

## Programme Clubs - "Formule Plongée auto-encadrée"

### MÉDITERRANÉE - CADAQUÉS



#### Là où les Pyrénées rejoignent la mer

Situé au cœur du parc naturel du Cap de Creus, Cadaqués est un petit village de pêcheurs niché entre les reliefs des Pyrénées et la Méditerranée. Terre de lumière et d'inspiration pour de nombreux artistes, dont Salvador Dalí, la côte offre un paysage sauvage et préservé, où les montagnes plongent directement dans la mer.

Vous embarquez face à la maison de Dalí, pour rejoindre un spot sauvage du Cap de Creus. C'est le début de l'aventure ! À chaque sortie, un nouveau décor, une nouvelle immersion et la sensation d'explorer un littoral encore sauvage. La diversité des sites vous emmène tantôt à l'abri d'une crique aux eaux turquoise, tantôt plus au large, après avoir franchi un cap. Ici, les reliefs des Pyrénées se prolongent sous l'eau et offrent une grande variété de paysages sous-marins. Tombants, roches sculptées, failles et reliefs accidentés abritent une vie marine riche et colorée : coraux, gorgones, dorades, mérous, loups, murènes, poulpes, mais aussi bancs de sardines et d'anchois se rencontrent au fil des plongées.

#### LES + UCPA

- Hôtel confortable avec piscine qui domine la ville
- Des spots de plongée au relief contrastés
- Le village de Cadaqués
- Départ devant la maison de Dalí

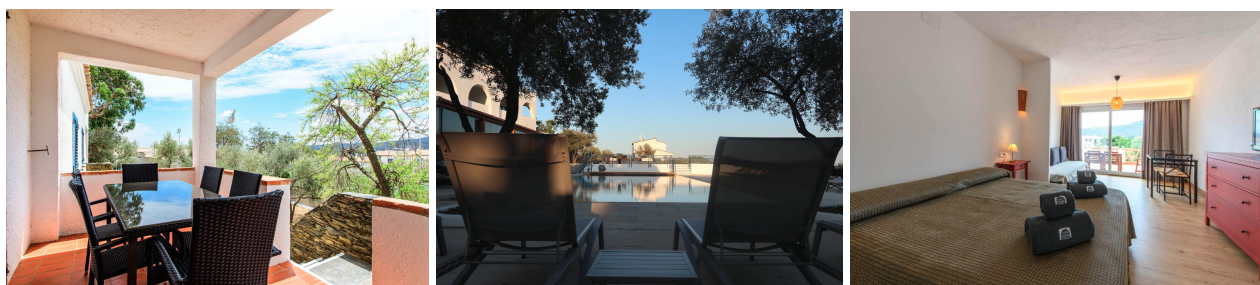
## LA DESTINATION



Situé à l'extrémité orientale de la péninsule Ibérique, au cœur du parc naturel du Cap de Creus, Cadaqués est l'un des villages les plus emblématiques de la Costa Brava. Niché entre les reliefs des Pyrénées et la Méditerranée, ce petit village de pêcheurs a conservé son charme et son authenticité, avec ses maisons blanches, ses criques sauvages et son littoral escarpé. À l'écart des grandes stations balnéaires, le Cap de Creus offre un environnement préservé, où les paysages terrestres se prolongent sous l'eau et donnent naissance à des sites de plongée aux reliefs variés et spectaculaires.

### Le site UCPA

L'UCPA vous accueille au cœur de l'atmosphère paisible et authentique de Cadaqués. L'hôtel Carpe Diem offre un cadre agréable pour se détendre après une journée passée à explorer les fonds marins ou les paysages sauvages de la Costa Brava. Son emplacement privilégié permet de rejoindre facilement les criques et les plages alentour, tout en profitant du charme des ruelles et de l'arrière-pays méditerranéen.



### L'hébergement

L'hébergement se fait dans des appartements de 1 à 3 chambres avec 1 ou 2 salles de bain. Selon les chambres, la capacité est de 2 à 3 personnes. Chacun d'eux dispose d'un balcon ou terrasse, Wifi, climatisation, TV et sèche-cheveux. Pour plus de confort, possibilité de réserver une chambre double moyennant supplément.

### L'ambiance et l'après sport

A l'UCPA, les temps hors activités participent à des vacances réussies ! Après votre journée d'activité, vous pourrez profiter de la plage ou vous balader en ville.

### La restauration

Sur le village sportif UCPA, vous êtes en pension complète :

- Le petit-déjeuner de type continental
- Le déjeuner est organisé suivant l'activité
- Le dîner est servi au restaurant de l'hôtel

## LA FORMULE PLONGÉE CLUB AUTO-ENCADRÉE

Explorez les fonds marins sauvages de la Costa Brava !



### 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 50 maximum, à partir de 18 ans, sans limite d'âge. Le Club organisateur de ce séjour assure l'encadrement de l'activité plongée et organise ses palanquées sous la responsabilité de son directeur de plongée (E3 au minimum - MF1).

- 10 plongées sous la responsabilité de votre propre Directeur de plongée
- Mise à disposition du bateau et du pilote pour les plongées en mer
- Brief avant chaque plongée par nos équipes locales sur les caractéristiques à savoir
- Prêt des blocs 12L mono sortie DIN ou étrier et plombs
- Capacité bateau de plongée : 33 personnes
- En supplément : l'UCPA peut vous proposer un directeur de plongée

### L'équipement

- Trois bateaux de 11 plongeurs : 33 plongeurs. Effectif plus nombreux sur demande.
- En supplément : l'équipement individuel (masque, palmes, tuba, combinaisons, gilet de stabilisation, détendeur) n'est pas fourni dans ce séjour. Possibilité de le louer sur place.

### Les spots à découvrir

Falaises sous-marines, grottes, tombants rocheux, gorgones et eaux limpides : les fonds marins de Cadaqués offrent une grande diversité de paysages et une richesse exceptionnelle. Au cœur du Parc naturel du Cap de Creus, les plongées permettent de découvrir un environnement préservé, réputé pour la diversité de sa faune et de sa flore méditerranéennes. Thons, mérous, congres, murènes, poulpes, langoustes, barracudas, sérioles peuvent notamment être observés au fil des immersions. Les sorties sont principalement réalisées en bateau depuis Portlligat, à proximité du centre de plongée du Carpe Diem.

Autour de Cadaqués et Portlligat : Portlligat // Es Caials // Guillola // Cap Norfeu // Cap de Creus

Vers le Cap de Creus : Far de S'Arnella // La Galera // Cap Roig // Punta dels Farallons // El Portaló // Sa Fullola // Farallons de Culip // L'Encalladora // Massa d'Or

## LES PRESTATIONS

### Inclus

- ☒ Hébergement à l'hôtel Carpe Diem en chambre de 2 à 4 personnes selon la constitution du groupe
- ☒ La pension complète
- ☒ 10 plongées
- ☒ Transferts sur les spots de plongée
- ☒ Les blocs 12L et les plombs

### Non Inclus

- ☐ Tout autre supplément non prévu au programme
- ☐ Les boissons, les dépenses personnelles et équipements personnels, les pourboires individuels
- ☐ Le matériel individuel (palmes, masque, tuba, combinaison, gilet de stabilisation, détendeur)
- ☐ Le supplément chambre double ou individuelle
- ☐ La réduction séjour libre "non plongeur"
- ☐ L'encadrement des plongées
- ☐ La mise à disposition d'un Directeur de plongée
- ☐ Les plongées supplémentaires
- ☐ Les excursions supplémentaires proposées
- ☐ 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

Accueil sur le site UCPA de Cadaqués le dimanche à partir de 18 heures. Réunion d'accueil à 19 heures. Pour rejoindre Cadaqués, la SnCF propose un train direct Paris-Figueras. Ensuite, vous pouvez facilement rejoindre Cadaqués en bus ou en taxi depuis Figueras.

### Formalités administratives

Pour votre séjour à Cadaqués, l'Espagne étant dans l'Union Européenne, les formalités administratives sont celles propres à l'Europe. À titre indicatif pour les ressortissants français : vous devez vous munir d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité.

### Formalités de santé

- 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 votre 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).

### Langue et monnaie

À Cadaqués, en Espagne, la langue officielle est le catalan, qui cohabite avec le castillan (espagnol). Dans cette région de la Costa Brava, le catalan est très présent dans la vie quotidienne, tandis que l'espagnol est également largement parlé. Dans les zones touristiques, vous pourrez généralement communiquer facilement en anglais. La monnaie utilisée est l'euro. Les cartes bancaires sont largement acceptées dans les commerces, restaurants et hébergements, mais il peut être utile d'avoir un peu d'espèces pour les petits achats.

## La météo

Le site de Cadaqués profite d'un climat méditerranéen doux l'hiver (en moyenne 12°C pour l'air et 13°C en mer, en janvier) et chaud l'été (en moyenne la température de l'air est de 26°C et de 22°C en mer, pour le mois d'août).

|                                                                                                  | Jan. | Fév. | Mars | Avr. | Mai  | Juin | Juil. | Août | Sept. | Oct. | Nov. | Déc. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|------|------|
|  Temp. min.     | 5°C  | 6°C  | 8°C  | 10°C | 13°C | 17°C | 19°C  | 19°C | 17°C  | 13°C | 9°C  | 6°C  |
|  Temp. max.     | 12°C | 13°C | 15°C | 17°C | 20°C | 23°C | 26°C  | 26°C | 23°C  | 20°C | 16°C | 13°C |
|  Temp. de l'eau | 13°C | 13°C | 13°C | 14°C | 16°C | 19°C | 21°C  | 22°C | 21°C  | 19°C | 17°C | 15°C |

## Décalage horaire

Il n'y a pas de décalage horaire avec l'heure française.

## Dépenses annexes et pourboires

Les règles de pourboire à Cadaqués sont similaires à celles pratiquées en France : le pourboire est apprécié mais n'est pas obligatoire. Lorsqu'un bon service est fourni, vous pouvez laisser environ 5 à 10 % de l'addition. Si le service est déjà compris dans l'addition, il n'est pas nécessaire d'ajouter de pourboire. Prévoyez environ 100 € pour les dépenses annexes durant votre séjour (boissons, sorties, souvenirs...). Le coût de la vie en Espagne est globalement comparable à celui de la France, même si les prix peuvent être légèrement plus élevés dans les zones très touristiques comme Cadaqués.

## Prises électriques

Les prises électriques sont les mêmes qu'en France (230 V, 50 Hz). Aucun adaptateur n'est nécessaire pour les appareils français.

## Equipement personnel à prévoir

Nous vous recommandons d'apporter :

- des chaussures de sport type tennis pour vous balader
- un petit sac à dos de loisirs (capacité 25L environ)
- une gourde
- des bottillons pour les marches d'approche pour certaines plongées de bord, parfois 200 mètres.

Pour votre confort, nous vous recommandons d'apporter: une petite pharmacie (contre les blessures éventuelles), des médicaments personnels, des produits anti-moustiques, une lampe électrique (type poche).

Attention au soleil ! Emportez au moins : un tee-shirt à manches longues, chapeau ou casquette, lunettes de soleil (avec attaches), crèmes de protection pour le visage et les lèvres, votre maillot de bain et votre serviette de plage !

## VOTRE CONTACT

**Sophie**

sophie@ucpa.asso.fr

03 28 82 93 00