



FICHE TECHNIQUE Multiples Calanques Kayak de mer



Présentation :

C'est en kayak de mer que vous explorerez la côte Provençale de Saint-Cyr sur Mer à Marseille, en passant par La Ciotat et Cassis. Un héritage naturel exceptionnel que vous découvrirez sous différents angles au fil de ces journées au cœur du Parc National des Calanques.

Lieu :

France – Provence – Côte d'Azur

Programme prévisionnel :

Jour 1 : Cité perdue de Saint-Cyr-sur-Mer – Calanque de port d'Alon

Après une initiation au maniement du matériel, direction « la cité perdue » de Saint-Cyr-sur-Mer pour une randonnée kayak de mer à la découverte de la calanque de Port d'Alon. Un parcours atypique vous permettant d'approcher cet environnement sous différents angles pour ainsi observer la faune et la flore qui s'y cachent. Pause pique-nique / baignade dans la calanque de port d'Alon. □5h d'activité. Nuit à l'hôtel.

Jour 2 : Découverte de l'archipel de Riou, joyau du territoire des calanques

Journée kayak de mer à la découverte de l'archipel de Riou, joyau du territoire des calanques. Un parcours « expédition », cap au large pour profiter au mieux du cadre unique de ces îles et calanques à quelques encablures de la deuxième métropole de France, sans oublier la pause pique-nique / baignade. □5h d'activité. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Marseille – « Calanques urbaines »

Départ du Vieux-Port en direction du vallon des auffs, de l'archipel du frioul et du château d'If. Un parcours vous permettant de découvrir la beauté des coins marseillais sous un angle différent. Pause pique-nique / baignade. 5h d'activité. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Découverte de Cassis – Calanques de Port-Miou à En Vau

Une randonnée kayak de mer qui nous conduit à Cassis pour aller toucher du doigt les calanques de Port-Miou, Port Pin et En Vau, une journée forte en contrastes avec des points de vue spectaculaires. Pique-nique / baignade dans la calanque « carte postale » d'En-Vau. 5h d'activité. Nuit à l'hôtel.

Jour 5 : Découverte des Calanques et de l'île Verte, au pied du Bec de l'Aigle

Nouvelle et dernière journée kayak de mer au départ de La Ciotat. Afin de bien clôturer ce séjour, nous partirons à la découverte des calanques, de l'île Verte et du cap Canaille, la plus haute falaise maritime de France, avec la désormais traditionnelle pause pique-nique / baignade. Retour dans l'après-midi, dispersion du groupe à 16h.

Attention : votre accompagnateur reste le seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant pour des raisons de sécurité (niveau physique des participants, conditions météo, ...)

Groupe :

Cette prestation s'adresse à des groupes constitués de 5 à 15 personnes. Les enfants, au delà de 12 ans peuvent y participer.

Niveau technique requis :

Ne pas présenter de contre-indications médicales à la pratique des activités. Les randonnées se font avec un rythme modéré ce qui les rend accessibles à toutes personnes pouvant pratiquer une activité physique. Avec des pauses régulières nous privilégierons l'exploration et la découverte environnementale.

Vêtements :

- 1 foulard, chapeau ou casquette
- Lycra ou T-shirt respirant pour se protéger du soleil
- Tenues complètes confortables pour les soirs
- 1 vêtement de pluie type K-way
- 1 tenue de bain pour les activités / 1 serviette de bain
- 1 pharmacie et trousse de toilette personnelle
- Une paire de chaussures d'eau, tennis ou sabots tenant le talon pas de tongs ni claquettes.

Equipement

- Lunettes de soleil d'indice de catégorie CE 3 ou 4 **avec cordon**
- Crème solaire indice élevé
- Une grande bouteille ou gourde (1,5L minimum) et/ou poche à eau type Camelback
- Un couteau de poche par famille
- Du papier hygiénique, mouchoirs, sac poubelle
- Matériel pique-nique à prévoir : boîte en plastique hermétique (+/-1L), couverts et gobelet

Equipement fourni

Matériel nécessaire à la pratique du kayak de mer (sacs étanches, jupes, gilets, pagaies et kayaks simples et doubles).

Encadrement :

Par un guide kayak breveté d'Etat connaissant bien la région.

Dates / Période :

Durée : 4 nuits / 5 journées de kayak de mer

Dates : Sur demande

Transport :

Possibilité de transporter 8 personnes en minibus pour se rendre sur les sites

Rendez-vous et dispersion :

Rendez-vous le matin à l'hôtel à 9h

Dispersion à 16h.

Hébergement / restauration :

Vous serez hébergés en hôtel**, en chambre de 3 ou 4 participants. Petit hôtel familial et chaleureux, situé au cœur de ville de La Ciotat, commerces à proximité. Il dispose de 14 chambres de 1 à 6 personnes toutes équipées de douche, wc, tv, téléphone et wi-fi, pas de climatisation.

Restauration : Pension complète. Petits déjeuners et dîners à l'hébergement, pique-niques à midi. Faire connaître régime particulier, allergies et/ou intolérances alimentaires.

Tarif :

Séjour 4 nuits et 5 journées kayak de mer en pension complète : Sur demande selon période

Ce prix comprend :

L'encadrement

Le matériel nécessaire pour les activités

La pension complète du lundi soir au vendredi midi

Ce prix ne comprend pas :

Le petit déjeuner et pique-nique du premier jour

Les boissons

Les éventuelles assurances

Les consommations et achats personnels.

Interlocuteur du séjour :

Romuald VIALE (romuald.viale@provenceevasion.com – 06-80-74-40-99)

N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière.

Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux, dans la mesure du possible.