



Descriptif

NormHandiMer, avec le concours d'un moniteur des **Glénans**, vous propose un stage de voile accessible à tous. Sur un plan d'eau idéal pour l'initiation et sur un voilier aux postes adaptés, vous apprenez la pratique de la voile en équipage « Handi/valide ».

LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE :

L'objectif de ce stage est de découvrir ou de vous perfectionner techniquement à la manœuvre et à la conduite du bateau (School39). 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 coordination de l'équipage : prise en main du bateau sur l'eau, l'évaluation des compétences des stagiaires et révision des manœuvres de base et de sécurité. Puis, vous renforcez tout particulièrement les réglages et la conduite aux différentes allures. Vous apprenez également la chronologie 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 développez les notions de pilotage, les marnages, les courants et la météorologie. Le programme sera ponctué de cours théoriques en salle selon la météo et se terminera par le rangement, le nettoyage du site et les bilans individuels et collectifs.

Chère adhérente, Cher adhérent,

Contactez-nous afin de partager vos besoins, capacités et attentes. Nous nous apporterons toutes les informations nécessaires pour préparer au mieux votre stage.

À Fécamp, vous allez découvrir un très beau bassin de navigation pour acquérir l'art de la navigation.

Un magnifique voilier très performant et adapté vous permettra d'occuper différents postes (voiles et barre). Toute l'équipe de NormHandiMer vous souhaite un excellent stage.

À très bientôt !

Rendez-vous : Base Paul Vatine le **30 mai à 12h**, 1 quai Vauban à Fécamp (fin du stage le **2 juin à 15h**)

Contact : 07 80 55 80 51

Administratif

Les participants à ce stage devront être membres de l'association NHM (adhésion 20€ + certificat médical), le prix du stage est de 150€/ pers. Vous indiquerez vos besoins et contraintes médicales.

Hébergement : Un hébergement accessible offert par **Gîtes de France 76**  vous permettra de partager la vie avec l'équipage.

Niveau

Aucun niveau de pratique n'est nécessaire pour ce stage. Le moniteur des Glénans encadre gracieusement ce stage et adapte la pratique en fonction des envies des participants. Les navigations se déroulent par cessions de 3h (toilettes accessibles au port uniquement)

Repas

Une caisse commune permettra de faire les achats des repas (prévoir 15euros par jour et par personne). L'hébergement mis à disposition pour faire et partager les repas du soir permet l'accueil d'accompagnants. Les repas froids du midi pourront se prendre dans la salle de cours de la base Paul Vatine.

Contactez-nous : normhandimer76@gmail.com ou **07.80.55.80.51**