



FICHE TECHNIQUE COCKTAIL D'ACTIVITES DANS LES CALANQUES



Présentation :

Venez découvrir le Parc National des Calanques : entre parcours vertige, kayak de mer et spéléologie, vous avez de quoi explorer la beauté exceptionnelle du Parc tout en vous amusant !

Lieu :

Calanques – Provence – France.

Programme prévisionnel :

Jour 1 : Rendez-vous en fin d'après-midi directement à l'hôtel des Lavandes à La Ciotat ou à la Gare pour un transfert Gare/Hôtel. Installation, souper et nuit à l'hôtel.

Jour 2 : Journée spéléologie au cap Canaille. Situé entre La Ciotat et Cassis, cette falaise fait partie des plus grandes d'Europe. Cette activité comprendra de la marche d'approche escalade, de la via-corda et vire d'accès. Nous nous arrêterons au déjeuner pour un pique-nique souterrain.

Jour 3 : Journée kayak de mer au départ de La Ciotat à la découverte des calanques, de l'île Verte et du cap Canaille, avec la désormais traditionnelle pause pique-nique.

Jour 4 : Journée parcours vertige dans la falaise des secs, au canyon du trou, à l'extrémité du cap Canaille. Lors de cette activité, vous pratiquerez des descentes en rappel, une via corda et une tyrolienne.

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 16 personnes. Les enfants, au delà de 12 ans peuvent y participer. Possibilité de transporter 8 personnes

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 lors des 2 journées de kayak de mer
- 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 :3 nuits / 3 journées d'activités

Dates : 30/10/2014 au 02/11/2014.

Transport :

Possibilité de transport pour 8 personnes en minibus.

Rendez-vous et dispersion :

Rendez-vous en fin d'après-midi directement à l'hôtel des Lavandes à La Ciotat ou à la Gare de La Ciotat pour un transfert Gare/Hôtel.

Dispersion depuis La Ciotat le Dimanche à partir de 16h30-17h.

Hébergement / restauration :

3 jours en pension complète en hôtel 2* en chambre double ou twin.

Tarif :

Séjour 3 nuits et 3 journées kayak de mer en pension complète : 450€ par pax.

Ce prix comprend :

Le transfert Gare de La Ciotat / Hôtel / Gare de La Ciotat

Le transfert pour 8 personnes sur les activités.

L'encadrement et le matériel pour les activités

La pension complète pour les 2 jours du souper du Vendredi soir au pique-nique du Dimanche midi.

Ce prix ne comprend pas :

Les éventuelles assurances

Les consommations et achats personnels.

Prestations complémentaires :

- chambre individuelle
- arrivée ou départ décalés : nous consulter

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.