



— ECOLE DE CROISIERE —



NAVIGUER
SE FORMER
VOYAGER



— ECOLE DE CROISIÈRE —

STAGE CROISIÈRE VOILIER AUX CANARIES CAP SUR LES ILES 7 JOURS / 6 NUITS



**FORMEZ-VOUS EN
VOILIER HABITABLE
DÉCOUVREZ LES
ILES DES CANARIES**



LES ÎLES DU PRINTEMPS ÉTERNEL

Dans les îles Canaries, la navigation est possible toute l'année dans un **climat agréable et avec des vents adaptés à tous les niveaux de performance** grâce aux alizés constants. Cela fait des îles Canaries **un paradis pour les navigateurs**.

PORT DE DEPART TENERIFE SUD MARINA AMARILLA SAN MIGUEL

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.



STAGE CROISIERE VOILIER AUX CANARIES ITINERAIRE 7 JOURS / 6 NUITS

— ECOLE DE CROISIERE —



NAVIGATION

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

LA GOMERA, l'île tropicale MARINA SAN SEBASTIAN

Nuit à quai

VALLE GRAN REY

Nuit au mouillage

Découverte de l'île et ses sentiers , baignade, visite en bus, à pied, ou possibilité de location de voiture.

LA PALMA, L'ISLA BONITA MARINA SANTA CRUZ

Navigation de 60 milles, nuit à quai

Journée à terre

Découverte de la réserve de la biosphère , visite en bus, à pied, ou possibilité de location de voiture.

Itinéraire modifiable selon la météo



STAGE CROISIERE VOILIER AUX CANARIES ITINERAIRE 7 JOURS / 6 NUITS

— ECOLE DE CROISIERE —



NAVIGATION

TENERIFE

Sous le regard du Teide, volcan emblématique, se succèdent falaises impressionnantes, côtes volcaniques et eaux profondes d'un bleu intense. **Chaque navigation autour de Tenerife révèle un nouveau visage de l'océan**, entre manœuvres techniques, longues traversées et mouillages paisibles.

LOS CRISTIANOS

Nuit au mouillage

LOS GIGANTES

Nuit au mouillage

ARRIVEE

TENERIFE SUD

Vous débarquez à Ténérife Sud et **débriefez de votre semaine** avec vos formateurs.

Votre débarquement est prévu à 14h.

Itinéraire modifiable selon la météo



STAGE CROISIERE VOILIER AUX CANARIES PROGRAMME 7 JOURS / 6 NUITS

— ECOLE DE CROISIERE —



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



STAGE VOILE EN BRETAGNE

INFOS PRATIQUES

— ECOLE DE CROISIERE —



NOUS REJOINDRE

Le lieu de rdv est à 11h le samedi à la marina de San Miguel, Ténérife Sud.

MARINA AMARILLA SAN MIGUEL, Amarilla Golf, S/N, 38639 San Miguel De Abona (Tenerife), Espagne

Le débarquement sera vers 14h le dernier jour.



Depuis l'aéroport Ténérife Sud

- Par taxi , +/- 20 min, entre 25 et 35€
- Par Bus , ligne 415 (direct)



— ECOLE DE CROISIERE —

STAGE CROISIERE VOILIER

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 CROISIERE VOILIER

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

APEROS BOISSONS

- JUS FRUIT
- EAU PETILLANTE
- VIN ROUGE OU BLANC
- BIERES

PETIT DEJEUNER

- CAFÉ À L'ITALIENNE
- THÉ / INFUSION
- FLOCONS D'AVOINE
- PAINS FRAIS/ BISCOTTES

IMenus selon arrivage

— NAVIGATION —
SLOWLIFE



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 —

