

Hébergement :

Centre UCPA de Sormiou (selon disponibilité), le tarif de la pension complète est communiqué à l'inscription, il peut-être possible d'arriver la veille au soir (me demander)

Plusieurs [Airbnb](#) à proximité de la calanque, une navette sera organiser le matin (8h30) et fin d'après-midi entre l'hébergement et la calanque pour les participants.

Lieux et heures de rendez-vous :

Rendez-vous à Sormiou à 8h30, sur le parking de la calanques. Parking payant 5€ la journée.(dites à la personne que vous êtes hébergé à l'UCPA ,réduction possible)

Coordonnées GPS : 43°12'38.68"N 5°25'12.68"E

Matériel fourni :

- kayak monoplace ou biplace
- gilet, jupe, pagaie
- coupe-vent de navigation
- matériel de bivouac (tente + nécessaire de cuisine)
- 2 sacs étanches (18L) par personne

Matériel nécessaire à apporter par le participant :

- Un sac de couchage compressible,
- Un matelas auto-gonflant (type Thermarest),
- Lunettes de soleil, chapeau ou casquette, crème solaire
- maillot de bain, un short, un pantalon léger,
- Une polaire et un coupe-vent pour le soir (attention à la fraîcheur maritime)
- Un T-shirt manches longues pour se protéger du soleil (Type lycra)
- Une lampe et un couteau
- chaussures fermées pour la navigation (protection du pied)
- pharmacie personnelle, anti-moustiques
- nécessaire de toilette, savon spécial mer, papier toilette.
- un camel-bag ou bouteille 1L
- palmes, masque et tuba (facultatif)

Toutes vos affaires à protéger devront tenir dans 2 sacs de 18L (taille 1 chez Guy Cotten)

Administratif, fiches techniques

Ne pas oublier sa carte d'identité ou son passeport.

Les participants doivent avoir tous plus de 18 ans ou être accompagnés de leurs parents.

Tarifs comprenant :

- kayak de mer monoplace ou biplace
- matériel de sécurité
- pagaie européenne ou groenlandaise
- jupe
- gilet
- casque
- sac étanche

- navettes (si besoin)
-

Tarifs ne comprenant pas :

- repas
 - hébergement
 - Parking
 - Transport (jusqu'au lieu de rdv)
 - Assurances personnelles.
-

Conseils pratiques :

Préférez un savon spécial mer dur (savonnette normale) plutôt que liquide (il mousse mieux).

Préférez une serviette de bain type microfibre , elle sèche plus vite que le coton et prend moins de place. Une fois lavé, s'essuyer de suite cela enlève le sel entièrement sur la peau.

N'oubliez pas d'apporter du papier toilette (j'ai la petite pelle pour l'enfouissement).

Des lingettes nettoyantes peuvent-être utiles (peu écologique mais pratique).

Un camel-bag peut-être très pratique.

Toutes les affaires (qui craignent l'eau) doivent tenir dans un volume égal à 2 x 18L , soit deux sacs étanches Guy Cotten taille 1.

Pour ma part, je mets tout mon couchage dans un des sacs (duvet, matelas auto-gonflant, oreiller...), et les affaires de rechange dans un autre (enlever la housse du duvet et le compacter au fond du sac prendra moins de place).

Nous aurons la possibilité de laisser les affaires en surplus et les sacs à dos ou valises dans mon fourgon au départ.