

# Fiche de stage



## Bienvenue à Marseillan



**Hervé Colas**

Chef de base

*Chère adhérente,  
cher adhérent...*

*Vous trouverez  
dans cette fiche  
toutes les infor-*

*mations nécessaires pour préparer  
votre stage et votre transport. Nous  
vous remercions de la lire attentive-  
ment ainsi que le Guide du sta-  
giaire 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 CAPCEIRA 15-17 ans

- CROISIÈRE (navigation sur site)
- NIVEAU 2 voiles

- Hébergement : aux Onglous
- Durée : 6,5 ou 11,5 jours
- Flotte : Open 5.70

- Périmètre : bassin de Thau

### Informations pratiques :

#### NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS :

Le 1er jour de votre stage (voir mémoire de frais) à 13h30 au centre des Glénans de Marseillan (voir verso). A la gare SNCF de Agde, Les Glénans mettent en place, de 12h00 à 13h00, un accueil et une orientation des stagiaires pour les aider à rejoindre la base nautique (co-taxi à la charge des stagiaires).

Votre stage se terminera le dernier jour à 17 heures.

#### LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE :

L'objectif de ce stage est de vous perfectionner techniquement à la manœuvre et à la conduite du bateau. Le début du stage est consacré à l'accueil des stagiaires, à l'inventaire et à la préparation du bateau (installation des voiles...). Les premiers bords sont consacrés à la prise en main du bateau sur l'eau, à l'évaluation des compétences des stagiaires, et à la révision des manœuvres de base et de sécurité dans un souci de coordination d'équipage. Puis vous renforcerez tout particulièrement la conduite aux différentes allures en prenant tout particulièrement en compte l'affinage des réglages. Vous travaillerez également la chronologie et la coordination d'équipage dans les différentes manœuvres (virements de bord et lof pour lof, envoi, affalage et empannage sous spi, manœuvres d'arrêt, de sécurité, prise de ris, changement de voile d'avant...), le pilotage et la météo. Le programme du stage s'affinera cependant en fonction de l'équipage, des attentes du groupe et de la météo. Les dernières heures du stage sont consacrées à la restitution du bateau (inventaire de fin, rangement, nettoyage), au rangement et nettoyage du site, et aux bilans individuels et collectifs.

#### N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER :

Un sac de couchage, des vêtements de rechange, 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), un ciré complet (pantalon et veste - La location d'un ciré est possible sur place pour 15 ou 25 euros selon la durée), un maillot de bain, des bottes de bateau (sauf l'été) et chaussures de bateau, une paire de gants de mer, une lampe de poche (étanche conseillée), 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 JUNIOR 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 35 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. 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 :

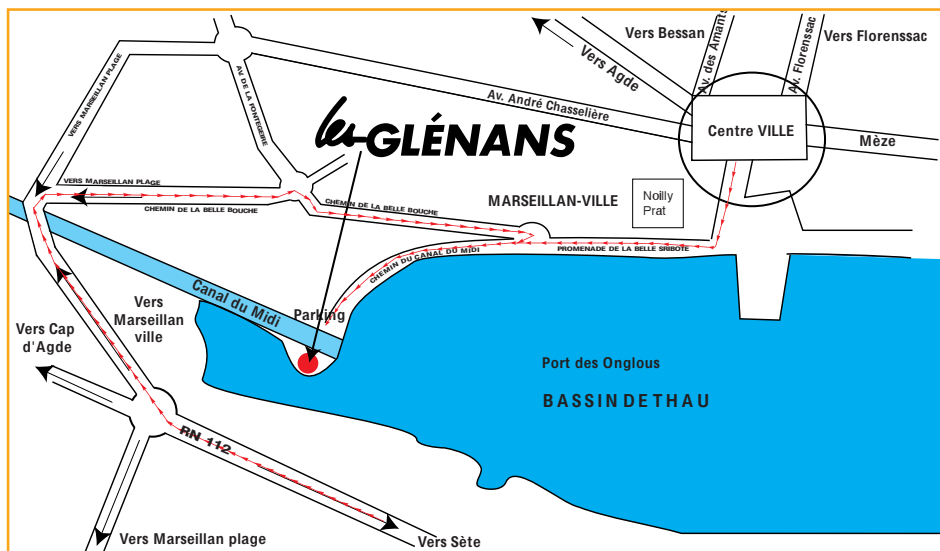
Aéroport de Montpellier ou Béziers puis prendre la correspondance train jusqu'à Agde. Pour le trajet Agde - Marseillan, regroupez-vous pour prendre un taxi (env. 20 euros aller simple).

### EN VOITURE :

- **Si vous arrivez de Montpellier par l'autoroute A9** : 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 A9** : prendre sortie Agde, vous avez le choix entre 2 directions. Soit prendre direction Bessan, puis Marseillan via Florenzac (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](http://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.