

Classe de mer - Plongée & Sciences 20H - 11/18 ans - 5 jours

Niolon - Marseille - Méditerranée

Découvrez la plongée et aborder les thématiques sciences au coeur des calanques !



VOTRE SÉJOUR EN BREF

La calanque de Niolon bénéficie d'une implantation privilégiée à l'abri du mistral. Le centre est situé dans la calanque, au bord de l'eau, au cœur du parc marin de la côte Bleue qui poursuit des objectifs d'étude, de sensibilisation du public, de protection du milieu marin, de gestion des ressources de pêche...

5 jours / 4 nuits

- > 5 séances de plongée en scaphandre
- > 1 séance de sciences physiques appliqués à la plongée
- > 1 séance de biologie marine
- > 1 séance de milieu marin autour du parc de la côte bleue.

LES + DU SÉJOUR

- ♦ Un programme Sports et Sciences
- ♦ Une belle introduction à la plongée accessible à tous les niveaux grâce au départ du bord
- ♦ Centre de plongée de renommée : 1er centre créé en France
- ♦ Au cœur des calanques avec une vue époustouflante sur Marseille et la mer Méditerranée. 3 terrasses ouvertes sur la Calanque
- ♦ LE PROJET PÉDAGOGIQUE UCPA : Développer l'autonomie / Etre acteur de lien social / Accroître son bien être / Habiter l'espace de manière responsable

VOTRE CONTACT

Niolon
18, chemin de la Batterie

04 91 46 99 85

Le Rove
07 62 65 42 89
niolon@ucpa.asso.fr

LES FORMALITÉS

ADMINISTRATIVES

APIS

DE SANTÉ

VOTRE SÉJOUR

DESCRIPTIF

La calanque de Niolon bénéficie d'une implantation privilégiée à l'abri du mistral. Le centre est situé dans la calanque, au bord de l'eau, au cœur du parc marin de la côte Bleue qui poursuit des objectifs d'étude, de sensibilisation du public, de protection du milieu marin, de gestion des ressources de pêche...

5 jours / 4 nuits

- > 5 séances de plongée en scaphandre
- > 1 séance de sciences physiques appliqués à la plongée
- > 1 séance de biologie marine
- > 1 séance de milieu marin autour du parc de la côte bleue.

VOTRE ARRIVÉE

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.

INFORMATION PLONGEE :

Accessible à tous les niveaux grâce à un départ sécurisé depuis le bord de la calanque abritée du mistral.

Le séjour est construit de manière à établir une progression dans la pratique de la plongée.

Dans un premier temps, nos moniteurs proposent une première mise à l'eau en scaphandre, puis le lendemain un baptême de plongée est prévu pour la première immersion.

Nous proposons de faire découvrir de manière ludique et active en petit groupe, la science en lien avec la plongée : Sciences (pression, la poussée d'Archimède...)

Biologie (bassins tactiles, aide binoculaire...) mais également la prise de conscience des enjeux climatiques et spécificités de la mer Méditerranée.

JOUR 1

MATIN

- > Possibilité d'arrivée à 8h et petit déjeuner
- > Arrivée entre 10h et 11h
- > Accueil et réunion d'information (présentation des lieux, de l'équipe, du planning de la semaine)
- > Installation dans les chambres

MIDI

- > Déjeuner

APRES MIDI

- > Séance activité

SOIREE

- > Soirée Libre

AU JOUR LE JOUR

Planning de la journée type durant la semaine

8h-9h Petit déjeuner

9h30 Temps libre - préparation

9h30-12h Activités (variable selon le temps de pratique, de trajets)

12h-13h Déjeuner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)

13h-14h Temps calme

14h-16h Activités (selon le temps de pratique, de trajets)

16h30 Goûter

17h-18h Temps libre + douches

19h-20h Dîner (selon le site et le nombre de participants, 2 services peuvent être proposés)

20h30-22h Selon planning soirée libre ou animation de soirée ou mise à disposition de matériel.

VOTRE DÉPART

DERNIER JOUR

MATIN

> Activités

> Debrief fin de stage

> Restitution des chambres

MIDI

> Déjeuner

> Départ 14h + collation à emporter

À PROPOS DU SÉJOUR

LE NIVEAU

Multi-activités Mer

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.

Tous niveaux

Des stages ouverts à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou expert.

Suivant les stages, possibilité de groupes de niveaux.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vêtements et équipement personnel à amener

1 gourde, 1 ou 2 pulls chauds, 1 K-way, linge de corps de rechange, 1 pyjama ou chemise de nuit, 1 casquette ou 1 bob, 1 paire de chaussures légère de marche, 1 paire de vieilles tennis pour les activités nautiques, des lunettes de soleil filtrant les UV (avec cordon), 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres, 1 serviette de bain, 1 trousse de toilette complète, 1 serviette de toilette, 1 gant de toilette, 1 maillot de bain.

Hébergement

Météo

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ÉQUIPEMENT FOURNI PAR L'UCPA

Nous fournissons tout le matériel nécessaire aux activités.

L'ENCADREMENT

L'encadrement des activités sportives est assuré par des moniteurs qualifiés conformément à la réglementation en vigueur.

ROLE DES ENSEIGNANTS

Les professeurs ont le choix d'accompagner ou non les élèves durant la pratique sportive. Votre équipe encadrante reste en charge de la vie quotidienne durant l'activité et peut donc être sollicitée en soutien des groupes encadrés pour faciliter le bon déroulement de l'activité (logistique, échange avec les moniteurs, gestion des accidents et formalités administratives)

L'HÉBERGEMENT

Bungalows de 3 lits simples.
Bungalows de 4 lits simples avec douche intégrée.
Bungalows de 6 lits simples, répartis en compartiments de 2, avec douche et toilettes intégrés pour les 6.

Les chambres possèdent des liseuses pour chaque lit et des placards de rangement qui peuvent se fermer avec un cadenas (non fourni).

LA RESTAURATION

Une restauration à votre rythme

Chaque jour, nos équipes vous accueillent autour de buffets, variés et équilibrés, préparés avec soin et en privilégiant les produits frais.

Au menu :

Buffet bar à salades : crudités, légumes cuits, légumineuses, salades composées, féculents, sources de protéines, accompagnements, ainsi qu'un large choix de vinaigrettes et d'assaisonnements à composer soi-même.

Buffet chaud : poisson, viande, légumes, féculents et alternative végétale.

Buffet de desserts & fromages : fruits frais, laitages, pâtisseries et plateau de fromages.

Chacun est libre de composer son repas selon ses envies et ses besoins.

Conditions de pension

CONDITIONS DE STAGE

Inclus

- ◆ HÉBERGEMENT : en chambres collectives élèves et chambres collectives accompagnateurs (libération des chambres le dernier jour avant 14h)
- ◆ PENSION COMPLÈTE : du petit déjeuner Jour 1 au déjeuner du dernier jour + collation
- ◆ ENCADREMENT SPORTIF : selon programme
- ◆ PRÊT DU MATÉRIEL SPORTIF
- ◆ ANIMATIONS : Nous mettons à votre disposition des espaces collectifs et/ou du matériel pour réaliser vos animations. Apprentissage de notions transverses environnementales dans la pratique sportive par nos moniteurs.
- ◆ ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE

Non inclus

- ◆ Les frais de dossier de 50€/ contrat (supplément obligatoire)
- ◆ Le kit linge de toilette : serviettes, savon, gel douche, shampoing, sèche cheveux
- ◆ Les boissons : café, thé, sodas...

La pension complète est assurée du petit déjeuner du premier jour au déjeuner du dernier jour.

Le jour du départ, une collation à emporter vous sera remise (non considérée comme un repas et non consommable sur le village).

Si vous n'avez pas choisi l'option dîner du dernier soir, merci de prévoir une solution de restauration pour votre trajet retour.

À PROPOS DU SÉJOUR

L'ACCÈS AU SITE

Vous venez en voiture

Autoroute Paris / Marseille, sortie Gignac sur la A55 de Marseille à Fos, puis le Rove et Niolon.

De Bordeaux : prendre l'autoroute Bordeaux / Toulouse / Marseille, sortie le Rove sur la A55 de Fos à Marseille.

Vous venez en train

Le centre UCPA est situé à 100 m de la gare SNCF de Niolon. La ligne TER pour se rendre à Niolon de Marseille est la ligne "Marseille/Miramas". Attention aux horaires pour arriver dans les créneaux d'accueil sur le centre.

Vous venez en avion

L'aéroport de Marseille Provence est à 20 km du centre.

Transfert en taxi uniquement, pas de transport public, ni de navette centre.

LES INFOS PRATIQUES

PLANNING

Les horaires indiqués sur votre contrat sont ceux déterminés par le programme sportif.

Vous ne pouvez prétendre à un remboursement des activités si vos horaires d'arrivée et de départ ne respectent pas ces indications.

IMPORTANT :

Pour tous les programmes contenant des activités aquatiques, les élèves doivent disposer du pass nautique.

S'il n'a pas pu être réalisé en amont du séjour, merci de vous rapprocher de notre équipe.

CERTIFICAT DE NON CONTRE INDICATION A LA PLONGEE obligatoire en particulier pour les élèves ayant des soucis de santé. Il peut être délivré par le médecin de famille.

A DISPOSITION

Le village sportif dispose d'espaces conviviaux et propose également des activités sur place pour que vos élèves se retrouvent après le sport : volley ball, ping pong, pétanque.