

les GLÉNANS 

Guide du stagiaire adulte





Sommaire

p. 04**Votre stage à la loupe**

p. 10 **Informations pratiques**

p. 18 **Certificat médical**

p. 20 **Règles de vie collective aux Glénans**

1

Votre stage à la loupe

L'essentiel de ce que vous allez vivre pendant votre stage : organisation de l'enseignement, vie collective, rythmes de navigation...

Le premier contact

Dès votre arrivée, votre moniteur(trice) vous accueille et élabore avec vous les spécificités de votre stage : programme, périmètre de navigation, détails d'organisation pratique. C'est l'occasion des premiers échanges entre stagiaires. Lors de ce premier contact se mettent en place les principes d'organisation qui vont rythmer la vie de votre stage. Puis pour les stages croisière embarqué vous réalisez l'inventaire du bateau et le premier avitaillement (voir « Caisse de bord » p.13). Chaque stagiaire est acteur de sa formation.

La sécurité

Indissociable du système de formation Glénans, la sécurité est une préoccupation constante. Aux Glénans, porter la brassière est un geste naturel accepté par tous, du débutant au moniteur(trice) le plus confirmé. De même, chaque stage débute par le « topo sécurité » qui vous permet d'apprendre ou de vous remémorer les gestes essentiels de prévention et d'alerte.

La première navigation

Aux Glénans, on s'efforce de vous faire naviguer rapidement : très vite, vous vous familiarisez avec votre bateau et vous découvrez le plan d'eau. C'est l'occasion pour votre moniteur(trice) d'apprécier vos acquis, d'évaluer le groupe et d'orienter son enseignement.

Le suivi de l'enseignement

Votre moniteur(trice) est à votre écoute. En début de stage, il vous rappelle les objectifs et collecte les souhaits individuels afin de bâtir un projet commun au groupe. En fonction des conditions rencontrées, ce projet sera éventuellement réajusté à la mi-stage. À l'issue du séjour, votre moniteur(trice) évalue vos acquis et vous oriente vers vos futures navigations. Pour vous aider à suivre votre progression au fil de vos stages, Les Glénans éditent un « Passeport Voile »¹ qui consigne l'ensemble de vos expériences et qui synthétise tous les aspects de l'apprentissage par niveau aux Glénans.

¹ En vente sur le site Internet des Glénans, sur les bases nautiques et au Ponton à Paris.



La vie collective à terre et en mer

Elle fait partie du mode de vie aux Glénans. La vie à terre est conçue comme la vie en mer. Stagiaires et moniteurs(trices) prennent part à toutes les tâches de la vie quotidienne au sein des bordées. À tour de rôle, vous participerez à l'élaboration des repas, au rangement et au nettoyage du site ou du bateau. Vos compétences culinaires seront les bienvenues ! Participer en commun à la bonne marche d'un stage crée un véritable esprit d'équipe et des liens durables avec ceux qui vous entourent. Les nombreuses amitiés nouées aux Glénans ne sont pas le fruit du hasard.

La durée de navigation

La voile étant une activité de plein air, les objectifs, la durée de navigation et, pour la croisière les destinations, sont dépendants de la situation météorologique ainsi que des compétences des stagiaires. Toutefois, tout est fait pour qu'un maximum de temps soit consacré aux activités nautiques. Pour les stages sur site, le fonctionnement des bordées (préparation et déroulement des repas) est adapté au programme de navigation, les heures de repas peuvent être adaptées pour maximiser le temps de navigation.

La vie à bord

Lors d'un stage avec hébergement à bord du bateau les ressources doivent être utilisées de façon raisonnable. Il vous est possible de recharger votre téléphone portable et de brancher un ordinateur à bord lorsque le bateau est à quai. Compte tenu des contraintes de la croisière et de la capacité du réservoir, le chef de bord peut limiter la consommation d'eau douce pour la toilette.

L'espace à bord d'un bateau est restreint, dans la mesure du possible les cabines sont réparties par sexe, les stagiaires sont prioritaires pour les cabines et toutes les dispositions possibles sont prises pour que l'intimité de chacun soit respectée. Les équipements de confort des bateaux dépendent des bateaux utilisés.



L'animation

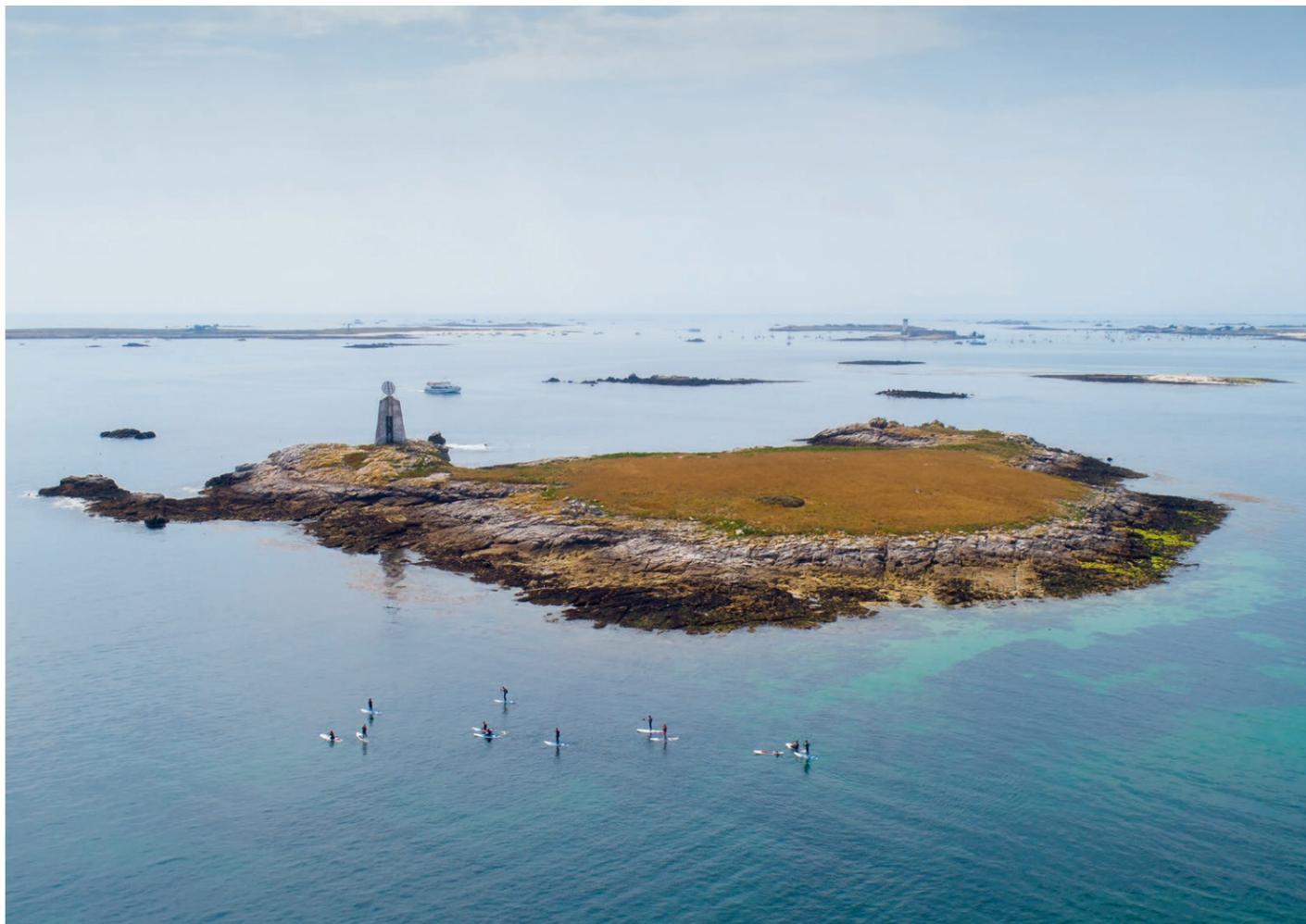
Pour les stages sur site, les stagiaires gèrent leur temps hors voile. Chaque base propose néanmoins différentes possibilités d'animation. Un repas festif est organisé chaque semaine. Pour les stages embarqués, la vie s'organise au gré des mouillages et des ports visités.

Adopter un comportement responsable

Pour vivre harmonieusement ensemble et en toute sécurité à terre comme à bord des bateaux, il est indispensable que chacun observe certaines règles de vie collective. Le respect des autres (stagiaires, moniteur(trice)s...) et de l'environnement est primordial, ainsi que le respect de toutes les législations en vigueur. En particulier, la consommation d'alcool doit être modérée et en tout état de cause ne pas influencer négativement la pratique de l'activité nautique et la sécurité.

La détention et la consommation de produits addictifs (drogue...) sont formellement interdits non seulement pour des raisons légales, mais aussi de sécurité, d'éthique et d'incompatibilité avec la pratique de l'activité et la vie en collectivité. De même, tout autre acte délictueux tel que le vol ou la violence ne serait pas tolérés.

Les équipes de terrain et l'association ne tolère aucune forme de harcèlement ou d'agissement sexistes ; une politique de prévention sur ce sujet est également mise en place durant votre séjour (voir p. 21).



2

Informations pratiques

Pour bien préparer votre stage, lisez attentivement les recommandations et informations qui suivent...

⚠ Avant de partir

Assurez-vous d'avoir bien lu les informations figurant dans ce guide, ainsi que sur l'email d'informations pratiques.

📍 Rendez-vous

Reportez-vous à votre email de confirmation. Vérifiez bien le nom et la durée de votre stage, ainsi que la date de début et de fin de stage.

📄 Papiers et documents à emporter

- ✓ Votre carte d'identité (ou passeport si cela est indiqué dans votre fiche de stage jointe).
- ✓ Votre certificat médical (voir p.19).
- ✓ La carte européenne d'assurance maladie délivrée par la Sécurité Sociale pour les stages comportant un séjour ou une escale en Europe.

🧳 Équipement à emporter

Reportez-vous à la rubrique « matériel à emporter » sur la page web de votre stage. Pour les stages en croisière avec hébergement à bord des bateaux, n'emportez pas de valise rigide mais préférez un sac de voyage souple pour des raisons de rangement et de place disponible.

🏠 Location de matériel

Des cirés (sauf à Saint-Malo, Toulon et La Rochelle) et des combinaisons peuvent être loués pour la durée des stages sur nos centres nautiques au tarif suivant :

Tarifs à partir de	2 à 4 jours	5 à 10 jours	11 jours et +
Ciré complet	20 €	30 €	50 €
Bas de ciré	10 €	15 €	25 €
Haut de ciré	10 €	15 €	25 €
Combinaison	10 €	20 €	30 €



Caisse de bord

Pour les stages nourriture non comprise, une caisse de bord est constituée, à laquelle participent à parts égales les stagiaires et le(la) moniteur(trice). Elle a pour but de financer la nourriture, les frais de port, le gazole et le gaz (compter au minimum 14 € par personne et par jour, 20 € pour les stages aux Antilles).

Caution

Dès votre arrivée sur le lieu du stage, une caution de 150 € vous est demandée, par chèque ou empreinte de carte bancaire. Elle est retenue en cas de perte ou détérioration du matériel liée à une négligence de l'équipage.

Argent à emporter

⚠ Il n'y a pas de distributeur automatique de billets sur les îles de l'archipel de Glénan, sur l'île Verte, au Fazzino et sur l'île d'Arz.

- ✓ Pensez à vous munir du nécessaire pour financer la caisse de bord pour les stages croisière embarquée. Pour les stages croisière en navigation sur site, voile légère (catamaran, dériveur, windsurf, wingfoil) les frais de nourriture sont inclus dans le prix du stage.
- ✓ Votre caution de 150 €.
- ✓ Dans tous les cas, prévoyez un peu d'argent pour vos dépenses personnelles (consommations...) et pour la location de matériel le cas échéant (tarifs p. 11).
- ✓ Évitez d'emporter des sommes importantes.

Objets de valeur

Nous vous recommandons vivement de ne pas apporter d'objets de valeur ou de sommes d'argent importantes sur votre stage, les conditions d'hébergement ne permettant pas d'assurer la sécurité des biens.



Assurances, annulations, changements, départs anticipés, modalités d'inscription

Reportez-vous aux conditions générales dans la rubrique CGU / CGV en pied de page du site Internet ou contactez-nous au 09 70 26 44 00. Lors de votre inscription, nous vous conseillons vivement de souscrire à l'assurance annulation proposée (voir conditions sur le site internet). Les Glénans ne pourraient pas rembourser des personnes qui n'auraient pas souscrit à cette assurance.

Appels téléphoniques

Les lignes téléphoniques étant principalement dédiées aux appels de sécurité, nous demandons aux familles de ne pas joindre les stagiaires sur la ligne fixe de la base, sauf en cas d'extrême urgence.

Entre deux stages consécutifs

Entre deux stages dont les dates sont consécutives Les Glénans assurent la continuité avec l'hébergement de la nuitée inter-stage. Pour cela, vous devez en faire part au responsable de l'accueil de la base nautique dès que possible.

Responsabilité

Les Glénans sont responsables des stagiaires durant la période de leur stage exclusivement. Ils ne le sont pas pendant les transports, ni entre deux stages, même si le stagiaire réside sur la base.

Junior en stage adulte

Le stagiaire junior ayant obtenu une dérogation pour participer à un stage adulte devra impérativement se munir des documents requis pour les stagiaires « juniors ». Si vous n'avez pas reçu le Guide Junior avec votre inscription en stage adulte, demandez-le au service inscriptions des Glénans au 09 70 26 44 00 ou téléchargez-le dans « Mon espace » du site Internet www.glenans.asso.fr.



Invités

En aucun cas, l'inscription à un stage ne permet d'inviter conjoint et amis à séjourner sur le site ou à bord des bateaux. Avant toute visite, il est nécessaire d'informer le chef de base.

Animaux

Les animaux ne sont pas acceptés sur les centres nautiques des Glénans ni à bord des bateaux.



3

Certificat médical



Numéro adhérent : _____



Certificat médical à remplir par votre médecin

Ou être en possession d'un certificat médical produit par votre médecin.
Merci d'indiquer lisiblement le nom en lettres capitales.

Toute personne s'inscrivant à un stage doit produire un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité voile établi par un médecin (le certificat médical doit être renouvelé tous les 2 ans. Sont concernés : tous les stagiaires adultes, moniteurs(trices), maîtres de maison, liaisons, matérialistes.)

Le docteur soussigné _____

Certifie que M/Mme _____

ne présente, à ce jour, aucune maladie ou affection chronique ou évolutive de nature à ne pas pouvoir pratiquer les activités nautiques.

Fait à _____ le ___ / ___ / _____

Signature et cachet du médecin :

L'obtention du certificat médical est la conclusion d'un examen médical qui peut être réalisé par tout médecin titulaire du doctorat d'état.

La commission Médicale des Glénans rappelle que :

- l'examen médical permettant de délivrer ce certificat engage la responsabilité du médecin signataire de ce certificat, seul juge de la nécessité d'éventuels examens complémentaires et seul responsable de l'obligation de moyens ;
- l'examen médical doit être réalisé en tenant compte de la réglementation nationale et des recommandations de la commission Médicale des Glénans.

recommande de :

- tenir compte des pathologies dites «de croissance» et des pathologies antérieures liées à la pratique de la voile ;
- réaliser un test de Ruffier-Dickson ;
- consulter le carnet de santé.

Les stagiaires juniors inscrits avec dérogation sur un stage adulte doivent fournir tous les documents obligatoires pour les juniors (voir Guide du stagiaire Junior à télécharger sur www.glenans.asso.fr - dans "Mon espace perso").

4

Règles de vie collective aux Glénans

Depuis plus de 70 ans, nous cultivons aux Glénans les principes fondateurs d'un projet de vie en collectivité toujours d'actualité : le respect des autres, la responsabilisation, la solidarité, la sécurité et la convivialité. Directement issus de notre culture marine et de notre vocation d'école de la vie, ces principes sont également l'expression d'un certain état d'esprit Glénans, que vous retrouverez sur chacune de nos bases.



- **La vie à terre est conçue comme la vie en mer.**

Elle s'organise autour de la navigation et chacun prend part à toutes les tâches de la vie quotidienne.

- **Toute inscription à un stage ou à un cours des Glénans entraîne l'acceptation et le respect des règles de vie en collectivité :**

respect des autres et du matériel, solidarité, entraide... Tout manquement à ces règles qui perturberait le bon fonctionnement ou la sécurité du stage et des stagiaires pourrait avoir des conséquences pouvant aller jusqu'à l'exclusion de(s) l'auteur(s) sans qu'aucun remboursement ne puisse être réclamé.

- **La consommation d'alcool doit être modérée.**

- **La consommation de produits stupéfiants de toute nature est totalement interdite**

conformément au code de la santé publique. Plusieurs raisons à cela :

- **des raisons sanitaires**, car les produits addictifs ont un impact négatif sur la santé, ce qui nous semble contradictoire dans le cadre de toute activité sportive ;
- **des raisons d'éthique** car nous estimons que les valeurs essentielles de notre projet sont incompatibles avec la consommation de ces produits ;
- **des raisons de sécurité** car leur usage peut entraîner une baisse de la vigilance et mettre en danger l'individu ainsi que ceux qui l'accompagnent ;
- **des raisons légales** car la possession et la consommation de ces produits, sont interdites en France et passibles d'amendes ou de peines de prison.

- **Mesures d'exclusion en cas de manquement grave aux règles de vie collective :**

Tout manquement aux règles de vie collective qui perturberait le bon fonctionnement ou la sécurité du stage et des stagiaires peut impliquer des mesures de prévention pouvant aller jusqu'à l'exclusion de(s) l'auteur(s) sans qu'aucun remboursement ne puisse être réclamé. Notamment :

- **en cas de possession ou de consommation de produits illicites** sur les sites ou les bateaux des Glénans ;
- **en cas de comportement non conforme à l'éthique des Glénans** (manque de respect à l'égard des encadrants ou des autres stagiaires, vol, menaces et/ou agressions...) ;
- **Conformément à la loi tout agissement sexistes ou violence sexuelle peut impliquer des mesures pouvant aller jusqu'à l'exclusion de(s) l'auteur(s)** sans aucun remboursement ne puisse être demandé. Si vous êtes confronté à cette situation, référez-en au responsable du séjour qui est sensibilisé au sujet.

Si vous êtes témoin ou victime de maltraitances ou de discriminations, écrivez-nous à l'adresse email suivante : stop.violence@glenans.asso.fr

Les Glénans s'engagent à vous accompagner dans les plus brefs délais et à respecter votre anonymat.

Dans tous ces cas, les Glénans se réservent en outre, le droit d'agir devant les juridictions compétentes.