



ETABLISSEMENT DE VACANCES DES  
ILES DU FRIOUL

*Menu d'activités*

*Etablissement de vacances  
des Iles du Frioul*

15, Chemin de St Estève  
13007 MARSEILLE  
04-91-59-01-73  
frioul@vacancesleolagrange.com

# Menu d'activités

## OPTIMIST

- Séance encadrée par un moniteur Brevet d'Etat
- De **6 à 12 ans**
- Praticable toute la saison
- Passe nautique obligatoire

274€/séance - 12 enfants



## KAYAK

- Séance encadrée par un moniteur Brevet d'Etat
- A partir de **8 ans**
- Praticable de fin avril à fin octobre
- Passe nautique obligatoire

244€/séance - 12 enfants



## PADDLE

- Séance encadrée par un moniteur Brevet d'Etat
- A partir de **8 ans**
- Praticable de fin avril à fin octobre
- Passe nautique obligatoire

244€/séance - 12 enfants



## CATAMARAN

- Séance encadrée par un moniteur Brevet d'Etat
- A partir de **12 ans**
- Praticable de fin avril à fin octobre
- Passe nautique obligatoire

244€/séance - 12 enfants



## PLONGEE

- Séance encadrée par un moniteur Brevet d'Etat
- A partir de **8 ans**
- Combinaison et matériel fournis
- Certificat médical obligatoire
- Praticable d'avril à fin octobre

38,50€ la séance par enfant



## SNORKELING

- Séance encadrée par un moniteur Brevet d'Etat
- A partir de **8 ans**
- Combinaison et matériel fournis
- Certificat médical obligatoire
- Praticable d'avril à fin octobre

32€ la séance par enfant



## PIEDS DANS L'EAU

- Découverte ludique de la faune marine en bord de plage avec des moniteurs de plongée.
- A partir de **6 ans**
- Praticable de avril à fin octobre

20€ la séance par enfant



## NAVIGATION SUR LA FLANEUSE

- Balades à thème encadrées par le capitaine
- A partir de **8 ans**
- Le temps de la séance dépend du thème choisi

380€/séance de 2h30  
13 personnes maxi



# La Flâneuse

*Le capitaine de La Flâneuse propose une navigation sur les traces de quelques curiosités et lieux insolites du littoral. Par cette découverte du littoral et de son patrimoine, il vous accompagnera dans la compréhension du panorama qui s'offre aux enfants marseillais d'aujourd'hui.*

## Accompagnement

*La Flâneuse pourrait déjà être la première curiosité de ce moment. Cette tartane malonnière ressemble quasiment aux bateaux qui circulaient au XVII<sup>e</sup> siècle en Méditerranée.*

*Outre le fait de participer aux manoeuvres : hisser les voiles, tenir la barre .. nous longeront le littoral (selon le vent) pour être au plus près du trait de côte.*

*Le capitaine racontera le mille marin, les enfants pourront mesurer la vitesse du bateau et comment les marins s'orientaient en mer, avec quels outils ils naviguaient ?*

*Le château d'If et les îles du Frioul joueront aux décors de carte postale.*

## 2 SORTIES AU CHOIX

### Aventuriers des mers

**Une navigation pour imaginer comment et avec quoi naviguaient les marins d'avant**

Programme de navigation de 2h30

- Temps d'accueil (20' à 30') et temps à la voile (120') :
- Embarquement, présentation du bateau et de la navigation, appareillage.
- Hisser les voiles, naviguer à la voile et profiter des histoires racontées par le Capitaine.

### Découverte de 10 amers

**Une navigation où les enfants participent à la marche du bateau pour découvrir quelques "amers" insolites et méconnus du littoral de Marseille.**

Programme de navigation de 2h30

- Temps d'accueil à bord (20' à 30') et temps de navigation (120')
- Embarquement, présentation du bateau et de la navigation, appareillage
- Navigation à la voile et lecture du paysage par le Capitaine.



## Tenue vestimentaire

Il n'y a pas de tenues particulières pour embarquer à bord. Quelle que soit la météo, prévoir :

- casquette , vêtements chauds type coupevent, sweat, ..
- à minima la crème solaire et encore mieux des lunettes solaires,
- chaussures indifférentes : baskets...

## Rendez-vous

Arrivez 5 à 10 minutes avant l'horaire d'embarquement au quai Léo Lagrange (port du Frioul).

## Pratique

• Le « pavois » de La Flâneuse sécurise le déplacement à bord et rend le bateau idéal pour naviguer avec des enfants à partir de 5 ans et moins.

• La Flâneuse est assez grande et confortable pour accueillir tout le matériel pédagogique, les sacs des enfants et tout le nécessaire pour une navigation en sécurité.

## Tarifs

Les tarifs pour les groupes scolaires ou associatifs sont des montants nets de taxe. Le bateau est réservé pour le groupe à son seul usage. Il s'agit d'une privatisation du bateau avec un nombre limitée à 13 personnes maximum. Ces tarifs s'appliquent exclusivement aux navigations organisées en concertation avec le Centre Léo Lagrange et Bruno ALLEIN capitaine de La Flâneuse.

# Les pieds dans l'eau

Découvrez notre activité conçue et adaptée pour les enfants de 6 à 12 ans.  
A la découverte de l'Archipel du Frioul.  
Notre activité s'inscrit dans votre projet pédagogique

## Déroulement de l'activité

Arrivée sur la plage, répartition et roulement des groupes :

### 3 thèmes

- Découverte faunes et flores méditerranéennes
- Ramassage des déchets et sensibilisation à l'écologie
- Education à la protection de l'environnement

### Rendez-vous

- Lieu : Centre de Vacances Léo Lagrange
- Horaires : 9h30-11h30 ou 14h-16h30
- Briefing de présentation
- Choix de la plage : St-Estève ou Morgiret
- Départ à pied

### Thème 1 / 1<sup>er</sup> groupe

- Construction d'un bassin naturel pour accueillir les espèces marines et pouvoir les observer.
- Observation, description et manipulation des espèces.

### Thème 2 / 2<sup>e</sup> groupe

- Observation et description de la plage et de la calanque.
- Ramassage des déchets et étude de leur cycle de vie.
- Sensibilisation aux gestes du quotidien pour agir en citoyens éco-responsables.

### Thème 3 / 3<sup>e</sup> groupe

- Ballade apprenante dans la calanque.
- Découverte, observation et description des différents biotopes marins et terrestres du site.



### Matériel à prévoir

- Tenue de sport
- Chaussures d'eau
- Gourde
- Coupe vent
- Casquette
- Lunettes solaires

### Matériel à disposition pendant l'activité

- Sauts fonds de verre
- Sacs filets
- Tablettes plastifiées
- Gants et pinces