

TROMBINOSCOPE



KARIM
Moniteur Découverte



LOLO
Resp. Plongée



MANU
Responsable UCPA



JEAN CHARLES
Moniteur de Plongée



AHMED
Moniteur Découverte

MOUNIR
Moniteur Découverte
Responsable des vélos



PLAN DE LA VILLE DE TABARKA



HOTELS

- 1 - Robinson
- 2 - Tabarka Beach
- 3 - Golf Beach
- 4 - Royal Golf
- 5 - El Morjane
- 6 - Mehari
- 8 - Abou Nawas
- 9 - Dar Ismail
- 10 - Itropika
- 11 - Montana
- 14 - De la Plage
- 15 - Les Aiguilles
- 16 - De France
- 17 - Le Corail
- 18 - Mamia
- 19 - Novelty
- 20 - Les Mimosas
- 7 - Résidence Mehari
- 12 - Résidence Corail Royal Plage
- 13 - Résidence Corail Royal Marina

Sites à visiter

- 21 - Club House
- 22 - Port de plaisance
- 23 - Fort Géois
- 24 - Esplanade des Aiguilles
- 25 - Amphithéâtre de la mer

PLAN DE TABARKA

1. Médecin
2. Pharmacie
3. Office de Tourisme
4. Souk de vêtements
5. Café Andalous
6. Monoprix
7. Poste
8. Taxiphone
9. Publinet



PROGRAMME PLONGEE PLEIN TEMPS

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	
10h Réunion	8h30 Plongée	8h30 Plongée	8h30 Plongée	8h30 Plongée	8h30 Plongée Encadrants	
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
14h30 Plongée	14h30 Plongée	14h30 Plongée	14h30 Plongée	14h30 Plongée	Programme Libre	
18h30 Présentation de La Tunisie	18h00 Théorie plongée Ou Cours d'Arabe	18h30 Diapo Plongée	Beach party	18h Ping-Pong	18h30 Initiation Derbouka	



Sites de plongée

Site	Prof.	Site	Prof.
1. Fauteuil	0 à 06 m	7. Rocher aux mérours	17 à 33 m
2. Grotte aux Pigeons	0 à 15 m	8. Cap Tabarka 1	0 à 18 m
3. Pointe de l'île	0 à 18 m	8'. Cap Tabarka 2	0 à 12 m
3'. Pointe de l'île	0 à 10 m	9. Couloirs	14 à 25 m
4. Grotte marton	14 à 24 m	10. Corail noir	38 à 42 m
5. Tunnels 1	18 à 24 m	11. Pointe Malloula	0 à 15 m
6. Tunnels 2	18 à 24 m	12. La vierge	12 à 26 m



Consignes de plongée

- Les sorties plongée s'effectueront selon le cadre législatif français (arrêté ministériel de Juin 98).
- Respecter les consignes de sécurité.
- Respecter le profil de plongée exposée avant les mises à l'eau.
- Les plongées s'effectueront dans l'espace médian (de 0 à 20m), une profondeur de 25m est tolérée pour les plongeurs niveaux 3.
- Les plongeurs autonomes devront obligatoirement être munis d'un détendeur octopus par personne, un stab et un ordinateur de plongée pour la décompression. Un parachute de palier par palanquée.
- Un palier de sécurité de 3 minutes est conseillé.
- Les deuxième plongées doivent être dans tous les cas moins profondes que les premières.
- Les plongeurs doivent gonfler les stabs en surface.
- Ne pas faire d'efforts intenses après la plongée et pas de pratique d'apnée.
- Ménager sa condition physique (anticiper, jauger et évaluer).
- Bien s'hydrater et boire au minimum 1.5l d'eau par jour.
- Ne jamais plonger seul, en cas de perte de palanquée :
 - Remonter à la vitesse des plus petites bulles,
 - Tour d'horizon en approche surface,
 - Rejoindre le bateau stab gonflé en position dorsale,
 - Signaler au pilote en surface par le signe OK que tout va bien.

Laurence NEGER
Responsable Technique

PROGRAMME DECOUVERTE

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'
10h Réunion	9h Sortie Vélo	11h Balade bateau Retour 14h30	9h Mob	Programme Libre	9h Balade Pédestre	
Déjeuner	Déjeuner		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
Programme Libre	Programme Libre	16h Equitation / Dromadaire	15h30 Beach Party	14h Quad	Programme Libre	
18h30 Présentation de La Tunisie	18h30 Cours d'arabe	18h30 Diapo Plongée		18h Ping-pong	18h30 Initiation Derbouka	

Les activités « Découverte »

- **Sortie Vélo :**
 - o Durée : environ 2h.
 - o Prévoir : une paire de Tennis, un chapeau, de l'eau, quelques dinars pour la pause
 - o Départ à la réception
- **Quad :**
 - o Durée : environ 1h30
 - o Ne pas oublier les lunettes de soleil
 - o Départ à la réception (à pied)
- **Sortie Bateau :**
 - o Départ 11h / retour 14h
 - o Pique nique et baignade dans la crique de Méloula.
 - o Prévoir serviette + maillot de bain
 - o Un bus "Tunisie voyages" passe à la réception
- **Dromadaire / Equitation :**
 - o Durée : environ 2h
 - o Pantalon fortement conseillé + chaussures de sport
 - o Des taxis passent vous chercher à la réception
- **Balade à pied :**
 - o Durée : 3 heures
 - o Le départ peut être avancé d'une heure en cas de grosse chaleur
 - o Prévoir de bonnes chaussures
- **Bulla Reggia :**
 - o Durée : 4 heures
 - o Chaleur assurée !
 - o Un bus "Tunisie voyages" passe à la réception
- **Sortie Mob :**
 - o Durée : 2 heures
 - o Ne pas oublier les lunettes
 - o Départ à la réception



Pour toutes les activités, prévoir chapeau, lunettes, de l'eau, une protection solaire et quelques dinars (pauses café).

PROGRAMME SEJOUR

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	P'tit déj'	
10h Réunion	10h Ping-pong	10h Plage	10h Plage	9h Tennis	9h Balade pédestre	
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
15h Plage	15h Water-Polo	15h Pétanque	15h30 Beach Party	15h Minigolf	15h Beach Volley	
18h30 Présentation de La Tunisie	18h30 Cours d'arabe	18h30 Diapo Plongée		18h Ping-pong	18h30 Initiation Derbouka	Départ



ACTIVITES "A la Carte"

- Minigolf
- Water-polo
- Tir à l'arc
- Tennis
- Badminton
- Volley
- Cartes
- Percussions
- Ping-pong
- Pétanque
- Catamaran
- Bodyboard
- Jeux de société



 **Demandez aux moniteurs** 

