



## « Les Grandes Traversées »

SEJOUR 3 JOURS : Niveau Intermédiaire à Confirmé

. Marseille-Cassis, Les Calanques

. De Cassis à La Ciotat

. De St Cyr à Bandol

3 jours /2 ou 3 nuits\*

*Ce séjour s'adresse aux personnes ayant une certaine expérience du kayak de mer. En effet ces itinéraires inédits demandent une pratique un temps soit peu régulière à cause de leurs longueurs, ou a minima une bonne condition physique assortie d'une expérience d'un stage technique d'une semaine.*

La traversée des calanques vous fera découvrir l'intégralité du site donc des lieux très en coeur de parc ou peu de kayakistes vont habituellement. Les calanques de Sormiou, Morgiou, les Pierres tombées et Sugiton la petite perle se découvrent au passage d'un cap. Le calme de ces petits ports accessibles seulement par les locaux, ont été bâtis par les pêcheurs . Ceux ci venaient de Marseille pour pêcher quelques temps abrités du Mistral, ce vent qui rend fou !

Changement de décor, de Cassis à La Ciotat, les blocs de grès tombés de la falaise de la Canaille (plus hautes d'Europe) constituent un parcours ludique pour le kayakiste confirmé. Ce parcours slalomé lui demandera d'opérer avec sa pagaie des manoeuvres fines. La géologie incroyable de la falaise des Soubeyrannes ne manquera pas de vous époustoufler avec son air de Scandola !

De St Cyr à Bandol, place aux cigales varoises juchées sur les pins d'Alep qui ombragent un rivage bien connu pour son sentier du littoral.

C'était un séjour que nous faisons avec bivouac à l'époque, mais l'interdiction ne nous permettant plus de le faire, nous organisons des navettes sur les points d'arrivées.

### **Contenu du stage :**

Des itinéraires différents tous les jours. Entre Marseille et Bandol

Découverte des sites (faune et flore et historique)

Connaissance du milieu marin

Apprentissage des manoeuvres complexe de pagaie.

Notions de sécurité

### **Les points forts :**

Les calanques évidemment !

Les grottes, les failles et hauts fonds en kayak de mer

Les ports de pêcheurs authentiques et ambiance Marseille garantie.

### **Public / groupe :**

Groupe entre 6 à 12 personnes, encadré par un moniteur brevet d'état de Canoë Kayak.

Adultes.

### **Conditions de participation:**

Notre objectif étant bien sûr que vous trouviez toujours du plaisir dans ce séjour et pour ne pas vous tromper :

- Pour ce séjour en particulier, une bonne condition physique est nécessaire.
- avoir acquis les bonnes bases techniques du kayak de mer.
- L'endurance est également une capacité indispensable à ce séjour.
- les adultes doivent savoir nager et s'immerger et ne pas avoir de contre indication médicale.

## PROGRAMME DU SEJOUR :

**J1** : Nous vous accueillons à 7h30 pour démarrer le séjour et organiser un départ de l'Auberge vers 8h00 en Minibus afin d'organiser les navettes. Après consultation de la météo nous définirons ensemble l'itinéraire du jour et le sens des traversées.

Après une séance de rappels techniques, vous serez plongés dans l'univers incontournable des Calanques. La randonnée en kayak de mer prévoit une visite intégrale du site des Calanques. Pique nique en coeur de site pour prendre le temps d'une longue pause afin d'apprécier notre effort. Tous les recoins cachés les grottes, les failles n'auront plus de secrets pour vous. La fin de journée arrive, les images plein la tête, les bras qui tirent, la peau salée, les mains burinées, vos quelques 6 à 8 heures de pagaies rendront hommage aux pêcheurs à la rame d'antan. Retour à l'Auberge pour 18-19h00. Repas vers 19h30 et nuit bien méritée !

*Apprentissages :*

*Maîtrise des récupérations en pleine mer, perfectionnement des manoeuvres au vent 4 à 6 Beaufort. Initiation remorquage et sécurité collective.*

*Conduite précise du kayak dans la mer formée et ventée, utilisation de la houle et du vent. Notions collectives fortes dans la participation à la sécurité .*

**J2** : Départ de l'auberge vers 8h00 pour organiser les navettes.

Embarquement à Cassis. Itinéraire Cap Canaille, Île verte, La Ciotat, plage Saint Jean.

Le Cap Canaille, plus hautes falaises maritimes d'Europe. Le grès orange et rouge remplace le blanc calcaire des calanques. Slalom entre les blocs tombés du haut de ces falaises dites « des Soubeyrannes ». A couper le souffle... En allant vers La Ciotat, le rocher change encore et devient « poudingues ». Vous demanderez au moniteur l'histoire géologique de cette montagne de « la Canaille » : inimaginable !

*Apprentissages :*

*Trajectoire fine et près du caillou ! « Rase caillou » : utilisation pratique de manoeuvres complexes de pagaie. Appels tractés et orientés, appels d'incidences.*

*Organisation d'ateliers au fil de l'eau de récup' dans les cailloux, remorquage*

**J3** : Départ de l'Auberge vers 8h00 Embarquement à Saint Cyr-sur-mer, petit port du pays Varois. Bien connu pour son sentier du littoral; le nôtre par la mer, vous fera passer par la Pointe Fauconnière et nous rentrerons dans les espaces du Conservatoire du Littoral.

Nous laissons La Ciotat dans le dos pour naviguer le long de cette côte ombragée par les pins d'Alepis. Certaines calanques très calmes par leur manque d'accessibilité facile pour les randonneurs, accueillerons nos regards avec fierté et ferons de nous encore une fois des privilégiés. Pique Nique à Port d'Alon (*Option de randonnée : Vieux Port, château d'If et tour du Frioul*)

Retour pour 16h30 à l'Auberge, débriefing et dispersion vers 17h00

Compris dans le séjour :

Le matériel de Kayak de mer

L'encadrement du séjour par un moniteur diplômé d'état de kayak de mer.

Le transport depuis l'Auberge avec un minibus dans la limite de 8 places.

### **Non compris dans le séjour**

Les pique niques que nous organisons sous forme de pots commun le matin avant de partir.

Le transport de votre domicile à l'Auberge de Jeunesse aller et retour.

Les nuits supplémentaires à l'Auberge de Jeunesse non prévues dans le programme.

### **Équipement à prévoir pour naviguer :**

un maillot de bain, un couvre chef, de la crème solaire, une gourde

une paire de chaussures fermées pour aller dans l'eau (chaussure néoprène ou petite tennis)

un sous vêtement montagne type Helly Hansen (2)

une vieille polaire (2)

un k-way solide

un bouquin pour les siestes des uns et les ploufs des autres

palmes, masques et tuba perso cela en vaut la peine

équipement photo étanche ou pas

trousse réduite de médicaments personnels

### **Équipement fourni :**

Kayak de mer [6<sup>ème</sup> catégorie maritime monoplaces ou biplaces (au choix) haut de gamme en fibre ou polyéthylène :

Bélouga (Plasmor) ou Laser (Rainbow)]

Jupette

Pagaie double

Gilet de sauvetage

Sacs étanches

Documents faune et flore

Salle de réunion pour les « débriefings » !

*L'Auberge de Jeunesse nous met une salle de réunion à disposition où il est possible, lorsque cela est nécessaire de faire des retours théoriques sur les techniques abordées en journée.*

## **ORGANISATION, LOGISTIQUE.**

### **Arrivée / Départ :**

Rendez vous le matin vers 8h00 le premier jour à L'Auberge de Jeunesse.

Vous pouvez arriver la veille du séjour en réservant directement auprès de l'Auberge.

Le rv du premier jour est au plus tard à 8h30 à l'accueil de l'Auberge de Jeunesse pour démarrer le séjour avec le moniteur.

Votre départ en fin de séjour de l'Auberge peut être prévu à partir de 16h30

### **Transport pendant le séjour :**

En minibus 8 places depuis l'Auberge aux sites d'embarquements. Kayaks sur remorque.

Au-delà de 8 participants nous pouvons organiser un co-voiturage.

## **HEBERGEMENT à l' Auberge de Jeunesse**

### **Tarifs hébergement à l'Auberge de Jeunesse en options (en supplément du séjour kayak) :**

Nous souscrivons pour vous une adhésion « groupe » qui vous évite de prendre une adhésion personnelle.

### **Les nuits accrochées avant et après le séjour bénéficient aussi de cette carte groupe !**

#### **Formule conseillée :**

Vous arrivez la veille afin d'être « frais et disponibles » pour commencer le stage vers 8h00.

Votre arrivée libre la veille vous permet d'ajuster vos horaires de trains. Si vous êtes hébergé à l'Auberge de Jeunesse, un service « Snack » pour le repas du soir est possible jusqu'à 21h00. Vous pouvez également arriver tard dans la nuit si vous n'avez pas d'autre solution, un veilleur de nuit vous accueillera...

1 nuit (bed and breakfast) + 1 nuit en demi pension avec le repas du soir : **97,55 Eu**

### **Par ailleurs, si vous souhaitez réserver des nuits pour les jours qui suivent ou précèdent le séjour afin de profiter de Marseille, c'est possible.**

#### **Les services de l'Auberge :**

Les personnes qui fréquentent cet hébergement sont de tout âge (randonneurs, jeunes voyageurs, familles en vacances, etc...).

Notre base de kayak est implantée dans son enceinte. Les départs le matin et la préparation du matériel se font depuis ce lieu pour tous. Il est ainsi facile de changer le programme en dernière minute en fonction du dernier bulletin météo.

L'Auberge de Jeunesse de Marseille Bonneveine se situe dans un quartier très calme à une place stratégique par rapport aux calanques, (500 mètres de la mer, proche de quelques commerces et loin du centre ville donc très calme) Accès WI-FI, bar et snack, billards et jeux, service de restauration.

Un parking fermé est disponible pour les véhicules des participants profitant de cet hébergement.

Des chambres de 2,4, 5 ou 6 lits sont réservées pour notre groupe.

#### **A savoir :**

Un parking privatif et fermé vous permettra de laisser votre véhicule pendant la durée de votre séjour à l'Auberge

En dehors des nuits qui concernent le stage, vous pouvez réserver directement auprès de l'Auberge de Jeunesse des nuitées supplémentaires vous permettant d'arriver un jour avant (et/ou) repartir un jour après, afin de profiter de Marseille et d'être plus souple en terme de transports et transferts.

#### **Pour s'y rendre :**

*Auberge de Jeunesse de Marseille Bonneveine / Impasse du Docteur Bonfils / 13008 Marseille*

*Tel accueil renseignements et réservations : 04.91.17.63.30 (7j/7 et 24/24)*

1-Depuis la gare SNCF ou de la Gare routière « Saint-Charles »:

Prendre Métro n°2 jusqu'au Rond point du Prado, puis bus n°44 jusqu'à « Place Bonnefon », une petite marche de 500 mètres dans l'avenue Joseph Vidal, puis première à gauche impasse du Docteur Bonfils et vous y êtes !

2-Depuis l'aéroport de Marignane :

Navettes régulières jusqu'à la gare SNCF « Saint Charles » Métro n°2 jusqu'au Rond point du Prado, puis bus n°44 jusqu'à « Place Bonnefon » une petite marche de 500 mètres dans l'avenue Joseph Vidal, puis première à gauche impasse du Docteur Bonfils et vous y êtes !

3-Gare de Taxis sur la gare St Charles

**Si vous avez du retard, veuillez nous contacter par le biais de l'Auberge de Jeunesse ou par téléphone au 04.91.17.63.30.**

#### **Autres Hébergements :**

D'autres hébergements sont possibles sur Marseille et nous vous proposons une liste d'autres hébergeurs à proximité de la base de kayak sur le site Internet dans la rubrique « Liens ». Pour tous ces autres hébergements nous ne pourrions pas réserver pour vous et vous devrez vous y prendre longtemps avant car il y a peu d'hébergements touristiques à Marseille.

**DOSSIER D'INSCRIPTION :**                    **SEJOUR 3 jours « Les Grandes Trav' »**    **Votre DATE :** du                    **au**

**Pour s'inscrire :**

Merci de remplir dater et signer ce dossier d'inscription.

Ensuite contactez nous pour vous informer des places disponibles par E-mail : [contact@raskas-kayak.fr](mailto:contact@raskas-kayak.fr)

ou par téléphone : 04 91 73 27 16.

Nous vous pré-inscrivons. Vous devrez ensuite, par courrier postal, nous envoyer un chèque d'acompte de 70 Eu par personne inscrite pour le kayak à l'ordre de « Raskas Kayak. » (Le solde sera à régler sur place).

**A réception de votre dossier votre inscription sera finalisée.**

Pour ceux qui souhaitent que je leur réserve l'hébergement à l'Auberge de Jeunesse qui est en option :

Merci de joindre au courrier un chèque correspondant au montant total de vos « options d'hébergement » à l'ordre de « FUAJ Marseille Bonneveine ».

**Le tout à renvoyer à l'adresse suivante :**

« RASKAS KAYAK / AJ Marseille Bonneveine / Impasse du Dr. Bonfils / 13008 Marseille »

**1er participant :**

Nom / Prénom

Date de naissance

Adresse postale

Adresse e-mail

N° tel (fixe/portable)

Attestation sur l'honneur :

Je soussigné(e).....atteste sur l'honneur de ma capacité à savoir nager 25 mètres sans aide à la flottabilité ainsi qu'à m'immerger et ne présente à ce jour aucune contre indication médicale à la pratique du kayak de mer

J'ai lu les conditions de participation et déclare y souscrire.

Date :

Signature :

**2<sup>ème</sup> participant :**

Nom / Prénom

Date de naissance

Adresse postale

Adresse e-mail

N° tel (fixe/portable)

Attestation sur l'honneur :

Je soussigné(e).....atteste sur l'honneur de ma capacité à savoir nager 25 mètres sans aide à la flottabilité ainsi qu'à m'immerger et ne présente à ce jour aucune contre indication médicale à la pratique du kayak de mer.

J'ai lu les conditions de participation et déclare y souscrire.

Date :

Signature :

**Attestation de responsabilité (pour les mineurs) :**

Je soussignée .....atteste être totalement responsable pendant l'intégralité du séjour de l'enfant mineur.....et cela à tous moments. Je décharge l'Auberge de Jeunesse et Raskas Kayak de tout devoir de surveillance qui aurait des conséquences dommageables sur sa propre personne où celle des autres. L'enfant désigné ci dessus ne présente aucune contre indication médicale à la pratique du kayak de mer et des activités nautiques, sait nager et s'immerger aisément.

Date :

Signature

**Pièces à fournir pour les mineurs :** *une attestation de natation de 50 mètres avec immersion + un certificat médical de non contre indication à la pratique du kayak de mer. (- 1mois) ou une autorisation parentale attestant des capacités de son enfant (ci-dessus)*

**OPTION d'HEBERGEMENT à l'Auberge de Jeunesse (Entourez vos choix) : Nb de personnes concernées : \_\_\_\_**

Auberge de Jeunesse : oui / non

Pour 1 nuit (arrivée la veille au soir : nuit + petit déjeuner) :

oui / non (25,25 Eu / personne)

2 Nuits en demi pension (repas du soir nuit et petit déjeuner) :

oui / non    2 x 36,15 Eu= 72,30 / personne)

TOTAL HEBERGEMENT :

/personne

TARIF Stage KAYAK :

/personne

**Agenda et Tarif Raskas KAYAK : Merci de consultez le site Internet**

à bientôt.