



Plongée auto-encadrée dans la baie de la Ciotat

Saint-Cyr-sur-Mer - Plage des Lecques

Un séjour plongée dans les eaux claires de la Méditerranée

VOTRE SÉJOUR EN BREF

Avec sa grande et magnifique plage des Lecques, Saint-Cyr-sur-Mer est un site de choix pour profiter des activités aquatiques au cœur d'un décor de carte postale avec un climat méditerranéen garanti. Le village sportif de Saint-Cyr-sur-Mer est situé à l'ombre de la pinède dans un parc boisé de 2 hectares entièrement clos, avec un accès direct à la mer en 15 minutes à pied.

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
- ◇ Des sites de plongée au cœur dans la baie de la Ciotat qui regorge de trésors sous-marins.
- ◇ Un village sportif avec des espaces de détente sous la pinède
- ◇ Accès à la plage des Lecques à 20 min à pied par un sentier

Plongée



SITE

Âge

+18 ans

Votre contact

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

LA FORMULE UCPA

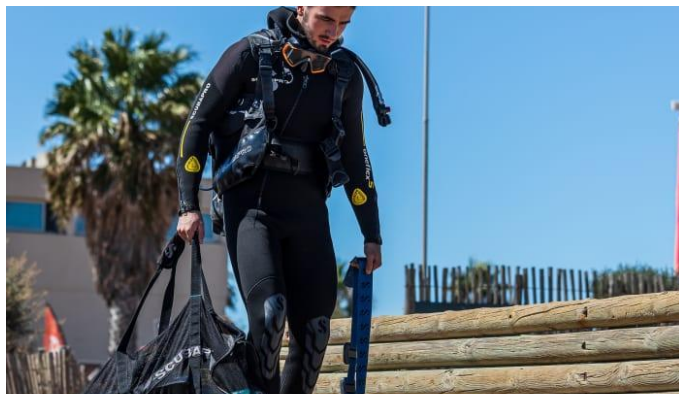
✓ Inclus

- ◇ L'hébergement en chambre multiples
- ◇ 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 prestataire
- ◇ La mise à disposition du bateau avec pilote
- ◇ Les blocs et plombs
- ◇ L'assurance responsabilité civile

✗ Non inclus

- ◇ La location du matériel de plongée
- ◇ Trajet pour vous rendre chez le prestataire de plongée
- ◇ L'arrivée la veille
- ◇ Les accompagnateurs
- ◇ La mise à disposition d'un Directeur de Plongée
- ◇ Le transport
- ◇ Les assurances complémentaires

SPOT



Plage des Lecques

Activités nautiques variées à la plage des Lecques

Place aux sensations fortes sur la plage des Lecques ! Ce spot niché en plein cœur de la Méditerranée vous offre un endroit idéal pour pratiquer toutes sortes d'activités nautiques. Surf, kayak ou encore windsurf vous permettent de vous dépenser et de faire le plein d'adrénaline. Besoin d'activités plus tranquilles ? Tout type d'activité est permis dans cette zone mythique de la Côte d'Azur. Cette plage emblématique, qui s'étend du port de la Madrague au port de Saint-Cyr, est parfaite pour se ressourcer et profiter de vacances bien méritées.

LE PROGRAMME – JOUR APRÈS JOUR

Jour d'arrivée

Nous accueillons votre groupe pour 8h sur le centre. Puis vous vous rendez chez notre prestataire pour effectuer une plongée le matin. Une fois équipés, c'est parti pour un premier brief et une première immersion.

Vous revenez sur le village sportif pour le déjeuner avant de repartir pour la deuxième plongée de la journée.

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

Après le dîner, vous avez la possibilité de vous retrouver sur les nombreux espaces de convivialité présents sur le village sportif.



Durant le séjour

Vous plongez au rythme de deux plongées par jour.

Celles-ci se réalisent chez notre prestataire plongée, nous vous invitons à vous rendre sur les lieux dès la matinée .

Vous découvrez la baie de la Ciotat et ses nombreux sites de plongée pour tous les niveaux, l'anse de Seynerolles, les grottes de la Fauconnière, le sec d'Alon, la Roche aux chapons qui abritent de nombreux mérous, sars, dentis et sérioles.

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.

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

Après le petit-déjeuner, nous vous invitons à libérer les chambres.

Vous profitez de deux dernières plongées avant votre départ. Nous adaptons les horaires de votre dernière plongée pour permettre une bonne organisation du départ.

La restitution du matériel se fait après la dernière plongée.

À PROPOS DU SÉJOUR

Équipements inclus

Notre prestataire met à votre disposition le bateau avec pilote qui vous accompagnera et vous donnera les conseils nécessaires pour vos sorties. Vous bénéficierez d'une station de gonflage, de différents bateaux ainsi que des blocs et plombs.

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 (15 euros par semaine).

Vous apportez le matériel nécessaire à vos plongées : combinaison, détendeur, gilet, masque, palmes et ordinateur de plongée.

Informations pratiques

Wifi

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).

HÉBERGEMENT



Hébergement Village sportif de Saint-Cyr-sur-Mer

Chambres de 4 à 8 lits superposés, de plain-pied, avec douches, lavabos et W.C.



ADRESSE ET ACCÈS

- ◇ **Village Sportif UCPA de Saint-Cyr-sur-Mer**
1 Avenue des Lecques
83270 Saint-Cyr-sur-Mer
04 94 26 13 44

- ◇ **Vous venez en voiture :**
Sur l'A50, en provenance de Paris, Lyon, Marseille, Aix-en-Provence, Nice ou Toulon, prendre la sortie n°10 Saint-Cyr-sur-Mer. Au premier rond-point, suivre direction Saint-Cyr. Au deuxième rond-point, prendre la sortie Gare SNCF. Le centre se trouve à 700 m sur la droite. Si vous arrivez à la gare, faites demi-tour. Le centre se situe à 100 m en revenant sur votre chemin.

- ◇ **Vous venez en train :**
Gare SNCF de Saint-Cyr-Les Lecques - La Cadière. La gare se trouve à 100 m du centre.