



## Plongée auto-encadrée au cœur de la Côte bleue

Niolon - Parc Marin de la côte bleue - Marseille - Méditerranée

Un séjour 100% plongée en autonomie sur les plus beaux sites du Parc Marin

### VOTRE SÉJOUR EN BREF

Entre l'Estaque et Carry le Rouet, au beau milieu de la Côte Bleue, la calanque de Niolon allie beautés naturelles et charme rustique. Village méditerranéen avec une vue imprenable sur Marseille et l'archipel du Frioul, le port abrite bateaux de pêche et de plaisance tout en proposant de multiples activités. Les amateurs de plongée ont de quoi se réjouir grâce à la richesse de ses fonds marins composés de coraux rouges, langoustes, galathées, poulpes, congres, nudibranches... Idéal pour les explorateurs!

Dans cette formule, vous êtes encadrés par votre directeur de plongée [Niveau requis E3].

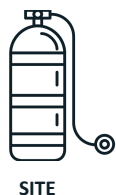
Ce séjour est ouvert aux adultes de plus de 18 ans mais nous avons la possibilité d'accueillir des mineurs sur demande.

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
- ◇ Centre fédéral de plongée unique, tant pour la technique que pour l'exploration
- ◇ Espace technique moderne sur le village sportif avec accès direct à l'eau, douches et vestiaires chauffés, dispositif de séchage de combinaisons performant
- ◇ Installations de pointe et bateaux modernes
- ◇ Hébergement insolite dans la petite calanque de Niolon avec vue imprenable sur la Méditerranée
- ◇ Options possibles : apnée et plongées au Nitrox

## Plongée



## 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



### **Parc Marin de la côte bleue**

#### **Des eaux de toute beauté**

Situé entre l'Estaque et la Couronne, le Parc Marin de la Côte Bleue : c'est plus de 40 kilomètres de côte préservée avec de nombreux sites de plongée comme l'île de l'Elevine, les calanques de Méjean et la Redonne jusqu'à Carry le Rouet. Cette succession de calanques calcaires abritant de petits ports, de falaises, d'anses et de plages regorge de richesses sous-marines protégées dans des eaux d'une beauté unique.

## LE PROGRAMME – JOUR APRÈS JOUR

### Jour d'arrivée

Nous accueillons votre groupe pour 8h pour une plongée le matin. Une fois équipés, nous vous attendons pour un premier brief et une première immersion.

Vous revenez sur le village sportif pour le déjeuner entre 12h et 13h avant de repartir pour la deuxième plongée de la journée à 14h30.

A votre retour, une fois votre installation finalisée vous pourrez vous détendre et débriefer sur vos premières plongées.

Après le dîner entre 19h30 et 20h30, vous avez la possibilité de vous retrouver sur les nombreux espaces de convivialité présents sur le village sportif.



### Durant le séjour

Le petit-déjeuner est servi chaque jour entre 7h15 et 9h.

Vous plongez au rythme de deux plongées par jour sur des sites reconnus tels que Les yeux du chat, le Planier, le Frioul, l'Elvine, et les épaves de St Dominique et du Dalton. Des sites sont composés de corail rouge, de langoustes, de galathées, de poulpes, de congrès, ou encore de nudibranches.

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.

Le centre fonctionne le plus souvent en double rotation. Il y a donc 2 possibilités de départ :

- ↳ le matin (1ère rotation plongée à 8h30, 2ème à 10h environ)
- ↳ l'après-midi (1ère rotation plongée à 14h30, 2ème à 16h environ)

En soirée, vous pourrez profiter des animations proposées sur le village sportif.

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.

Pour permettre à ceux qui habitent loin de ne pas partir trop tard, un départ plongée peut être organisé pour 14h.

La restitution du matériel se fait après la dernière plongée.

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

### 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

Possibilité de réserver des salles de cours.

Parking sur le centre. Nombre de places limitées, privilégiez le covoiturage.

Bars et restaurants typiques dans la calanque.

### 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).

Un programme technique sera demandé en amont du séjour pour anticiper l'organisation sur place, des modifications pourront être proposées au responsable technique du club si nécessaire.

## HÉBERGEMENT



### Hébergement Village sportif de Niolon

Bungalows de 3 lits simples.

Bungalows de 4 lits simples avec douche intégrée.

Bungalows de 6 lits simples, répartis en compartiments de 2, avec douche et toilettes intégrés pour les 6.

Les chambres possèdent des liseuses pour chaque lit et des placards de rangement qui peuvent se fermer avec un cadenas (non fourni).

### Les équipements du centre

Le village sportif dispose d'un bar convivial, avec une grande terrasse qui surplombe la calanque et donne une magnifique vue sur le petit port.

Terrain de volley à disposition.

Salle de restauration intérieure très conviviale avec grandes baies vitrées qui donnent sur la calanque.



## ADRESSE ET ACCÈS

- ◇ **Village sportif UCPA de Niolon**  
18, chemin de la Batterie  
13740 - Le Rove  
00 (33) 4 91 46 90 16  
niolon@ucpa.asso.fr

- ◇ **Vous venez en voiture :**  
Autoroute Paris / Marseille, sortie Gignac sur la A55 de Marseille à Fos, puis le Rove et Niolon.  
De Bordeaux : prendre l'autoroute Bordeaux / Toulouse / Marseille, sortie le Rove sur la A55 de Fos à Marseille.

- ◇ **Vous venez en avion :**  
L'aéroport de Marseille Provence est à 20 km du centre.  
Transfert en taxi uniquement, pas de transport public, ni de navette centre.

- ◇ **Vous venez en train :**  
Le centre UCPA est situé à 100 m de la gare SNCF de Niolon. La ligne TER pour se rendre à Niolon de Marseille est la ligne " Marseille/Miramas ". Attention aux horaires pour arriver dans les créneaux d'accueil sur le centre.