

# 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 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 DÉFERLANTE INTENSIF

- CROISIÈRE (équipier de navigation au large)
- Niveau : 4 voiles
- Type : stage intensif
- Public : Adultes
- Périmètre : de Porquerolles à Barcelone

- Hébergement : à bord
- Durée : 8,5 jours
- Flotte : Pogo 8.50

### 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, Môle Saint Louis (voir verso) au mobil home "Glénans".

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 intensif est de renforcer sur un rythme soutenu votre expérience de la vie à bord sur des durées de navigations significatives et d'approfondir vos compétences pour devenir équipier de navigation au large autonome aux différents postes. 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 voilier 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 alternez les navigations côtières et au large pour travailler aux différents postes les techniques de navigations adaptées (gestion des quarts, estime, pilotage...). Suivant les situations de navigation, vous serez amené à coordonner différentes manœuvres, à prendre en charge les atterrissage, voire à gérer une petite étape. 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 seront 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), 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 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 gazoil... (voir ci-dessus).

\*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.

