# Séjour club - Plongées auto-encadrées au cœur du Parc des Calanques - 10 plongées - 18/75 ans - 5 jours

Cap Croisette - France

**Plongez au cœur du parc national des calanques**



## VOTRE SÉJOUR EN BREF

**A l'extrême sud de Marseille, Cap Croisette est la porte d'entrée du Parc National des Calanques. Les plongées sont remarquables, parmi les plus belles de méditerranée.**
**La petite presqu'île s'ouvre sur l'archipel de Riou, une vaste zone sauvage composée de 6 îles inhabités, cas unique en France. Entre grands tombants, grottes, épaves et faune active, les plongées sont variées et insolites.**
**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.**
**Ce site n'est pas habilité à accueillir des mineurs.**

## LES + DU SÉJOUR

- Des conseils avisés de nos moniteurs pour préparer au mieux vos sorties
- Des sites de plongée et épaves variés d'une beauté saisissante dans la zone des 20m/40m
- Accès très rapide aux plus beaux spots de Méditerranée
- Petit village sportif convivial avec une ambiance 100% plongée sur un site sauvage et préservé
- Déconnexion totale dans un cadre magique au cœur des Calanques

## INFORMATIONS PRATIQUES

## VOTRE CONTACT

Cap Croisette
UCPA Cap Croisette, chemin des croisettes, Les Goudes

04 91 73 37 23

Marseille
06 32 69 88 24
capcroisette@ucpa.asso.fr

## LES FORMALITÉS

**ADMINISTRATIVES**

**APIS**

**DE SANTÉ**

# VOTRE SÉJOUR

## DESCRIPTIF

A l'extrême sud de Marseille, Cap Croisette est la porte d'entrée du Parc National des Calanques. Les plongées sont remarquables, parmi les plus belles de méditerranée.
La petite presqu'île s'ouvre sur l'archipel de Riou, une vaste zone sauvage composée de 6 îles inhabités, cas unique en France. Entre grands tombants, grottes, épaves et faune active, les plongées sont variées et insolites.

## VOTRE ARRIVÉE

Le village sportif bénéficie d'une situation exceptionnelle à la pointe de la Calanque accessible uniquement par un sentier piétonnier escarpé. Afin de faciliter l'accès à ce petit coin de paradis, nous vous attendons au port des Goudes tôt le matin afin de récupérer vos bagages par bateau (selon les conditions météorologiques) et ainsi vous laisser rejoindre le village sportif plus aisément à pied.

Nous accueillerons votre groupe vers 8h avec un brief de bienvenue par notre équipe.

A partir de 8h30 nous vous retrouverons au local plongée pour la distribution du matériel et le départ pour la première immersion.

Vous revenez sur le village sportif pour le déjeuner avant de repartir pour la deuxième plongée de la journée à 15h.

A votre retour, une fois votre installation finalisée vous pourrez vous détendre et débriefer sur vos premières plongées sur la terrasse qui surplombe la Méditerranée.

Après le dîner, vous avez la possibilité de vous retrouver tous ensemble sur la terrasse du village sportif.

## AU JOUR LE JOUR

À quelques minutes du village sportif, à vous une vie sous-marine riche et variée : mérous, congres, murènes, dentis, tombants, grottes, récifs rocheux sur des sites tels que l'archipel de Riou, les Moyades, Le Tiboulen de Maire, l'île Plane, le Chaouen, les Pharillons ou les îles du Frioul...

Les sites de plongée sont choisis par le pilote en concertation avec le Directeur de Plongée en fonction des conditions météorologiques, du niveau des plongeurs et des besoins de profondeurs.

2 plongées par jour sont organisées :
↘ une le matin avec un départ vers 9H
↘ une l'après-midi avec un départ vers 15h

En soirée, vous pourrez profiter de moments conviviaux devant un magnifique coucher de soleil.

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.
L'annulation des plongées pour intempéries ne donne lieu à aucun remboursement.
Seuls les responsables de l'encadrement UCPA en concertation avec le Directeur de plongée sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

## VOTRE DÉPART

Vous libérez les chambres vers 9h, ou autre horaire qui vous sera communiqué par le centre.

Vous profitez de deux dernières plongées, une le matin et une l'après-midi.
Nous adaptons les horaires de votre dernière plongée sur un site proche pour permettre une bonne organisation du départ.

Le transfert de vos bagages vers le Port des Goudes se fait vers 17h30.

# À PROPOS DU SÉJOUR

## LE NIVEAU

**Plongée**

**Plongée - Ouvert à tous**
Ouvert à tous. Stage ouvert à tous les niveaux de plongeurs, que vous soyez débutant ou expérimenté. En fonction de vos compétences, possibilité d'être en formation ou en exploration.

# À PROPOS DU SÉJOUR

## L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

**Vêtements et équipement personnel à amener**

Le linge de toilette n'est pas fourni.

Prévoir des vêtements de rechange, nécessaire et serviette de toilette, lunettes de soleil, gourde (ou une bouteille en plastique), chapeau, pull, coupe vent, crème solaire waterproof. Prévoir un anti-moustique. Si vous avez un masque et un tuba, vous pouvez les emmener afin de profiter de l'eau limpide de la Méditerranée sur votre temps libre.

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.

**Hébergement**

Prévoir votre linge de toilette, linge de rechange, lunettes de soleil, coupe-vent, une gourde, lampe de poche et produit anti-moustiques.

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 différents bateaux et nous vous fournissons les blocs et plombs. Nous mettons à votre disposition le bateau avec pilote qui vous accompagnera et vous donnera les conseils nécessaires pour vos sorties.

## L'ENCADREMENT

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

Un brief avec nos moniteurs est organisé avant chaque plongée pour présenter les caractéristiques du site et rappeler les consignes de sécurité.
Le centre vous contactera en amont pour organiser votre séjour.

## L'HÉBERGEMENT

- 4 bungalows de 6 lits simples - 2 bungalows de 4 lits simples
- 1 cabanon marseillais typique de 8 places équipé d'une salle d'eau
- Toilettes et douches extérieures à proximité

## LA RESTAURATION

Le chef et son équipe concoctent des plats soignés et variés.

A chaque repas vous retrouverez :

↘ un buffet froid avec crudités, salades composées
↘ un buffet chaud avec poisson, viande, légumes et féculents
↘ un buffet de desserts, laitages, fruits.

Les éléments étant présentés de manière individuelle, nos buffets peuvent ainsi répondre à certains régimes alimentaires.

## CONDITIONS DE STAGE

### Inclus

- L'hébergement en chambre à partager
- La restauration du déjeuner du premier jour au déjeuner du dernier jour
- Les deux plongées par jour encadrées par votre Directeur de Plongée
- Le brief plongée par notre équipe
- La mise à disposition du bateau avec pilote
- Les blocs et plombs
- L'assurance responsabilité civile

### Non inclus

- Les frais de dossier (supplément obligatoire)
- Les taxes de séjour (supplément obligatoire)
- La location du matériel de plongée
- La mise à disposition d'un Directeur de Plongée
- Kit linge de toilette
- Les boissons : café, thé, sodas, boissons alcoolisées

# À PROPOS DU SÉJOUR

## L'ACCÈS AU SITE

Village sportif UCPA Cap Croisette, Les Goudes
13008 Marseille
04 91 73 37 23

Vous venez en voiture :
Depuis Marseille Vieux port prendre direction Pharo la Plage, La Corniche, jusqu'à la Pointe Rouge puis, La Madrague de Montredon, Les Goudes puis direction Cap Croisette en passant par le port du village des Goudes.
Le raccourci : Tunnel Prado carénage - Prado sud, suivre les plages puis Pointe Rouge et Les Goudes. Prix: env. 5 euros.
Stationnez votre véhicule dans le village des Goudes, parking public et gratuit.

Vous venez en train :
TRES IMPORTANT : Pas de transfert gare/village sportif organisé par l'UCPA.
De la gare de Marseille Saint-Charles, prendre le métro ligne 2 direction Sainte-Marguerite/Dromel descendre au rond-point du Prado. Prendre ensuite le bus N°19 jusqu'à La Madrague (terminus), puis le bus 20 jusqu'aux Goudes. Descendre à l'arrêt "Delabre Pelaprat". Le bus 20 circule toutes les heures.
Infos horaires et plan de lignes RTM : www.rtm.fr
Suivre la route en direction de Cap Croisette (800 m) qui contourne le port des Goudes jusqu'au terre-plein. Prendre le sentier sur votre droite, indiqué presqu'île de Cap Croisette.
Un seul titre de transport pour le métro et le bus, valable 1h15. Prix : env. 2,5 euros. Il faut compter au minimum 1h30 de trajet de la Gare Saint-Charles au village sportif UCPA de Cap Croisette.

## LES INFOS PRATIQUES

↘ Le village sportif étant situé dans la Calanque, il n'y a pas de WIFI ni de distributeur de banque à proximité. Pensez à prévoir de l'argent en espèces pour les dépenses au bar.

↘ Pensons à l'environnement :
Pensez à vous munir d'une gourde pour le séjour.

↘ A l'UCPA, chacun participe :
A votre arrivée, un kit de draps est fourni, chacun fait son lit.
Au restaurant, chacun se sert, débarrasse et nettoie sa table.
A la fin du séjour, chacun rafraîchit sa chambre et dépose les draps dans les bacs prévus à cet effet.

↘ Organisation du groupe :
Si vous effectuez des aménagements sur le programme prévu, notamment sur les horaires d'arrivée et/ou de départ, l'UCPA ne remboursera pas les prestations non consommées.