

## COMMENT BIEN PRÉPARER SON STAGE DE VOILE

Vous avez réservé un stage de voile, voici quelques conseils pour faciliter votre préparation :

### Les horaires et formalités :

L'été, le club est ouvert tous les jours de **9h à 12h30** et de **14h00 à 18h30**, vous pouvez vous présenter préalablement à l'accueil pour vérifier les formalités de votre inscription (déclaration parentale signée, règlement...). Hors saison, le club est ouvert du lundi au vendredi de **9h à 12h** et de **14h à 17h** (fermeture le lundi de novembre à mars).

➤ Pensez à apporter votre **Carnet de Voile** de l'année précédente en début de semaine (**avant le mercredi**) !

Le 1<sup>er</sup> jour de stage (**le lundi**), vous devez vous présenter à l'accueil de l'école **15 à 30 minutes avant**, pour être prêt habillé dans la grande salle. Vous devrez être attentif aux consignes de sécurité et l'affectation du moniteur pour chaque groupe.

### L'aspect pratique :

Les vestiaires (Homme à gauche, Femme à droite) et les sanitaires sont à votre disposition.

#### OBLIGATOIRE :

- **une combinaison néoprène** (à louer si vous n'en possédez pas),
- un maillot de bain,
- des chaussures de voile ou vieilles baskets (pas de bottes)
- un coupe vent,
- un bonnet en hiver, un chapeau en été
- crème solaire et lunettes de soleil avec cordon

#### FACULTATIF :

- une polaire (suivant la température)
- un lycra
- un pantalon de pluie
- des gants de voile.

### ➤ COMBINAISON NÉOPRENE (obligatoire sauf Surprise)

Nous louons sur place des Shortys (**11€ la semaine**) ou Intégrale (**18€ la semaine**) avec une caution de 30€ (chèque non encaissé). Nous vous invitons à venir récupérer les combinaisons dès **le dimanche** précédant votre semaine de stage (l'été).

La combinaison nous sera rendue **à l'accueil le vendredi** (à l'endroit) ou le samedi midi si participation à la mini régata.

### CAS PARTICULIERS

**LES MOUSSAILLONS** Prévoir un grand sac pratique pour les moniteurs avec :

- Un **CHANGE COMPLET** et une serviette de bain (toutes les affaires doivent être marquées au nom de l'enfant)

➤ Ne pas oublier sous-vêtements et chaussettes en cas de vêtements entièrement trempés !

- un coupe vent (été), un blouson chaud (hiver)
- des **chaussures FERMÉES** qui ne craignent pas l'eau de mer
- un chapeau (été), un bonnet (hiver)
- crème solaire et lunettes de soleil avec cordon

**+ un goûter, qui sera pris sur l'eau pendant la séance (bouteille d'eau 50cl, gâteau, compote...)**

➤ La combinaison sera fournie si besoin

### **L'HABITABLE**

- vêtements chauds et imperméables (veste et salopette ou similaire),
- chaussures fermées (type chaussure bateau, baskets ou bottes)
- crème solaire, lunettes de soleil avec cordon

**BON STAGE !!!**