

# Fiche de stage



LANGUEDOC ROUSSILLON - Hérault

## Bienvenue à Sète (départ des croisières embarquées de la base de 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 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 exceptionnelles pour l'apprentissage de la croisière et de la voile légère : le vent, toujours variable, vous obligera 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 CASSIOPEE INTENSIF 15-17 ans

- CROISIÈRE (navigation côtière)
- NIVEAU 3 voiles

- Hébergement : à bord
- Durée : 6,5 ou 11,5 jours
- Flotte : Pogo 8.50

- Périmètre : de la frontière espagnole à Marseille en 6,5 jours et de Barcelone à Porquerolles en 11,5 jours.

### Informations pratiques :

#### NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS :

Le 1er jour de votre stage (voir mémoire de frais) à 13h30 au port de plaisance de Sète (voir verso). Votre stage se terminera au port de plaisance de Sète le dernier jour à 17 heures\*.

#### LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE :

L'objectif de ce stage est d'acquérir les compétences en vue de devenir équipier polyvalent dans le cadre de navigation côtière de jour comme de nuit. Le début du stage est consacré à l'accueil des stagiaires, à l'avitaillement et à l'inventaire du bateau. 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. Par la suite, vous approfondissez la conduite du voilier, les différentes manœuvres (d'arrêt, de route et de sécurité) et les techniques de navigation (pilotage, tracé de routes, initiation à l'estime et à la navigation par quarts, navigations et atterrissages de nuit...). Vous prenez tour à tour la responsabilité des manœuvres et de la navigation. 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) 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, une lampe "Flash Light", un couteau de poche et une pharmacie individuelle de premiers soins. Pour les papiers, documents et argent à emporter (prévoir 12 euros/jour pour la caisse de bord plus dépenses personnelles), reportez-vous au Guide du stagiaire JUNIOR ci-joint (rubrique "Infos pratiques").

#### HÉBERGEMENT :

Durant toute la durée de votre stage, vous serez hébergé(e) à bord du bateau. La nourriture n'est pas comprise dans le prix de votre stage. Une caisse de bord sera constituée pour faire face aux dépenses de nourriture, de frais de port, de gazole... (voir ci-dessus).

#### SPÉCIFICITÉ :

En 11,5 jours, Le stage comprend une sortie des eaux territoriales françaises qui nécessite soit **un passeport en cours de validité** soit **une carte d'identité en cours de validité couplée à une autorisation de sortie du territoire** (délivrée en mairie).

\*Les conditions météo étant très variables, les horaires de fin de stage sont communiqués à titre indicatif. Pensez-y lors de la réservation de votre transport (attention aux billets non remboursables).



# Sète

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



## RENDEZ-VOUS POUR LES CROISIÈRES EMBARQUÉES AU DÉPART DU PORT DE SÈTE :

Le mobil home Glénans se situe à l'extrémité du Môle Saint Louis.

## COMMENT NOUS REJOINDRE (Port de Sète)

### EN TRAIN :

TGV direct jusqu'à Sète puis :

- du lundi au samedi, à la gare, prendre le bus ligne n° 3 jusqu'à l'arrêt "Le Môle" (un bus toutes les 20' de 7h à 19h),
  - les dimanches ou jours fériés, à la gare, prendre le bus ligne n°23 jusqu'à l'arrêt "Le Môle" (un bus toutes les heures de 9h à 19h),
- [www.thau-agglo.fr/Les-lignes-et-horaires.html](http://www.thau-agglo.fr/Les-lignes-et-horaires.html)
- ou vous rendre à pied (environ 2 km)
  - ou prendre un taxi.

### EN AVION :

Aéroport de Montpellier ou Béziers puis prendre la correspondance train jusqu'à Sète.

### EN VOITURE :

Par l'autoroute, prendre sortie Sète. Parking possible sur le Môle (place limitées) ou en ville (payant).

## 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 : [www.ot-sete.fr](http://www.ot-sete.fr)
- l'auberge de jeunesse : [www.fuaj.org/Sete](http://www.fuaj.org/Sete)

Cas particulier : les stagiaires qui 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.

