

## Fiche de stage **CATA ÉNERGIE**



Période : Vacances d'été  
 Age : 13 - 14 ans  
 Niveau : 2 mini  
 Durée : 7 jours (du dimanche au samedi)  
 Lieu : Ile d'Arz  
 Bateau : Hobie Cat 15

### La différence Jeunesse et Marine

- Des vacances consacrées à la voile
- Des enfants responsabilisés
- Une prise en charge complète
- Un apprentissage de la vie ensemble

### Les caractéristiques du stage

Ce stage est idéal pour celles et ceux qui savent déjà rejoindre un point donné en catamaran et qui souhaitent améliorer leurs performances et travailler leur technique de façon plus poussée. Les stagiaires pourront ainsi perfectionner leur conduite du bateau : équilibre, réglages, coordination, en enchaînant manœuvres, exercices et navigation en double trapèze.

Des débriefing et topos sur le vent, les réglages, l'équilibre permettront de progresser plus vite.

Le stage se fixe aussi comme objectifs le gain d'autonomie et la participation active à la construction du séjour. Ce sera à tous les participants de lui permettre de tenir son cap !

#### Sur l'eau

Tous les jours la navigation s'effectue sur Hobie Cat 15 gréé avec spi. Le groupe décide avec le moniteur du programme de navigation : balade ou régates, trapèze ou spi, longs bords de portant ou de travers, réglages décontractés ou fins.

Dans tous les cas, remontées au vent, descentes au portant, louvoyage et empannages seront au programme.

De même, le groupe adaptera ses heures de navigation, ce qui lui permettra de mieux gérer son énergie et se faire des petits plaisirs comme des navigations au coucher ou au lever du soleil.

Prise de responsabilité, respect du matériel, de l'environnement et esprit d'équipe : trois axes forts pour que chaque navigation soit un moment de plaisir.

À la demande, le moniteur fera des apports théoriques (marée, météo, réglages...) et des débriefings en lien avec les navigations.

#### A terre

Le rythme de la vie à terre sera adapté pour profiter au mieux des activités sur l'eau : fins de navigation plus tardives ou levers plus matinaux afin de prendre les bonnes risées ou au contraire tranquille sur la plage ou même encore jeux sur la base en attendant le lever de la brise.

Débriefings de navigation, topos théoriques quotidiens, préparation des navigations ou du matériel compléteront les expériences sur l'eau.

La découverte, le respect et la protection du milieu marin feront partie intégrante du stage.

Tout le monde participera aux tâches collectives : la vaisselle, le rangement de la tente ou la propreté du centre.

Dans la journée, des temps libres permettront à chacun de se poser ou de se retrouver avec ses amis sur la base ou sur la plage. Le soir, activités sur la base avec les autres stages ou bien le stage vivra sa vie avec selon ses envies du moment.

### En toute confiance !

**Sécurité et encadrement** : La sécurité est la préoccupation première du directeur de centre et des moniteurs. Tout départ en mer est validé par le responsable nautique. Toutes les activités sont encadrées par un moniteur sur un bateau de sécurité. Les moniteurs, bénévoles, sont diplômés et en voile et sont, pour la plupart, d'anciens stagiaires de Jeunesse et Marine.

**Un voyage organisé** : Nous prenons soin de vos enfants du début à la fin du stage, en vous proposant un voyage collectif en train (Paris-Vannes) ou en vous donnant rendez-vous en gare de Vannes. Nous nous occupons de l'acheminement jusqu'au centre nautique.

### Demandez-nous un conseil personnalisé, nous sommes là pour vous aider



Du lundi au vendredi, 11h-19h  
 Tél. : 01.53.58.30.70  
 Mail : inscription@jem.asso.fr  
 Site : Jeunesse-et-Marine.org

*Spécialistes des jeunes depuis plus de 60 ans, nous vous conseillons sur le choix du stage et du niveau, en fonction des envies de votre enfant*