



Plongée auto-encadrée au coeur du Parc des Calanques

Cap Croisette - L'archipel de Riou - Marseille - Méditerranée

Découvrez les plongées profondes mythiques de Marseille

VOTRE SÉJOUR EN BREF

Située à l'extrême sud de Marseille, la presqu'île de Cap Croisette assure dépaysement et diversité! C'est une pépite hors du monde qui offre une ouverture unique sur l'archipel de Riou et le Parc National des Calanques.

Appelée "La perle bleue du sud", elle offre une vue imprenable sur la côte sauvage! Vous pourrez admirer des paysages faits de mer et de roches blanches bordées par les eaux turquoise de la méditerranée. Un véritable coin de paradis pour les mordus de plongées.

Prêts à en prendre plein les yeux?

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.

Ce programme est possible en 2, 3, 4 ou 5 jours. Autre durée sur demande.

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

Plongée



SITE

Âge

+18 ans

Votre contact

SOPHIE
sophie@ucpa.asso.fr
03 28 82 93 00

LA FORMULE UCPA

✓ Inclus

- ◇ L'hébergement en chambres 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

- ◇ La location du matériel de plongée
- ◇ L'arrivée la veille
- ◇ Les accompagnateurs
- ◇ La mise à disposition d'un Directeur de Plongée
- ◇ Le transport
- ◇ Les assurances complémentaires

SPOT



L'archipel de Riou

L'unique archipel inhabité du littoral français

Riou, Plane, Jarre, Jarron, Maire, Tiboulen de Maire... L'archipel de Riou, culminant à 191 mètres et comptant près de 25 kilomètres de côte découpée en une multitude de criques, s'étend sur environ 160 hectares sur les eaux face au massif des Calanques. Unique archipel inhabité du littoral continental français, ancien débarcadère de contrebandiers, l'archipel abrite dans ses fonds marins de nombreuses épaves. Dans une flore sauvage et préservée, les activités possibles sont multiples : plongée, escalade sur les crêtes, kayak...

Jour d'arrivée

Le village sportif bénéficie d'une situation exceptionnelle à la pointe de la Calanque accessible uniquement par un petit sentier piétonnier escarpé. Afin de faciliter l'accès à ce petit coin de paradis, nous vous attendons au petit port des Goudes pour 7h30 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 pour 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.

Durant le séjour

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 profondeur.

2 plongées par jour sont organisées :

- ↳ une le matin avec un départ pour 9H
- ↳ une l'après-midi avec un départ pour 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. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA en concertation avec le Directeur de Plongée sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

Dernier jour

Vous profitez de deux dernières plongées avant votre départ en fin d'après-midi vers 17h30.

La restitution du matériel se fait après la dernière plongée.

Nous adaptons les horaires de votre dernière plongée à 14h sur un site proche pour permettre une bonne organisation du départ.

Vous libérez les chambres en fin de journée, sauf besoin spécifique du centre.

Le transfert de vos bagages en direction du port des Goudes se fait à 17h30.



À PROPOS DU SÉJOUR

Équipements inclus

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.

Équipements non-inclus

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 vos temps libres.

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.

Informations 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.

Restauration

Le chef et son équipe concoctent des plats soignés et variés, répondant aux envies de tous, y compris aux régimes spéciaux.

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.

Encadrement

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

Le directeur du centre prendra contact avec le responsable du groupe quelques jours avant le séjour pour organiser les modalités d'arrivée et de programme.

HÉBERGEMENT



Hébergement Village sportif de Cap Croisette

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

Les équipements du centre

Un bar est à votre disposition.

La salle restaurant offre une vue agréable sur la calanque et sur l'île Maïr voisine.

Autres loisirs : jeux de société, ping-pong, poker, pétanque, balades et découverte de nos sentiers côtiers et des hauteurs des Goudes, farniente et baignade.

A proximité : restaurants typiques, un petit commerce et un pub.



ADRESSE ET ACCÈS

◇ **Village sportif UCPA de Cap Croisette, Les Goudes**

13008 - Marseille

04 91 73 37 23

capcroisette@ucpa.asso.fr

◇ **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 :**

TRÈS 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 Pelapat". 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 presque 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.