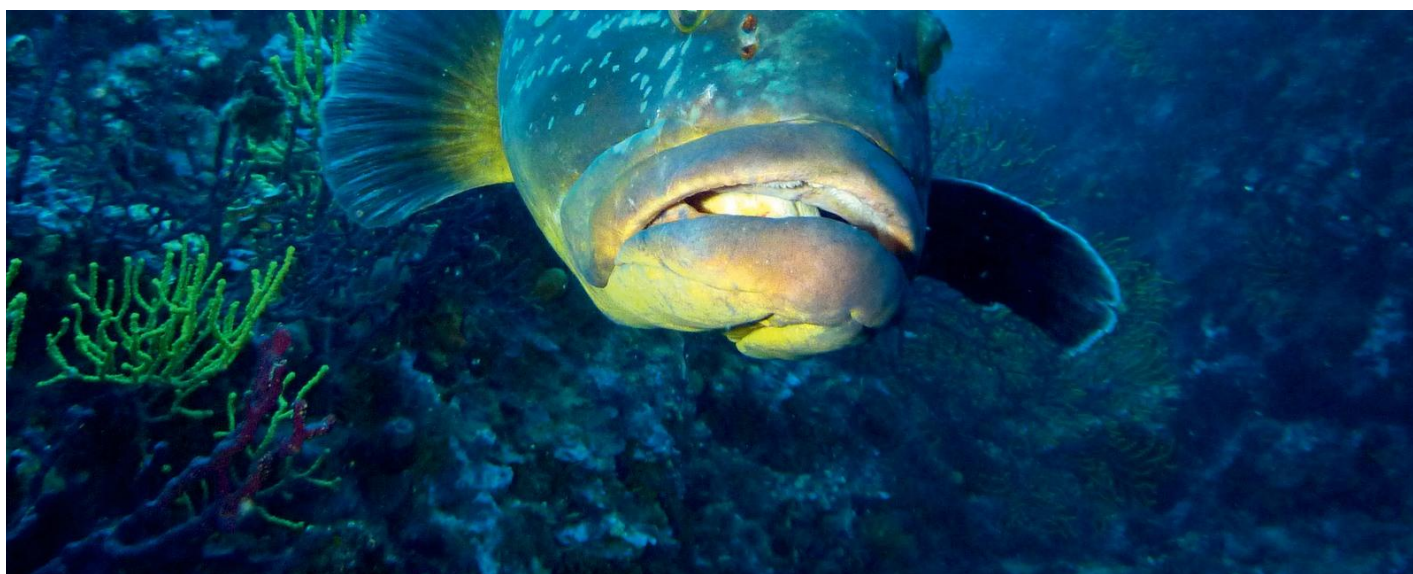


Séjour Club - Plongée auto-encadrée Cadaqués - 7 jours

Espagne - Cadaques - Europe du Sud

Là où les Pyrénées se jettent dans la mer



VOTRE SÉJOUR EN BREF

Vous embarquez face à la maison de Dali, pour rejoindre un spot sauvage de Cap de Creus.

C'est le début de l'aventure !

La diversité des sites vous emmène tantôt à l'abri d'une crique aux eaux turquoise, tantôt plus au large, après avoir franchi un cap. Ici, les reliefs des Pyrénées se prolongent sous l'eau et offrent une grande variété de paysages sous-marins. Tombants, roches sculptées, failles et reliefs accidentés abritent une vie marine riche et colorée : coraux, gorgones, dorades, mérours, loups, murènes, poulpes, mais aussi bancs de sardines et d'anchois se rencontrent au fil des plongées.

Au programme

10 plongées sur 5 jours.

Dans cette formule, vous êtes encadrés par votre directeur de plongée [Niveau requis E3].

Ce séjour est ouvert aux adultes de plus de 18 ans uniquement.

LES + DU SÉJOUR

- ♦ Une variété de plongée au relief contrasté
- ♦ Un départ de plongée devant la maison de Dali
- ♦ La ville de Cadaqués
- ♦ Les criques sauvages
- ♦ Hôtel confortable avec piscine qui domine la ville
- ♦ Accessible en train depuis Paris

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE CONTACT

Espagne - Cadaques

Hôtel Carpe Dlem

-

Cadaques

-

cadaques@ucpa.asso.fr

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

Données à titre indicatif pour les ressortissants français : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

APIS

DE SANTÉ

Vaccinations : Aucune vaccination n'est obligatoire. Néanmoins, comme pour tous les sports de plein air, la vaccination antitétanique est fortement conseillée.

Carte Européenne d'Assurance Maladie : Avant votre départ, pensez à vous procurer la carte européenne d'assurance maladie, elle vous permettra de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux. Cette carte est individuelle et nominative ; elle est gratuite et valable un an. Pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie.

Pharmacie personnelle
Vos médicaments courants
Médicament contre la douleur (type paracétamol)
Antispasmodique (type Spasfon)
Antiseptique (type Bétadine)
Anti-inflammatoire
Arnica en gélules ou en stick
Bandes, sparadraps et Elastoplaste
Collyre antiseptique
Anti-diarrhéique
Tire tique
Compresse stériles
Pince à épiler, paire de ciseaux, épingles à nourrice

Il n'y a pas d'antibiotique courant dans la pharmacie UCPA, chaque participant devant apporter, s'il le souhaite, son propre traitement en fonction de sa tolérance.

Assurance : Aucune assurance voyage complémentaire n'est incluse dans votre inscription.

IMPORTANT : Nous vous rappelons qu'il est indispensable que vous ayez au minimum une garantie "soins médicaux à l'étranger" et une garantie "rapatriement" incluant les "frais de recherches et de secours".

Nous vous conseillons de consulter les pages "Conditions Générales d'Assurance" sur notre site Internet :

<https://www.ucpa.com/assurances>

Quelle que soit votre assurance, n'oubliez pas de prendre avec vous pendant votre voyage à l'étranger les informations nécessaires : nom et coordonnées (téléphone, courriel) de votre compagnie d'assistance et numéro du contrat souscrit.

Ces informations vous seront demandées à votre arrivée par notre correspondant local.

,Pour la pratique de la plongée avec scaphandre, il est indispensable de savoir nager et d'avoir une intégrité totale sur le plan respiratoire (attention à l'asthme), cardiovasculaire, nerveux, dentaire et ORL.

Un Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) à la pratique de la plongée avec scaphandre est obligatoire (attention validité d'1 an). Vous devez le présenter à votre arrivée sur le centre (dans certains pays, il n'est pas demandé).

Quelque soit le stage que vous ferez (formation, exploration), il peut être établi par un médecin généraliste mais nous vous recommandons de consulter un médecin spécialisé, il est impératif que vous signaliez à votre médecin si vous avez eu des antécédents asthmatiques.

Le modèle du certificat médical peut être téléchargé sur notre site (rubrique : préparez votre départ) ou sur celui de la Commission Médicale Nationale de la FFESSM.

Si vous avez un niveau technique en plongée, n'oubliez pas d'apporter les justificatifs de vos brevets (FFESSM, CMAS, PADI, SSI ou autres) ainsi que votre carnet de plongée.

Pour les stages de formation qui proposent de passer un niveau de plongée, prévoir 52€ pour la licence pour un adulte ou 31€ pour un mineur de moins de 16 ans, ainsi que 16€ pour la carte du brevet.

Prix du carnet de plongée UCPA : 5€

Le règlement s'effectue sur le centre à l'ordre de l'UCPA.

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

Vous embarquez face à la maison de Dali, pour rejoindre un spot sauvage de Cap de Creus.
C'est le début de l'aventure !

VOTRE ARRIVÉE

Accueil sur le site UCPA de Cadaqués le dimanche à partir de 18 heures - Réunion d'accueil à 19 heures.

Pour rejoindre Cadaqués, la SnCF propose un train direct Paris Figueras. Ensuite vous rejoindrez facilement Cadaqués en bus ou en taxi depuis Figueras.

AU JOUR LE JOUR

J2 à J6: Plongée

10 plongées sont prévues sur 5 jours à raison d'une plongée le matin et la 2ème l'après-midi.

Vous avez rendez-vous tous les matins à 9h au club de plongée au sein de l'hôtel, pour vous équiper, puis direction la plage de Portlligat, à 5 minutes en minibus ou à pied, pour embarquer sur un bateau type semi rigide pour la première plongée.

12h30 déjeuner à l'hôtel

14h rendez-vous au club de plongée pour vous équiper puis départ pour la 2ème plongée.
Retour vers 16h30.

Profitez de la piscine et l'espace transat qui domine la ville de Cadaqués pour vous ressourcer.

VOTRE DÉPART

J7: Fin du séjour le samedi en fin de matinée.

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Plongée

Peu ou pas sportif

Vous n'êtes pas sportif ou très peu. Séjour de faible intensité, qui convient à tout le monde. C'est l'occasion de vous réconcilier avec le sport.

Plongée - N1 ou CMAS 1* ou Open Water Diver

Plongeur encadré par un moniteur jusqu'à 20 mètres avec brevet français ou étranger.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

Dans votre valise, nous vous recommandons de prendre :
Des shorts, t-shirts, maillots de bain, tongs, casquette etc. Une veste / un pull peut être une bonne option pour en cas de soirées un peu fraîche. Pensez aussi à votre gourde, que vous pourrez remplir sur place.
Les serviettes de toilettes sont inclus dans l'hébergement, ne vous encombrez pas.

Même si vous trouvez beaucoup de chose sur place, n'hésitez pas à venir avec quelques médications pour votre usage personnel, des produits anti-moustiques, et éventuellement, une paire de chaussure d'eau pour les accès de baignade. Pour la crème solaire, celles respectueuses de l'environnement sont les plus recommandées. Attention au format huile, qui peut nuire à l'étanchéité de votre masque sur les plongées.

Hébergement

-

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

La réglementation oblige les plongeurs qui dépassent les 20 mètres de profondeur en exploration, en autonomie ou en formation (plongeurs en fin de formation niveau 2 ou de la qualification PE-40) d'être équipés d'un ordinateur de plongée capable de calculer la décompression.

Pensez à apporter votre instrument sinon il est possible de vous en louer un sur place.

Vous apportez le matériel nécessaire à vos plongées : combinaison, détendeur, gilet, masque, palmes et ordinateur de plongée.

L'ENCADREMENT

Pas d'encadrement UCPA, vous êtes sous la responsabilité de votre directeur de plongée (niveau E3 requis).

Un programme technique sera demandé en amont du séjour pour anticiper l'organisation sur place, des modifications pourront être proposées au responsable technique du club si nécessaire.

L'HÉBERGEMENT

Vous serez logés dans des appartements de 2 à 3 chambres. Les appartements sont constitués de chambre de 1 à 3 personnes, d'une salle de bain, d'une terrasse, du wifi, et climatisation.

Il est possible au sein de chaque appartement de réserver une chambre double ou single (avec supplément).

Vous apprécierez la piscine qui surplombe la ville et offre une vue panoramique sur la baie de Cadaquès. Et pour les plus sportifs, une salle de sport, et terrain de tennis sont à disposition.

Carpe Diem Cadaqués
cadaques@ucpa.asso.fr
+34 972 258 131

LA RESTAURATION

Pension complète

CONDITIONS DE STAGE

Inclus

- ◆ L'hébergement en chambre multiple
- ◆ La pension complète
- ◆ 10 plongées au rythme de 2 plongées par jour encadrées par votre Directeur de plongée
- ◆ Plombs et blocs 12 L
- ◆ Le transfert vers les spots d'activités

Non inclus

- ◆ Les frais de dossier (supplément obligatoire)
- ◆ L'encadrement de l'activité plongée
- ◆ Le matériel de plongée
- ◆ Les boissons (sodas, boissons alcoolisées...)
- ◆ Option chambre double ou individuelle
- ◆ Les dépenses et équipement personnels
- ◆ Les assurances optionnelles
- ◆ Tout autre supplément non prévu au programme
- ◆ Les pourboires

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

email: cadaques@ucpa.asso.fr

 +34 972 258 131

LES INFOS PRATIQUES