



FICHE TECHNIQUE KAYAK DANS LES CALANQUES DE ST CYR SUR MER, CASSIS ET LA CIOTAT



Présentation :

C'est en kayak de Mer que vous explorerez le Parc National des Calanques de La Ciotat, Cassis et St Cyr sur Mer. Vous découvrirez la beauté de ce secteur unique.

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 : 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 3 : Journée kayak de mer dans les Calanques de Cassis et Marseille au départ de Cassis (9h-17h). Calanques de Port-Miou à En Vau, une randonnée 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 dans la calanque "carte postale" d'En-Vau.

jour 4 : Nouvelle journée kayak de mer au départ de La Ciotat 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.

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 14 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 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 de kayak de mer

Dates : Pont du 1^{er} mai 2015

Transport :

Possibilité de transport pour 8 personnes en minibus, Gare de La Ciotat / Hôtel / Gare de La Ciotat et déplacements activités.

Rendez-vous et dispersion :

Rendez-vous en fin d'après-midi directement à l'hôtel Les Lavandes ou à la gare (possibilité de transfert en minibus pour 8 personnes) de La Ciotat.

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

Hébergement / restauration :

2 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 : 430€ par pax.

Ce prix comprend :

L'éventuel transfert pour 8 personnes.

L'encadrement et le matériel pour les activités

La pension complète pour les 2 jours du souper du Samedi soir au pique-nique du lundi 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.