

INFOS PRATIQUES

Hébergement

Bivouac sous tente igloo ou hébergement collectif dans des gîtes

Restauration

Le petit déjeuner est pris en bivouac ou au restaurant,

Le déjeuner est pris en bivouac,

Le dîner est pris en bivouac ou au restaurant.

Accompagnement

Guide spécialiste du catamaran, brevet d'état voile connaissant la région.

Participants

40 participants au maximum.

Conditions de stage

Le tarif comprend :

L'hébergement, les repas, l'encadrement, le matériel technique nécessaire à l'activité (voir liste équipement personnel et équipement prêté) à partir de l'heure de rendez-vous du 1^{er} jour sur le site jusqu'à l'heure de départ prévu du dernier jour.

Il ne comprend pas

Les dépenses personnelles

Accès

TGV : Paris - Auray (3h1/2) Navette possible jusqu'à Carnac

Voiture : 4h1/2

Avion : Paris – Lorient (1h)

PREPARATION AU VOYAGE

Niveau

La pratique du catamaran en raid nécessite au minimum d'être autonome en catamaran, c'est à dire d'avoir navigué sur ce type de support en tant que barreur (la même expérience en dériveur peut suffire). Toutefois, si vous vous inscrivez simultanément avec un barreur, vous pouvez progresser pendant le séjour.

Matériel individuel

Ne prévoir que le strict minimum. Votre sac doit être compact pour faciliter l'organisation du raid.

Equipement personnel pour la navigation

- 1 paire de chaussures ne craignant par l'eau ou bottillons,
- gants pour la navigation,
- lunettes de soleil avec attaches,
- protection solaire,
- coupe vent type K-Way.

Equipement personnel après la navigation

- lampe de poche,
- sac de couchage,
- tenue chaude et confortable pour les soirées (pull en polaire, pantalon),
- paire de chaussure légère,
- quelques tee-shirts,
- affaires de toilette,
- barres de céréales,...
- petite trousse à pharmacie personnelle (antiseptique, pansements, biafine, aspirine,...).

Equipement fourni par Nautic Sport

- combinaisons intégrales ou shorty néoprène,
- catamarans équipés raid,
- gilet de sécurité,
- ceinture de trapèze,
- tentes,
- matériel de cuisine,
- cartes plastiques du site.

La pension complète comprend :

A votre arrivée le samedi matin un petit déjeuner d'accueil vous attend.

Pour le midi nous vous préparons des paniers-repas frais (sandwich baguette, chips, fruit, tomate, fromage, dessert, barre de céréales, boisson, café).

Pour le soir, en bivouac ou en gîte le dîner est le même (huitres et muscadet, côtes de boeuf et pommes de terre dans la braise, coulommiers dans la braise, gâteau au chocolat maison, vin à volonté, ti-punch),

Le dimanche matin, petit déjeuner sur la plage ou dans le gîte (boisson chaude, jus d'orange, crêpes, brioches, confiture, nutella, beurre, compote et fruits secs),

Le dimanche midi, des paniers repas identique au samedi avec un sandwich baguette différent.

A votre retour à la base de départ, un cocktail de clôture maison et un gâteau local vous sont servis.