



## **SEJOUR KAYAK DE MER ITINERANT COSTA PARADISO – CAPO TESTA**

### PROGRAMME INDICATIF :

Ce programme propose de découvrir une magnifique portion sauvage du littoral Sarde où le bivouac est plus facilement toléré à conditions d'installations discrètes mais se trouve être sujet à des coups de vent d'ouest vu son exposition. Pour cela le 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. Si pour des raisons de météorologie vraiment défavorable nous devons changer le programme et le mode d'hébergement initialement prévu en bivouac sur les plages pour une ou plusieurs nuits en camping ou gîte le surplus des frais d'hébergement seraient à la charge des participants.

Jour 1 : Transfert aéroport et établissement pour la nuit à Palau au camping Baia Sarceno pour une nuitée en camping(environ 20 € par personne) Briefing et préparation du matériel.

Jour 2 à 6 Navigation côtière entre 04 à 06 H par jour

Jour 7 : Navette pour rejoindre l'aéroport d'Olbia. Parfois une petite navigation matinale en fonction du sens du parcours, de la météorologie ou du projet du groupe.

### 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 04 H 30 à 06 H 00 / jour à intensité modérée et en conditions d'hébergement rustiques (nuit sous tente) 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 midi jusqu'au vendredi midi suivant sauf repas du Dimanche soir ( 1° soir) et du Vendredi (6° soir) soit 5 petits déjeuners, 6 déjeuners , 5 diners

**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



Ce tarif ne comprend pas :

- Vos transferts aériens et ou par ferry pour rejoindre la Sardaigne.
- Les boissons supplémentaires au restaurant ou autres pailotes 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 du Dimanche soir ( 1° soir), le petit déjeuner du Lundi matin et diner du Vendredi soir (6° soir).
- 2 nuits en camping ou hébergement en bungalow à déterminer le Dimanche soir ( 1° soir) et le Vendredi (6° soir) pour environ 20 € par nuitée.

#### HEBERGEMENT :

Toujours avec un soucis de discrétion car malheureusement nos espaces de liberté se réduisent d'année en année nous pourrons utiliser des tentes de camping légères et montées ou démontées discrètement au couchant et à l'aube.

#### 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 :

**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



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 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 :

- **Le RV est fixé les Dimanches à l'aéroport d'Olbia .**

**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



- 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 y a entre 01 H de route pour rejoindre Palau. **L'heure de récupération sera déterminée ultérieurement** en fonction des arrivées de chacun mais au plus tard vers **16 H ou 17 H** afin de nous laisser un peu de temps pour la route et l'installation à notre hébergement.
- Départ : Concernant le retour ce sera un peu la même façon de procéder et il ne faut pas envisager un vol **avant 10 h ou 11 H 00 les Samedis**.
- Attention je n'effectuerai qu'un seul transfert entre les hébergements et l'aéroport aussi bien à l'aller qu'au retour
- Pour ceux qui désirent rejoindre le village de Palau par leurs propres moyens ( en fonction du sens de navigation choisi Nord-sud ou l'inverse) vous trouverez les horaires de la ligne Aéroport d'Olbia-Palau à ce lien.

<http://www.gruppoturmotravel.com/english-version/Linea-Olbia-STeresa-Estiva.php>

Voici mon numéro de portable + **33 6 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.