



SEJOUR KAYAK DE MER GOLFE D'OROSEI

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 et établissement au camping à *Cala Pineta di Siniscola* pour la nuit. Briefing et préparation du matériel.

Jour 2 : Environ 3 H 30 : Nous longeons les superbes plages et dunes du *capo Comino*. En suivant le littoral nous découvrons les jolies plages de *Canazzellu, Berchida, Pedra Marchesa* et un littoral très préservé. Baignade et « snorkeling » dans des eaux translucides puis arrêt à la *spiagge Bidderosa* entre mer et haute colline qui lui donne un caractère inaccessible.

Jour 3 : Environ 4 H 00 : Départ de *Bidderosa* pour rejoindre via la plage d'*Orosei* la *Cala Cartoe*. Navigation à l'intérieur des terres dans l'étang de *Curcurica* si le niveau d'eau de l'étang permet d'y pénétrer depuis la mer.

Jour 4 : Environ 3 H 00 : Départ de *cala Cartoe* pour visite et ravitaillement à la charmante petite station balnéaire de *Cala Gonone* puis navigation pour rejoindre *Cala Luna*. Cette plage est un des bijoux du parc national du golfe d'*Orosei*, ses falaises creusées de grottes donnant sur la mer.

Jour 5 : Environ 3 H 00 : Départ de *Cala Luna* pour *Cala Mariolu*. Errance marine le long des falaises de calcaire blanc et observation des martinets, faucons très nombreux dans les environs.

Jour 6 : Départ de *Cala Mariolu* pour rejoindre le village de *Santa Maria Navarese* environ 4 H 00 (16 Km). Pic nic sur la plage puis après midi libre et kayak possible autour des îles.

Jour 7 : Transfert et retour vers l'aéroport d'*Olbia*.



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 Lundi matin jusqu'au Samedi matin suivant (sauf repas au restaurant du Dimanche soir 1° soir et du Vendredi soir à Santa Maria Navarese dernier soir).

Ce tarif ne comprend pas :

- Vos transferts aériens et ou par ferry pour rejoindre la Sardaigne.
- 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.
- Nous pouvons vous proposer un contrat avec notre partenaire Europe assistance pour un coût de 3,84 % du prix du séjour, si vous ne possédez pas déjà votre contrat (annulation, rapatriement).
- Le repas au restaurant le Dimanche soir à cala Pineta et Vendredi soir à Santa Maria Navarese
- 3 Nuits de camping a votre charge les 1°, 3° et dernier soir (15 € max par nuitée).

HEBERGEMENT :

3 nuits en camping à votre charge.

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. Mon dernier souvenir à cette saison (Juin) en Sardaigne me rappelle la présence de moustiques...Aussi 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.

FERRANDO PATRICK

22 Marina d'agosta 20166 Porticcio

06 50 81 96 82

info@ugayak.com

IDENTIFIANT SIRET DU SIEGE 504 461 708 00019

Assuré en RC professionnelle pour les activités Kayak et accompagnateur en moyenne montagne auprès de MMA contrat n° 118 227 347

Immatriculation registre des opérateurs de séjour et de voyage IM02A130003.

Assuré en RC professionnelle auprès de MMA contrat : n° A 127283131

Garantie financière Groupama n° 4000713229



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 et idéalement obtenir une carte ou attestation Européenne auprès de votre caisse d'assurance maladie afin de pouvoir être pris en charge en cas de consultations médicales ou soins en Italie.

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 fonder 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 :

- **Le RV est fixé les Dimanche 27 Mai, 03, 10, 17, 24 Juin**
- Arrivée : Je ferai 1 navette aller pour récupérer les participants à l'aéroport d'Olbia. Il convient de ne pas arriver trop tard les **Dimanches** car il environ 1 H 15 de route pour rejoindre le camping du départ de l'itinérance kayak. **L'heure de récupération sera déterminée ultérieurement** en fonction des arrivées de chacun mais au plus tard vers **17 H ou 18 H** afin de nous laisser un peu de temps pour la route et l'installation au camping.
- Départ : Concernant le retour ce sera un peu la même façon de procéder et il ne faut pas envisager un vol **avant 12 h ou 13 H les Samedis 10** (départ 08 à 09 H 00 du camping de santa Maria Navarese pour environ 03 H 00 de route pour rejoindre l'aéroport).
- Attention je n'effectuerai qu'un seul transfert entre le camping et l'aéroport aussi bien à l'aller qu'au retour
- Pour ceux qui le désire rejoindre le camping par leurs propres moyens vous trouverez toute les information concernant la localisation de celui ci à ce lien :
- www.calapineta.it/where-we-are/
- Et la ligne de bus qui dessert le camping depuis l'aéroport d'Olbia
- <http://www.arstspa.info/514.pdf>
Voici mon numéro de portable + **33 06 50 81 96 82** pour me joindre en direct. Envoyez moi vos numéros de portable, votre heure d'arrivée et ou hôtels de résidence pour ceux qui arrivent la veille ou avant.
- Transport Aérien : Réservez au plus tôt afin de bénéficier des meilleures tarifs et disponibilités.