

Programme Clubs - "Formule Plongée auto-encadrée"

MÉDITERRANÉE - ALMYRIDA - CRETE



Littoral crétois et soleil méditerranéen

Entre terre et mer, sur la renommée île de Crète, le centre UCPA est idéalement situé dans le petit village authentique d'Almyrida. Sur la côte nord-ouest de l'île de Crète, ce petit village pittoresque et authentique est au cœur d'un cadre unique, entre mer et montagne. bercée par le climat méditerranéen aux confins de l'Europe et de l'Orient, les paysages de la région sont aussi variés que spectaculaires. Si l'île est connue pour être à l'origine de nombreux mythes grecs, elle est aussi réputée pour son emplacement privilégié, propice à la pratique de nombreuses activités sportives et/ou culturelles.

LES + UCPA

- ⇒ Une destination riche en Histoire avec de splendides paysages sur terre comme sous l'eau
- ⇒ Un hébergement au cœur du village d'Almyrida avec piscine
- ⇒ Le centre UCPA se situe à proximité immédiate de la mer face au front de mer
- ⇒ Un programme de plongée avec les spots incontournables de l'île
- ⇒ Ambiance sport, chill, farniente et convivialité

LA DESTINATION



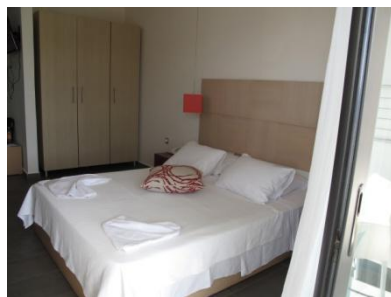
L'île de Crète, Almyrida

Située au sud-est du Péloponnèse, la Crète est la plus grande île grecque. Et avec ses 8 400 km², c'est la cinquième île de Méditerranée. Plusieurs mythes entourent cette île, dont le plus connu est celui du Mont Ida où serait né Zeus.

Sur la côte nord-ouest de l'île, dans la région d'Apokoronas, se trouve le village pittoresque d'Almyrida. Entre plages de sable fin et reliefs montagneux, Almyrida est idéal pour combiner l'environnement naturel et dépaysant avec la vie nocturne.

Le site UCPA

Au cœur du village d'Almyrida, l'hôtel très confortable Almyrida Beach est idéalement situé sur le littoral crétois, face au front de mer. Avec 4 piscines dont une sur le toit de l'hôtel, le plus dur sera de choisir !



L'hébergement

L'hébergement se fait dans des chambres confortables de 2 à 4 personnes, avec salle de bain privée. Chacune d'elle dispose d'un minibar, d'un coffre fort et de sèche-cheveux. Le service hôtelier assure le ménage quotidien des chambres et le linge de toilette et draps sont changés toutes les semaines.

L'ambiance et l'après sport

A proximité, les activités culturelles à faire sur vos temps libres sont nombreuses : le Musée Archéologique (très beau musée dédié à la grande histoire crétoise et situé à seulement une centaine de mètres du port de La Chanée), la Maison Crétoise de La Chanée (petit musée de l'artisanat crétois, où sont présentés des objets de la vie quotidienne des artisans crétois) ou encore le Jardin public de La Chanée (petit jardin qui présente des spécimens de la faune et de la flore crétoise).

A Almyrida, les possibilités pour la vie nocturne sont multiples. Chaque soir, l'équipe UCPA vous propose un lieu au cœur du village pour débiter la soirée. Puis durant la semaine des soirées sont organisées chez Nikita, ou autres bars lounge du bord de mer.

La restauration

En pension complète, laissez-vous tenter par la cuisine crétoise, une cuisine riche du terroir, à l'image de l'île: simple et savoureuse. Petit-déjeuner à l'hôtel (buffet) copieux composé notamment de produits locaux: fromages crétois, yaourts, crêpes traditionnelles. Le déjeuner se prend dans différents restaurants en bord de mer ou dans une auberge typique lors d'une journée organisée. Les dîners sont servis à l'hôtel.

Ces programmes sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de changer pour s'adapter aux conditions de pratique des sports.

Une modification de l'une de ces données économiques (carburants, redevances, taxes diverses, taux de change) pourra entraîner un réajustement de tarif avant ou après signature de votre groupe. Photos non contractuelles.

VOTRE CONTACT UCPA est à votre écoute du lundi au vendredi de 10h à 18h au 03 28 82 93 00 ou par email sophie@ucpa.asso.fr

LA FORMULE PLONGÉE CLUB AUTO-ENCADRÉE



Les conditions de plongée

Ce séjour est ouvert aux plongeurs équipés et **auto-encadrés à partir du niveau 1** (CMAS, PADI...). Groupe constitué à partir de 10 participants minimum et 16 participants maximum.

A partir de 18 ans sans limite d'âge.

- 6 plongées sur 3 jours sous la responsabilité de votre propre Directeur de plongée:
 - Elephant Cave
 - British Wreck
 - The great Wall
- Mise à disposition du bateau et du pilote
- Brief avant chaque plongée par nos équipes locales sur les caractéristiques à savoir
- Prêt des blocs et plombs
- En supplément : l'UCPA peut vous proposer un directeur de plongée
- 1 sortie Kayak pour découvrir les rives crétoises et ses grottes.
- De nombreux temps libre, idéal pour organiser soi-même ses journées, et partir explorer l'île en vélo, kayak ou voiture de location !
- En option: une sortie randonnée à la journée dans les spectaculaires gorges d'Aradena.

L'équipement

L'équipement individuel tel que: masque, palmes, tuba, combinaisons, gilet de stabilisation, détendeur, n'est pas fourni dans ce séjour.

→ Vous avez la possibilité de le louer sur place.

Les spots à découvrir

Sur terre comme dans l'eau, les paysages de Crète ne laissent personne indifférent. Sous l'eau, parmi les rochers, récifs, grottes, falaises ou étendues de sable, vous pourrez observer une flore riche (algues rouges et vertes, coraux, anémones ou encore éponges) et la faune est toujours au rendez-vous des plongeurs, avec des myriades de poissons ou autres animaux marins tels que des poulpes, calamars, hippocampes, murènes, rascasses, etc. Et comme les beautés de la Crète ne sont pas uniquement sous-marines, on vous emmène aussi sur l'eau, en sortie kayak à la découverte des grottes du littoral.

- **Elephant Cave** : C'est notamment la présence d'ivoire, datant du Paléolithique qui a fait la réputation de la Grotte de l'Éléphant, reconnu par les plongeurs du monde entier.
- **British Wreck** : L'épave MV Rawnsley, coulé en 1941 avec de nombreux objets de la 2^{de} Guerre Mondiale, abrite une faune surprenante telle que des nudibranches flabelline, hippocampe, etc
- **The Great Wall** : l'immanquable tombant de 30 mètres, avec coraux mous, murènes et tortues.

Ces programmes sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de changer pour s'adapter aux conditions de pratique des sports.

Une modification de l'une de ces données économiques (carburants, redevances, taxes diverses, taux de change) pourra entraîner un réajustement de tarif avant ou après signature de votre groupe. Photos non contractuelles.

VOTRE CONTACT UCPA est à votre écoute du lundi au vendredi de 10h à 18h au 03 28 82 93 00 ou par email sophie@ucpa.asso.fr

LES PRESTATIONS

Inclus

- Hébergement à l'hôtel Almyrida Beach en chambre multiple
- La pension complète
- 6 plongées sur 3 jours
- Transferts sur les spots de plongée et d'activités
- Les blocs et les plombs
- 1 sortie kayak avec visite des grottes du littoral

Si vous réservez le transport aérien avec l'UCPA:

- Transport Aller / Retour en avion au départ de PARIS, incluant les taxes aéroport, le transfert entre l'aéroport et le site UCPA.

Non Inclus

- Tout autre supplément non prévu au programme
- Les boissons, les dépenses personnelles et équipements personnels, les pourboires individuels
- L'encadrement des plongées
- La mise à disposition d'un directeur de plongée
- Le matériel individuel (palmes, masque, tuba, combinaison, gilet de stabilisation, détendeur)
- Plongée au Nitrox
- Plongée supplémentaire
- Le supplément chambre double
- Le supplément chambre individuelle
- La réduction séjour libre "non plongeur"
- En option : la randonnée à la journée dans les Gorges d'Aradena
- Possibilité de départ de Province (à la demande)
- L'assurance annulation / interruption de séjour, l'assistance rapatriement, frais de recherche et de secours, vol et détérioration de bagage

PRÉPARATION ET ORGANISATION

Début et fin du séjour

Vous n'avez pas réservé le vol et transfert avec l'UCPA :

- L'accueil sur le site UCPA Almyrida se fait le lundi à partir de 18h, suivi d'un pot d'accueil à 19h.
- Toutes les bonnes choses ont une fin : votre séjour se termine le lundi matin suivant, vers 10h.

Vous voyagez avec l'UCPA (vol + transfert) :

- **Départ** : Paris vers Chania ou Héraklion. Les horaires de vol seront connus quelques semaines avant le départ. Accueil à l'aéroport, puis transfert à Almyrida (environ 2h30).
- **Retour** : Héraklion ou Chania vers Paris. Vous quittez Almyrida le lundi matin, selon l'horaire du vol, puis êtes conduits jusqu'à l'aéroport, direction Paris. Les horaires de vol seront connus quelques semaines avant le départ.
- Compagnies aériennes : ASL airline, Transavia, Aegean Airlines.
- Nombre des bagages et poids: 1 bagage de 23kg en soute et 1 sac de 5kg en cabine.

Ces informations sont données à titre indicatif et seront confirmées au moment de la réservation.



Ces programmes sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de changer pour s'adapter aux conditions de pratique des sports. Une modification de l'une de ces données économiques (carburants, redevances, taxes diverses, taux de change) pourra entraîner un réajustement de tarif avant ou après signature de votre groupe. Photos non contractuelles.

VOTRE CONTACT UCPA est à votre écoute du lundi au vendredi de 10h à 18h au 03 28 82 93 00 ou par email sophie@ucpa.asso.fr

Formalités administratives

La Crète appartenant à La Grèce, les formalités administratives sont celles de l'Europe. A titre indicatif, pour les ressortissants français, vous devez posséder :

- Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité

Avant votre départ, pensez à vous procurer la carte européenne d'assurance maladie, elle vous permettra de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux. Cette carte est individuelle et nominative, elle est gratuite et valable un an. Pour l'obtenir, adressez-vous à votre caisse d'Assurance Maladie.

Formalités de santé

De même, les formalités de santé sont celles applicables à l'Europe :

- Vaccinations : Aucune vaccination n'est obligatoire. Néanmoins, comme pour tous les sports de plein air, la vaccination antitétanique est fortement conseillée.
- Carte Européenne de soins : Demandez avant de partir auprès de sa caisse d'assurance maladie la carte européenne d'assurance maladie. Celle-ci permet d'être pris en charge sur place ou de se faire rembourser soins et médicaments (sur la même base qu'en France).
- Pharmacie individuelle : L'UCPA prévoit une pharmacie collective, cependant nous vous recommandons d'emporter vos médicaments personnels et un rouleau d'Elastoplast pour protéger vos pieds des ampoules. Ne pas oublier la crème solaire.

Langue et Monnaie

Langue : En Crète, comme dans toute la Grèce, la langue officielle est le grec moderne mais vous pourrez converser avec tous les crétois en anglais. L'enseignement du français étant obligatoire auparavant, il n'est pas rare de se faire comprendre également en français auprès des anciens.

Monnaie : En Crète et donc en Grèce, la devise est celle de l'Europe: l'Euro (€). Vous pouvez retirer de l'argent dans les différents distributeurs de l'île avec des cartes MasterCard, Visa ou Maestro. Le coût de la vie locale est sensiblement identique à celui de la France.

Pourboire : En général, il est conseillé de laisser des pourboires en arrondissant la note. La pratique se fait notamment dans les restaurants et les taxis.

Décalage horaire

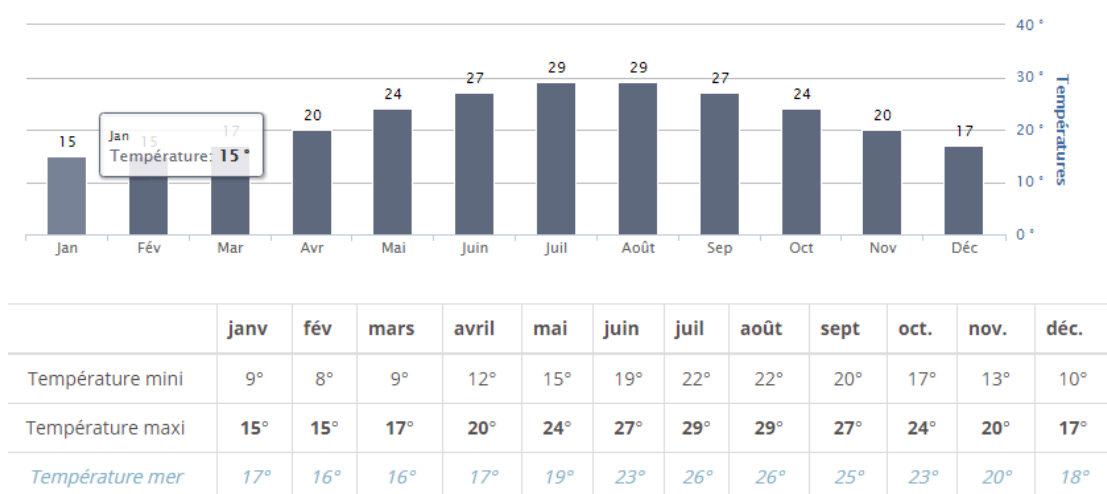
Il existe un décalage horaire d'une heure entre la France et la Crète. C'est-à-dire que lorsqu'il est 14h en France, il est 15h en Crète.

Prises électriques

En Crète, pas besoin d'adaptateurs, les prises sont aux normes européennes, avec un voltage de 230 volts.

La météo

La Crète est une région qui profite d'un climat méditerranéen, de type sec et ensoleillé. La Crète étant sur la même latitude que le Maghreb, l'été est chaud et la période estivale s'étend d'avril à octobre. La température de l'eau varie entre 20°C au mois de mai et 25°C au mois d'août.



Equipement personnel à prévoir

Attention au soleil !

Emportez au moins :

- un tee-shirt à manches longues
- chapeau ou casquette
- lunettes de soleil (avec attaches pour les sports nautiques)
- crèmes de protection pour le visage et les lèvres
- maillot de bain

Pour le windsurf et le beach kayak :

Des chaussons de nautisme type windsurf pour protéger vos pieds (ou de vieilles baskets n'ayant plus rien à perdre, pour aller dans l'eau).

Pour les balades et les excursions à pied ou en vélo :

- des chaussures de sport type tennis tout-terrain (chaussures de rando vivement conseillé pour l'excursion proposée)
- un petit sac à dos de loisirs
- une gourde si vous en possédez une (sinon une bouteille en plastique d'eau minérale fera l'affaire).

VOTRE CONTACT

Sophie

sophie@ucpa.asso.fr

03 28 82 93 00



Ces programmes sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles de changer pour s'adapter aux conditions de pratique des sports.

Une modification de l'une de ces données économiques (carburants, redevances, taxes diverses, taux de change) pourra entraîner un réajustement de tarif avant ou après signature de votre groupe. Photos non contractuelles.

VOTRE CONTACT UCPA est à votre écoute du lundi au vendredi de 10h à 18h au 03 28 82 93 00 ou par email sophie@ucpa.asso.fr