

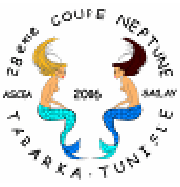
La section plongée de

l'ASCEA - SACLAY

vous souhaite la bienvenue à

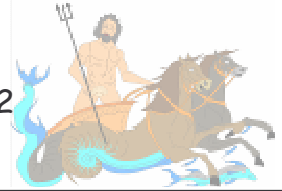
TABARKA

du 26 septembre au 3 octobre 2006



Remerciements

Page 2



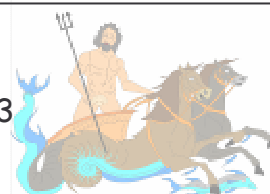
CEA SACLAY :

- Direction du centre
- DAPNIA



Au Vieux Campeur





Vos interlocuteurs à Tabarka



Gilles RENAULT

Responsables palanquées :

- François PERRET (directeur technique)
- Gilles RENAULT
- Laurent DUFOUR



François PERRET

Sécurité bateaux :

- François PERRET
- Jean Luc ULMER (BIII)
- Christian LEBRETON (BIII)
- Christian RENONCET (Pierrelatte)
- Alain BOSCHERON (CESTA)
- Jean Claude HATCHRESSIAN (CAD)



Laurent DUFOUR

Hébergement :

- Gilles RENAULT
- Laurent DONADILLE
- Alexandra STRANSKY



Laurent DONADILLE

Jeux :

- Bruno LAROUSSE
- Alain CHARTIER



Bruno LAROUSSE

Apéros - casse-croûtes :

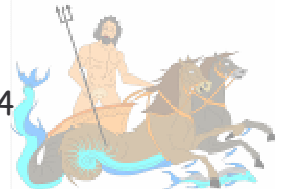
- Laurent DONADILLE
- Alain CHARTIER



Alain CHARTIER

Animation soirées :

- Gilles RENAULT
- Bruno LAROUSSE
- Laurent DUFOUR



Autres personnes ayant participé activement à l'organisation de la coupe Neptune 2006 à Tabarka :

- Nadia POUPARD - Gestion financière



- Danielle TOUZALIN - Organisation avec l'UCPA



- Francis DUCROQUET - Création artistique



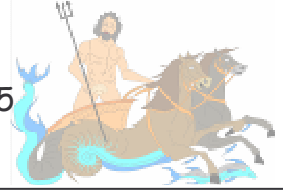
- Alain PRUVOST - Site Internet



- Martine VANDAMME - UCPA groupes - Lille

- Emmanuel GRELAT - Responsable UCPA Tabarka

- Laurence NEGER - Responsable plongée



TROMBINOSCOPE



MARIU
Responsable UCPA



LOLO
Resp. Plongée



KARIM
Moniteur Découverte



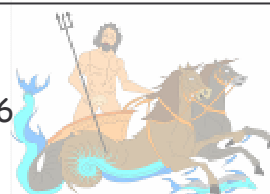
JEAN CHARLES
Moniteur de Plongée



AHMED
Moniteur Découverte



MOUJIB
Moniteur Découverte
Responsable des vélos



POUR NOUS CONTACTER

En cas d'absence, vous pouvez nous
joindre aux numéros suivants :

Emmanuel GRELAT :

00216 98 817 806

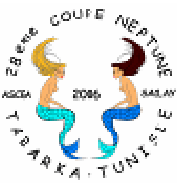
Laurence NEGER :

00216 95 514 284



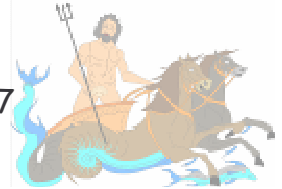
Sinon, demander à la réception de nous
contacter dans nos chambres.





Informations utiles

Page 7



- Il est la même heure qu'en France
- Électricité 220 V prises françaises
- 1 euro \approx 1,600 DT (l'hôtel fait du change)
- Prix de la course en taxi entre l'hôtel et le centre ville :
 - 4 DT dans la journée
 - 6 DT la nuit
- **Ne pas oublier :**
 - **Produit anti-moustiques**
 - **Ambre solaire**

Hôtel Royal golf
Route touristique - BP 347
8110 - TABARKA - TUNISIE

Tél. hôtel : 00 (216) 78 67 38 99
Fax hôtel : 00 (216) 78 67 38 38

Tél. UCPA : 00 (216) 78 67 36 78
Mel : ucpa.tunisie@gnet.tn

Responsable UCPA : Emmanuel GRELAT
Tél. : 00 (216) 98 817 806
Fax : 00 (216) 78 67 38 38

Blog UCPA : <http://www.tabarkablog.skyblog.com>

Consulat général de France à Tunis
Place de l'indépendance
1000 TUNIS - TUNISIE
Tél : 00 (216) 71 358 000
Fax : 00 (216) 71 358 001

<http://www.consulfrance-tunis.diplomatie.fr>
Mel : consulat.france@planet.tn

PLAN DE LA VILLE DE TABARKA

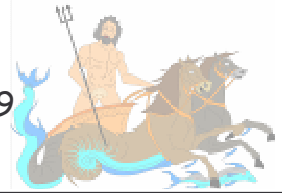
HOTELS

- 1 - Robinson
- 2 - Tabarka Beach
- 3 - Golf Beach
- 4 - Royal Golf
- 5 - El Morjane
- 6 - Mehari
- 8 - Abou Nawas
- 9 - Dar Ismail
- 10 - Iropika
- 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 Ganois
- 24 - Esplanade des Aiguilles
- 25 - Amphithéâtre de la mer



L'hôtel ROYAL GOLF se situe à 3 km du village et du port et à 500 m de la plage (bar de la plage).

(voir le plan de la ville de Tabarka joint)

L'hôtel ROYAL GOLF offre à ses clients

- bar réception,
- une discothèque,
- une piscine avec jacuzzi,
- piscine pour enfants,
- boutiques,
- buffet,
- café maure,
- bar plage,

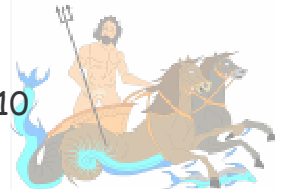
+ des activités à la carte



Hébergement

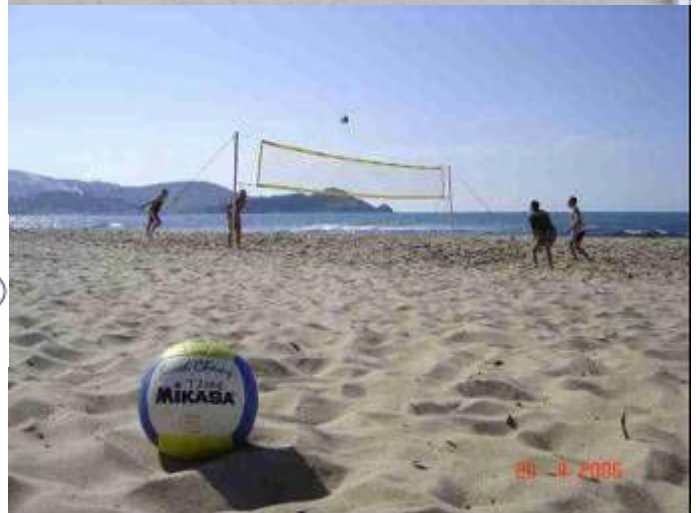
- Chambre de 2 personnes lits séparés, 8 jours, 7 nuits,
- Sanitaires complets (douche, WC) dans chaque chambre,
- Draps et serviettes de toilette fournis, ménage assuré,
- Téléphone
- Pas de sèche cheveux
- Pas de bar, pas de réfrigérateur → glace au bar de l'hôtel

Il n'y a qu'UNE clé par chambre
→ pensez à la déposer à la réception en partant

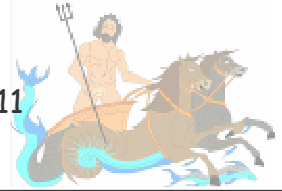


ACTIVITES "A la Carte"

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



 **Demandez aux moniteurs** 



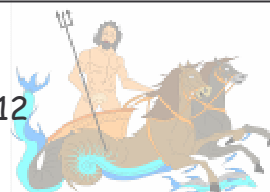
HORAIRES :

- Petit déjeuner : 7h30 - 10h00
- Déjeuner : 12h30 - 14h30
- Dîner : 19h00 - 21h00



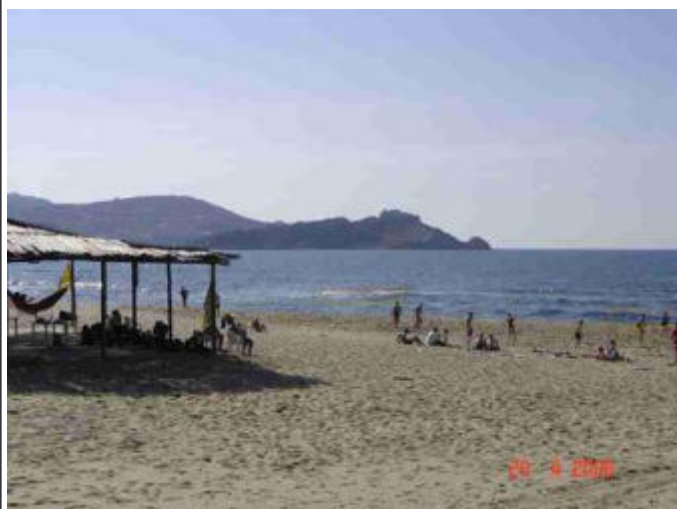
EAU :

- Ne pas boire l'eau du robinet
- Vous pouvez vous brosser les dents ou nettoyer un fruit avec l'eau du robinet
- De l'eau filtrée est servie à chaque repas
- Un pack de bouteilles d'eau de source vous sera remis lors de votre arrivée - en cas de besoin, adressez vous à l'UCPA ou à une personne de l'organisation de Saclay.



HORAIRES :

- Salon bar : 8h00 - 24h00
- Snack bar : 10h30 - 24h30
- Bar plage : 9h00 - 18h00
- La Galite (discothèque) : 23h00 - 2h00



Exemple de prix des consommations :

- Jus d'orange pressée : 2,5 DT
- Bière bouteille : 2,5 DT
- Coca cola : 1,2 DT
- Bouteille de Gin 30,0 DT
- Bouteille de Vodka 20,0 DT

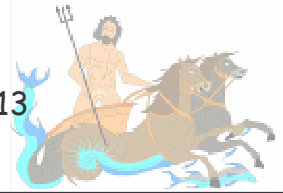
Sur la plage, chaque hôtel dispose d'un Bar Plage réservé à ses clients

La Galite est une petite île à 4h de bateau de Tabarka, mais c'est aussi le nom que porte la boîte de nuit de l'hôtel !

C'est une boîte d'extérieur qui sert aussi de barbecue pour certains dîners.



Ca fait un peu trop de bruit pour certains, mais l'excès de sommeil nuit à la bonne ambiance !



Horaires : 10h00 - 18h00
Tous les jours sauf le mardi

L'équipe de masseurs :



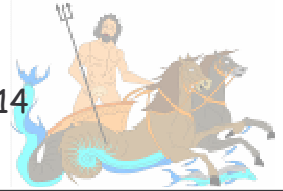
Option Bien être

Prix 55 € (Peut être prise sur place auprès de l'UCPA)

- 2 saunas + massages
- 1 gommage,
- l'accès au hammam tous les jours

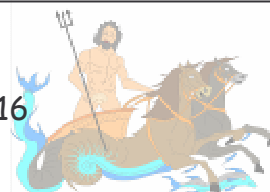
Autres soins :

- Massages 1 massage : 20 DT
 3 massages : 45 DT
 5 massages : 75 DT
- Accès au Hammam : à l'unité 5 DT
 forfait semaine 15 DT
- 1 hammam + gommage + enrobement d'algues : 15 DT



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

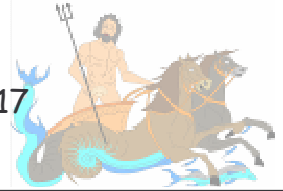


Les activités « Découverte »

- **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

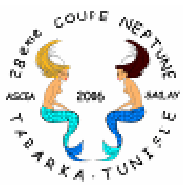


Pour toutes les activités, prévoir chapeau, lunettes, de l'eau, une protection solaire et quelques dinars (pauses café).



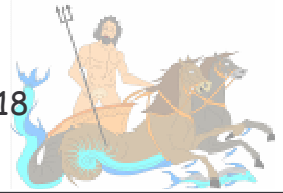
PROGRAMME DECOUVERTE

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	



Environnement plongée

Page 18



Un des clubs de plongée



Laurence



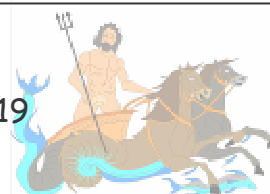
Les bateaux





Activité plongée

Page 19



Ne pas oublier :

- Les justificatifs de niveaux
- Les certificats médicaux en cours de validité
- Les assurances individuelles (pour ceux qui en ont)

Température de l'eau :

- 25°C en surface
- 23°C au fond

→ combinaison intégrale 5 mm

L'UCPA fournit les blocs et les plombs, les détendeurs pour les blocs de sécu et le matériel en secours si besoin et bien sûr la pharmacie et l'oxygène.

Les blocs sont équipés de deux sorties.

Donc deux 1er étages pour les encadrants mais possibilité de monter en octopus pour les P2 et P3 (gain de poids dans les bagages)

5 bateaux de 20 plongeurs → une seule rotation par demi journée.

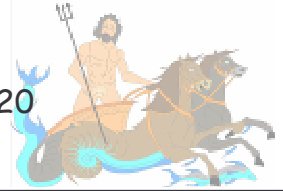
Chaque bateau ira sur un site différent

Le trajet depuis l'hôtel jusqu'au port se fera en bus (3km ≈ 35 mn de marche)

1 bus fera 2 rotations à 15 mn d'intervalle pour emmener les plongeurs sur le port.

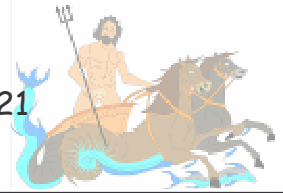
Départs du bus :

- le matin vers 8h30
- l'après midi vers 14h30



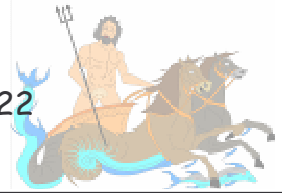
PROGRAMME PLONGEE PLEIN TEMPS

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

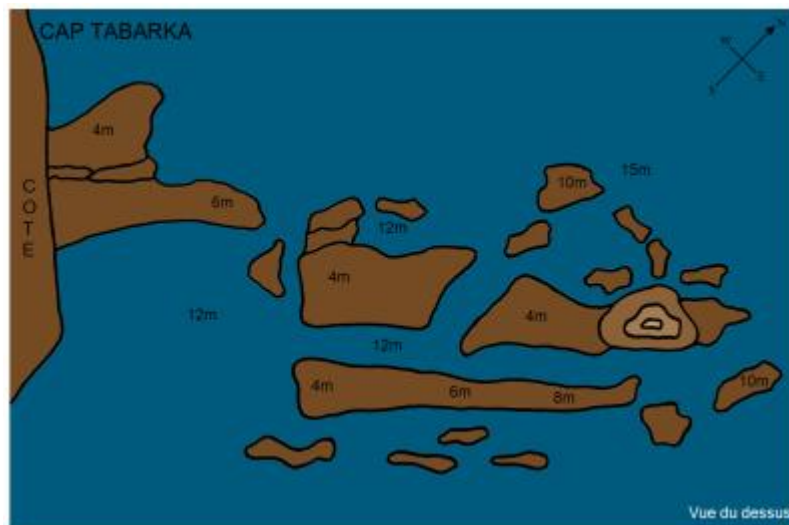


Exemple d'un profil de site de plongée :

Cap Tabarka est une plongée incontournable ici. Un rocher qui sort la tête de l'eau.

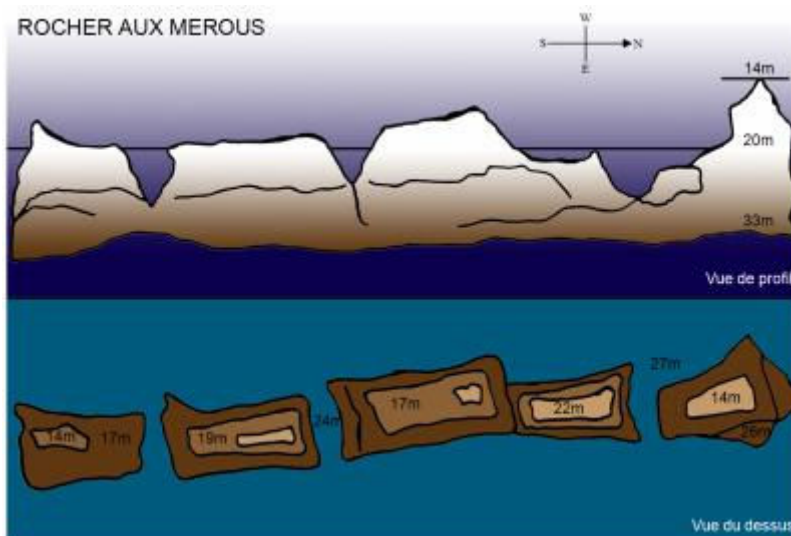
Ce site présente des profondeurs jusqu'à 20m, assortis de petits tunnels et un tombant merveilleux !

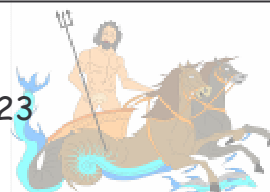
La faune ici est composée de mérous, badèches, saupes et parfois dorades.



Le deuxième site le plus réputé à Tabarka est "Rocher aux Mérous".

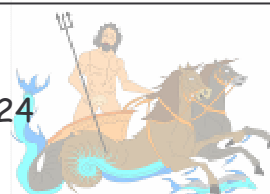
Cet endroit est une zone protégée (la chasse sous-marine y est interdite) où on trouve systématiquement de gros spécimens de mérous. Après avoir plongé dans le grand bleu, le site est accessible à partir de 14m.





Consignes de plongée

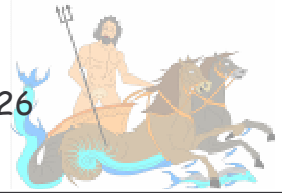
- Les sorties plongée s'effectueront selon le cadre législatif français (arrêté ministériel de Juin 98).
- Respecter les consignes de sécurité.
- Respecter le profil de plongée exposée avant les mises à l'eau.
- Les plongées s'effectueront dans l'espace médian (de 0 à 20m), une profondeur de 25m est 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 deuxièmes 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.



LES BONS PLANS Tabarkois

- **SOUK**
 - Jeudi Après-midi et Vendredi matin : marché avec produits traditionnels, fripes, bric à brac ...
 - Transport : taxi, vélo ... (attention réserver à l'avance les taxis)
- **BARBIER**
 - Au rasoir papillon. Lames changées après chaque rasage.
 - Rasage : 1 DT
 - Coupe : 3 DT
- **RESTO TYPIQUE**
 - Sur le port / en ville
 - Sans alcool
 - Repas entre 8 et 15 DT
 - Nous consulter
- **KEBAB / SHAWARMA**
 - Sandwich traditionnel Turc / Tunisien
 - A côté du café Andalous
 - Environ 2 DT
- **HAMMAM EN VILLE**
 - Mixité interdite
 - Epilation au sucre
 - Horaires à demander
 - Nous consulter
- **SOUK DES CONTREFACONS**
 - Marques : Nike/ Puma/ Von Dutch ...
 - Chaussures et vêtements divers
 - En centre ville
 - Demandez l'adresse
- **CAFE ANDALOUS :**
 - Jus de fraise, citronnades, thé menthe, Chichas ...
 - Déco traditionnelle
- **MARCHE DU PORT :**
 - Souvenirs traditionnels de Tabarka
 - Fréquenté surtout le soir
 - Sur le vieux port





A voir lors de vos balades en ville ...

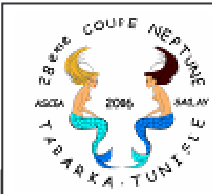
Situées au vieux Port, les aiguilles de Tabarka forment l'emblème de la ville. Pierres monolithiques d'une vingtaine de mètres, sculptées par l'érosion en de multiples formes originales. L'une d'elles, percée, forme une porte naturelle



Le vieux port est déserté des bateaux ... est devenu un spot de baignade.

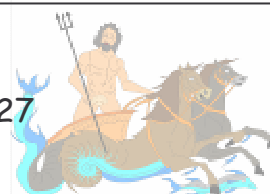
Les bateaux de pêcheurs, de corailleurs et de plongeurs se trouvent désormais de l'autre côté des maisons que vous apercevez au premier plan.





TABARKA

Page 27



Le fort génois :

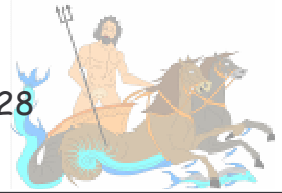
Cette puissante construction s'élève au sommet d'une île désormais reliée au rivage. On peut y accéder par une route ou par un sentier en remontant depuis la plage



Beaux panoramas

Deux beaux points de vue sur Tabarka et sur son golfe sont accessibles par les routes touristiques : pour le premier, prendre la direction d'Anaba et emprunter la route touristique. Pas très longue, elle réserve quand même de bonnes surprises. A voir de préférence le soir. A l'opposé, emprunter la direction de Tunis et suivre ensuite la route de la zone touristique où ont été construits les grands complexes de vacances et le golf





Il convient de présenter le café Andalous : véritable temple du Kitsch à l'ancienne !

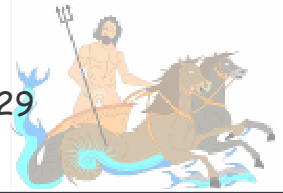
Ce café est la visite incontournable de Tabarka.
C'est ici que les hommes viennent jouer à la Schkoba (jeu de cartes Tunisien)
On fume aussi la chicha ...

Recommandation:

Notre séjour se déroule une semaine après le début du ramadan. Les Tunisiens sont tolérants mais pour eux ce sera une période difficile car il fera encore chaud et ils ne seront pas encore habitués au jeûne

On essaiera donc d'être relativement discrets pendant nos casse-croûtes post plongée surtout concernant l'alcool,



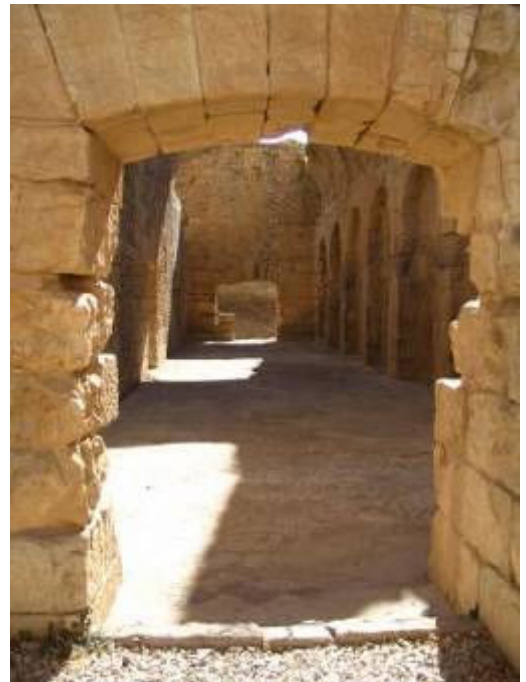


Visite optionnelle (30 DT) le Lundi après midi Site archéologique de BULLA REGGIA

Bulla Reggia est un site archéologique surprenant au milieu d'une nature aride et parfois même visité par des ... moutons !

La ville antique s'étagait sur les pentes escarpées du Djebel Rabia (617 m d'altitude).

Il reste un bel ensemble de ruines.
Nous pouvons visiter les grands termes, le théâtre, le temple d'Apollon, celui d'Isis, la basilique chrétienne et son baptistère et surtout les curieuses villas souterraines exemple unique d'architecture : palais de la chasse, palais de la pêche, maison du paon, maison du trésor, maison d'amphitrite.



Un amphithéâtre qui à plus de 2000 ans

Mosaïques qui datent du 5ème siècle avant JC en parfait état

