



## Des Calanques et des Îles...

SEJOUR 2 JOURS : *découverte / initiation*  
2 jours / 1 ou 2 nuits\*

Nous vous proposons un séjour dans un secteur magnifique du Parc National des Calanques. Ce stage découverte est conçu pour les débutants.

Aucune expérience en kayak n'est requise. Ce séjour vous permettra de parcourir des secteurs très différents avec notamment comme objectif la découverte de deux itinéraires très différents et tout deux somptueux :

Les îles de l'Archipel de Riou : Cet itinéraire est le plus sauvage, à travers les îles inhabitées, en plein coeur de Parc Marin. Il est un haut lieu de nidification et un site très préservé.

Les Calanques de Cassis : un itinéraire au pied des falaises qui se faufile dans les criques les plus convoitées, les grottes marine impénétrable autrement qu'en kayak.

Ce stage de 2 jours vous permettra une approche en douceur de l'activité kayak de mer. De bonnes bases techniques seront acquises et cela vous permettra de profiter pleinement des balades.

### **Descriptif : Une approche en douceur du kayak de mer : la 1<sup>ère</sup> journée...**

L'activité débute par quelques réglages de prise de pagaie et de calages dans les kayaks. Une fois sur l'eau, le début de séance est consacré à l'apprentissage de manœuvres élémentaires qui vous faciliteront les déplacements. Cette première excursion vous permettra d'acquérir les bases techniques et de sentir le potentiel du kayak de mer.

**Objectifs...** Découvrir le site au moyen d'un kayak et la raison première du stage. Une géologie surprenante, une faune et flore spécifique, des paysages uniques font de ces deux itinéraires un contenu de séjour très riche.

Sans rechercher la performance, nous vous apprendrons au fil des jours à maîtriser votre embarcation, à utiliser de manœuvres de pagaie et à naviguer à l'économie. Des ateliers techniques / ludiques sont ponctuellement proposés au gré des ballades et des sites pour favoriser l'apprentissage et l'autonomie dans l'activité.

**Pourquoi un stage ?** Un stage, même de 2 jours, vous laisse le temps d'apprendre avec le plaisir de progresser. Cette progression technique vous apportera la fluidité nécessaire pour dompter votre bateau tout en pagayant à l'économie... En kayak de mer, on glisse sans forcer, mais cela s'apprend !!

L'intérêt que nous portons à vous faire partager notre connaissance de la mer et notre approche sécurisée vous donnera tous les éléments d'une pratique consciente, avec le plaisir de découvrir des itinéraires somptueux.

### **Contenu du stage :**

- Deux itinéraires différents dans le site des Calanques
- Découverte du site agrémenté de topos sur la faune et la flore
- Apprentissage des manœuvres simple de pagaie
- Notions de sécurité

### **Les points forts :**

- Les moments d'observations au hasard des randonnées !
- Les falaises des calanques vues depuis la mer.
- Notre intrusion dans les petits ports de pêcheurs en activité
- Les ambiances de pleine mer ou tout près des cailloux...

**Public / groupe :** Groupe entre 6 à 12 personnes, encadré par un moniteur brevet d'état de Canoë Kayak.

Adultes à partir de 16 ans révolus. Pour les plus jeunes (voir les stages familles).

Le kayak de mer demande un engagement physique équivalent à celui de la randonnée pédestre. La difficulté dépend pour beaucoup de la distance que nous étalonnons en fonctions des expériences de chacun.

Le kayak de mer est une activité de pleine nature, dynamique, qui demande des qualités que vous avez plus ou moins acquises par ailleurs (latéralisation, motricité, etc...).

*Pour tous, la condition de pratique est de savoir nager aisément, s'immerger et d'être en parfait état de santé.*

## PROGRAMME DU STAGE DE KAYAK DE MER .

### **J 1 : Rdv à l'Auberge de jeunesse à 8h00 (à l'accueil).**

Nous vous accueillons pour démarrer le séjour et organiser un départ de l'Auberge vers 8h30 en Minibus pour une excursion à la journée. Après une séance d'initiation, vous serez plongé dans l'univers incontournable des Calanques à Cassis au départ de Port Miou, le plaisir des yeux sera au rendez vous !

Pique-niques emportés dans les sacs étanche dans les kayaks.

Retour à l'Auberge pour 17h30. Repas vers 20h00 et nuit

*Apprentissages : réglages et installation dans le kayak, utilisation de la pagaie, notion d'équilibre et manœuvres simples : Propulsion, rétro-pulsion, circulaire et notion de gîte.*

### **J2 : Départ de l'auberge vers 8h30.**

Vos acquis de la veille nous permettrons une mise en route plus rapide et une randonnée un peu plus longue que la précédente. En principe nous embarquons à Callelongue (dernier accès par la route pour les Calanques).

Notre itinéraire se faufile entre les îles de l'« Archipel de Riou » qui est une réserve naturelle au large des Calanques. C'est un lieu de nidification de bon nombre d'oiseaux, et, pendant la saison printanière le spectacle y est impressionnant. L'archipel comporte 4 îles aux aspects très différents où les moments d'observation sont fréquents.

Pique-nique sur Riou (Plage de sable !) et retour par les Calanques Marseillaise à Callelongue.

Retour à l'Auberge de Jeunesse pour 16h30. Débriefing et dispersion, fin de séjour.

*Apprentissages : révision des manoeuvres simples de la veille, initiations aux appels pour déplacements latéraux (appels tractés, appels d'incidence), initiation manoeuvres au vent.*

### **Compris dans le séjour :**

Le matériel de Kayak de mer

L'encadrement du séjour par un moniteur diplômé d'état de kayak de mer.

Le transport depuis l'Auberge avec un minibus dans la limite de 8 places.

### **Non compris dans le séjour :**

Les pique-niques que nous organisons sous forme de pots commun le matin avant de partir.

Le transport de votre domicile à l'Auberge de Jeunesse aller et retour.

Les nuits supplémentaires à l'Auberge de Jeunesse non prévues dans le programme.

### **Equipement à prévoir pour naviguer :**

un maillot de bain, un couvre chef, de la crème solaire, une gourde

une paire de chaussures fermées pour aller dans l'eau (chaussure néoprène ou petite tennis)

un sous vêtement montagne type Helly Hansen (2)

une vieille polaire (2)

un k-way solide

un bouquin pour les siestes des uns et les ploufs des autres

palmes, masques et tuba perso cela en vaut la peine

équipement photo étanche ou pas

trousse réduite de médicaments personnels

### **Equipement fourni :**

Kayak de mer [D240 polyéthylène : Laser (Rainbow)]

Jupette

Pagaie double

Gilet de sauvetage

Sacs étanches

Documents faune et flore

Salle de réunion pour les « débriefings » !

*L'Auberge de Jeunesse nous met une salle de réunion à disposition où il est possible, lorsque cela est nécessaire de faire des retours théoriques sur les techniques abordées en journée.*

## ORGANISATION, LOGISTIQUE.

### Arrivée / Départ :

Rendez vous le matin vers 8h00 le premier jour à L'Auberge de Jeunesse.

Vous pouvez arriver la veille du séjour à l'Auberge, c'est une option.

Le rdv du premier jour est au plus tard à 8h15 à l'accueil de l'Auberge de Jeunesse pour démarrer le séjour avec le moniteur.

Votre départ en fin de séjour de l'Auberge peut être prévu à partir de 16h30. Les trains de 18h00 à Saint Charles sont faciles d'accès.

### Transport pendant le séjour :

En minibus 8 places depuis l'Auberge aux sites d'embarquements. Moniteur au volant, et Kayaks sur remorque.

Au-delà de 8 participants nous pouvons organiser un co-voiturage.

### HEBERGEMENT à l' Auberge de Jeunesse

#### Tarifs hébergement à l'Auberge de Jeunesse en options (en supplément du séjour kayak) :

Nous souscrivons pour vous une adhésion « groupe » qui vous évite de prendre une adhésion personnelle.

**Les nuits accrochées avant et après le séjour bénéficient aussi de cette carte groupe !**

#### Formule conseillée :

Vous arrivez la veille afin d'être « frais et disponibles » pour commencer le stage vers 8h00.

Votre arrivée libre la veille vous permet d'ajuster vos horaires de trains. Si vous êtes hébergé à l'Auberge de Jeunesse, un service « Snack » pour le repas du soir est possible jusqu'à 21h00. Vous pouvez également arriver tard dans la nuit si vous n'avez pas d'autres solutions, un veilleur de nuit vous accueillera...

1 nuit (bed and breakfast) + 1 nuit en demi pension avec le repas du soir : **61,40 Eu** (draps et petits déjeuners compris)

**Par ailleurs, si vous souhaitez réserver des nuits pour les jours qui suivent ou précèdent le séjour afin de profiter de Marseille, c'est possible.**

#### Les services de l'Auberge :

Les personnes qui fréquentent cet hébergement sont de tout âge (randonneurs, jeunes voyageurs, familles en vacances, etc...).

Notre base de kayak est implantée dans son enceinte. Les départs le matin et la préparation du matériel se font depuis ce lieu pour tous. Il est ainsi facile de changer le programme en dernière minute en fonction du dernier bulletin météo.

L'Auberge de Jeunesse de Marseille Bonneveine se situe dans un quartier très calme à une place stratégique par rapport aux calanques, (500 mètres de la mer, proche de quelques commerces et loin du centre ville donc très calme) Accès WI-FI, bar et snack, billards et jeux, service de restauration.

Un parking fermé est disponible pour les véhicules des participants profitant de cet hébergement.

Des chambres de 2,4, 5 ou 6 lits sont réservées pour notre groupe.

#### A savoir :

Un parking privatif et fermé vous permettra de laisser votre véhicule pendant la durée de votre séjour à l'Auberge

En dehors des nuits qui concernent le stage, vous pouvez réserver directement auprès de l'Auberge de Jeunesse des nuitées supplémentaires vous permettant d'arriver un jour avant (et/ou) repartir un jour après, afin de profiter de Marseille et d'être plus souple en terme de transports et transferts.

#### Pour s'y rendre :

*Auberge de Jeunesse de Marseille Bonneveine / Impasse du Docteur Bonfils / 13008 Marseille*

*Tel accueil renseignements et réservations : 04.91.17.63.30 (7j/7 et 24/24)*

1-Depuis la gare SNCF ou de la Gare routière « Saint-Charles »:

Prendre Métro n°2 jusqu'au Rond point du Prado, puis bus n°44 jusqu'à « Place Bonnefon », une petite marche de 500 mètres dans l'avenue Joseph Vidal, puis première à gauche impasse du Docteur Bonfils et vous y êtes !

2-Depuis l'aéroport de Marignane :

Navettes régulières jusqu'à la gare SNCF « Saint Charles » Métro n°2 jusqu'au Rond point du Prado, puis bus n°44 jusqu'à « Place Bonnefon » une petite marche de 500 mètres dans l'avenue Joseph Vidal, puis première à gauche impasse du Docteur Bonfils et vous y êtes !

3-Gare de Taxis sur la gare St Charles

**Si vous avez du retard, veuillez nous contacter par le biais de l'Auberge de Jeunesse ou par téléphone au 04.91.17.63.30.**

#### Autres Hébergements :

D'autres hébergements sont possibles sur Marseille et nous vous proposons une liste d'autres hébergeurs à proximité de la base de kayak sur le site Internet dans la rubrique « Liens ». Pour tous ces autres hébergement nous ne pourrons pas réserver pour vous et vous devrez vous y prendre longtemps avant car il y a peu d'hébergements touristiques à Marseille.

**POUR S'INSCRIRE :**

Contactez nous pour vous informer des places disponibles par E-mail : [contact@raskas-kayak.com](mailto:contact@raskas-kayak.com) ou par téléphone : 04 91 73 27 16 ou sur le site Internet.

Vous devrez ensuite, nous renvoyer le dossier ci-dessous rempli par courrier postal avec un un chèque d'acompte de 50 Eu par personne inscrite pour le kayak à l'ordre de « Raskas Kayak. »

(Le solde sera à régler sur place). **A réception de votre dossier votre inscription kayak sera finalisée.**

Pour ceux qui souhaitent que je leur réserve l'hébergement à l'Auberge de Jeunesse qui est en option :

Merci de joindre au courrier un chèque correspondant au montant total de vos « options d'hébergement » à l'ordre de « FUAJ Marseille Bonneveine » + le formulaire « Option d'hébergement »

Le tout à renvoyer à l'adresse suivante : « RASKAS KAYAK / AJ Marseille Bonneveine / Impasse du Dr. Bonfils / 13008 Marseille »

**DOSSIER D'INSCRIPTION : SEJOUR 2 JOURS DECOUVERTE « des Calanques et des îles » du .....au.....2017**

En cas de changement, surtout de dernière minute, comment souhaitez vous que l'on vous contacte ?

(Merci d'écrire lisiblement) : .....

Où serez vous logé ? Ville : ..... Hôtel : .....

Comment venez vous à l'Auberge de jeunesse ?

en voiture     en transport en commun     à pied à vélo.

**Participant 1 :** Nom: ..... Prénom: ..... Taille: .....m / Poids : .....kg

Date de naissance: ...../...../..... Tel: .....

Adresse Email: .....@.....

**Attestation sur l'honneur:** Je soussigné(e) ..... déclare avoir lu les conditions générales de vente ainsi que le programme et déclare y souscrire. J'atteste sur l'honneur d'être capable de m'immerger et de nager 25 mètres sans aide à la flottabilité et ne présente à ce jour aucune contre-indication médicale à la pratique du kayak de mer.

Date: ..... Signature: .....

**Participant 2 :** Nom: ..... Prénom: ..... Taille: .....m / Poids : .....kg

Date de naissance: ...../...../..... Tel: .....

Adresse Email: .....@.....

**Attestation sur l'honneur:** Je soussigné(e) ..... déclare avoir lu les conditions générales de vente ainsi que le programme et déclare y souscrire. J'atteste sur l'honneur d'être capable de m'immerger et de nager 25 mètres sans aide à la flottabilité et ne présente à ce jour aucune contre-indication médicale à la pratique du kayak de mer.

Date: ..... Signature: .....

Pour chaque enfant mineur (à remplir par les parents) :

Attestation de responsabilité : Je soussignée. . . . .

. . . atteste être totalement responsable pendant l'intégralité du séjour de l'enfant mineur . . . . .

. . . et cela à tous moments. Je décharge l'Auberge de Jeunesse et Raskas Kayak de tout

devoir de surveillance qui aurait des conséquences dommageables sur sa propre personne où celle des autres.

J'atteste également sur l'honneur de sa capacité à savoir nager 25 mètres sans aide à la flottabilité ainsi qu'à

s'immerger et ne présente à ce jour aucune contre indication médicale à la pratique du kayak de

mer

Date: ..... Signature: .....

**OPTION d'HEBERGEMENT à l'Auberge de Jeunesse (Entourez vos choix) :**

Auberge de Jeunesse : oui / non

NB de personnes concernées : .....

Pour 1 nuit (arrivée la veille au soir : nuit + petit déjeuner) : oui / non (25,25 Eu / personne) X .....(nb de pers.) = .....

+ 1 Nuits en demi pension (repas du soir nuit et petit déjeuner) : oui / non ( 36,15 Eu / personne) X ..... (nb de pers.) = .....

TOTAL HEBERGEMENT = .....

TARIF Stage KAYAK : ..... /personne. X .....(nb de pers.) = .....