro*

## La plage calcaire

Juste après le phare se trouve la **Plage calcaire** de Zannone, caractérisée par les roches blanches typiques qui donnent son nom à l'île. Les formations calcaires créent un paysage unique, très différent des côtes volcaniques de Ponza et Palmarola.



*Plage calcaire*



## Histoire de l'île

### Pirates et monastères

Zannone est profondément liée à la **piraterie**, qui a influencé son destin pendant des siècles. La présence humaine la plus significative sur l'île fut celle des **moines bénédictins** (IXe siècle) puis des **Cisterciens** (XIIe siècle).

Les deux communautés monastiques furent contraintes d'abandonner définitivement l'île et le **Monastère de Santo Spirito** en raison des raids incessants des **pirates sarrasins et barbaresques**.

La légende raconte que le pirate **Barbe Noire** décida de cacher son trésor à Zannone, attiré par sa position isolée et stratégique et sa végétation dense, excellente comme base pour ses cachettes.

Période	Événement
IXe siècle	Installation des moines bénédictins
XIIe siècle	Arrivée des moines cisterciens
Moyen Âge	Raids de pirates et abandon du monastère
1914-1918	Naufrage du bateau postal de Ponza
Jusqu'en 1970	Propriété privée de la famille Casati
1979	Intégration au Parc National du Circeo

### Première Guerre mondiale

Pendant la **Première Guerre mondiale**, un sous-marin allemand au large de Zannone torpilla le voilier à moteur postal de Ponza. **35 Ponzais** perdirent la vie dans le naufrage, une tragédie qui marqua profondément la communauté de l'île.

### La famille Casati

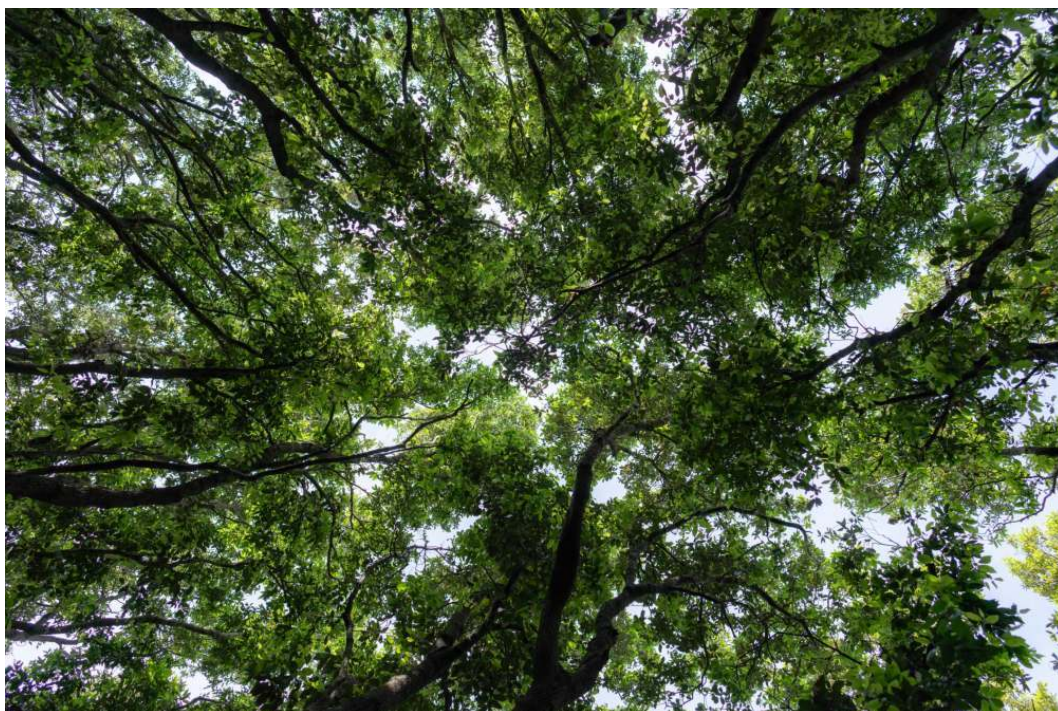
Zannone a aussi une histoire plus récente et controversée. Jusqu'en **1970**, l'île était la **propriété privée** de la noble **famille Casati**, qui y construisit une villa de chasse. L'histoire de la famille Casati, qui se termina tragiquement, alimenta les nouvelles et les potins de l'époque pendant des années.

## Flore et faune

Zannone abrite un écosystème unique dans l'archipel des îles Pontines, grâce à sa nature calcaire et à la protection offerte par le Parc du Circeo. L'île est un véritable paradis pour les naturalistes et les amateurs d'observation des oiseaux.

### La forêt de chênes verts

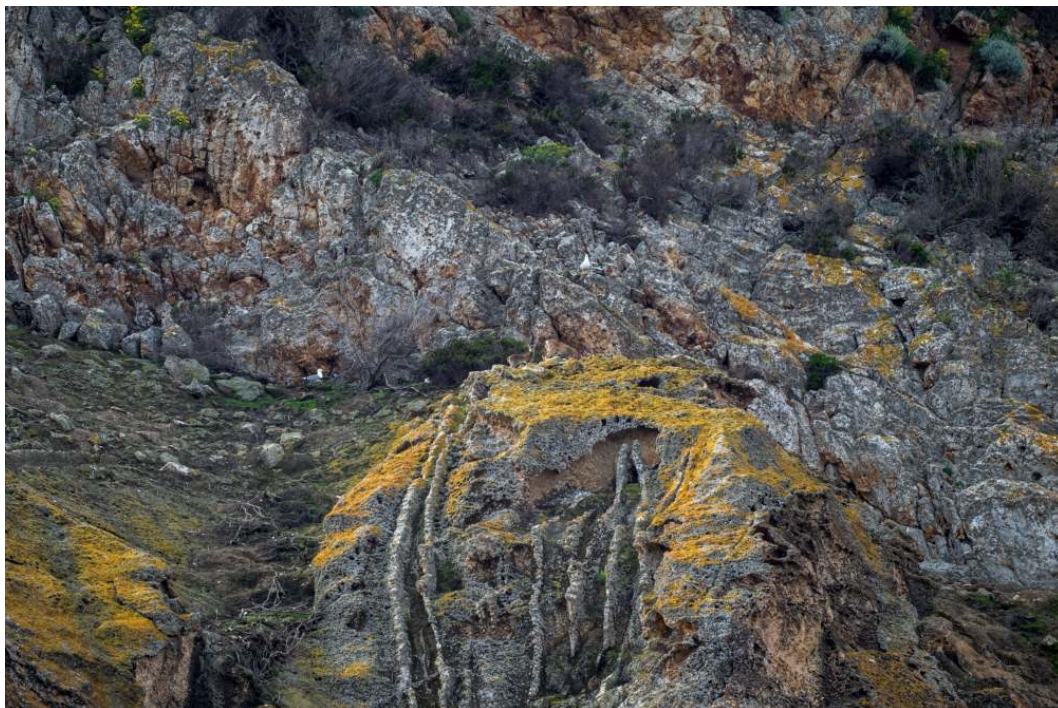
L'île est couverte d'une dense **forêt de chênes verts** (*Quercus ilex*), l'un des derniers exemples de forêt méditerranéenne primitive. Le sous-bois abrite de nombreuses espèces du maquis méditerranéen.



*Forêt de chênes verts*

### Les mouflons

Sur l'île vivent des **mouflons**, une espèce de mouton sauvage aux cornes arrondies caractéristiques. Ils ont été **importés de Sardaigne** par la famille Casati à des fins de chasse et vivent maintenant à l'état sauvage.



Les mouflons

L'île abrite également un **lézard endémique**, *Podarcis siculus patrizii*, que l'on trouve exclusivement à Zannone et qui représente un important endémisme restreint.

## L'avifaune

Zannone est un site important pour l'observation des oiseaux. Parmi les espèces que l'on peut observer :

Espèce	Caractéristiques
Faucon pèlerin	Rapace, niche sur les falaises
Puffin cendré	Oiseau marin pélagique
Martinet alpin	Migrateur estival
Alouette calandrelle	Petit passereau
Engoulevent d'Europe	Oiseau crépusculaire nocturne



## Le Rocher du Moine

Le tour de l'île se termine par la vue du **Rocher du Moine**, une formation rocheuse évocatrice émergeant de la mer. Le nom vient probablement de sa forme rappelant la silhouette d'un moine encapuchonné.



*Le Rocher du Moine*

Après avoir admiré le Rocher du Moine, le bateau repart vers le **port de Ponza**. L'excursion à Zannone représente une expérience unique pour découvrir une île sauvage et préservée, riche en histoire, nature et légendes.

## Informations utiles

Service	Détails
Départ	11h00 depuis Molo Musco (sous le phare orange)
Navigation	45-50 minutes depuis Ponza
Randonnée	Environ 2 heures de sentier libre
Parc	Parc National du Circeo
Retour	Dans l'après-midi (vérifier l'heure avec la Coopérative)

Point d'intérêt	Type	Notes
Punta Varo	Débarcadère	Ruines de la piscine romaine aux murènes
Monastère de Santo Spirito	Historique	Ruines cisterciennes du XIIe siècle
Pavillon de chasse	Historique	Ancienne station des gardes du parc
Grotte du voleur	Naturaliste	Ancien refuge des phoques
Phare de Capo Negro	Panoramique	Vue sur la falaise
Plage calcaire	Géologique	Formations calcaires uniques
Rocher du Moine	Naturaliste	Formation rocheuse
Monte Pellegrino	Randonnée	Point culminant (194 m)

## Contacts



### COOPERATIVA BARCAIOLI PONZESI

Via Sindaco De Luca, snc (Tunnel)

04027 Ponza (LT), IT

Tél. Bureau : +39 0771 809929

Portable : +39 340 397 9916

Web : [barcaioliponza.it](http://barcaioliponza.it)

Email : [barcaioli@barcaioliponza.it](mailto:barcaioli@barcaioliponza.it)