

Fiche de stage **EXPLO PLANCHE**



Période : Vacances d'été
 Age : 11 - 13 ans
 Niveau : 1
 Durée : 7 jours (du dimanche au samedi)
 Lieu : Ile d'Arz

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 s'adresse aux débutants ou peu expérimentés. Après avoir travaillé leurs dons d'équilibriste puis appris à saisir leur gréement, les participants pourront rapidement partir, tourner puis revenir pour finir par tirer des bords et naviguer sur un site protégé. Ils affineront leurs connaissances avec de petits topos sur les découvertes de la journée.

Sur l'eau

Matin et après-midi, les stagiaires iront sur l'eau pour acquérir les bases de la planche à voile.
 Dans un premier temps, il y aura le travail de l'équilibre sur le flotteur, pour pouvoir se maintenir debout hors de l'eau.
 Ensuite, on remontera le gréement et on apprendra à s'en saisir, deux étapes difficiles mais incontournables.
 Puis ce sera le vif du sujet, commencer à gonfler la voile pour glisser sur l'eau. Pour finir, on apprendra comment se diriger grâce aux pieds et aux bras.
 Une fois toutes ces étapes accomplies, les stagiaires s'entraîneront sur de petits parcours.
 Chaque planchiste sera équipé d'une combinaison ou d'un gilet de sauvetage : chez les débutants, les chutes dans l'eau sont fréquentes et utiles. Par chance, les eaux du golfe du Morbihan sont plus chaudes et plus calmes que celles de l'océan tout proche !
 Débriefings de navigation, petits topos, préparations de navigation compléteront les temps sur l'eau.

A terre

Le centre est organisé comme un grand voilier, la vie en mer se prolonge donc à terre.
 Dans la journée, des espaces de temps libres permettront à tous de se détendre ou de se retrouver entre amis.
 En fin de journée, place aux animations, aux grands jeux ou aux soirées pour des moments de détente et de souvenirs inoubliables.
 La découverte, le respect et la protection du milieu marin feront partie intégrante du stage. La tradition maritime riche de chants et de légendes ne sera pas oubliée.
 Tout le monde participera aux tâches collectives : la vaisselle, le rangement de la tente ou la propreté du centre.

Le site du Mounien

Le centre nautique est situé sur la côte sud-ouest de l'île d'Arz, dans un endroit calme et agréable, près du bourg.
 L'hébergement se fait sous tentes équipées de lits. Les repas sont cuisinés chaque jour sur place.

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 ou dans l'eau. Les moniteurs, bénévoles, sont diplômés en animation et/ou en voile et, pour la plupart, d'anciens stagiaires de Jeunesse et Marine.

Des nouvelles de vos enfants : Un blog avec accès sécurisé vous permet de suivre quotidiennement le stage de votre enfant. Les directeurs et animateurs du centre relatent en quelques mots la journée écoulée avec des photos.

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 conseillerons sur le choix du stage et du niveau, en fonction des envies de votre enfant