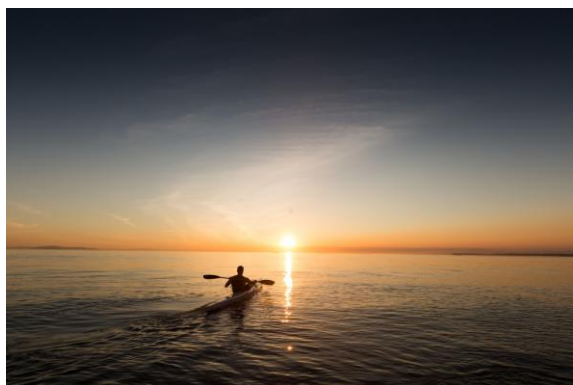




# **INITIATION AU KAYAK DE MER**

## **Près de Marseille**



**Durée :** 3 jours

**Meilleure période :** de Mai à Septembre    **Nombre de pers (mini /max) :** 6-15

*Naviguer à l'ombre des falaises surplombantes, passer sur les hauts fonds, rentrer dans une grotte marine, traverser pour rejoindre une île, le kayak de mer offre des ambiances inoubliables de communion avec l'élément marin. Sans bruit et sans pollution cette embarcation permet des observations privilégiées.*

*La région de Marseille offre des sites parfaitement adaptés à la pratique du kayak de mer. D'une journée à une semaine, les possibilités sont très nombreuses et variées.*

**Ce petit séjour pour « prendre le large » comme on dit, vous permet une approche en douceur du kayak de mer et un superbe itinéraire pour découvrir le site des Calanques.**

### **Points forts :**

- Un séjour en étoile, hébergement en auberge.
- Les calanques évidemment !
- Les grottes, les failles et hauts fonds en kayak de mer...
- Les ports de pêcheurs authentiques et l'ambiance de Marseille garantie.



## DESTINATION : MARSEILLE, CALANQUES ET CÔTE D'AZUR

Ce séjour nature en kayak se concentre principalement sur les Calanques et les autres côtes découpées et magnifiques des abords marseillais. Cette région a, sur une surface assez modérée, beaucoup à offrir...

En effet, pour ceux qui le souhaitent, il est possible de profiter de cette venue pour s'attarder un peu et partir par exemple à la découverte de la cité Phocéenne. Carrefour multiculturel de la méditerranée, Marseille bouge et a beaucoup évolué ces dernières années. Elle mérite vraiment qu'on y consacre du temps ! Et Aix-en-Provence, Avignon, La Ciotat ou encore la Camargue ne sont pas bien loin...

N'hésitez pas à nous consulter pour étudier ensemble toutes ces possibilités.

## Jour 1 : Séance d'initiation

*Programme sous-réserve de la météo, vent, mer et niveau du groupe.*

Nous vous accueillons à 8h00 pour démarrer le séjour. Vers 8h30, nous partons en minibus pour une excursion à la journée.

Après une séance d'initiation, vous êtes plongés dans l'univers incontournable **des Calanques** marseillaises. La randonnée en kayak de mer est prévue en fonction des capacités du groupe. Le plaisir de l'effort doit être mesuré, le plaisir des yeux est au rendez vous ! Pique-niques emportés dans les kayaks et dans les sacs étanches. Retour à l'auberge pour 17h30.

Repas vers 20h00 et nuit.

## LE KAYAK DE MER

Il y a plus de 2000 ans, le kayak de mer était l'engin de prédilection des chasseurs Inuits (Esquimaux). Aujourd'hui, cette activité connaît un vif succès grâce à l'engouement pour les sports de plein air. Le kayak de mer facilite l'approche de lieux qui ne le sont pas depuis la côte. Longer le pied d'une falaise maritime, rentrer dans une grotte, passer sur des hauts fonds et sur des bancs de poissons, traverser vers une île et débarquer dans un site inaccessible à pied sont les privilèges de la randonnée à la pagaie.

Cette fabuleuse activité est comparable à la randonnée pédestre. L'approche en douceur et sans bruit permet à la nature de se révéler peu farouche à notre égard...

A qui s'adresse le « Kmer »?

Cette activité est accessible à tous. Les débutants sont toujours surpris d'éprouver rapidement un sentiment de liberté. Le séjour que nous vous proposons a pour vocation : « la découverte ». Les parcours sont adaptables en fonction des capacités de chacun afin que ces randonnées relèvent du plaisir.

Toutes les personnes en bonne santé et pratiquant une activité physique régulière y trouveront un rythme adapté.

## Jour 2 : Cassis

Départ de l'auberge vers 8h30 pour Cassis depuis la calanque **de Port Miou**.

Les acquis de la veille vous permettent de profiter au maximum de ce bel itinéraire en pied de falaise. Si les conditions météo sont bonnes, nous vous emmenons au-delà de la calanque **d'En-Vau** afin de découvrir les grottes marines et pique niquer loin des accès piétons.

Déjeuner pique-nique.

Retour en fin journée pour le dîner et le logement.

## Jour 3 : Le Riou

Départ de l'Auberge vers 8h30. Après une mise en route rendue plus rapide par votre expérience, nous vous proposons une randonnée plus engagée. En principe nous embarquons à **Callelongue** (dernier accès par la route pour les Calanques).

Notre itinéraire se faufile entre les îles de l'«**Archipel de Riou**» qui est une réserve naturelle au large des Calanques. C'est un lieu de nidification de bon nombre d'oiseaux, et pendant la



saison printanière le spectacle y est impressionnant. L'archipel se compose de quatre îles aux aspects très différents où les moments d'observation sont fréquents.

La traversée en pleine mer afin d'atteindre l'île de Riou donne un vrai sentiment de liberté et provoque de nouvelles sensations d'Explorateur, toute l'essence du kayak de mer ! Le tour de la Grande Île de Riou, loin de tout et en pleine mer, offre une vue sur toutes **les calanques de Marseille à La Ciotat**.

Pique nique sur Riou (Plage de sable !) et retour par les Calanques Marseillaises à Callelongue. Retour à l'Auberge pour 16h30. Dîner et nuit.

### Jour 4 : Départ

Fin de nos services après le petit déjeuner.

