



L'été touche à sa fin... Déjà... Hélas ! L'heure a-t-elle sonné de remiser au placard bottes, cirés, gants et autres vêtements de mer ? Pas si sûr... Alors que la plupart des écoles de voiles ferment à la fin de l'été, les Glénans estiment que naviguer hors saison comporte de nombreux atouts et que les saisons automne/hiver sont, à bien des égards, très formatrices. Du stage d'initiation au stage de formation moniteur, il existe toute une panoplie de possibilités pour continuer à progresser sans attendre l'été suivant.

## Au fil de l'eau > Se former hors

### Une période propice à l'apprentissage

Aux Glénans, on navigue toute l'année ! Si l'activité est assez nettement supérieure l'été, l'école maintient hors saison toute une panoplie de possibilités en croisière et voile légère pour continuer à se former et ne pas perdre les acquis de l'été. Et les avantages de naviguer en automne/hiver sont nombreux. Comme le rappelle Christine Fourichon, présidente de l'association et monitrice, qui encadre régulièrement des stages croisière hors saison : *"il y a des choses qu'on ne peut travailler qu'en basse saison car les plans d'eau et les ports sont beaucoup moins fréquentés. Par exemple, tout ce qui concerne les manœuvres de port dans des conditions difficiles. Cela concerne les stagiaires bien amarinés, mais s'entraîner aux arrivées de ponton à la voile avec un bateau de 13 mètres par 35 noeuds de vent, vous ne le ferez jamais l'été !"*».

### Faire de la météo un atout

Pour tous les stagiaires, en croisière comme en voile légère, le vent est toujours au rendez-vous à cette époque. Les conditions sont plus exigeantes et

par conséquent plus riches en situations d'apprentissage. Et côté température, tout est une question d'équipement. *«La problématique est assez proche de celle des sports d'hiver, car il faut lutter contre les éléments extérieurs»,* rappelle Tugdual de Bonviller, responsable de la formation aux Glénans. *«Il fait bien moins froid en mer qu'en montagne à cette époque de l'année, mais l'humidité est davantage à craindre et quelques précautions sont à prendre en matière d'équipement. Ceci fait, le stage se déroule parfaitement bien. C'est aussi l'occasion d'apprendre toutes les astuces pour bien se protéger, toutes ces choses qui font aussi un bon marin et qu'on n'apprend pas l'été.»*

### Rythme et ambiance particuliers

Hors saison, le rythme des journées et l'ambiance des stages sont également différents. Les journées en mer sont souvent plus courtes mais plus intensives. Il y a davantage de temps le soir pour discuter de la navigation, préparer celle

du lendemain, revenir sur des aspects théoriques... On peut également utiliser le temps de libre pour profiter de l'escale ou se reposer. Enfin, l'état d'esprit des stagiaires et des moniteurs est aussi particulier. *«Les équipages sont moins nombreux et majoritairement constitués de passionnés. L'ambiance est différente, les stagiaires sont davantage soudés»*, constate Pierrick, moniteur croisière qui encadre régulièrement des stages en hiver.

### De nombreuses possibilités de formation

Aussi, celles et ceux qui souhaitent renforcer leur expérience trouveront hors saison des conditions optimales. C'est pourquoi les Glénans proposent à cette période toute une panoplie de stages pour répondre aux attentes des stagiaires et aux différents rythmes de navigation. Des stages tous niveaux sont organisés, y compris au moment des fêtes de fin d'année (sur la base de l'île d'Arz, ambiance garantie). De plus, les formules sont variées : stages de 2, 3 ou 4 jours, une semaine, 12 ou 15 jours,

**Il y a des choses qu'on ne peut travailler qu'en basse saison**



Hors saison, les conditions sont plus exigeantes et par conséquent plus riches en situations d'apprentissage.

# saïson

voire 3 semaines (pour les stages transatlantiques). Enfin, la basse saison peut également être mise à profit pour compléter ses connaissances théoriques.

## Des stages Evasion au soleil des Antilles

Et pour celles et ceux qui ont pris beaucoup de plaisir à naviguer au soleil et qui ne souhaitent pas attendre une année de plus pour le retrouver, les 43 et 45 pieds des Glénans quitteront l'hexagone fin octobre pour rejoindre, à l'issue d'une transatlantique, l'archipel caribéen. Des stages d'une semaine et de quinze jours y sont organisés, en niveau 2 et 3 voiles, au départ de Port du Marin en Martinique à compter du 17 décembre et durant tout l'hiver.

## La voile légère en automne

Côté voile légère, des stages de catamaran et dériveur tous niveaux sont programmés en septembre et octobre,

et septembre pour la planche à voile. A cette période, la température de l'eau est plus fraîche, mais pour peu que vous soyez chaudement vêtus et que vous adaptiez votre alimentation, les navigations restent un régal. Le vent devient alors un allié pour l'apprentissage car il fait rarement défaut et permet de multiplier les manœuvres et les exercices.

## Moniteurs : se former l'hiver pour encadrer l'été

L'automne-hiver s'avère être une période particulièrement favorable pour les stages de formation pour les moniteurs. Sur toute cette période, il est parfaitement possible de compléter ou de démarrer son cursus dans le but d'encadrer l'été l'un des 720 stages proposés aux Glénans.

## Bien s'équiper et adapter son alimentation

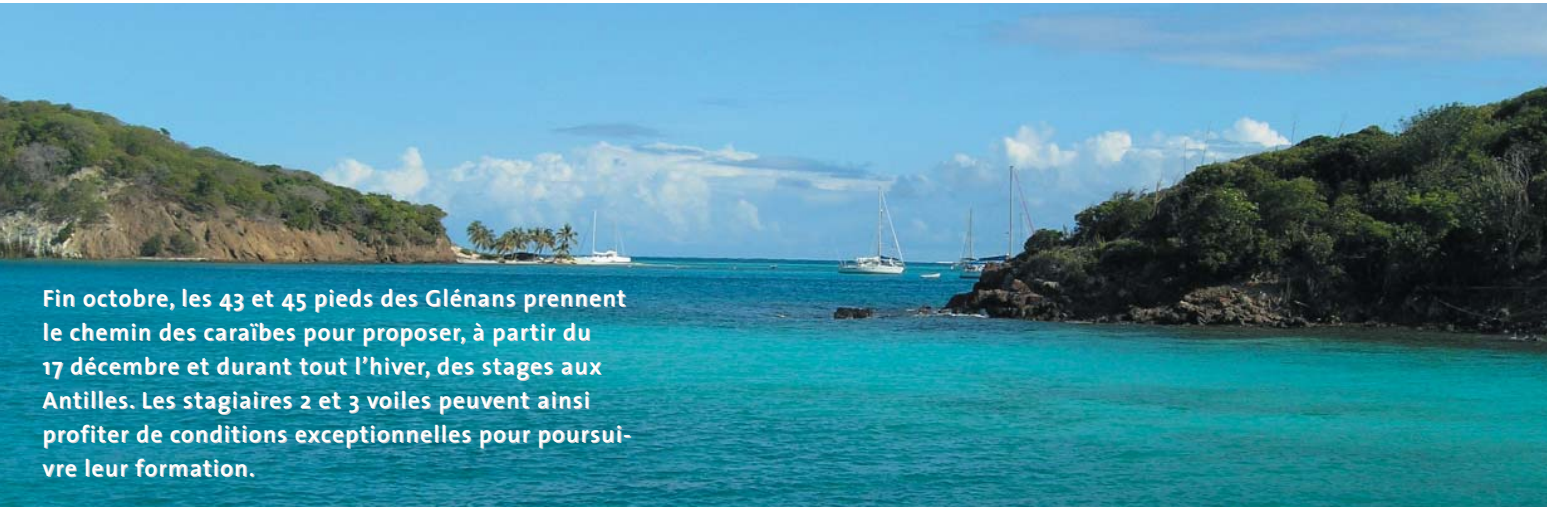
Si la voile en basse saison présente des atouts indéniables, encore faut-il partir dans de bonnes conditions. Pour en profiter pleinement, pensez à quelques principes simples mais efficaces. Avant tout, équipez-vous bien. Pour la croisière, enfiler un pantalon en polaire sous votre salopette. Mettez des chaussettes chaudes dans vos bottes et une veste à la fois chaude, confortable, pas trop lourde, munie d'une capuche et de fermetures efficaces aux poignets et au cou. Pensez à emporter des pulls, un bonnet, une écharpe et un duvet bien chaud.

Si vous êtes adeptes de catamaran ou dériveur, mettez un tee-shirt en lycra sous une combinaison intégrale bien épaisse, un coupe-vent, des gants et des bottillons.

N'oubliez pas non plus d'adapter votre alimentation : mangez et buvez chaud, privilégiez les sucres lents (pain et féculents) et rapides (barres énergétiques) qui permettent de lutter contre le froid et le mal de mer.

Ainsi, bien équipés et nourris, vous profiterez à 100 % de vos navigations !

Pour en savoir plus, lire le « Conseil Ad Hoc » du numéro 66 du Courrier des Glénans : « Naviguer en hiver », ou retrouvez-le sur [www.glenans.asso.fr](http://www.glenans.asso.fr) dans l'Espace adhérents.



Fin octobre, les 43 et 45 pieds des Glénans prennent le chemin des caraïbes pour proposer, à partir du 17 décembre et durant tout l'hiver, des stages aux Antilles. Les stagiaires 2 et 3 voiles peuvent ainsi profiter de conditions exceptionnelles pour poursuivre leur formation.

## Au fil de l'eau

# > Ils ont navigué hors saison

### Les stages aux Antilles

Loin d'être du «farniente», les stages au soleil des Antilles sont bel et bien des stages des Glénans (niveau 2 et 3 voiles embarqués).

Olivier Cousin, chef de base à Bonifacio, et ancien responsable croisière aux Antilles, les connaît bien. "Les conditions de navigation sont très variées et certaines caractéristiques locales procurent des situations d'apprentissage intéressantes. La traversée des chenaux entre les îles, par exemple, sur une distance d'environ 20 milles. Alors que la plupart du temps on navigue sous le vent des îles, donc protégés, le passage des chenaux expose à des conditions toutes autres : d'avantage de courant, de la houle et surtout plus de vent (force 6 à 7 lorsque l'alizé est bien établi).

Par ailleurs, le balisage étant assez sommaire dans la région, il faut être prudent et bien travailler son positionnement. Ensuite, la topographie des fonds change régulièrement car les coraux se développent d'une année à l'autre. Il est donc parfois nécessaire de vérifier à l'aide d'une sonde à main, depuis l'annexe, que l'on peut passer quelque part.

Enfin, les ports étant peu nombreux, ces stages permettent de mettre particulièrement l'accent sur les manœuvres de mouillage. Côté météo, sous le soleil des Antilles, les conditions sont idéales : il fait bon, l'eau est chaude et il y a toujours du vent (10 à 15 nœuds en moyenne). Et même si le contact téléphonique avec le responsable croisière aux Antilles est permanent, l'éloignement ainsi que les infrastructures étrangères, obligent à apprendre à se débrouiller et impliquent une certaine autonomie.

Et bien sûr, ces stages sont également très riches au niveau de la découverte culturelle. Le mode de vie des Antillais et les habitudes culinaires sont complètement dépaysants, et les paysages superbes..."

#### Thierry (42 ans) - stage "Grand Voile" (niveau 1) en février à Paimpol

*"Je me suis volontairement inscrit à cette époque de l'année. Mon objectif est de devenir moniteur aux Glénans. Pour devenir autonome, je pense qu'il est bon de naviguer en toute saison".*

#### Yannick (33 ans) - stage "Sillage" (niveau 2) en novembre 2004 au départ de Vannes

*"Les stagiaires sont moins nombreux à cette période de l'année, si bien que la progression est plus rapide. Tout le monde a le temps de passer à tous les postes de navigation. Contrairement à ce que j'imaginai, les conditions météo n'ont pas du tout été un inconvénient. Je suis parti bien équipé, si bien que j'ai pu profiter normalement des navigations".*

#### Aurélien (25 ans) - stage "Speedy Cat" (niveau 3-4) en octobre à Marseillan.

*"Je souhaitais naviguer dans des conditions plus sportives qu'en été. Et l'avantage, c'est qu'en octobre à Marseillan, il ne fait pas froid, même si combinaison intégrale et Lycra sont conseillés".*

#### Stéphane (35 ans) - stage "4 vents" (niveau 3) au départ de Vannes l'hiver dernier

*"J'ai fait un stage de croisière de 3 jours. Je trouve que naviguer le week-end est une bonne façon de faire de la voile toute l'année".*

#### Anne-Laure (22 ans) - stage "Allure plus" (A2C1) fin octobre 2004 à Concarneau

*"J'ai choisi cette époque de l'année car mon but était de progresser un maximum pendant la première semaine de stage [avant la semaine d'évaluation des acquis techniques et théoriques]. Je n'ai pas été déçue : il y a eu beaucoup de vent et c'était rassurant de pouvoir vérifier qu'on savait se débrouiller dans ces conditions".*

### Les stages hors saison

Les possibilités de stages sont nombreuses en cette période. En croisière ou voile légère, adultes et juniors trouveront quel que soit leur niveau, le stage adapté à leur rythme. Sont notamment proposés :

#### ■ Juniors

> Stages croisière niveaux 1, 2, 3 aux vacances de la Toussaint, du 22/10 au 2/11 et niveaux 3, 4 en février 2006

> Stages catamaran tous niveaux durant les vacances de la Toussaint à Marseillan

#### ■ Adultes

> Stages croisière tous niveaux toute la saison  
> Stages aux Antilles niveaux 2 et 3 à partir du 17 décembre et durant tout l'hiver

> Stages catamaran et dériveur tous niveaux jusqu'en octobre 2005

> Stages planche à voile jusqu'au 10 septembre 2005

Pour en savoir plus, reportez-vous au catalogue 2005 ou rendez-vous sur [www.glenans.asso.fr](http://www.glenans.asso.fr), ou téléphonez au 01 53 92 86 00