

## Programme

### Séjour Canyons insolites sur l'île de Crète



**Jour 1:** Accueil à l'aéroport d'Héraklion par notre encadrant et transfert à l'hôtel. Dîner et nuit à notre hébergement. Présentation de la semaine.

**Jour 2:** Petit déjeuner et prise de contact en journée sur le secteur des gorges de Kalami et de Panagia. Ces canyons encaissés permettent un apprentissage ou une révision des techniques de progression en canyoning. Pique-nique le midi, dîner et nuit à notre hébergement.

**Jour 3:** Petit déjeuner et direction le village de Kavousi. Descente du canyon de Mesonas, canyon encaissé ou le côté minéral domine, la marche d'approche est à couper le souffle. Pique-nique le midi, dîner et nuit à notre hébergement.

**Jour 4:** Petit déjeuner et départ. Une journée chargée d'émotion vous attend, pénétrez dans les gorges de HA vous permet de comprendre l'étymologie du mot canyon. Des parois de plus de 300 mètres de haut avec des resserrments de 3 mètres. Pique-nique le midi, dîner et nuit à notre hébergement.

**Jour 5:** Petit déjeuner et départ. Journée de transition, transfert d'hôtel. Visite de la ville d'Aghios Nikolaos possible. Rencontre avec des oléiculteurs et des apiculteurs, culture phare de l'île de Crète. Déjeuner libre, dîner et nuit à notre hébergement.

**Jour 6:** Petit déjeuner et départ. Descente du canyon de Portela, ou l'ensemble des composantes du canyoning sont réunies. (Sauts toboggans, descente en rappel). Pique-nique le midi, dîner et nuit à notre hébergement.

**Jour 7:** Petit déjeuner et départ. Descente du canyon d'Arvi, et sa grande cascade de 80 mètres qui nous plonge dans un obscuro ou la lampe frontale devient notre fil d'Ariane. Pique-nique le midi, Diner de fin de séjour chez un partenaire local pour conclure cet échange nuit à notre hébergement.

**Jour 8:** Transfert pour l'aéroport. Fin de ce voyage canyoning en Crète.

Ceci est un exemple de programme de voyage Canyons insolites en Crète (Grèce). Les conditions météorologiques, de débit d'eau ainsi que le niveau des participants pourraient amener l'encadrant à modifier ce dernier ou à faire certains itinéraires dans un ordre différent, dans des zones différentes.

## Détail du séjour

### **Rendez-vous & dispersion**

#### **Niveau technique**

Notions de descente en rappel conseillées, mais non indispensables,  
Formation par le Diplômé d'état aux techniques de corde.  
Le niveau technique sera adapté à votre groupe.

#### **Niveau physique**

Bonne condition physique 4 à 6 heures de descente de canyon par jour, la plus part des marches d'approches seront réalisées par navettes ou à défaut n'excéderont pas 1H30. En cas de fatigue, pas de stress, il est facilement possible d'écourter une journée pour se reposer ou aller se promener.

#### **Portage**

Sacs fournis par le guide.

#### **Groupe**

4 à 6 personnes

#### **Encadrement**

Diplômé d'état mention canyoning Nomade Aventure venu de France

#### **Déplacements pendant le voyage**

Minibus depuis le point de rendez-vous et pendant tout le voyage. En plus de faciliter l'accès et le déroulement du voyage, les trajets en minibus, ensembles, sont conviviaux, et permettent de discuter, dormir, écouter de la musique!

#### **Hébergement & repas**

Selon la composition du groupe, vous pouvez être avec quelqu'un de sexe opposé  
Hôtels confortables en pension complète avec toilette et salle d'eau en chambre, en chambre double ou triple à partager, draps fournis, linge de toilette fourni

Supplément single sur demande et selon disponibilité.

Petits déjeuners et dîners sont pris au restaurant de l'hôtel. Les repas de midi sont sous forme de pique-niques locaux et copieux.

La restauration est un point fort dans le déroulement d'un séjour, nous avons orienté nos sites d'hébergements sur la qualité des services rendus. Faites-nous confiance!

#### **Assurance**

Il est vivement recommandé d'être bien assuré en cas d'annulation. Etre assuré pour les frais de recherche et rapatriement est obligatoire. Nous vous proposons, au cours de l'inscription, de vous assurer via Europ Assistance avec plusieurs formules couvrant les activités proposées et les risques encourus.

## Téléphone

En cas d'urgence ou retard, vous pourrez contacter notre guide dont le numéro vous sera communiqué avant le départ.

Transmettez ces contacts à vos proches avant de partir.

## Le prix comprend

L'organisation, tous les déplacements en minibus depuis le point de rendez-vous, l'hébergement en pension complète en hôtel simples du J1 au soir au J7 après le petit déjeuner (sauf déjeuner J4), l'encadrement par un encadrant, diplôme d'état canyoning 7 jours et tous ses frais (hébergement, repas, déplacement), le prêt du matériel individuel de sécurité (combinaison sèche, casque, baudrier, descendeur capuche néoprène), une formation aux techniques d'utilisation du matériel.

## Le prix ne comprend pas

Le transport A&R jusqu'au point de rendez-vous, le déjeuner du J4, toutes les boissons y compris celles des repas, les extras dans les hébergements, les frais à caractère personnel, vos assurances personnelles, et tout ce qui n'est pas prévu sous la rubrique « le prix comprend ».

## Règlement

Acompte 30% à l'inscription + l'assurance si vous la souscrivez, le solde 30j avant le départ. Solde automatique pour les paiements en carte bancaire - solde sans relance de notre part pour les autres moyens de paiement.

## Vêtements

Cette liste de matériel regroupe une série de conseils en équipement mais ne vous oblige pas d'avoir le matériel dernier cri. Dans le cas où vous voudriez vous rééquiper ou compléter votre équipement, profitez de nos conseils pour avoir le matériel adapté, léger, chaud et confortable. Un bon équipement contribue à la réussite d'un séjour !

## Pour la tête

Bonnet chaud/Cache-col ou Buff en dehors de l'activité canyon.  
Lunettes de soleil.

## Pour le corps

Sous-vêtements techniques manches longues  
Collant sous vêtement pour confort et apport de chaleur sous le pantalon

Conseil: La laine Mérinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous rééquiper.

Veste polaire légère et veste duvet légère pour l'activité

Veste avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex utile pour les temps en dehors de l'activité canyons.

Pantalons de montagne type Soft Shell.



Maillot de bain, il prend si peu de place dans les bagages que ce serait dommage de ne pas l'avoir en cas d'une petite baignade en mer méditerranée.

### **Pour les pieds**

Chaussettes épaisses type ski. Conseil: La laine Merinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous rééquiper.

Des Chaussures adhérentes montantes et relativement légères, pour tout renseignement consulter les sites: [www.resurgence.fr](http://www.resurgence.fr) ; [www.expe.fr](http://www.expe.fr) ;

Pantoufles recommandées pour le soir. Osez les charentaises, c'est tellement confortable ! [www.charentaises.fr](http://www.charentaises.fr)

### **Trousse de toilette & kit de premiers soins**

Trousse de toilette avec nécessaire personnel

Kit de secours basique.

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent), éventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium/ercéfuryl), flagyl, spafon, crème solaire. Nous vous conseillons de vous appuyer sur le site de l' [IFFREMONT](http://www.iffremont.com). pour constituer votre trousse de premiers soins.

### **Bagagerie & Divers**

Gourde 1L, thermos ou Camelback, couteau de poche.

Sac de voyage pour transport de vos effets personnels (le poids ne doit pas excéder 20Kg). Pas de valises rigides.

### **Accès**

Prendre des vols A&R pour Héraklion. Nous pouvons néanmoins vous réserver un billet d'avion si vous le souhaitez. N'hésitez pas à nous contacter

### **Dernières recommandations avant le départ**

Laisser nos coordonnées à vos proches

Vérifier l'équipement demandé

Vérifier les piles d'appareil photo/caméra

Emporter une carte d'identité ou passeport en cours de validité

Un formulaire européen de la Sécurité Sociale à demander à votre centre ou sur [www.cnam.fr](http://www.cnam.fr). Des espèces et votre carte CB pour les boissons et vos achats personnels.

Bon séjour canyon