

Fiche de stage



Bienvenue à Marseillan



HERVÉ COLAS

CHEF DE BASE

*Chère adhérente,
cher adhérent...*

*Vous trouverez
dans cette fiche
toutes les informa-*

*tions nécessaires pour préparer
votre stage et votre transport.*

*Nous vous remercions de la lire
attentivement ainsi que le Guide
du stagiaire et le mémoire de frais
qui vous sont adressés. Tous les
sites des Glénans ont été choisis
pour leurs qualités nautiques et la
beauté de leurs paysages.*

*À Marseillan, vous allez découvrir
un très beau bassin de navigation
qui réunit des conditions excep-
tionnelles pour l'apprentissage de
la croisière et de la voile légère : le
vent, toujours variable, vous obli-
gera à travailler particulièrement
réglages et manœuvres des voiles,
et le climat méditerranéen vous
promet de passer des moments
inoubliables. Toute l'équipe de la
base vous souhaite un excellent
stage et reste dans l'attente du
plaisir de vous accueillir.*

À très bientôt...



VOTRE STAGE

Stage SPEEDY CAT

- CATAMARAN
- NIVEAUX 3/4 voiles
- Public : Adultes
- Périmètre : bassin de Thau

- Hébergement : aux Onglous
- Durée : 3 ou 4 ou 5 ou 6,5 jours
- Flotte : SL 16 ou Hobie Cat 16 avec spi

INFORMATIONS PRATIQUES

NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS : Le 1er jour de votre stage (voir mémoire de frais) au centre des Glénans de Marseillan (voir verso) :

- À 13h30 pour les stages de 6,5 jours.
- À 9h30 pour les stages de 3 à 5 jours.

Votre stage se terminera le dernier jour à 17 heures.

LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE : Ce stage a pour objectif de perfectionner votre conduite et votre pratique du catamaran de sport. Ainsi, une fois les niveaux évalués par rapport aux niveaux 3 ou 4, le programme couvre la répétition des manœuvres d'arrivée et de départ de plage, l'affinage de la conduite (écoulement laminaire, remontée au vent, représentation dans l'espace), l'apprentissage de l'escadre et des conduites propres à l'itinérance, la maintenance courante et les réglages possibles, la conduite sous spi et la tenue au trapèze pour les plus avancés, l'initiation à la régates. Les dernières heures sont consacrées à la restitution du bateau, aux bilans individuels et collectifs et au rangement.

N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER : Un sac de couchage, des vêtements de rechange, un coupe-vent (sauf l'été), une combinaison isotherme intégrale ou shorty en été (location possible sur place - 8 ou 15 euros selon la durée), un short (pour la protection de la combinaison), des chaussons néoprène ou des tennis, une paire de gants, le nécessaire pour vous protéger du soleil (des lunettes de soleil avec attache, une casquette, tee-shirt à manche longue, un pantalon, une crème solaire), une lampe de poche, un couteau de poche et une pharmacie individuelle de premiers soins comprenant un anti-moustiques. Pour les papiers, documents et argent à emporter, reportez-vous au Guide du stagiaire ci-joint (rubrique "Infos pratiques").

HÉBERGEMENT : Durant toute la durée de votre stage, vous serez hébergé(e) au centre des Glénans de Marseillan, en dortoirs de 4 à 14 lits. Les bâtiments sont équipés de sanitaires avec douches chaudes, wc. Lorsqu'ils ne sont pas sur l'eau, les stagiaires peuvent se détendre dans le cadre paisible du jardin à l'ombre des figuiers. Les animations hors voile : volley-ball, pétanque, ping-pong, badminton, jeux de société, sono, foyer avec buvette associative. La nourriture est comprise dans le prix de votre stage.

Marseillan

LANGUEDOC ROUSSILLON - HÉRAULT

Les Glénans - Port des Onglous
34340 Marseillan

Tél. 04 67 77 22 73 - Fax 04 67 77 39 25
E-mail : marseillan@glenans.asso.fr



COMMENT NOUS REJOINDRE

EN TRAIN :

TGV direct jusqu'à Agde. Pour le trajet Agde - Marseillan, regroupez-vous pour prendre un taxi (env. 20 euros aller simple).

EN AVION :

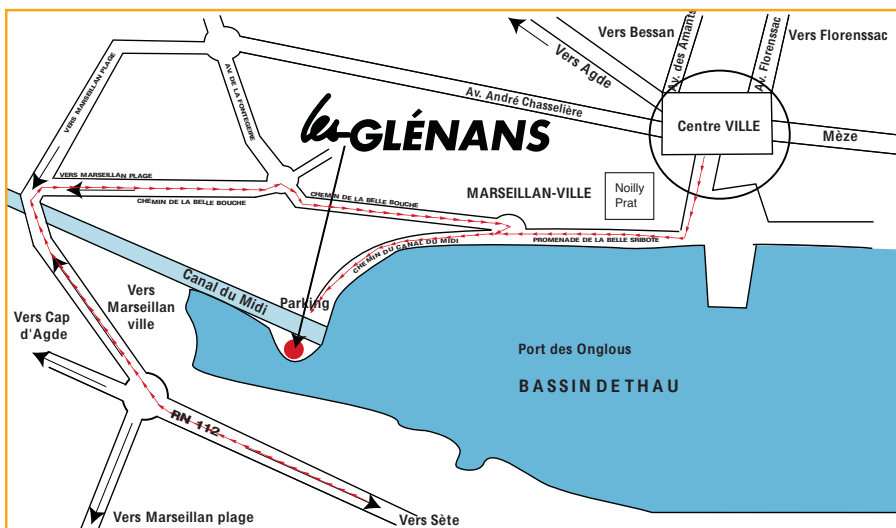
Aéroport de Montpellier ou Béziers puis prendre la correspondance train jusqu'à Agde. Pour le trajet Agde - Marseillan, regroupez-vous pour prendre un taxi (env. 20 euros aller simple).

EN VOITURE :

- **Si vous arrivez de Montpellier par l'autoroute Ag** : prendre sortie Sète, puis direction Mèze. À la sortie de Mèze (route de Béziers), prendre direction Marseillan, puis consultez le plan ci-dessous.

- **Si vous arrivez de Béziers par l'autoroute Ag** : prendre sortie Agde, vous avez le choix entre 2 directions. Soit prendre direction Bessan, puis Marseillan via Florensac (itinéraire conseillé en période estivale), puis consultez le plan ci-dessous. Soit prendre direction Cap d'Agde puis Marseillan Plage (itinéraire conseillé hors saison).

- **Si vous arrivez par Marseillan Plage**, prendre direction Marseillan Ville, puis après être passé au-dessus du canal du Midi, prendre à la 1ère à droite après le pont. Allez jusqu'à l'étang de Thau, puis prendre la 1ère à droite au 2ème rond point vers le parking du centre Glénans (gratuit).



HÉBERGEMENT AVANT / APRÈS STAGE

Les Glénans n'assurent pas l'hébergement avant et après le stage. Pour toute recherche d'hébergement, contactez l'office de Tourisme : tél. 04 67 21 82 43, www.marseillan.com

Cas particulier : les stagiaires qui effectuent un stage week-end ou enchaînent deux stages ainsi que tous les moniteurs ont la possibilité d'être hébergés gratuitement (selon les places disponibles) la veille du début de leur stage, s'ils préviennent la base une semaine avant leur arrivée.