



— ECOLE DE CROISIERE —

NAVIGUER SE FORMER VOYAGER



— ECOLE DE CROISIERE —

STAGE VOILE EN BRETAGNE SUD CAP SUR LES ILES DE 3 A 5 JOURS

FORMEZ-VOUS EN
VOILIER HABITABLE
DÉCOUVREZ LES
ILES BRETONNES

L'ENCHANTEMENT DES ILES BRETONNES

Embarquez pour un **stage** qui vous fera découvrir quelques-unes des **plus belles escales de la Bretagne sud**.

PORT DE DEPART

QUIBERON MARINA DE PORT HALIGUEN

Nous vous attendons à 11h à bord.

Une fois à bord, vous faites connaissance avec vos formateurs ainsi qu'avec vos équipiers **autour d'un café de bienvenue. Vous assistez ensuite à votre premier briefing (programme, sécurité à bord, météo...)** avant de larguer les amarres et de mettre le cap sur votre première escale.



— ECOLE DE CROISIÈRE —

STAGE VOILE EN BRETAGNE SUD

CAP SUR LES ILES

DE 3 A 5 JOURS

NAVIGATION

Au gré du vent et des courants, nous pourrons faire les escales et navigations suivantes (listes non exhaustives):

BELLE-ILE

Ile mythique

HOUAT

Charme authentique

HOEDIC

La sauvage

LES ILES DU GOLFE DU MORBIHAN

La petite mer

GROIX

Voit sa joie

LES GLENAN

Les antilles bretonnes

PORT D'ARRIVEE

QUIBERON MARINA DE PORT HALIGUEN

Après une dernière navigation, vous accostez à port Haliguen et **débriefez de votre semaine avec vos formateurs. Votre débarquement est prévu vers 14h.**

Itinéraire selon la météo



— ECOLE DE CROISIÈRE —

STAGE VOILE EN BRETAGNE

PROGRAMME

DE 3 A 5 JOURS



PROGRAMME

SECURITE

VHF, manœuvres HLM,
RIPAM

TECHNOLOGIE

Electronique et
mécanique, noeuds
marins

METEOROLOGIE

Observation du ciel,
interprétation des
bulletins météo, effets site

CARTOGRAPHIE

Lecture de carte, calcul de
marée etc...

CONDUITE/REGLAGE

En fonction de l'allure et
des conditions météo

MANOEUVRES

Virement, empannage,
prise de coffre, mouillage

ORGA DU BORD

Gestion des stocks, tâches
collectives, voca marin



— ECOLE DE CROISIERE —

STAGE VOILE EN BRETAGNE

INFOS PRATIQUES



NOUS REJOINDRE

Le lieu de rdv est à 11h le samedi à la marina de **Port Haliguen**

Pl. de Port Haliguen, 56170 Quiberon

Le débarquement sera vers 14h le dernier jour.



Se garer

- Parking du Mané : Gratuit (60 places) Avec escalier descendant au port
- Parking Haliguen : Gratuit (15 places)
- Parking Nautique du Porigo : Gratuit (80 places)

Depuis la gare d'Auray

- TER Tire bouchon
- Bus
- Covoiturage
- Depuis la gare de Quiberon, 20 minutes à pied ou taxi .



STAGE VOILE EN BRETAGNE

INFOS PRATIQUES

— ECOLE DE CROISIERE —

NOUS REJOINDRE

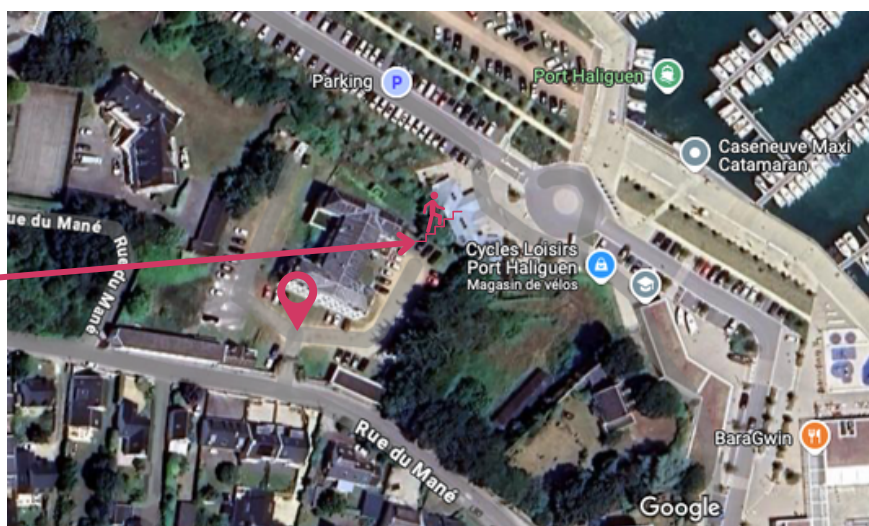
Plan de la marina Port Haliguen



Parking du port Rue du Mané



Escalier (derrière le bâtiment)
menant
directement
du parking à la
marina



Ecole de croisière Slowlife.com
info@ecoledecroisiereslowlife.com
+ 33 7 83 97 87 31



— ECOLE DE CROISIERE —

STAGE VOILE EN BRETAGNE

Contenu recommandé pour votre sac de voyage

FOURNI À BORD

Literie : **draps & serviettes de toilettes & duvets/couettes**

Gilet individuel auto-gonflant avec flash-light

PENSEZ À EMPORTER

- **Sacs souples(pas de valise)**
- **Vêtements**

Des vêtements chauds pour les nuits au mouillage ou en quart , imper chaud et pantalon de pluie.

- **Chaussures**

Prévoir **des chaussures de pont ou basket dédiés exclusivement à l'utilisation à bord** (une autre paire pour excursions à terre). Des tongs ou type Crocs pour la douche au port

- **Des protections solaires**

Casquettes, lunettes, crème solaire.

- **Pharmacie**

Vos médicament spécifiques (A bord nous avons une pharmacie type hauturière)

Si vous êtes sensible au mal de mer
Médecine douce : Huile Essentielle de menthe poivrée | Gingembre (en capsule ou frais)

ou Patch de Scopolamine | Mer Calme

- **Trousses de toilette**
- **Une gourde** (eau filtrée potable à bord)
- **Un carnet pour prendre des notes** (des documents pdf vous seront fournis à la fin de votre stage)
- **Et pour la détente !**

Maillot et serviettes de bain, masques et tubas





STAGE VOILE EN BRETAGNE

MARINS EPICURIENS
TENDANCE VEGGIE

— ECOLE DE CROISIERE —

PLATS

SALADE PATES

SALADE LENTILLES

TABOULÉ LIBANAIS

FAJITAS HARICOT ROUGE

QUICHE RATATOUILLE

FEUILLETÉ ROULÉ
COURGE/BLEUS/NOIX

CAKE OLIVE FETA

POULET COCO

LENTILLES SAUCISSES

LASAGNES THON

POISSONS FRAIS SELON PECHE

APERO BOISSONS

JUS FRUIT

EAU PETILLANTE

VIN ROUGE OU BLANC

BIERES

PETIT DEJEUNER

CAFÉ À L'ITALIENNE

THÉ / INFUSION

FLOCONS D'AVOINE

PAINS FRAIS/ BISCOTTES

Menu selon arrivage

— NAVIGATION —
SLOW LIFE



Contact

Ecole de croisière Slowlife.com

info@ecoledecroisiereslowlife.com

+ 33 7 83 97 87 31

LEVEZ L'ANCRE, LARGUEZ LES AMARRES
SUIVEZ LE SOUFFLE DE L'OCÉAN

Crédit photo : Sophie Marziou, Isabelle Ruiz, Getty Image



— ECOLE DE CROISIERE —

