



## SEJOUR KAYAK DE MER COTE SUD OUEST

### PROGRAMME INDICATIF :

Ce programme peut être modifié par le guide sans préavis pour des raisons de sécurité, de conditions météorologiques ou autres considérations nécessitant des adaptations pour le bon déroulement du séjour.

Jour 1 : Transfert aéroport, briefing et préparation du matériel. Prise en main des kayaks et début de l'itinérance.

Jour 2 . Navigation et passage de capo di Muro sur la rive sud du golfe d' Ajaccio. Découverte de Cala d' orzu de la baie de Cupabia.

Jour 3 à 6. Cet itinérance nous permettra de découvrir et de naviguer dans les plus beaux sites maritimes de la côte Sud ouest. Capo di Muro, Cala d'Orzo, Biae de Cupabia, porto Pollo, Campomorro, Senetosa, Tizzano, Murtoli, Erbaggiu, Roccapina, Muchu biancu, Anse d' arbitru.....Baie de Figari.

Jour 7 : Transfert et retour vers l'aéroport d' Ajaccio ou Figari en fonction du choix de navigation choisi.

### ECHELLE DE DIFFICULTE :

3 sur une échelle de 5.

3 : Séjour à destination d'un public en bonne forme physique sans difficulté technique mais avec une durée d'activité de 3 à 4 H voir pour une moyenne entre 3 H 30 0 04 H 00 / jour à intensité modérée et en conditions d'hébergement rustiques (nuit à la belle étoile, bâche) sans accès à des sanitaires autres que ceux offerts par la nature (douche dans la mer et besoins comme les chats).

PRIX : 580 Euros.

Ce tarif comprend :

- L'encadrement par Brevet d'état Français.
- Le prêt du matériel de navigation (Kayak, pagaie, gilet de sauvetage.etc)
- La nourriture depuis le Dimanche soir jusqu'au Samedi midi suivant.



Ce tarif ne comprend pas :

- Vos transferts aériens et ou par ferry pour rejoindre la Corse.
- Les boissons supplémentaires au restaurant ou autres paillotes et bars.
- Une petite spécialité que vous amenez depuis votre région (sucrée, salée, alcool) à partager le premier repas pour faire connaissance dans la convivialité.
- Vos assurances personnelles, RC, annulation, rapatriement à voir lors de votre inscription.
- Une nuitée en camping (possible en fonction des heures d'arrivée des participants) au cas ou notre timing soit trop serré pour débiter l'itinérance dès le Dimanche soir. Environ 15 €

HEBERGEMENT :

Toujours dans un soucis de discrétion car malheureusement nos espaces de liberté se réduisent d'année en année l'utilisation de tente de camping ne paraît pas judicieuse. Nous disposerons tout de même d'une bâche efficace pour parer éventuellement à une météo pluvieuse. L'achat d'une petite moustiquaire peut être une alternative efficace pour les plus sensibles désirant un confort optimum (les insectes pouvant être la seule source d'inconfort possible ) lors des nuits à la belle.

REPAS :

Comme d'habitude nous essayons toujours de vous proposer une bonne proportion de spécialités locales et de toutes les façons à base de produits alimentaires locaux.

- Le petit déjeuner : Thé, lait, café, chocolat, biscuits, confiture, miel, pain, jus de fruit.
- Le midi : Salade composée de légumes de saison, de charcuteries et fromages locaux, fruits, pain et ou féculents.
- Le soir : Un repas chaud à base de pâtes, riz, pomme de terre, quinoa ...adapté aux produits et spécialités locales, yaourts ou desserts lactées, gâteaux etc...

ENCADREMENT :

Guide (brevet d'état canoë-kayak, voile et randonnée pédestre) Français. Petit groupe de 4 à 8 personnes pour privilégier notre autonomie et notre intégration à l'environnement local.

LES FORMALITES :

Pour les Français votre passeport ou CNI en cours de validité.



## PREPARATION PHYSIQUE :

Vous préparer physiquement à votre séjour vous permettra toujours de profiter plus sereinement de chaque instant. Le corps est une "machine" qui se conditionne ou déconditionne très vite aux tâches qu'elle doit accomplir. Pratiquer un peu d'activité sportive les 2 à 3 semaines précédents le séjour vous mettra en de bien meilleures dispositions physiques. Bien entendu plus l'activité que vous pratiquez ressemble à celle que vous préparez, plus c'est efficace, mais si vous n'avez pas la possibilité de naviguer, optez pour la natation ou autre sport qui mobilise le haut du corps. A défaut, courir sera toujours positif en améliorant votre fondier du point de vue cardio-vasculaire et votre endurance globale.

## PREPARATION PSYCHOLOGIQUE :

La magie de la vie en plein air est parfois nuancée par les caprices du ciel, du vent voire de la pluie. Ces événements font partie de nos retrouvailles avec la nature et offrent le plus souvent des émotions, paysages et couleurs extraordinaires. Nous pouvons être contraint à suspendre notre progression en

mer pour nous consacrer à l'exploration terrestre des paysages traversés et vivre l'expérience du spectacle d'une mer agitée. Le programme peut donc être modifié sans préavis.

Dans un autre registre la vie communautaire offre des échanges enrichissants et des dynamiques de groupe dont nous seul, de façon individuelle, pouvons influencer la tendance. J'ai coutume de dire que c'est l'auberge Espagnole et que le plaisir que nous retirerons de chaque instant sera le fruit de la bonne humeur, la tolérance et l'écoute de chacun pour autrui.

Dans un premier temps la participation de chacun aux tâches collectives est la base essentielle pour garantir une ambiance légère ou personne ne pèse sur le temps disponible et l'énergie de l'autre. C'est le pré requis à partir duquel nous aurons les meilleurs chances de tisser des liens de confiance, de sympathie et de vivre une belle ambiance de groupe.

## INFORMATIONS PRATIQUES DIVERSES :

- Transport Aérien : Réservez au plus tôt afin de bénéficier des meilleures tarifs et disponibilités.