



## Des Calanques et des Îles...

SEJOUR 5 JOURS : *découverte / initiation*  
5 jours /4 ou 5 nuits\*

Ce séjour a pour le coup, la prétention de vous initier au kayak de mer tout en vous faisant visiter l'ensemble du Parc national des calanques et d'autres secteurs de la région. Pour « se mettre en bras » d'un voyage long courrier ou pour participer à nos séjours itinérants, celui ci sera votre meilleure préparation.

Il commence doucement avec des itinéraires adaptés qui se rallongent. Un vrai dynamisme se crée dans le groupe et les itinéraires deviennent de plus en plus intéressants, plus longs . Nous visitons tout le site des calanques, avec en plus quelques perles de lieux inaccessibles autrement.

Le site des calanques aussi appelé « les fjords du sud » par sa formation géologique, vous donnera un avant goût d'une navigation au pied des Icebergs (température favorable en plus). Les falaises, les grottes marines et les failles de calcaire blanc constituent un environnement capable de vous transformer en « explorateur ». Le Cap Canaille (plus hautes falaises maritime d'Europe), la Côte Bleue et ses petits ports de pêcheurs typiques, sont des lieux dans lesquels on pénètre en kayak pour le plus grand plaisir des yeux. L'archipel de Riou et ses îles inhabitées, sauvages, haut lieu de nidification et de couloir migratoire de bon nombres d'oiseaux protégés vous récompensera de votre effort en vous dévoilant ses secrets et ses paysages somptueux.

Ce séjour vous permettra, d'appréhender le kayak de mer de manière très progressive dans la technique et de vous en faire un véritable outil de prospection : Percevoir la finalité.

C'est le séjour découverte que nous affectionnons le plus, le plus complet, le plus progressif et qui vous ouvre toutes les portes.

L'intérêt que nous portons à vous faire partager notre connaissance de la mer et notre approche sécurisée du kayak, vous donnera tous les éléments d'une pratique consciente. Votre aisance acquise et les expériences vécues vous offriront plus de plaisir à naviguer sur les flots bleus. En route vers votre autonomie...

Nous avons choisi ce séjour, pour vous ouvrir les portes vers nos séjours itinérants en Corse, Sardaigne, Croatie, Grèce et autres à venir.

### **Contenu du stage :**

Des itinéraires différents tous les jours. Entre Carry le Rouet, les calanques de Marseille à Cassis, La Ciotat

Découverte de la faune, la flore et l'historique des sites

Connaissance du milieu marin. (Bulletin météo/carte marine et choix d'itinéraire)

Apprentissage des manœuvres de pagaie simples à complexes

Participation à la sécurité : apprentissages de gestes et comportements utiles.

### **Les points forts :**

Votre aisance avance ! Le kayak se met à glisser...

Les calanques évidemment n'auront plus de secret !

Les grottes, les failles et hauts fonds en kayak de mer.

Les ports de pêcheurs authentiques et ambiance du sud garantie.

Découverte d'un littoral aux paysages très variés.

Les moments de détente où l'on profite de la mer et du soleil !

### **Public / groupe :**

Groupe de 7 à 12 participants, encadrés par un moniteur breveté d'état de Canoë Kayak.

Adultes et enfants à partir de 16 ans révolus.

### **Conditions de participation:**

Le kayak de mer est une activité de pleine nature, dynamique, qui demande un certain engagement physique et des qualités que vous avez plus ou moins acquises par ailleurs (latéralisation / motricité). La force physique n'est pas la première qualité du débutant. Même si elle peut aider, ce sera plutôt votre capacité à vous adapter à un milieu nouveau grâce à vos acquis moteur.

Notre objectif étant bien sûr que vous trouviez toujours du plaisir dans l'activité ! Le moniteur à l'écoute ré-ajuste les objectifs.

**La condition de pratique est de savoir nager aisément, d'être en parfait état de santé, et en forme physique.**

## PROGRAMME DU STAGE.

### **J1 : Journée Kayak de mer (initiation).**

Rendez vous à l'Auberge de Jeunesse de Marseille Bonneveine où nous vous accueillons vers 8h00 pour démarrer le séjour et organiser un départ de l'Auberge vers 9h00 en Minibus pour une excursion à la journée. Préparation et chargement du matériel, et c'est parti !

Après consultation de la météo nous définirons un lieu d'embarquement abrité du vent, si vent il y a...

*Découverte du kayak, réglage des cales pieds et autres calages, prise de pagaie, notion d'équilibre et manœuvres simples.*

Après cette séance d'initiation pour dompter la bête, la randonnée en kayak de mer prévue est réglée en fonction des capacités du groupe. Le plaisir de l'effort doit être mesuré, le plaisir des yeux sera au rendez vous !

Piques niques emportés dans les kayaks et sacs étanches. Retour à l'Auberge pour 17h30.

(Option : Repas vers 19h00 et nuit à l'Auberge)

### **J2 : Journée kayak de mer.** Départ de l'Auberge vers 8h30

Départ pour la Côte bleue, entre Carry le Rouet et l'Estaque, les dites « Petites calanques » ne manqueront pas de vous charmer, les ports de pêcheurs de Niolon, La Vesce presque inaccessibles par voie terrestre sont de petits bijoux et offrent en plus une belle vue sur la baie de Marseille et du Frioul. Cette journée, même si l'on pagaiera, sera une journée de détente où il sera bon d'emmener ses palmes masques et tubas, pour découvrir les fonds marins

Retour à l'Auberge pour 17h30. (Option : Repas vers 20h00 et nuit à l'Auberge)

### **J3 : Journée Kayak de mer.** Départ de l'Auberge vers 8h30

Embarquement à Cassis.

*Des solutions techniques pour manœuvrer, tourner, changer de direction plus facilement(gite), manœuvres plus complexes de déplacement (appels d'incidence et appels tractés).*

Cet itinéraire incontournable des calanques sera d'autant plus agréable de part votre maîtrise du kayak ! Port Miou, Port Pin, En Vau bien sûr, la star des cartes postales. Et nous irons plus loin, visiter les grottes marines sous les falaises, les failles et autres phénomènes géologiques typiques de ce site que les randonneurs pédestres convoitent sans succès.

Retour à l'Auberge pour 17h30. (Option : Repas vers 20h00 et nuit à l'Auberge)

### **J4 : Journée kayak de mer.** Départ de l'Auberge vers 8h30

Embarquement à Cassis. Itinéraire Cap Canaille, Île verte, La Ciotat.

Le Cap Canaille, plus hautes falaises maritimes d'Europe. Le grès orange et rouge remplace le blanc calcaire des calanques. Slalom entre les blocs tombés du haut de ces falaises dites « des Soubeyrannes ». A couper le souffle...

*Trajectoire fine et près du caillou ! « Rase caillou » : utilisation pratique de manœuvres complexe de pagaie. Appels tractés et orientés.*

En allant vers La Ciotat, le rocher change encore et devient « poudingues ». Vous demanderez au moniteur l'histoire géologique de cette montagne de « la Canaille » : inimaginable !

Retour à l'Auberge pour 17h30. (Option : Repas vers 20h00 et nuit à l'Auberge)

### **J5 : Journée kayak de mer.** Départ de l'Auberge vers 8h30

Embarquement à Callelongue, dernier accès par la route pour les Calanques.

*Lecture de carte marine et choix de l'itinéraire. Phénomène de dérives lié aux courants. Amers et alignements*

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 : les couples de faucons pèlerins protégeant leur petit lors de leur premier envol, les goélands leucophés soucieux de la protection de leur territoire pendant la nidification gardent leurs îles tels des châtelains assaillis, bref un spectacle naturel merveilleux.

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

Retour à l'Auberge pour 15h30. Rangement du matériel, débriefing et dispersion vers 16h30-17h00

### **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 à l'Auberge en réservant (voir option d'hébergement).

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

### Transport pendant le séjour :

En minibus 8 places depuis l'Auberge aux sites d'embarquements. Kayaks sur remorque.

Au-delà de 8 participants nous devons 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 disponible » 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...

Coût de la formule : 1 nuit (bed and breakfast) + 4 nuit en demi pension avec le repas du soir : **169,95 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 : 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 hébergements 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](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 chèque d'acompte de 100 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 5 JOURS DECOUVERTE « des Calanques et des îles » du .....au.....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 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 ou 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) :** Les Taxes de séjours sont comprises (0,75 eu/nuit /pers)

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.) = .....

+ 4 Nuits en demi pension (repas du soir nuit et petit déjeuner) : oui / non (144,60 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.

## 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 Allianz 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.