

## Niolon - Groupe Adultes - Plongée débutant Weekend 2 jours/2 nuits

Niolon - Marseille - Méditerranée



### VOTRE SÉJOUR EN BREF

Découvrez les sensations d'apesanteur et d'évolution en trois dimensions, explorez les richesses du monde sous-marin ! Ce programme vous propose une initiation à la plongée en douceur sur un site insolite à proximité de Marseille.

Week-end incluant un baptême de plongée et 2 plongées d'initiation.

L'enseignement est individualisé et centré sur la progression personnelle, les sensations et l'autonomie. Rapidement vous découvrirez l'apesanteur, véritable particularité de l'activité. Vous apprendrez à maîtriser votre équilibre et votre respiration.

### LES + DU SÉJOUR

- ◆ Un week-end original au cœur de la Côte Bleue
- ◆ Parfait pour découvrir la plongée avant de passer le niveau 1
- ◆ Centre de plongée de référence
- ◆ Peu de manutention de matériel
- ◆ Bateaux et espaces techniques modernes et fonctionnels

## **VOTRE CONTACT**

Niolon  
18, chemin de la Batterie

07 62 65 42 89

Le Rove  
07 62 65 42 89  
[niolon@ucpa.asso.fr](mailto:niolon@ucpa.asso.fr)

---

---

## LES FORMALITÉS

### ADMINISTRATIVES

### APIS

### DE SANTÉ

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

Découvrez les sensations d'apesanteur et d'évolution en trois dimensions, explorez les richesses du monde sous-marin ! Ce programme vous propose une initiation à la plongée en douceur sur un site insolite à proximité de Marseille.

Week-end incluant un baptême de plongée et 2 plongées d'initiation.

L'enseignement est individualisé et centré sur la progression personnelle, les sensations et l'autonomie. Rapidement vous découvrirez l'apesanteur, véritable particularité de l'activité. Vous apprendrez à maîtriser votre équilibre et votre respiration.

### VOTRE ARRIVÉE

Arrivée le vendredi soir, installation dans les chambres à partir de 20H30.

Bagagerie à disposition le jour d'arrivée et le jour de départ.

Le dîner n'est pas inclus.

### AU JOUR LE JOUR

J2 : Baptême de plongée le matin

Ce baptême se déroulera du bord, vous serez seul sous l'eau avec un moniteur pour vous sentir en parfaite sécurité.

1 plongée d'initiation l'après-midi

Plongée en groupe de 2 sous l'eau avec le moniteur. Réalisation d'exercice pour augmenter votre confiance et découvrir les premières sensations de plongée.

J3 : 1 plongée le matin.

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif.

Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

Il peut aussi être adapté selon le niveau technique et physique des participants.

### VOTRE DÉPART

Libération des chambres à partir de 9h00 pour les participants et les accompagnateurs.

---

---

## À PROPOS DU SÉJOUR

### LE NIVEAU

#### Plongée

##### **Intensité \* Facile - Plongée**

Intensité physique - \* Facile

L'intensité du stage est accessible pour tout le monde. Même si vous ne faites pas de sport régulièrement, vous pourrez suivre le rythme des plongées facilement qui auront lieu en faible profondeur. Ce sera une occasion de pratiquer une activité en douceur.

##### **Plongée - Débutant**

Savoir nager, mais aucune expérience ou de niveau en plongée avec bouteille n'est nécessaire.

---

---

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

#### Vêtements et équipement personnel à amener

Prévoir des vêtements de rechange, un très bon anti-moustique, 2 cadenas (30 ou 40 mm), de la crème solaire et une gourde.

#### Hébergement

Prévoir des vêtements de rechange, un très bon anti-moustique, 2 cadenas (30 ou 40 mm), de la crème solaire et une gourde.

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. Il est possible de vous en louer un sur place (3 euros par jour).

#### Météo

## À PROPOS DU SÉJOUR

### L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Le village sportif est muni d'une station de gonflage, de 2 vedettes de 30 places, de 3 semi-rigides de 18 places et de 200 équipements complets de marque Scubapro.

Tout l'équipement nécessaire à l'activité est fourni par l'UCPA, sauf les chaussettes néoprène.

### L'ENCADREMENT

Nos stages sont encadrés par des professionnels de la plongée, sensibles à la protection du milieu marin.

### L'HÉBERGEMENT

Une partie des hébergements ont été rénovés pour l'été 2026. Vous retrouverez cette saison:

Bungalows rénovés:

- 2 bungalows 2 places
- 30 bungalows 4 places
- 1 bungalow 6 places
- 1 bungalow 8 places

Les chambres possèdent des liseuses et prises électriques pour chaque lit, des placards de rangement, salle d'eau et WC.

Certains Bungalows seront rénovés pour l'été 2027:

- 3 bungalows 2 places avec WC et douches collectifs
- 3 bungalows 6 places avec salle d'eau et WC

### LA RESTAURATION

### CONDITIONS DE STAGE

#### ✔ Inclus

- ◆ L'hébergement en chambres multiples.
- ◆ Chambres disponibles à partir 20h30 pour les arrivées du Vendredi, libération le dimanche avant 9h00 pour tous les participants et accompagnateurs.
- ◆ Bagagerie à disposition le jour d'arrivée et le jour de départ.
- ◆ La pension complète du petit déjeuner du Samedi au déjeuner du dimanche
- ◆ Un apéritif de bienvenue et une soirée conviviale le samedi soir
- ◆ Le prêt du matériel, l'encadrement pour les séances d'activités prévues
- ◆ 1 baptême de plongée et 2 séances d'initiation
- ◆ L'assurance responsabilité civile

#### ✘ Non inclus

- ◆ L'encas à emporter le dernier jour (encas sec)
- ◆ Les assurances complémentaires
- ◆ Le transport (devis au départ de votre ville sur simple demande)
- ◆

---

---

## À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

LES INFOS PRATIQUES