



## Fiche de STAGE : VOILE niveaux 1-2 sur « le Normandie » voilier accessible

**STAGE du 16 au 18 juin 2017**



*Chère adhérente,  
cher adhérent,  
Vous trouverez dans le mail de réservation,  
ou le courrier, qui vous est adressé, toutes les informations nécessaires pour préparer votre stage et votre transport. Nous vous remercions de lire l'ensemble des documents avec attention.  
À Fécamp, vous allez découvrir un très beau bassin de navigation qui réunit des conditions exceptionnelles pour acquérir l'art de la navigation.  
Passionnant de technicité, le périmètre est idéal pour progresser et passer des moments inoubliables.  
Toute l'équipe de NHM vous souhaite un excellent stage.  
À très bientôt !*

### Descriptif

**Norm Handi Mer** avec le concours pédagogique des **Glénans**, vous propose un stage de voile accessible à tous. Sur un plan d'eau idéal pour l'initiation, vous apprenez les bases essentielles à la pratique de la voile.

### LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE :

L'objectif de ce stage est de vous perfectionner techniquement à la manœuvre et au pilotage du bateau.

Le début du stage est consacré à l'accueil des stagiaires, à l'inventaire et à la présentation 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. Puis vous renforcerez tout particulièrement la conduite aux différentes allures et réglages. Vous apprendrez également la chronologie et la coordination d'équipage dans les différentes manœuvres (virements de bord et lof pour lof, prise de ris, envoi des voiles, affalage et empannage, manœuvres d'arrêt, de sécurité, changement de voile d'avant : génois, code D ...). Vous acquerez les notions de pilotage, les marnages, les courants et la météo. Le programme sera ponctué de cours théoriques en salle selon la météo et se terminera par le rangement et nettoyage du site, et aux bilans individuels et collectifs.

**Rendez-vous :** bases Paul Vatine le 16 à 9h, 1 quai Vauban à Fécamp

**Contact :** 07 80 55 80 51

### Administratif :

Les membres de ce stage devront présenter une licence FFH, et être membre de l'association NHM (adhésion 20€, licence 26€ + certificat médical). 50€/journée de stage, soit 150€.

**Hébergement :** (non fourni ou offert à titre gracieux par des bénévoles), il existe aussi sur Fécamp 3 hôtels accessibles dont le grand pavois (sur le quai, à réserver à l'avance).

### Niveau :

Les Glénans apportent à ce stage gracieusement leur compétence en formation et s'adaptent au public.

### Repas :

Une caisse commune permettra de faire les achats des repas pour le midi et le soir (prévoir 20€/jrs)

Dans l'hébergement mis à disposition, une maison avec la possibilité de préparer et partager les repas du soir

Les repas du midi pourront se prendre dans la salle de cours de la base Paul Vatine.

**Contactez-nous :** [normhandimer76@gmail.com](mailto:normhandimer76@gmail.com)