



Des Calanques et des Îles...

SEJOUR 3 JOURS : découverte / initiation

3 jours /2 ou 3 nuits*

Nous vous proposons un séjour magnifique dans le Parc National des Calanques.

Ce stage découverte est conçu pour les débutants. Aucune expérience en kayak n'est requise.

Il vous permettra de parcourir des itinéraires très différents avec notamment comme objectif la découverte d'une perle de la méditerranée : le Cap Croisette, les îles de l'Archipel de Riou, les Calanques de Cassis.

Ce stage de 3 jours est une approche en douceur du kayak de mer. Il est plus adapté aux personnes débutantes avec peu à pas d'expérience. De bonnes bases techniques seront acquises et cela vous permettra de profiter pleinement des balades.

Descriptif : Une approche en douceur du kayak de mer sur la 1^{ère} journée...En effet l'itinéraire n'est pas long puisque l'on va prendre le temps d'apprendre à conduire le kayak. Cette journée vous prépare au mieux au 2^{ème} journées suivantes.

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.

Objectif... Sans rechercher la performance, nous vous apprendrons au fil des jours à maîtriser votre embarcation, à utiliser de nouvelles 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 et 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 et on ne force pas, 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 et la richesse de la navigation sur des itinéraires divers et variés.

Contenu du stage :

- Trois 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. Nous irons sur cette première journée visiter le Cap Croisette et l'île Maire. Une journée sur le signe de la douceur pour préparer les 2 autres journées de grande randonnée.

Après une séance d'initiation, vous serez plongé dans l'univers incontournable des Calanques de Marseille.

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.

Bien préparé grâce à la journée de la veille, nous irons dans les Calanques à Cassis au départ de Port Miou, le plaisir des yeux sera au rendez vous ! Nous irons presque jusqu'à Morgiou et précisément à Sugiton en plein cœur des calanques. Les falaises impressionnantes et les grottes promises seront la récompense de vos bras.

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.

J3 : 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.

Équipement 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

Équipement 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 en réservant directement auprès de l'Auberge.

Le rv du premier jour est au plus tard à 8h30 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

Transport pendant le séjour :

En minibus 8 places depuis l'Auberge aux sites d'embarquements. 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'autre solution, un veilleur de nuit vous accueillera...

1 nuit (bed and breakfast) + 1 nuit en demi pension avec le repas du soir : **97,55 Eu**

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 pourrions 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
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 80 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 3 JOURS DECOUVERTE « des Calanques et des îles » duau.....2016

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 100 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:

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.) =

+ 2 Nuits en demi pension (repas du soir nuit et petit déjeuner) : oui / non (72,30 Eu / personne) X (nb de pers.) =

TOTAL HEBERGEMENT =

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

Agenda et Tarif Raskas KAYAK : Merci de consultez le site Internet pour les dates actualisées.

Les Taxes de séjours sont comprises (0,75 eu/nuit /pers)

Les piques niques ne sont pas prévus dans ces tarifs. Nous organiserons cela ensemble en faisant une caisse commune

CONDITIONS DE VENTE

Toutes les activités de Raskas Kayak sont réservées à un public adulte (majorité révolue) qui doit se rendre compte de l'implication physique qu'engendre cette activité. Les mineurs pourront participer sous la responsabilité d'un parent et en leur présence ou celle d'un encadrant de la structure qui les accompagne (cas de groupe). La responsabilité de Raskas Kayak se limite dans le temps et dans l'espace aux activités proposées. En dehors de l'activité encadrée kayak de mer, Raskas Kayak n'a aucune obligation particulière de contrôle et de surveillance.

1. Inscription

L'inscription au séjour s'effectue par le dossier d'inscription.

qui doit être rempli et signé par chaque participant après lecture du programme.

Cette inscription implique que le participant a pris connaissance des présentes conditions générales de vente et particulière du programme et déclare y souscrire. Cette inscription implique également que le participant répond aux conditions de participations qui est de savoir nager sans aide à la flottabilité ainsi que de s'immerger et ne possédant pas de contre indication médicale à la pratique du kayak de mer et des activités nautiques.

L'inscription ne devient définitive qu'après réception de celui ci et dans la mesure des places disponibles. Un formulaire mal rempli ou partiellement rempli ne pourra être pris en compte.

2. Les prix

Les prix comprennent :

Les fiches techniques font le détail de ce qui est compris de façon explicite et ce pour chaque séjour.

Le prêt du matériel de navigation, un encadrement assuré par un moniteur diplômé d'état.

Les prix ne comprennent pas :

Les transferts du domicile au lieu où se déroule l'activité ainsi que le retour.

Le matériel de couchage pour le bivouac

Les dépenses personnelles non prévues dans le programme

Les assurances complémentaires

Les pique-niques à l'exception de ceux prévus dans le programme (voir fiche technique).

3. Règlement

A l'inscription le participant doit verser un chèque d'acompte du montant indiqué sur la fiche technique de l'activité choisie ou sur le site Internet, à l'ordre de Raskas Kayak et le solde au plus tard 1 mois avant le jour de l'activité.

Un stage non soldé dans le délai fixé peut être annulé par l'organisation, les acomptes restent acquis à celle-ci.

Les arrivées tardives, les départs précipités ou les prestations non utilisées ne donnent lieu à aucun remboursement.

4. Annulation

Du fait de Raskas Kayak

Raskas Kayak peut annuler l'activité si :

- Le nombre minimum de participants n'est pas atteint. Dans ce cas, le participant sera prévenu et remboursé.

- Les conditions de sécurité l'exigent ou bien en cas d'évènement normalement imprévisible.

Raskas Kayak proposera, dans la mesure du possible, un report d'activité que le participant sera libre de refuser.

Dans ce cas il sera remboursé des sommes versées.

Du fait du participant

Toute annulation doit être adressée à Raskas Kayak par mail ou sms et dans les meilleurs délais. Si le participant annule son séjour, quel qu'en soit le motif, Raskas Kayak conservera une partie des sommes versées en fonction de la date d'annulation et selon le barème suivant :

- plus de trente jours avant le début du séjour : 10% des sommes versées
- entre trente et quinze jours avant : 50% des sommes versées
- moins de quinze jours avant : 100% des sommes versées

Toutefois, pour ne pas pénaliser le participant de ces sommes versées, Raskas Kayak s'engage dans la mesure des places disponibles et du planning mis en place à proposer des dates de remplacement.

Si ces dates satisfont le participant, aucune retenue ne sera effectuée sur les sommes versées. En revanche, si les dates ne conviennent pas, la retenue sur les sommes versées sera fonction de la date d'annulation et du barème ci-dessus.

5. Assurance

Responsabilité civile professionnelle

Raskas Kayak souscrit auprès de la MMA une assurance responsabilité civile professionnelle couvrant les dommages subis par le participant durant l'activité en cas de faute professionnelle de l'encadrement.

Cette assurance ne couvre pas les dommages aux affaires personnelles, appareils électroniques emportés par le client, même sur un défaut de sac étanche fourni par Raskas Kayak.