

# Saison 2025

Tous les stages de l'année



*Centre de Voile*



L'ÉDITO	03
L'ÉCOLE DE VOILE	04
LA NAVIGATION EN ATLANTIQUE	10
LA NAVIGATION EN MÉDITERRANÉE	22
LA FORMATION EN DÉTAIL	34
LES FORMATION SPÉCIFIQUES	40
LA PRIVATISATION	51
LES INFOS PRATIQUES	52

# L'édito



## Macif Centre de Voile, une école de la mer pour tous !

Macif Centre de Voile est une association de loi 1901 dont la vocation est de former tous les plaisanciers, novices ou confirmés, qui souhaitent bénéficier d'une formation de qualité agréée par la Fédération Française de Voile.

Depuis 37 ans, nous veillons à adapter nos offres de stages qui s'adressent tant aux plaisanciers qu'aux professionnels avec pour ambition de découvrir le monde de la mer et de promouvoir une navigation responsable.

Comme chaque année, vos attentes évoluent, notre catalogue également.

Cette année, nous vous proposons des nouveautés avec notamment :

- En Atlantique, vous profiterez d'un aller-retour dans le pays basque espagnol avec escale à Hendaye en avril-mai, d'une nouvelle destination en Gironde avec une escale à Bordeaux en mai, du triangle atlantique avec escale à Brest et Porto sur trois stages de mai à juin, d'une boucle en direction de l'Irlande et de l'Écosse en été et en septembre, d'un aller-retour à Londres via Saint-Malo en été, d'une nouvelle semaine de Sécurité-Survie en novembre en plus de celle programmée en juin...

- En Méditerranée, vous découvrirez le stage "Whale Watching" avec navigation de nuit pour appréhender le milieu marin, apprendre les consignes d'approches des mammifères et regarder le ciel stellaire en attendant les baleines, Palerme en passant par les Égades, les Éoliennes et le détroit de Messine, un stage de "Déconnexion" sans portable et en navigation à l'estime en septembre, deux stages Sécurité-Survie sur catamaran en mai et en septembre, stage en escadre sur trois jours avec dégustation culinaire en mode embarqué chaque soir...

Puis vous trouverez aussi dans cette nouvelle brochure toujours nos incontournables avec les stages sur monocoques et sur catamaran, les destinations vers la Corse, la Bretagne, les packs de 2 ou 3 week-ends, les formations par niveau, le coach plaisance, le Module Voile du Capitaie 200...

C'est avec professionnalisme que notre équipe à terre vous guidera dans le choix de vos stages encadrés par nos 20 formateurs diplômés et aguerris qui auront à cœur de concilier l'exigence de la formation et la convivialité de la navigation.

Au plaisir de vous retrouver sur les pontons en 2025 sous le pavillon Macif Centre de Voile.



**Bertrand Delignon**

Président du directoire Macif Centre de Voile





# L'école de voile



# L'ÉCOLE (🗺️)

Placée au tout premier rang des assureurs en navigation de plaisance, la Macif, versant à la SNSM 3,5% du montant de ses cotisations navigation de plaisance, se devait de proposer des actions de prévention dans ce domaine bien particulier qu'est la formation en mer. Initiative réussie car, depuis la création en 1987 de Macif Centre de Voile (association loi 1901), l'activité de l'école n'a cessé d'évoluer.

## ■ LES FORMATIONS DE STAGES EMBARQUÉS

Toute l'année, Macif Centre de Voile (MCV) propose des formules qui ont de quoi séduire ceux qui hésitent encore !

- Week-end tous niveaux.
- Du niveau Premiers bords jusqu'au niveau Autonomie en semaine (formations de type sédentaire ou itinérant avec découverte du littoral).
- Stages à thèmes pour travailler de manière plus approfondie un axe de navigation en particulier (manœuvre de port, solo, duo...) accessible à partir du niveau Perfectionnement validé.
- Stages famille, groupe ou couple (programmation spécifique selon demande) avec 10% de remise.
- Régates pour amateurs ou avertis.
- Stages hauturiers pour chevronnés ou stages semi-hauturiers selon les possibilités sanitaires.
- Permis mer.
- Formation à la navigation sur catamaran.
- Stages à thèmes.
- Stages croisières aux Antilles.

## ■ LE COACH PLAISANCE

En plus de tous ces stages embarqués sur sa flotte de voiliers, Macif Centre de Voile propose des formations sur mesure. Des coachs, formateurs à MCV et certifiés par la Fédération Française de Voile (FFVoile), viennent directement sur le bateau du propriétaire ou sur un bateau de location durant la période souhaitée pour dispenser leurs conseils avisés qui vont des rudiments de la navigation plaisancière à l'expertise du grand large.



## ■ LES BASES PRINCIPALES DE DÉPART

- En Atlantique : La Rochelle (Port des Minimes), Vannes (Port de la Rabine).
- En Méditerranée : Marseille (Pointe Rouge), Toulon (Vieille Darse).

## ■ LA VALIDATION DES FORMATIONS

Labellisée École française de Voile affiliée à la Fédération Française de Voile, MCV délivre (aux stagiaires qui n'en sont pas déjà détenteurs) LE PASSEPORT DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOILE. En fin de stage, votre formateur répertorie sur ce document vos progressions et compétences, décrit les caractéristiques du stage auquel vous venez de participer et certifie les niveaux ACQUIS et expériences.

➔ **École ouverte à toutes et tous !**



# LES FORMATEURS ( )

Très expérimentés et diplômés d'État ou BPJEPS spécialisé croisière, ils ont à leur actif des milliers de milles sous toutes les latitudes et le plus souvent en école de voile.

Ils sont avant tout passionnés par leur métier de marin et de formateur. Salariés de l'association, leur technicité qui s'enrichit chaque année de quelques 6000 milles a permis de fixer au calendrier des stages de haut niveau pour des équipiers parfois

avides d'émotions fortes. Ils sauront vous faire progresser à votre rythme du niveau Premiers bords au statut Autonomie et vous accompagneront dans la découverte du monde marin.



## ■ LES ENGAGEMENTS RSE DE MACIF CENTRE DE VOILE

### ● LA PRÉVENTION DES RISQUES EN MER

- Agir et sensibiliser les parties prenantes pour un monde préservé et durable.
- Lutter contre toutes les formes de violences et discriminations pour un monde solidaire et respectueux.
- Proposer aux formateurs un environnement de travail sûr et protecteur.

### ● LA PRÉVENTION DE L'ENVIRONNEMENT

**Charte environnementale Eco nav** pour réduire un maximum les impacts de notre activité sur la nature :

- Maîtriser la gestion des déchets.
- Réduire la production des déchets.
- Favoriser l'écosystème.
- Gérer les sanitaires.

### ● LA PRÉVENTION DES VALEURS HUMAINES

- **La posture** : physique et/ou psychologique.
- **Les valeurs** : morales et/ou sociales.
- **Le respect** : de soi et/ou des autres.

**LA PRÉVENTION : L'UN DES CRÉDOS DE L'ÉCOLE DE VOILE !**

# LA FLOTTE ( )

Les 12 voiliers de la flotte 2025 sont des voiliers habitables, performants et confortables, entretenus, équipés pour la plupart d'une électronique de pointe.

## DUFOUR 37

### MACIF 37 (2023)

Le voilier Dufour 37 est un monocoque habitable de croisière. Ce voilier a été réalisé par l'architecte naval Umberto Felci. La production a démarré en 2022. Il bénéficie d'une coque en infusion pour une bonne maîtrise du poids, une plus grande solidité du bateau et pour le respect de l'environnement. Grâce à une optimisation des volumes et une étrave dessinée pour un plus grand volume à l'avant, le Dufour 37 offre une vraie cabine avant très spacieuse, avec une belle hauteur sous barreau.



#### 5 stagiaires

Longueur : ..... 9,99 m  
Largeur : ..... 3,80 m  
Tirant d'eau : ..... 1,9 m  
Déplacement : ..... 6 474 kg  
Voilure au près : ..... 60 m<sup>2</sup>

## DUFOUR 382

### MACIF 29, MACIF 30 (2019)

Ce Voilier de 11 mètres a été conçu pour optimiser le confort à bord, quelles que soient les conditions de navigation. L'architecture s'appuie sur les dernières innovations en matière de design de coque et d'appendices. Il est également doté d'un gréement qui permet de conserver un bateau bien équilibré, quelles que soient les conditions de navigation. Ce voilier satisfera les navigateurs en recherche de performance et de dynamisme, tout en offrant un contrôle et une facilité de manœuvre optimisés.



#### 5 stagiaires

Longueur : ..... 11,25 m  
Largeur : ..... 3,85 m  
Tirant d'eau : ..... 1,90 m  
Déplacement : ..... 7 060 kg  
Voilure au près : ..... 58 m<sup>2</sup>

## DUFOUR 390

### MACIF 31 (2020), MACIF 33 (2021)

Offrir des sensations intenses, telle est la promesse de cette génération de voiliers Dufour. Ce nouveau voilier possède une carène performante et équilibrée pour un contrôle maximal et une finesse de barre incomparable ainsi que des qualités marines inégalées, sans compromis sur la facilité de manœuvre et le confort au mouillage. Concentré d'astuces innovantes, de technologie et d'optimisation, le Dufour 390 s'impose comme le voilier le plus complet de sa catégorie. Un voilier abouti dans ses moindres détails, largement équipé et au style incomparable.



#### 5 stagiaires

Longueur : ..... 11,94 m  
Largeur : ..... 3,99 m  
Tirant d'eau : ..... 1,95 m  
Déplacement : ..... 7 700 kg  
Voilure au près : ..... 66,5 m<sup>2</sup>



## DUFOUR 390 GL

MACIF 35 (2022), MACIF 36 (2022)

Le plaisir de barrer. Des sensations intenses dans un voilier au style incomparable, voici la promesse de ce Dufour 390 Grand Large. Vous apprécierez la nouvelle forme de sa coque, qui améliore sensiblement la navigation, aussi bien par haut temps que par vent faible. La carène qui a été revisitée apporte un gain de stabilité et un volume intérieur plus important.



### 5 stagiaires

Longueur : ..... 11,94 m  
Largeur : ..... 3,90 m  
Tirant d'eau : ..... 1,95 m  
Voilure au près : ... 66,5 m<sup>2</sup>

## DUFOUR 41

**NOUVEAUTÉ**

MACIF 38 (2025)

Le Dufour 41 a été pensé avec un nouveau design qui favorise la vie extérieure à bord. Sur ce voilier de croisière de plus de 12 mètres, le volume du cockpit est comparable à celui d'un voilier de plus grande taille. Le Dufour 41 marque le nouveau millésime qui apporte modernité, luminosité et de nombreuses innovations tout en conservant l'ADN de la marque. Il offre des espaces très étudiés pour circuler librement et en toute sérénité à bord.



### 6 stagiaires

Longueur : ..... 12,75 m  
Largeur : ..... 4,30 m  
Tirant d'eau : ..... 2,10 m  
Voilure au près : ... 74,30 m<sup>2</sup>

## DUFOUR 430

MACIF 32 (2020), MACIF 34 (2021)

Quand Performance rime avec simplicité. Cette quête d'équilibre et la vocation première du Dufour 430. Véritable croiseur aux qualités marines d'exception, il incarne pleinement l'aspiration des voiliers Dufour. D'une élégance naturelle, il se démarque par sa carène aux lignes souples. Le pont illustre une parfaite optimisation, tant par l'aisance de la circulation à bord, que par sa palette d'équipements haut de gamme.



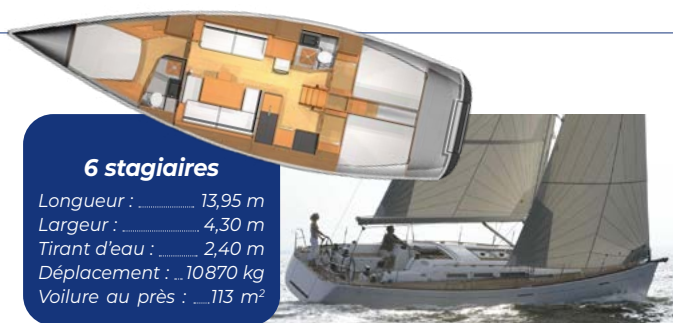
### 6 stagiaires

Longueur : ..... 13,24 m  
Largeur : ..... 4,30 m  
Tirant d'eau : ..... 2,10 m  
Déplacement : ... 9 700 kg  
Voilure au près : ... 92 m<sup>2</sup>

## DUFOUR 45 E

MACIF 27 (2018)

Ce voilier est issu de la ligne Performance. Ce Dufour 45 E est un véritable concentré de puissance, dans un écrin racé et élégant. Les lignes de ce voilier allient modernité, sportivité et confort. Conçu pour la navigation rapide, il n'oublie pas ceux qui veulent prendre le temps de profiter de la vie en mer. De plus, sa prise en main est très aisée et sa maniabilité optimale, vous vous sentirez en toute sécurité.



### 6 stagiaires

Longueur : ..... 13,95 m  
Largeur : ..... 4,30 m  
Tirant d'eau : ..... 2,40 m  
Déplacement : ... 10870 kg  
Voilure au près : ... 113 m<sup>2</sup>

## LAGOON 380 S2

CATA MACIF (2024)

Ce catamaran de croisière habitable est un magnifique multicoque, parfait pour les petits équipages, en famille ou entre amis. Le pont est particulièrement spacieux, adapté à un catamaran de cette taille. L'espace disponible facilite également les déplacements entre les différents endroits. Pour les amateurs de vitesse, le Lagoon 380 S2 avec ses deux moteurs puissants permet de profiter de la croisière.



### 6 stagiaires

Longueur : ..... 11,50 m  
Tirant d'eau : ..... 1,15 m  
Nbre de moteurs : ..... 2  
Cabines doubles : ..... 4  
Salles de bains : ..... 2



# La navigation en Atlantique



# LES STAGES ( )

Apprendre à naviguer avec les marées, longer les côtes de l'Atlantique et peut-être partir à la conquête de l'Océan... Se laisser tenter par l'aventure, pour des expériences inoubliables !

## ■ STAGE PACKAGE PREMIERS BORDS ET PERFECTIONNEMENT SUR 2 WEEK-ENDS

### PREMIERS BORDS

- Du 12 au 13 avril et du 17 au 18 mai.

### OU

- Du 13 au 14 septembre et du 4 au 5 octobre.

### PERFECTIONNEMENT

- Du 17 au 18 mai et du 14 au 15 juin.

## ■ STAGE PACKAGE GRANDE CROISIÈRE SUR 3 WEEK-ENDS ET 3 THÈMES

- Du 18 au 19 janvier : Thème Météo.
- Du 15 au 16 février : Thème Entretien.
- Du 8 au 9 mars : Thème Sécurité.

### OU

- Du 6 au 7 septembre : Thème Sécurité.
- Du 11 au 12 octobre : Thème Météo.
- Du 15 au 16 novembre : Thème Entretien.



*Les stages Package sont indissociables. Il faudra vous inscrire obligatoirement sur toutes les dates du stage que vous aurez choisi.*

## ■ QUELQUES DESTINATIONS PROPOSÉES EN 2025 !

- **Aller-retour dans le pays basque espagnol** avec escale à Hendaye du 15 au 26 avril et du 28 avril au 9 mai.
- **Aller-retour sur la Gironde** avec escale à Bordeaux en mai (du 13 au 17 puis du 19 au 23). Distance approximative : 100 milles sur un niveau Premiers bords pour naviguer entre le Pertuis charentais, le Médoc, la remontée de la Gironde et Bordeaux.
- **Triangle atlantique** avec escale à Brest et Porto sur 3 stages du 5 au 17 mai (La Rochelle/Brest), du 19 au 31 mai (Brest/Saint-Malo) et du 2 au 14 juin (Saint-Malo/La Rochelle).
- **Aller-retour dans le pays basque** du 7 au 19 juillet sur un niveau Perfectionnement + Évolution.
- **Boucle en direction de l'Irlande et l'Écosse** avec arrêt à Brest, Dublin, Glasgow, Cork du 6 juillet au 13 septembre (LR/Brest du 6 au 18 juillet, Brest/Dublin du 21 juillet au 2 août, Dublin/Glasgow du 4 au 15 août, Glasgow/Cork du 18 au 30 août, Cork/LR du 1<sup>er</sup> au 13 septembre).
- **Aller-retour entre Saint-Malo et Londres** sur 2 stages en été (du 4 au 15 août et du 18 au 29 août).
- **Aller-retour direction Porto** sur 2 bateaux du 6 au 18 octobre et du 20 octobre au 1<sup>er</sup> novembre.
- **Stage Sécurité-Survie** avec 5 bateaux en juin et, nouveauté, en novembre aussi (du 23 au 28 juin et du 3 au 8 novembre).



Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)



## INFO

*Pour les stages de plus de 6 jours, le 7<sup>e</sup> jour sera un jour sans navigation avec possibilité de visite d'un lieu afin de permettre au formateur et au reste de l'équipage de se reposer et de repartir le lendemain en pleine forme.*

# Voile



MACIF31 LR

## ■ LISBONNE OU PORTO AU DÉPART DE LA ROCHELLE

De La Rochelle à Lisbonne :

- Niveau Autonomie.
- Du 20 janvier au 1<sup>er</sup> février.

À destination de Porto :

- Niveau Perfectionnement + Évolution.
- Du 26 mai au 6 juin.

Sur ce parcours, vous allez faire environ 500 milles.

Lors de ces stages, vous découvrirez différents lieux touristiques tels que : les Pertuis charentais avec notamment l'île de Ré ou l'île d'Oléron. Puis la traversée du golfe de Gascogne avec un atterrissage dans les rias de Galice. Vous ferez ensuite escale en Corogne et terminerez votre navigation le long du Portugal.

### Parcours

Les scénarios varient bien entendu en fonction de la météo. Mais on peut tout de même distinguer le parcours en deux tronçons :

- **Le Golfe de Gascogne : de La Rochelle à la Galice (350 à 400 milles).** Le scénario privilégié sur ce tronçon sera de rejoindre le nord-ouest de l'Espagne en route directe. Elle se fera alors au près en tirant des bords avec 4 à 5 nuits en mer. Cette traversée reste une aventure emblématique riche en expérience avec au bout le plaisir de savourer une bonne assiette de tapas (et une bonne douche chaude !) au fameux port de la Corogne. Et pourquoi ne pas en profiter pour visiter la vieille ville, mais c'est aussi l'occasion de se rendre facilement à Saint Jacques de Compostelle.



- **De la Galice à Lisbonne (350 milles).** À partir de là, il n'y a plus beaucoup d'options. Il ne reste qu'à longer la côte ouest de la péninsule ibérique pour rejoindre Lisbonne. Plusieurs escales sont possibles selon la météo. Le sud-ouest de la Galice, on trouve de magnifiques rias ornées de petites îles (Corcubian, Muros, Arousa, Pontevedra, ou Vigo). Les mouillages sont envisageables sur cette partie. Puis le long du Portugal, ce sont principalement dans les estuaires que l'on trouve les meilleurs abris avec des marinas offrant tout le confort nécessaire. Tout le long de ces somptueux paysages, en plus de l'immense qualité de l'enseignement reçu, vous aurez le plaisir de découvrir une côte totalement sauvage, avec d'imposantes falaises et pointes écorchées par la mer, des ports de pêche typiques, des villes à l'architecture originale, une gastronomie savoureuse, un accueil chaleureux des locaux...

**Ce stage est riche en formation et en découverte. À ne pas manquer !**

## ■ DE LISBONNE À LANZAROTE

- Niveau Perfectionnement + Évolution.
- Du 3 au 15 février.

## ■ DE LANZAROTE À LISBONNE

- Niveau Évolution + Autonomie.
- Du 17 février au 1<sup>er</sup> mars.

Sur une distance de 800 milles, partez à la découverte des côtes portugaises jusqu'à Madère et Porto Santo où vous profiterez d'une visite touristique à terre, le formateur ayant sa journée de repos obligatoire le 7<sup>e</sup> jour du stage.

### Contenu du stage

En passant par l'archipel de Madère, ce scénario implique une traversée d'environ 500 milles qui se fera avec 3 ou 4 nuits en mer. L'atterrissage sera à Porto Santo ou directement à Madère. Ensuite la traversée jusqu'aux Canaries compte entre 250 et 300 milles. Si la météo est clémente, un petit arrêt en cour de route aux îles Selvagens est envisageable. Il est possible aussi de faire le choix des îles situées à l'ouest de l'archipel (La Palma, La Gomera, Hierro) ou celles de l'est (La Graciosa, Lanzarote, Fuerteventura, Gran Canaria) avant de rejoindre Tenerife. Cette destination permettra d'aborder certains aspects pédagogiques : calculer et tenir sa route sur un trajet semi-hauturier, faire des choix de route en fonction des informations météo, mettre en pratique une navigation à l'estime sur une grande durée, appréhender les DST (rail de cargo), tenir des quarts de jour et de nuit et manœuvrer le bateau en équipage réduit. Tout un programme et beaucoup de plaisir tant au niveau de la découverte des lieux que dans la progression en navigation sur voilier habitable. Les scénarios varient bien entendu en fonction de la météo.



Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)



## ■ DE LA ROCHELLE À DESTINATION DU PAYS BASQUE (HENDAYE)

- Niveau Perfectionnement + Évolution.
- Du 15 au 26 avril.

Sur une distance de 300 milles, vous allez calculer et tenir votre route sur un trajet semi-hauturier, faire des choix en fonction des informations météo, mettre en pratique une navigation à l'estime sur une grande durée, tenir des quarts de jour et nuit et manœuvrer le bateau en équipage réduit.

### Parcours

On fera abstraction d'une quelconque escale sur les côtes landaises pour faire directement route vers le pays basque. Il faudra compter sur 24 heures de navigation pour cette traversée vers le pays basque. La variante du parcours sera de longer soit d'est en ouest les côtes du nord de l'Espagne, soit dans le sens inverse. Ce choix sera bien entendu dicté par la météo. Beaucoup d'abris s'offrent sur cette zone longue d'une centaine de milles nautiques allant de marinas (telles que Santander, Bilbao, Zumaia, Hendaye...) aux sublimes mouillages dans les criques en passant par de typiques ports de pêches. La navigation sur place permet de découvrir ces belles côtes vallonnées avant de repartir vers La Rochelle avec une deuxième navigation de nuit. Les scénarios varient bien entendu en fonction de la météo.



## ■ DE SAINT-MALO À LONDRES

- Niveau Perfectionnement + Évolution.
- Du 4 au 15 août.

Partez de Saint-Malo destination Londres sur une distance de 300 milles nautiques avec navigation de nuit pour parcourir les Îles Anglo-Normandes, la traversée de la Manche, l'Île de Wight et Solent, la côte sud anglaise et une magnifique remontée de la Tamise...

Le contenu pédagogique de cette destination sera de calculer et tenir sa route sur un trajet semi-hauturier, faire des choix de route en fonction des informations météo, mettre en pratique une navigation à l'estime sur une grande durée, appréhender les DST (rail de cargo), tenir des quarts de jour et de nuit et manœuvrer le bateau en équipage réduit. Les scénarios varient bien entendu en fonction de la météo.





**-10%**  
sur votre  
stage

**PRIVATISER  
SA FORMATION  
AVEC UN BATEAU  
COMPLET EN GROUPE,  
EN FAMILLE OU  
EN COUPLE,  
C'EST POSSIBLE !**

Voir page 51

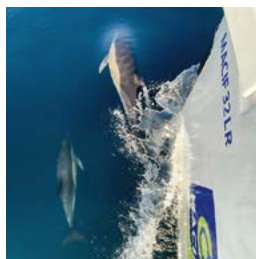


## ■ DE DUBLIN À GLASGOW

- Niveau Perfectionnement + Évolution.
- Du 4 au 15 août.

La Mer d'Irlande, l'île de Man, l'île d'Aran, le sud Écosse, le Loch écossais et Glasgow... Voilà le programme ambitieux que proposera cette destination.

Sur une distance de 250 milles, vous appréhendez la navigation sur voilier habitable à travers plusieurs contenus pédagogiques : calculer et tenir sa route sur un trajet semi-hauturier, faire des choix de route en fonction des informations météo, mettre en pratique une navigation à l'estime sur une grande durée, appréhender les DST (rail de cargo), tenir des quarts de jour et de nuit et manœuvrer le bateau en équipage réduit.



## ■ ON CONTINUE LA DÉCOUVERTE DE L'IRLANDE DE GLASGOW À CORK

- Niveau Perfectionnement + Évolution.
- Du 18 au 30 août.

350 milles nautiques avec comme points d'intérêts touristiques le Loch écossais, les îles d'Aran, l'île de Man, la côte est et sud irlandaise et le fameux Fastnet ! Tout cela en calculant et en tenant sa route sur un trajet semi-hauturier, en faisant des choix de route en fonction des informations météo, en mettant en pratique une navigation à l'estime sur une grande durée et en tenant des quarts de jour et de nuit.

## ■ PUIS ON TERMINE L'ÉCHAPPÉE DE CORK À LA ROCHELLE

- Niveau Autonomie.
- Du 1<sup>er</sup> au 13 septembre.

Sur un niveau 4 plus aguerri et durant 500 milles, l'équipage quittera l'Irlande pour revenir au point de départ en Charente-Maritime. En plus des contenus pédagogiques identiques aux autres étapes précédentes, vous aborderez la navigation astronomique ! Une vraie découverte et une formation de haut niveau.

## ■ DE BREST À DUBLIN

- **Niveau Perfectionnement + Évolution.**
- **Du 21 juillet au 2 août.**

Sur une distance de 350 milles, vous aurez à calculer et tenir votre route sur un trajet semi-hauturier, faire des choix en fonction des informations météo, mettre en pratique une navigation à l'estime sur une grande durée, appréhender les DST (rail de cargo), tenir des quarts de jour et nuit et manœuvrer le bateau en équipage réduit.

### Parcours

Celui-ci n'est pas figé et peut varier en fonction de la météo. On peut toutefois le scinder en plusieurs parties majeures :

- **Les côtes de légendes et les Scilly** : une navigation peut s'effectuer entre Brest et une escale voulue sur les côtes de légendes Quessant/Les Abers en évoluant à travers les cailloux dans le chenal du Four et/ou le Fromveur. S'en suivra ensuite une traversée d'environ 100 milles avec navigation de nuit pour rejoindre les Scilly. Gestion des bascules de vent, de la marée, et du trafic incessant des cargos, dont le fameux rail d'Ouessant, seront au programme de cette transmanche. Vous trouverez de l'autre côté cet archipel de légende les îles considérées comme les Antilles d'Angleterre avec ses plages de sables blancs rendant l'eau turquoise, seule la température de celle-ci vous rappellera à votre latitude. Au départ des Scilly, deux scénarios dans la mer celtique seront envisageables : soit rejoindre le sud-ouest de l'Irlande ou bien faire route vers le Pays de Galles. La côte nord de la Cornouaille anglaise offre peu d'abris avant le canal de Bristol. Il faudra donc compter un peu plus de 130 milles pour rejoindre le sud du pays de Galles avec des marinas telles que Milford Haven, Swansea ou Cardiff mais aussi un joli lot de mouillages bien abrités. De là, vous prolongerez votre route en contournant la réserve naturelle du Pembrokeshire pour vous engouffrer dans le canal Saint Georges et rejoindre ainsi la mer d'Irlande. Il y a environ une centaine de milles entre Cardiff et la pointe Saint David's.

- **La côte sud irlandaise** : la traversée pourra s'effectuer jusque Kinsale mais, si la météo le permet, pourquoi ne pas en profiter pour aller arrondir le légendaire phare du Fasnet situé à la pointe sud-ouest de l'Irlande. Vous pourrez ensuite longer la côte de 130 milles de long en direction du canal Saint Georges.
- **La mer d'Irlande** : il restera moins d'une centaine de milles à parcourir. De là, vous traverserez la mer d'Irlande pour rejoindre Dublin à 60 milles de distance. L'autre possibilité, qui sera privilégiée après l'option du Fasnet, sera de longer l'est de l'Irlande entre Rosslare et Dublin distant de 70 milles.



**Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)**



# LES RALLYES (🏆)

Vivre un moment de navigation en flottille, convivial et festif, durant trois jours avec deux escales en dehors des Pertuis.

## ■ RALLYE DES PERTUIS

- Du 7 au 9 juin.

Un programme de navigations en flottille et petites régates sportives.

Le soir, des animations à terre sont organisées : plancha, promenade à vélos, baignade, restaurants... Tout cela dans la joie et la bonne humeur.

Programme sous réserve de la météo.



📧 **Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)**



## JOUR 1

**8h30**

Accueil sur le ponton, avitaillement.

**10h00**

Départ du port, prise en main des bateaux.

**12h00**

Au mouillage : briefing sécurité et présentation du rallye.

**14h00**

Tre manche et manches à suivre.

**19h30**

Diner à Saint-Denis d'Oléron.



## JOUR 2

**8h45**

Briefing manches du jour.

**9h30**

Départ du port.

**10h00**

Manches à suivre.

**17h00**

Remontée du canal d'Ars en Ré.

**20h00**

Barbecue à Ars en Ré.



## JOUR 3

**8h00**

Briefing manches du jour.

**8h30**

Départ du port.

**9h30**

Manches à suivre.

**15h00**

Retour aux Minimes, nettoyage des bateaux.

**16h30**

Remise des prix.



# La navigation en Méditerranée



# LES STAGES ( )

Apprendre à naviguer en Méditerranée, rester attentif aux éléments et pourquoi pas s'autoriser un peu de farniente... Pour découvrir de splendides paysages, profiter de lieux d'escale pittoresques et bénéficier d'un climat agréable !

## ■ STAGE PACKAGE SUR 3 WEEK-ENDS ET 3 THÈMES

- Du 22 au 23 février : Thème Solo.
- Du 29 au 30 mars : Thème Météo.
- Du 5 au 6 avril : Thème Manœuvre de port.



*Le stage Package est indissociable. Il faudra vous inscrire obligatoirement sur les 3 dates proposées (il ne sera donc pas possible de choisir une seule ou même deux des trois dates).*

## ■ QUELQUES DESTINATIONS PROPOSÉES EN 2025 !

- **Une Nouveauté : le stage "Whale watching".**  
Mais c'est quoi nous direz-vous ? C'est une formation qui englobe une navigation de nuit sur un niveau Perfectionnement + Évolution du 12 au 15 mai pour appréhender le milieu marin en méditerranée, apprendre les consignes d'approches des mammifères marins et découvrir le ciel stellaire en attendant les baleines. Quel programme !
  - **Destination Palerme :** les Égades joyaux de la Sicile, les Éoliennes et Messine sur les traces d'Ulysse en juin et en juillet sur un niveau Perfectionnement + Évolution.
  - **Tour de Sardaigne** en deux stages en juillet au départ et retour de Bonifacio sur un niveau Évolution + Autonomie du 14 au 26 et sur un niveau Perfectionnement + Évolution du 11 au 23 Août.
  - **Stage de déconnexion (Système D) :** nouveauté à tester sans modération ! L'objectif est d'éteindre son portable (pour l'équipage sous cadenas de 9h à 18h), d'utiliser la sonde à main et saïndoux, le loch avec orange et chrono, la navigation à l'estime, la navigation voile pure ainsi que les manœuvres de port sur 2 des 5 jours de formation. Puis vous naviguez sans électronique, sans électricité et avec une seule voile, mouillerez sans guindeau électrique à la voile, ferez du spi sans tangon, simulerez une écoute qui pète et avancerez avec une amarre à la place...  
Partant ? C'est à découvrir en 2025, du 22 au 26 septembre au départ et retour de Marseille.
  - **Stage en escadre** du 29 mai au 1<sup>er</sup> juin : réglage de voile, comparaison des astuces et dégustation culinaire en mode embarqué chaque soir.
- Contactez-nous pour plus d'informations sur ces différents stages !**



**Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)**



## ■ PALERME / PALERME (13 jours)

- Niveau Perfectionnement.
- Du 23 juin au 5 juillet.

Parcours côtier d'environ 400 milles et cabotage au nord de la côte Sicilienne, avec des traversées ne dépassant pas les 50 milles en essayant, si la météo le permet, de visiter l'archipel des îles Égades à l'ouest et celui des îles Éoliennes au nord-est.

**Les thèmes abordés sont :** estime, lecture de carte et point par relèvements, matériel de sécurité, homme à la mer, allures, manœuvres courantes, manœuvres de port, réglage des voiles et notion d'aérodynamique, initiation au spi, moyens de communication (VHF) et utilisation de l'électronique de bord (traceur, loch, sondeur, girouette, AIS), maintenance et vie à bord.

Vous découvrirez des endroits magnifiques tels qu'à l'ouest, les Îles Égades (Favignane, Levanto et Maritimo), Trapani. Sur la côte nord-ouest, San Vito le Capo, Castel mare del Golfo. Sur celle au nord, Palerme, Cephalu, Ustica. Et enfin sur la côte nord-est, les Éoliennes avec Salina, Liparis, Vulcano, Panareda, Stromboli, Alicudi, Filicudi...

Après la logistique du premier jour, départ en fin de matinée ou début d'après-midi pour une navigation de 30 milles jusqu'à San Vito le Capo pour y passer la nuit.

De San Vito le Capo, direction les îles Égades (27 milles environ) avec escale le soir au port de Favignane. L'endroit est atypique, haut lieu de la pêche au Thon, où l'on pratique la Matanza.

Après un cabotage dans les Egades, direction l'Est pour rejoindre le port de Castelmare del Golfo (30 milles).



### Puis deux options seront possibles :

- Remonter au nord vers l'île d'Ustica (40 milles). Ustica est une petite île isolée, réputée mondialement pour être un paradis de la plongée, le village est superbe et les mouillages paradisiaques.
- Longer la côte nord pour rejoindre le cap Zafferano à l'est de Palerme. De beaux mouillages en perspective.

Ensuite, navigation vers Cefalu sur la côte nord, 50 milles d'Ustica ou 25 milles du cap Zafferano.

Le jour 7 est OFF pour le formateur à Cefalu et cela tombe bien car l'équipage pourra se détendre en visitant la vieille ville, mondialement connue. L'endroit est très fréquenté mais vaut le coup d'œil.

De Cefalu, direction les îles Éoliennes à l'est, en visant l'île de Liparis (50 milles) pour y faire escale le soir. La petite ville de Liparis est très animée et très typique avec ses petites ruelles et ses balcons fleuris à voir. Les deux jours suivants seront occupés à faire du cabotage. De Vulcano, direction Filicudi (20 milles), en passant par Salina qui est une île de vignobles.

Puis retour vers Palerme avec une navigation de 60 milles. Le dernier jour, nous rejoindrons le port de Villa Eigia à Palerme.

Ce parcours n'est qu'un exemple et les contraintes météo peuvent engendrer des modifications dans le but de favoriser le confort de navigation et le bon déroulement du stage.





## INFO

*Pour les stages de plus de 6 jours, le 7<sup>e</sup> jour sera un jour sans navigation avec possibilité de visite d'un lieu afin de permettre au formateur et au reste de l'équipage de se reposer et de repartir le lendemain en pleine forme.*

## ■ TOULON / ALICANTE (13 jours)

- Niveau Perfectionnement + Évolution.
- Du 5 au 17 mai.

Au départ de Toulon, ce stage (d'environ 500 milles) alternera des navigations hauturières avec passage de nuit et prise de quart, et des navigations côtières avec du cabotage autour des îles Baléares pour finir sur la côte espagnole à Alicante. L'intérêt est la possibilité de visiter toutes les îles des Baléares, Minorque, Majorque, Ibiza et Formentera.

- **Pour les navigations hauturières :** la sécurité au large (gestion du RIPAM), l'homme à la mer, la navigation de nuit, le routage et la stratégie météo (utilisation des fichiers météo et de l'électronique de bord) ainsi que la navigation en quart et les manœuvres. Initiation possible à l'Astro.
- **Pour les navigations côtières :** la navigation à l'estime, la lecture de carte et points par relèvements. Découverte de nouveaux ports et mouillages avec des cas de manœuvres de port différentes et variées ainsi que la gestion météo. Seront aussi abordés les manœuvres courantes et les réglages du voilier, la notion d'aérodynamique, les manœuvres et réglages sous spi, les communications et l'utilisation de l'électronique (VHF asn, traceur, AIS, loch, girouette), la maintenance technique et l'entretien du voilier. La gestion de la vie à bord et l'intendance.

### Les Points d'intérêts touristiques que vous découvrirez au fil des jours :

- **Minorque :** baie de Fornells, port de Mahon, calanques de la côte sud (covas, turqueta, macarella), port et vieille ville de Ciudadela.
- **Majorque côte ouest :** ports de Alicudia et Polensa, Cap Formentor, Cala sant Vicenc et La Calobra, porto Sollers, île Dragonera.
- **Majorque côte est :** multitude de calanques, porto Colomb, îles Cabrera.
- **Majorque côte sud :** Palma de Majorque.
- **Ibiza :** vieille ville fortifiée et nombreux mouillages.
- **Formentera :** mouillages.
- **Alicante :** vieille ville fortifiée.

1 à 2 navigations de nuit pourront être réalisées durant ce stage, une entre le continent et les Baléares et éventuellement une deuxième si l'on rejoint directement Alicante de Formentera



(90 milles). L'autre option est de partir vers le nord d'Alicante dans la journée (60 milles) et arriver le lendemain matin.

Le parcours décrit ci-dessous commence par une traversée directe vers Minorque, ensuite tour de Minorque par l'est pour revenir vers Majorque, une descente de Majorque par la côte ouest, une traversée de Majorque à Ibiza et enfin la traversée d'Ibiza à Alicante.

Le matin, approvisionnement, présentation du voilier, du parcours et consignes de sécurité. L'après-midi, sortie en mer pour prise en main des manœuvres et retour au port ou au mouillage le soir. Puis appareillage tôt et départ vers Minorque (200 milles) pour 35 heures environ avec une navigation de nuit et une arrivée en baie de Fornells avant la nuit du 3<sup>e</sup> jour. Le lendemain, départ de Fornells et navigation vers l'est et vers Mahon. Puis de Mahon, navigation sur la côte sud de Minorque, mouillage et visite des calanques. Le soir, soit mouillage, soit escale à Ciudadela.

En milieu de stage, l'équipage quitte Minorque pour rejoindre Majorque (30 milles) et atterrir soit au port d'Alicudia, soit au port de Pollensa. Comme pour chaque stage de longue durée, le 7<sup>e</sup> jour est OFF, repos pour le formateur et détente pour l'équipage. Après un bon repos, le choix de navigation à l'est ou à l'ouest de Majorque dépendra de la météo. Dans cet exemple, nous passons à l'ouest de Majorque. Départ de l'escale et passage du cap de Formentor. Ensuite, descente le long de la côte ouest de Majorque pour rallier le port de Porto Sollers pour la nuit. Le lendemain, petite navigation de 20 milles pour rejoindre l'île de La Dragonera au sud-ouest de Majorque. Le soir, mouillage sur la côte de Minorque en face de l'île de la Dragonera à Sant Elm derrière l'îlot Pantaleu. Départ tôt le matin pour une traversée d'environ 12 heures vers Ibiza (60 milles), arrivée dans la soirée au port d'Ibiza.

Après une visite d'Ibiza le matin, départ pour une petite navigation vers Formentera (10 milles) et ses plages magnifiques avant une traversée de 90 milles vers Alicante incluant une partie de nuit dont une arrivée dans le port. Départ de Formentera pour une traversée de 90 milles vers Alicante, incluant une partie de nuit et une arrivée de nuit dans le port.

Cette description n'est qu'un exemple de parcours et les aléas de la météo peuvent amener à modifier ce programme pour profiter au mieux de la navigation et du stage.

Le choix des escales et du parcours repose entièrement sur les décisions du formateur et en aucun cas, ce document ne revêt un caractère contractuel pouvant servir de base à des réclamations si une des escales n'est pas réalisée.



**Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)**



Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)

## ■ STAGE RETOUR : ALICANTE / TOULON

- Niveau Évolution + Autonomie.
- Du 19 au 30 mai.

**Nombre de milles et planning du stage :** identique à l'aller, environ 500 milles et même planning, première demi-journée approvisionnement et prise en main, 7<sup>e</sup> journée OFF et dernière demi-journée nettoyage et débriefing.

**Météo et parcours :** idem au départ d'Alicante, on rejoindra les Baléares après avoir fait du cabotage sur l'Espagne, mais en cas de mistral on privilégiera un retour en passant par la côte espagnole à partir des Baléares et en remontant jusqu'à Cadaqués pour pouvoir traverser le golfe du Lyon et rentrer sur Toulon. Par contre, en cas de vents de secteur sud, on pourra remonter directement des Baléares sur la Provence.

Deux navigations de nuit seront nécessaires, une entre les Baléares et l'Espagne et une autre entre L'Espagne et la Provence.

**Point d'intérêts supplémentaires :** la Costa Brava et Cadaqués.

## ■ LES CROISIÈRES EN CORSE

- Tout au long de l'année.
- Sur monocoque ou catamaran.

Plusieurs durées et plusieurs croisières vous sont proposées tout au long de l'année au départ de la Méditerranée vers la Corse. L'île de beauté n'a plus aucun secret pour nos formateurs ! Navigations entre Corse et continent, avec partie de nuit et avec des étapes entre Calvi et Ajaccio (réserve de Scandola, port de Girolata, Porto et Pianna, Cargese). Vous pourrez aussi faire des randonnées pédestres avec transfert en minibus vers la vallée de la Restonica, celle du Fazzio et les aiguilles de Bavella.



## ■ MACIF CENTRE DE VOILE VOUS PROPOSE DE NOMBREUX STAGES SUR CATAMARAN AU DÉPART ET RETOUR DE TOULON DE FÉVRIER À OCTOBRE 2025 !

Les formations planifiées sur ce type d'embarcation seront sur différents niveaux vers :

- La Corse, avec et sans Stand Up Paddle.
- La Riviera.
- Monaco, Cap Corse, Elbe.
- Les Îles d'Hyères.
- Stages à **thèmes et week-ends** tous niveaux !
- Deux stages **Sécurité - Survie** en mai et en septembre.
- **Stages Multi-Activités !** Certaines dates de stages en catamaran comprennent l'activité Stand Up Paddle encadrée par notre formateur. Vous pourrez, durant une heure environ au moment choisi par le chef de bord, vous initier ou vous perfectionner à cette activité sportive si vous choisissez ce type de prestation.

**Retrouvez toutes les informations sur les stages sur Catamaran en page 31 de cette brochure.**

## ■ TRIANGLE DE MÉDITERRANÉE TOULON ou MARSEILLE / BALÉARES / SARDAIGNE / CORSE / TOULON ou MARSEILLE (13 jours)

- Niveau Perfectionnement + Évolution.
- Du 7 au 19 juillet.
- Départ et retour de Toulon ou Marseille.
- Niveau Évolution + Autonomie.
- Du 8 au 20 septembre.
- Départ et retour de Toulon.

Ce parcours permettra d'alterner des navigations hauturières comportant des navigations de nuit (5), des prises de quarts et la gestion de la météo (routage) avec des parcours côtiers pour découvrir des mouillages typiquement méditerranéens et des ports aux intérêts culturels variés. 700 milles environ.

La première matinée est généralement dédiée aux approvisionnements et à l'intendance, aux consignes de sécurité, à la présentation du voilier et du parcours. La dernière demi-journée, le samedi, est dédiée à la logistique, au nettoyage, à la maintenance et au débriefing de fin de stage (remplissage des livrets fédéraux).

### Thèmes pédagogiques abordés :

Manœuvres courantes et réglages, navigation hauturière, gestion météo et routage, sécurité au large, homme à la mer, règlement international pour prévenir les abordages en mer, manœuvres et navigation en quart, initiation Astro, manœuvres de port, manœuvres et réglages sous spi, communications et utilisation de l'électronique, maintenance technique et entretien du voilier, gestion vie à bord et intendance.

### Intérêts touristique :

- **Minorque** : Mahon, Cidiuadela, mouillages côte sud, baie de fornels.
- **Sardaigne** : côte ouest, golfe d'Oristano, Alghero, Asinara.
- **Corse** : Bonifacio, Ajaccio, Carghese, Girolata, Calanques de Pianna.
- **Côte provençale** : îles d'Hyères, Port Cros, Porquerolles.

**Parcours** : idéalement, traversée vers les Baléares (Minorque) pour ensuite rejoindre le milieu de la Sardaigne (Oristano) et remonter de la Sardaigne vers la Corse (côte ouest). Ensuite, nous rejoindrons le continent (Por-

querolles) pour finir le stage en longeant la côte provençale.

Démarrage sur une navigation hauturière de 200 milles impliquant une ou deux navigations de nuit avec rotation des quarts pour un atterrissage dans la magnifique baie de Fornels ou au port de Cidiuadela à l'ouest. Cidiuadela possède une vieille ville très typique à visiter. Direction le nord avec une navigation côtière de 18 milles pour rejoindre Mahon. Ce lieu vaut une bonne balade le long des remparts et vers la vieille ville, pour aller déguster un verre de gin produit localement. Puis au départ de Mahon, une navigation hauturière de 200 milles nous séparera de la Sardaigne incluant une à deux navigations de nuit en quarts. L'atterrissage pourra s'effectuer dans le golfe d'Oristano ou plus au nord, au port d'Alghero. En remontant vers le nord, direction Asinara, pointe nord-ouest de la Sardaigne, île ayant servie par le passé de centre pénitentiaire. On y accède par la passe de Fornelli. Les fonds sont translucides, on se croirait en Polynésie. De l'Asinara, nous traverserons vers la Corse pour faire escale à Bonifacio. Ensuite, remontée vers le Nord, escale possible à Cargese, Girolata, Galeria, Calvi. Mouillage dans la réserve naturelle de Scandola, site classé à l'Unesco, magnifiques reliefs montagneux aux couleurs rouges plongeant dans la méditerranée. Au départ de Calvi, une navigation hauturière de 115 milles pour rejoindre Porquerolles qui inclura une navigation de nuit. Atterrissage possible à Port Cros avant les derniers 20 milles de notre destination finale.

Ce parcours "idéal" peut être modifié en fonction des conditions météo rencontrées. Le choix des escales et du parcours repose entièrement sur les décisions du formateur et en aucun cas ce document ne revêt un caractère contractuel pouvant servir de base à des réclamations si une des escales n'est pas réalisée.



## ■ LE TOUR DE SARDAIGNE : 600 milles

- Niveau Perfectionnement + Évolution.
- Du 14 au 26 juillet et du 11 au 23 août.

Départ et retour de Bonifacio en Corse. Stage de navigation côtière autour de la Sardaigne.

Le choix du sens de rotation se décidera en fonction de la météo. Au départ de Bonifacio, direction les îles Lavezis et le nord de la Sardaigne sur la "côte d'Émeraude", endroit mondialement réputé pour ses mouillages aux eaux turquoise. De la Magdalena, descente vers le sud sur la côte est de la Sardaigne pour rejoindre l'île de la Tavolara, la côte est plus sauvage. De Santa Maria, la navigation continuera vers le sud, Cagliari (70 milles), grand port et grande ville située en face de l'Afrique, ancienne ville fortifiée à visiter. Puis, route vers l'île de San Pietro (50 milles) au port de Carlo Forte. La navigation se poursuivra vers d'Oristano, puis Alghero, partie nord-ouest de la Sardaigne pour rejoindre le golfe d'Asinara (35 milles). Il restera alors une traversée pour rejoindre la Corse. 600 milles en 12 jours, cela fait une moyenne de 50 milles par jour !

## ■ LES BALÉARES : 600 milles

- Niveau Évolution + Autonomie.
- Du 19 au 30 mai et du 10 au 22 juin.
- Niveau Perfectionnement + Évolution.
- Du 4 au 16 août.

Départ et retour Toulon, vous découvrirez cet Archipel d'îles à l'est de Valence divisé en deux groupes : les îles Gymenies composées de Majorque et Minorque et les îles Pityuses composées d'Ibiza, Formentera et Espalmador. La capitale est Palma de Majorque.

Description d'un parcours classique, réalisé dans 90% des cas, au départ de Marseille, en route vers les Baléares et retour vers Marseille en passant par l'Espagne et la Costa brava, sur 12 jours.

Bien entendu le scénario dépend de la météo qui pourrait engendrer des changements de scénarios :

- Marseille / Minorque : 200 milles,
- Tour de Minorque : 50 milles,
- Ciutadella / Majorque : 35 milles,
- Pollensa / Porto Soller : 25 milles,
- Majorque / Espagne : 95 milles,
- Barcelone / Cadaqués : 85 milles,
- Espagne / Marseille : 110 milles.

**-10%**  
sur votre  
stage

**PRIVATISER  
SA FORMATION  
AVEC UN BATEAU  
COMPLET EN GROUPE,  
EN FAMILLE OU  
EN COUPLE,  
C'EST POSSIBLE !**

Voir page 51

# DÉCOUVREZ LA NAVIGATION SUR CATAMARAN

en méditerranée  
de février à novembre  
sur tous les niveaux  
au départ et retour  
de Toulon !

## LA VIE EST BELLE EN CATAMARAN !

Le cata, c'est la belle vie en mer. C'est aussi une autre façon d'aborder la formation sur voilier habitable. Quand les monocoques roulent bord sur bord, le cata oscille à peine. La belle vie pour l'équipage donc, qui s'épargne bien des manœuvres stressantes. Le cata est le bateau familial par excellence. Avec deux coques, deux ambiances si nécessaire et davantage d'intimité que sur un monocoque, c'est l'équipage qui donne le tempo ! Cette année, nous avons programmé encore de nombreux stages afin de vous proposer un large choix de niveaux, de destinations et de dates pour répondre au mieux à vos attentes. Tous ces stages se déroulent en Méditerranée au départ et retour de Toulon de février à novembre.

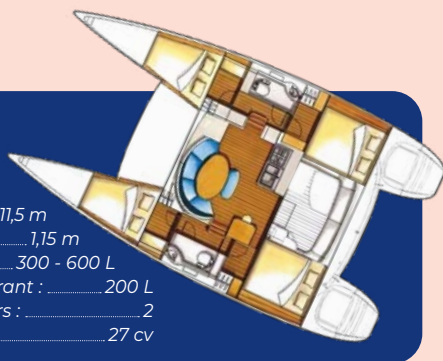


Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)

## LAGOON 380 S2

Le Lagoon 380 S2 est un catamaran de croisière habitable tout confort et pouvant accueillir 6 stagiaires + le formateur.

C'est un magnifique multicoque, parfait pour les petits équipages, en famille ou entre amis. Le pont est particulièrement spacieux et l'espace, disponible à l'intérieur comme à l'extérieur, facilite tous les déplacements entre les différents endroits. La cabine offre de grandes couchettes. Côté navigation, le Lagoon 380 S2 est très rapide, lorsque les conditions de vent sont défavorables, deux moteurs viennent en aide à la grand-voile. Le Lagoon 380 S2 dispose de trois ou quatre cabines au choix, ce qui répond vraiment à tous les besoins des marins qui aiment ces navires à l'allure moderne permettant de naviguer sans aucune gêne, dans un confort optimal et en toute sécurité. Ce multicoque est conçu avec des fibres de verre et de polyester et dispose de deux salles de bains, d'une cuisine avec toutes les commodités et d'un salon lumineux. Pour les amateurs de vitesse, le Lagoon 380 S2 avec ses deux moteurs puissants permet de profiter de la croisière.



### 6 stagiaires

Longueur : ..... 11,5 m  
 Tirant d'eau : ..... 1,15 m  
 Capacité d'eau : ..... 300 - 600 L  
 Capacité de carburant : ..... 200 L  
 Nombre de moteurs : ..... 2  
 Puissance : ..... 27 cv

## ■ DATES DE STAGES EN 2025

- **Week-end tous niveaux** au départ et retour de Toulon. Du 7 au 8 juin.
- **Premiers bords** départ et retour Toulon. Du 8 au 11 avril et du 8 au 11 mai.
- **Premiers bords + Perfectionnement** au départ et retour de Toulon. Du 1<sup>er</sup> au 4 mai.
- **Perfectionnement** au départ et retour de Toulon. Du 3 au 6 mars, du 29 juin au 3 juillet et du 5 au 10 juillet (les îles d'Hyères), du 11 au 14 août, du 13 au 16 octobre.
- **Perfectionnement + Évolution** au départ et retour de Toulon. Du 12 au 16 mars (La Riviera), du 14 au 25 avril (Tour de Corse), du 9 au 14 juin (La Riviera), du 16 au 28 juin (Tour de Corse), du 21 juillet au 2 août (Monaco, Cap Corse, Elbe), du 4 au 9 août (La Riviera), du 1<sup>er</sup> au 12 septembre (La Corse + Stand Up Paddle).
- **Évolution** au départ et retour de Toulon. Du 15 au 19 juillet, du 30 septembre au 3 octobre.
- **Évolution + Autonomie** au départ et retour de Toulon. Du 19 au 30 mai (La Corse + Stand Up Paddle), du 16 au 24 août (La Corse), du 18 au 29 octobre (La Corse).
- **Manœuvres de port** au départ et retour de Toulon. Du 15 au 16 février, du 21 au 23 février, du 22 au 23 mars, du 4 au 6 avril, du 12 au 13 avril, du 26 au 28 avril, du 12 au 14 juillet, du 26 au 29 août, du 20 au 21 septembre, du 4 au 5 octobre, du 31 octobre au 2 novembre.
- **Duo** au départ et retour de Toulon. Du 30 au 31 août.
- **Sécurité-Survie** au départ et retour de Toulon. **Nouveautés avec 2 stages en 2025 !** Du 12 au 16 mai et du 22 au 26 septembre.
- **Rallye des îles d'Hyères** au départ et retour de Toulon. Du 8 au 11 novembre.

## ■ LES TARIFS POUR 2025



### BASSE SAISON

- Week-end : ..... 300€
- 3 jours : ..... 475€
- 4 jours : ..... 685€
- 5 jours : ..... 910€
- 6 jours : ..... 1 030€
- 9 jours : ..... 1 300€
- 10 jours : ..... 1 435€
- 11 jours : ..... 1 500€
- 12 jours : ..... 1 585€
- 13 jours : ..... 1 715€

### MOYENNE SAISON

- Week-end : ..... 330€
- 3 jours : ..... 520€
- 4 jours : ..... 765€
- 5 jours : ..... 1 010€
- 6 jours : ..... 1 140€
- 9 jours : ..... 1 445€
- 10 jours : ..... 1 590€
- 11 jours : ..... 1 670€
- 12 jours : ..... 1 760€
- 13 jours : ..... 1 900€

### HAUTE SAISON

- Week-end : ..... 360€
- 3 jours : ..... 575€
- 4 jours : ..... 830€
- 5 jours : ..... 1 100€
- 6 jours : ..... 1 240€
- 9 jours : ..... 1 575€
- 10 jours : ..... 1 740€
- 11 jours : ..... 1 820€
- 12 jours : ..... 1 920€
- 13 jours : ..... 2 075€

**INCLUS !**  
 FRAIS DE PORT  
 GAZ  
 CARBURANT  
 ...



# LES RALLYES (🏆)

Macif Centre de Voile organise le “Rallye des îles d’Hyères” : un grand week-end sportif et convivial entre les voiliers de MCV basés à Marseille et Toulon...

Le plaisir de naviguer ensemble dans la rade d’Hyères et ses îles !

## ■ RALLYE DES ÎLES D’HYÈRES

- Du 8 au 11 novembre.



### JOUR 1

**TOULON / TOULON**  
Samedi 8 novembre

**Accueil 9h** : présentation du Rallye, briefing sécurité, météo et parcours.

**11h** : départ en mer pour entraînement et prise en main le matin.

Déjeuner en mer et envoi d’une manche ou deux entre la rade de Toulon et la bouée d’eau saine du cap Cepet

**Retour vers 16h** : classement des manches et approvisionnement par l’équipage.



### JOUR 2

**TOULON / PORQUEROLLES**  
Dimanche 9 novembre

**9h** : briefing parcours et météo.

**10h** : départ de Toulon (ligne à définir) en route vers Porquerolles.

Arrivée à Porquerolles entre la cardinale Nord du Langoustier et le phare de l’île du grand Ribaud.

Classement d’étape et soirée conviviale entre les équipages à Porquerolles.



### JOUR 3

**PORQUEROLLES / PORT CROS / CAP BENAT / PORQUEROLLES**  
Lundi 10 novembre

**9h** : briefing parcours et météo.

**10h** : départ de Porquerolles (sortie du port). Parcours vers Port Cros et tour de Port Cros, salutation à la Fourmigue danger isolé au large du Lavandou et du cap Benat, retour et arrivée à Porquerolles.

Classement d’étape et soirée animation QUIZ avec nombreux lots à gagner.

Arrivée à Toulon.



### JOUR 4

**PORQUEROLLES / BREGANCON / TOULON**  
Mardi 11 novembre

**9h** : briefing parcours et météo.

**10h** : départ sortie du port de Porquerolles. Parcours avec passage de porte vers le fort de Brégançon, retour vers Toulon en passant entre presqu’île de Giens et Porquerolles.

Arrivée à Toulon vers **14h30** port de la Vieille Darse.

Nettoyage des voiliers, classement final et débriefing.



**Les parcours et les escales peuvent être modifiés en fonction des événements météo.**



Ecole de Croisière Tél: 05 49 09 44 41

Centre

# Les formations en détail



# LES NIVEAUX ET CONTENUS DES FORMATIONS (🔧)

## ☐ TOUS NIVEAUX

Découverte de la navigation à voile et de la plaisance sur des week-ends de 2 ou 3 jours ou faire le point sur les connaissances déjà acquises.

## ■ PREMIERS BORDS (niveau 1)

**OBJECTIF : Découvrir le rôle d'équipier / initiation à la voile.**

- **Sécurité** : s'équiper, déplacement et équilibre à bord, utilisation des winchs, règles élémentaires et conseils de sécurité, s'orienter par rapport au vent, réduction de voilure, arrêt du voilier.
- **Conduite et manœuvre** : prise en main moteur ou voile, envoi et affalage, se propulser et se diriger à la voile, changer d'amure, gérer sa vitesse et les allures, amarrage.
- **La vie à bord** : gérer ses déchets, signaler les objets dangereux ou polluants, préserver l'environnement marin, utilisation des sanitaires du bord.
- **Maintenance** : matelotage, entretien courant du navire.
- **Pilotage** : présentation de la carte et des instruments de navigation, liaison carte/paysage, approche des marées.

## ■ PERFECTIONNEMENT (niveau 2)

**OBJECTIF : Confirmer le rôle d'équipier.**

- **Sécurité** : repérage des dangers, évaluer la force du vent et de la mer, utilisation VHF et AIS, organisation des secours en mer, approche de l'homme à la mer, connaissance et utilisation du plan de sécurité (ex : contrôle et emplacement des vannes, hublots...).
- **Conduite et manœuvre** : conserver une trajectoire, réglage direct des voiles, connaissance des allures, notion de gain au vent, maîtrise du virement et de l'empannage, manœuvre de port de base, prise de coffre et mouillage, initiation au voile de portant, initiation au pilote automatique.
- **La vie à bord** : connaissance de la faune et de la flore en milieu maritime, choix des produits

d'entretien d'usage non polluant pour l'environnement.

- **Maintenance** : contrôle des niveaux moteur, et suivi de la maintenance, matelotage de base.
- **Pilotage** : suivre un cap ou un alignement, se positionner sur la carte, technique de navigation sur carte et utilisation de l'électronique de bord, calcul de marées et dérive, rédaction du journal de bord.
- **Météo** : notion de base, récupération et analyse du bulletin météo, lecture des instruments et du ciel.

## ■ ÉVOLUTION (niveau 3)

**OBJECTIF : Évoluer librement sur un plan d'eau connu, dans le but d'une location ou de l'achat d'un voilier.**

- **Sécurité** : localisation et utilisation du matériel de sécurité, règle de route RIPAM (Réglementation Internationale pour Prévenir les Abordages en Mer), anticiper et prévenir les dangers de navigation, programmation d'une navigation, procédure d'homme à la mer, procédure de sécurité VHF : messages de détresse et urgence médicale.
- **Conduite et manœuvre** : choisir et adapter les voiles aux conditions, réglage de voile direct et indirect, maîtrise des allures et réglage fin, notion de vent réel et apparent, sensibilisation au VMG, atteindre tous les points du plan d'eau de manière efficace, coordination des manœuvres en équipage, réalisation de toutes les manœuvres de port, utilisation des voiles de portant (spi, gennaker), utilisation du pilote automatique.
- **La vie à bord** : connaître les espèces naturelles du milieu marin et la réglementation de la pêche sur un voilier de plaisance, règle de respect des autres usagers, de l'espace maritime, de la faune et de la flore, adapter un avitaillement en fonction des situations de navigation.
- **Maintenance** : identifier et gérer les pannes moteur de base, connaître et utiliser les 5 nœuds de base (nœud de taquet, chaise, cabestan, huit, tour mort et deux demi clefs), suivi de l'entretien courant.



 = Niveau de formation FFVoile

- **Pilotage** : élaborer et suivre une route (carte/traceur), intégration des courants/marée.
- **Météo** : connaissance des différentes sources météo, analyse des bulletins et évolution, connaissances des effets thermiques et de sites, adapter sa navigation aux contraintes météo (routage).

## **AUTONOMIE (niveau 4)**

**OBJECTIF : Naviguer en autonomie, gérer un équipage, choisir sa zone de navigation.**

- **Sécurité** : contrôle du matériel de sécurité, être autonome dans le choix du matériel selon les situations, définir et adapter son programme de navigation, prise en compte des impondérables jour et nuit avec exercices de simulation, maîtrise des procédures d'alerte et du secours en mer.
- **Conduite et manœuvre** : gestion et coordination de l'ensemble des manœuvres en équipage, adapter les réglages en fonction de l'allure pour optimiser la conduite, maîtrise complète des changements d'amure et du louvoyage, manœuvre en équipage réduit.
- **La vie à bord** : connaissance des règlements liés au site de pratique, gérer et organiser la vie à bord.
- **Maintenance** : prévention et gestion des risques d'avaries à bord, connaissances techniques approfondies de l'ensemble d'un voilier et capacité à mettre en œuvre les éventuelles réparations.
- **Pilotage** : maîtriser l'utilisation des différentes techniques de navigation de jour comme de nuit, analyse et critique du suivi de l'estime, gestion des aspects logistiques et législatifs lors d'une croisière.
- **Météo** : analyse et présentation de la météo, scénarios de gros temps, routage, connaissance des différents systèmes électroniques et application ou logiciel.

## **RÉGATE**

Perfectionnement dans un esprit de compétition pour des stagiaires de niveau Évolution minimum.

- **Thèmes** : règles de course, prendre le départ, réglage fin des voiles, manœuvre sous spi, tactique et stratégie selon le type de régates.

## **WORLD SAILING**

Formation à la sécurité réservée aux régatiers et aux coureurs, stage validant pour la course au large.

## **STAGES À THÈMES**

Ils ont pour objectif de se perfectionner dans une spécialité particulière : stages à dominante dont 70% du temps est dédié au thème choisi.

### **PERFECTIONNEMENT (niveau 2)**

- **Manœuvre de port.**
- **Règlages et conduite.**
- **Solo.**
- **Duo.**
- **Météo.**
- **Navigation.**
- **Entretien.**

### **AUTONOMIE (niveau 4)**

- **Escadre.**
- **Formation et certification pratique au moniteur.**

## **STAGES MIXTES**

### **PREMIERS BORDS / PERFECTIONNEMENT**

### **PERFECTIONNEMENT / ÉVOLUTION**

### **ÉVOLUTION / AUTONOMIE**

Ouverts à des stagiaires dont l'écart de niveau permet au formateur de consolider les acquis sur des stages où la longueur suffit à répondre aux attentes des deux niveaux. Ces navigations peuvent varier d'une durée de 5 à 13 jours avec pour les stages les plus longs une connotation hauturière et des navigations de nuit.

## **COACH PLAISANCE VOILE**

Prestation labélisée FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOILE ouverte aux pratiquants recherchant une formation personnalisée sur des thèmes précis sur leur propre bateau ou sur un bateau de location.

# LES STAGES À THÈMES

La formation acquise à l'école (Premiers bords, puis Perfectionnement, Évolution et Autonomie) permet de se rapprocher du rôle de Chef de bord en manœuvre pour des navigations de beau temps, courtes et simples.

Une hésitation apparaît parfois à ce stade et engendre le besoin de gommer un point faible et de se donner toutes les compétences et l'assurance de réussir sa première navigation en tant que capitaine.

Après des années d'observation auprès de centaines de stagiaires, MCV a proposé dès 2002 des stages permettant de renforcer des thèmes sensibles faisant appel à des techniques spécialisées :

 Niveau Perfectionnement validé

 Niveau Autonomie validé

Durant ces stages, 70% du temps est consacré à la spécialité, le reste permettant une révision générale de la coordination des manœuvres, (virements, empannages, prises de ris, réduction de génois, mise à la cape, manœuvre d'homme à la mer, préparation, envoi et affalage sur spi, mouillage sur coffre et sur ancre).



## ■ LES FORMATIONS EN MER NIVEAU PERFECTIONNEMENT VALIDÉ

### MANŒUVRE DE PORT

- Casser son erre.
- Marche arrière, demi tour.
- Suivre un alignement.
- Accostage, mise à couple avant-arrière.
- Manœuvre des aussières, déhalage.
- Matelotage.
- Étude des ports.

### SOLO

- Les stagiaires (à tour de rôle) doivent barrer et manœuvrer seul.
- Manœuvre de port en solitaire.
- Positionnement en solitaire.
- Réglages en solitaire.
- Réductions de voilure en solitaire.
- Transmissions en solitaire.

### DUO

- Sécuriser, gérer et anticiper à deux sur un voilier habitable (particulièrement recommandé pour les couples navigant à deux ou sans aide du reste de l'équipage).
- Manœuvre de port en double.
- Manœuvre de l'homme à la mer en double.
- Navigation en double (traceur et cartes).
- Manœuvre de pont en double (spi, ris, virement, empanage).

### NAVIGATION

- Tenue de l'estime.
- Les courants, route surface, route fond.
- Atterrissage, étude des ports.
- Stratégie de navigation.
- Centrale de navigation, GPS, traceur.
- Recherche d'une cible.
- Simulation au radar (Atlantique).
- Entrée de port la nuit.

## RÉGLAGES ET CONDUITE

- Principes théoriques de réglage et conduite sur parcours directs et indirects.
- Types de réglages et formes de la voile selon les besoins du voilier.
- Barrer à toutes les allures et coordonner des actions de pilotage en situation de sous puissance et de surpuissance.
- Tester et analyser à la barre les performances du voilier dans toutes les conditions de vent et de mer.

## LES FORMATIONS EN MER NIVEAU AUTONOMIE

### ESCADRE

Stage de niveau 4 autonomie de 6 jours avec navigation et manœuvres de nuit à 2 voiliers dont un en bord libre et l'autre avec un formateur.

### FORMATION ET CERTIFICATION PRATIQUE AU MONITORAT

Stage de niveau 4 sur 9 jours validant auprès de la ligue FFV l'accès à la formation pédagogique de moniteur (trice). Validation pratique du niveau 4.

- Manœuvres (virement de bord, empannage, réduction de voile...).
- Maîtrise des allures sur un parcours défini.
- Navigation en sécurité / Maîtrise des moyens matériels et des procédures de sécurité.
- Maîtrise de sa zone de navigation (GPS, navigation carte, courant, marée...).
- Sens marin, environnement, météorologie.
- Fonctionnement théorique du voilier et réglementation.

**Examen pratique :** réalisation d'un parcours, manœuvres courantes et gestion de sa zone de navigation.

**Examen théorique via des tests écrits :** météorologie, forces aéro et hydrodynamique, navigation, sécurité - matériel et conduite à tenir, technologie du navire et connaissance générale.



## LES FORMATIONS À TERRE

### MÉTÉO

- Étude des masses d'air, les nuages.
- La dépression océanique.
- Les brises thermiques.
- Stratégie de navigation.
- Recherche et analyse des sources météo.
- La météo pour les croisières à l'étranger.
- Fiche d'observation quotidienne.

### ENTRETIEN

- Grément.
- Contrôle des pièces d'usure.
- Appareil à gouverner.
- Stratification et gel coat.
- Mécanique : réamorcer un diesel, déceler une panne du circuit de refroidissement.
- Hivernage.

 **Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)**





# Les formations spécifiques



# LE COACH PLAISANCE (📏)

Bénéficiaire de formations “sur mesure”... directement sur votre voilier ou bateau à moteur !

Macif Centre de Voile vous propose des formations “sur mesure” en collaboration avec la FFV pour répondre parfaitement aux attentes de tous les passionnés de voile ! Le principe est simple : des coachs, formateurs à MCV, viennent directement sur votre bateau ou sur un bateau de location pour dispenser leurs conseils avisés qui vont des rudiments de la navigation plaisancière à l'expertise du grand large. Grâce à cette nouvelle offre, Macif Centre de Voile est en capacité de répondre à l'ensemble de vos souhaits en matière de formation à la navigation sur voilier habitable ou sur bateau moteur et ce, quelque soit votre demande !

Réservation d'une journée minimum de coaching à moins de 150 km de nos principales bases et trois jours minimum à plus de 150 km !



*\*Navigation de jour ou de nuit  
(sans possibilité de faire les deux à suivre)  
pour respecter le temps de travail  
des formateurs.*

## BATEAU À MOINS DE 150 KM

de nos départs fréquents (La Rochelle - Vannes - Marseille - Toulon) :

**290 € la journée\*** si moins de 45 pieds

**390 € la journée\*** si 45 pieds ou +

## BATEAU À PLUS DE 150 KM

de nos départs fréquents (La Rochelle - Vannes - Marseille - Toulon) :

**390 € la journée\*** si moins de 45 pieds

**490 € la journée\*** si 45 pieds ou +

+ licence école FFV + assurance annulation (en option), l'adhésion à notre association est offerte.

+ Prise en charge des repas et de l'hébergement du formateur (si besoin).



# LE STAGE WORLD SAILING (🎯)

## POUR LES RÉGATIER(S)

Macif Centre de Voile est un centre habilité World Sailing FFVoile. Nous pouvons donc, à ce titre, organiser ce type de stages. Le certificat sera lui délivré par la FFVoile uniquement. Tous les skippers professionnels ou amateurs qui participent à des courses doivent détenir ce certificat, valable 5 ans.

### ■ EN SALLE ET EMBARQUÉ SUR VOILIER

- Présentation du stage, la réglementation WS.
- Prévisions météorologiques.
- Précaution et maintenance de sécurité.
- Contrôle des avaries et réparations.
- Gros temps, consignes à l'équipage, gestion du bateau.
- Voile tempête.
- Équipements de communication (VHF, GMDSS, par satellite...).
- Porter assistance à un autre navire.
- Organisation et méthode des SAR.
- Préparation et gestion du bateau et de l'équipage.
- Précautions contre l'incendie et utilisation des extincteurs.
- Pyrotechnie.
- Radeaux de survie et gilets de sauvetage.
- Manœuvre de l'homme à la mer et récupération.
- Combinaison TPS.
- Exercices radeaux de survie.
- Examen de fin de stage.

### ■ JOURNÉE MÉDICALE

Le diplôme des Premiers Secours en mer est une formation d'une journée sur les gestes médicaux qui pourraient être vitaux lorsque l'on est coureur, la FFVoile l'a rendu obligatoire pour les coureurs souhaitant acquérir le certificat de survie World Sailing. Macif Centre de Voile est habilité par la commission médicale de la FFVoile à organiser ces formations.

### STAGE SANS HÉBERGEMENT



### ■ CONTENUS PRINCIPAUX DE LA JOURNÉE DE FORMATION

- Diagnostic médical.
- Premiers soins.
- Traitements des hémorragies.
- Étouffements.
- Traumatismes.
- Hypothermie.
- Malaise cardiaque.

### ■ DATES ET COÛTS DES STAGES À LA ROCHELLE :

- Du 7 au 9 février, du 21 au 23 février, du 7 au 9 mars, du 28 au 30 mars, du 4 au 6 avril, du 11 au 13 avril, du 2 au 4 mai, du 23 au 25 mai, du 5 au 7 septembre.

- Coût : 610€ les 3 jours.

#### WORLD SAILING RECYCLAGE :

- Date de stage : nous consulter.
- Coût : 415€ les 2 jours.

# LE STAGE SÉCURITÉ-SURVIE ( )

Destiné à sensibiliser les plaisanciers aux dangers de la navigation en mer, ce stage est devenu, en 25 ans, la référence en matière de prévention des risques sur voilier habitable.

Le stage “**Sécurité-Survie en mer**” est une formation pratique qui permet aux stagiaires de comprendre l'origine des difficultés qui peuvent surgir, de savoir les éviter et, le cas échéant, de les gérer, seuls ou avec le concours de sauveteurs professionnels.

En partenariat avec l'ensemble des organismes de sauvetage en mer, de multiples activités sont proposées aux stagiaires. Ces derniers sont sensibilisés aux gestes qui sauvent à travers des simulations : utilisation des fusées de détresse en situation réelle, apprentissage des techniques de remorquage, usage des embarcations de survie, des gilets gonflables, lutte contre l'incendie, immersion habillée, gestes de premiers secours, communications de détresse...



## ■ DURÉE

5 jours 1/2.

---

## ■ PUBLIC

Stagiaires MCV, ou propriétaires, locataires de voiliers possédant une bonne expérience de l'habitable.

---

## ■ LIEUX

- Port des Minimes, La Rochelle : **du 23 au 28 juin et du 3 au 8 novembre (12h).**
  - Port de la Pointe Rouge, Marseille : **du 06 au 11 octobre (12h).**
- 

## ■ COÛT

985€.

---

## ■ THÈMES ABORDÉS

À terre (ou en salle) et en mer.

- Visite de sécurité.
  - Prise en main du bateau en équipage.
  - Briefing météo : phénomènes météo dangereux.
  - Réduction de voilure, mise à la cape.
  - Règles d'abordage.
  - Entrée de port à la voile.
  - Procédure d'urgence.
  - Organisation des secours en mer.
  - Moyens de communication d'urgence.
  - Percussion de radeaux de survie.
- 

## ■ MANŒUVRES EN ÉQUIPAGE RÉDUIT

- Réduction de voilure, établir ses voiles, affalage.
- 

## ■ AVEC LE CONCOURS DU CENTRE CONSULTATIONS MÉDICALES MARITIMES DE TOULOUSE

- Vacation radio médicale.
-

## MANŒUVRES D'HOMME À LA MER

- Manœuvres d'homme à la mer en équipage.
- À la voile et au moteur.
- Localisation.
- Récupération statique.
- Récupération dynamique.
- De jour et de nuit.

## DÉMONSTRATION D'HÉLITREUILLAGE

- Démonstration d'évacuation sur voilier.
- Démonstration d'évacuation sur radeau de survie.
- De jour et de nuit.

## AVEC LE CONCOURS DE LA SNSM

- Technique de remorquage.
- Réamorçage et désamorçage circuit gasoil.
- Voie d'eau.
- Simulation d'avarie de barre.

## AVEC LE CONCOURS DE SPÉCIALISTES DANS CHAQUE DOMAINE

- Utilisation du matériel de lutte contre l'incendie.
- Utilisation réelle de l'armement pyrotechnique et de moyens de repérage (fusées parachute, feux à main, fumigènes, fluorescine, cyalume...).
- Démonstration de la combinaison de survie TPS.
- Tests de flottabilité : vestes, gilets, harnais, brassières.

## DERNIER JOUR : BILAN FINAL D'ÉVALUATION

En fin de certaines journées, stagiaires et formateurs sont invités à participer à une conférence animée par différents intervenants :

- Les Affaires Maritimes.
- Les Centres régionaux opérationnels de surveillance et de sauvetage (Cross).
- Les Sauveteurs en mer (SNSM).

À **MARSEILLE**, avec le concours du Club Nautique Provençal de la Recherche Scientifique, des Marins Pompiers, de la SNSM, des Affaires Maritimes, du Cross MED, de Carènes Services, de Cotten, de Zodiac, de la Marine Nationale.

À **LA ROCHELLE**, avec le concours de la SNSM, des Affaires Maritimes, du Cross, des Capitaineries du Port des Minimes, du Grand Port maritime de La Rochelle, de la Marine Nationale et la Sécurité civile.



Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)

# LE PERMIS MER

Établissement agréé Affaires Maritimes n°079001/2008. Macif Centre de Voile est spécialisée depuis 1991 dans la formation permis Bateaux **côtier** (moins de 6 milles nautiques) et **hauturier** (plus de 6 milles nautiques) pour la conduite des **bateaux à moteur**.

Le succès de ces formations s'appuie sur trois principes qui ont fait leur preuve.

- Une formation privilégiant les thèmes de la **sécurité**, en droite ligne avec la prévention des risques nautiques.
- Une formation **intensive** à La Rochelle (3 jours pour le côtier, 4 jours pour le hauturier). Pour le permis côtier, la formation **privilégie la pratique** à bord de la vedette Antioche 650 de MCV.
- Une formation efficace et sérieuse (plusieurs formateurs agréés, moniteurs Brevet d'État en activité) offrant aux participants les meilleures conditions de réussite.

## PERMIS CÔTIER

**Cours théorique et pratique sur 3 jours du vendredi au dimanche à La Rochelle.**

- Préparation à la théorie en salle avec un formateur.
- Entraînement en ligne : possibilité examens blancs sur Internet pour réviser efficacement chez vous.
- Navigation pratique sur vedette à moteur de 6,50 m.

## ■ DATES ET COÛT DES STAGES

- **Sessions : du 11 au 14 avril, du 9 au 12 mai, du 13 au 16 juin, du 19 au 22 septembre, du 10 au 13 octobre.**
- **Coût : 290€, 3 jours du vendredi au dimanche** (examen à la poste le lundi) code Vagnon compris. Prévoir timbres fiscaux de 78€ (droits d'inscription) et 30€ (frais administratifs) + adhésion annuelle à l'association MCV 35€ + licence FFVoile et nourriture.

## STAGE AVEC HÉBERGEMENT

## ■ CONTENU DU PERMIS CÔTIER

**Théorie : QCM de 40 questions**

(5 erreurs maximum).

- Le balisage, les règles de barre et de route.
- Les signaux phoniques, de trafic portuaire, de détresse, les signaux météo.
- Les feux et marques des navires.
- Les règles de navigation et de sécurité.
- La réglementation des titres de conduite.
- Connaissance du service mobile maritime, du système mondial de sécurité en mer, du bon usage de la VHF, le numéro MMSI, l'appel sélectif de détresse (ASN), les zones du système mondial de détresse et de sécurité en mer (SMDSM).
- L'organisation du sauvetage.
- Les règles de pratique du ski nautique.
- L'autonomie en carburant.
- La protection de l'environnement, rejets, équipement, sanitaire des navires, peinture, la pêche, la faune, la flore.
- La météorologie.
- L'initiation à la carte.
- Les règles d'utilisation des écluses.

**Pratique :** sur un bateau à moteur 1 heure trente de pratique collective et 2 heures de conduite effective par candidat.

- Sécurité individuelle et collective, moyens de communication embarqués.
- Bulletin météo, le balisage, les obstacles.
- Le respect du milieu naturel.
- Mettre une brassière de sauvetage.
- Mettre en marche le moteur - appareiller, mouiller.
- Série de manœuvres - marche avant et arrière (casser son erre).
- Manœuvre pour récupérer un homme à la mer.
- Procéder à une prise de coffre ou de bouée.
- Suivre un cap.
- Suivre un alignement par l'avant et par l'arrière.

- Emploi de l'extincteur (simulation), les moyens de détresse.
- Situer 3 éléments mécaniques importants, niveaux, coupe-batterie, courroie d'alternateur, sortie d'eau, vanne de coque, bougie, injecteur...
- Accoster et amarrer le navire.

## PERMIS HAUTURIER

**Cours et exercices sur 4 jours (du lundi au jeudi) sur la navigation en salle (carte 9999) à La Rochelle + une demi-journée d'examen le vendredi.**

- Travail personnel indispensable avant de suivre la formation (envoi d'exercices auto correctifs simples).
- Connexion prévue sur internet pour entraînements et examens blancs.

### DATES ET COÛT DES STAGES

- **Sessions : du 13 au 17 janvier, du 17 au 21 février, du 17 au 21 mars, du 14 au 18 avril, du 15 au 19 septembre, du 17 au 21 novembre.**

D'autres dates sont susceptibles d'être mises en place. Nous consulter.

- **Coût : 380€, 5 jours du lundi au vendredi** (examen le vendredi) code Vagnon compris et fournitures prêtées (carte 9999, règle Cras). Prévoir timbres fiscaux 38€ (droit d'inscription) + adhésion annuelle à MCV 35€ + licence FFVoile et nourriture. Se munir d'un compas simple.

### CONTENU DU PERMIS HAUTURIER (EXTENSION PERMIS CÔTIER)

**Épreuve théorique (1h30) sur la navigation en 3 temps :**

- 1 :** (noté sur 12) - Épreuve éliminatoire si vous obtenez une note inférieure à 7.
  - La carte marine 9999.
  - Faire le point par plusieurs relèvements ou gisements et porter ce point sur la carte.
  - Calculer la variation, la dérive due au vent, la dérive due au courant, le cap au compas, le cap vrai, la route sur le fond, faire l'estime.
  - Identifier les phares.
  - Contrôler son estime.
- 2 :** (noté sur 4).
  - Calcul de marée (règle des douzièmes).
- 3 :** (noté sur 4).
  - Précautions d'usage (noté sur 0,5).



#### INFO

*Défection ou abandon en cours de stage : toute défection ou abandon en cours de stage ne donnent droit, ni à remboursement ni à dédommagement.*

- Aides électroniques à la navigation (noté sur 0,5).
- Météorologie (noté sur 2).
- Réglementation et matériel de sécurité (noté sur 1).

**Pour être reçu, le candidat doit obtenir une note globale égale ou supérieure à 10 et ne pas être éliminé par la 1<sup>re</sup> épreuve.**

## STAGE AVEC HÉBERGEMENT

# LE STAGE DE PERFECTIONNEMENT MOTONAUTIQUE ( )

Navigation embarquée en mer à la rochelle dans le cadre de la prévention des risques nautiques.

MCV propose aux titulaires du permis côtier de se perfectionner à la pratique du motonautisme.

Les règles de navigation apprises lors de cet examen sont indispensables pour piloter un bateau à moteur.

À l'usage, on se rend compte toutefois d'un déficit pratique et de lacunes dans la gestion des situations critiques chez le plaisancier débutant ou peu expérimenté, qui manque de conseils, de repérages et d'informations concrètes pour se lancer dans la navigation en mer.

Plusieurs points sont peu développés lors du permis, par exemple :

- le mouillage,
- la lecture du GPS et du traceur de cartes,
- la cartographie,
- l'approche des ports,
- les courants et marées,
- la météo,
- la navigation en solitaire,
- la gestion des incidents.

La formation s'organise dans les pertuis d'Antioche et Breton : île d'Aix, île d'Oléron, Fort Boyard, île de Ré, le littoral charentais et vendéen.

Afin de lever les dernières appréhensions et de s'organiser pour sa sécurité, ce stage est primordial.

- Formateur : Diplômé Brevet d'État, BPJEPS spécialisation croisière.
- Stagiaires : 4.
- Vedette : 6,54 m Antioche 650 avec centrale de navigation et traceur.

## ■ DATES ET COÛTS DES STAGES

- Dates des prochains stages : du 19 au 22 mai, du 19 au 22 juin, du 14 au 17 octobre.
- Coût : 3 jours = 425 €/ 4 jours = 505 €.

À la fin du stage, une attestation de participation sera notée sur le passeport voile.

## STAGE AVEC HÉBERGEMENT





# L'OFFRE PARRAINAGE ( )

(sur l'ensemble des stages proposés dans cette brochure).



Parrainez un **NOUVEL** adhérent et vous serez remercié à hauteur de **20% de remise** sur le prix de votre prochaine formation avec nous ! Faites lui gagner **5%** sur le coût de son premier stage.



## COMMENT PROCÉDER :

### 1 / Inscription du filleul :

- Le filleul s'inscrit sur un stage et indique qu'il a un parrain (il doit fournir, nom, prénom et adresse mail).
- Macif Centre de Voile applique alors après vérification une remise de 5% sur le coût de son premier stage (hors adhésion, licence et assurance annulation).

**2 / Le parrain est alors prévenu de l'inscription de son filleul par mail.** MCV lui indique qu'il bénéficie de 20% de remise sur son prochain stage (non cumulable avec d'autres offres en cours et hors adhésion, licence et assurance annulation) et que ce bon doit être utilisé dans les 12 mois qui suivent (inscription et stage réalisé). Le parrain devra obligatoirement informer MCV de cette offre lors de son inscription (elle ne sera en aucun cas applicable a posteriori d'une inscription déjà réalisée).



Inscription exclusivement  
par téléphone au **05 49 09 44 41**

# LE MODULE VOILE DU CAPITAINE 200 ( )

Macif Centre de Voile propose deux sessions de formation à ce brevet en Méditerranée, une de mi-janvier à mi-mars et une de mi-octobre à mi-décembre chaque année (selon le nombre de demandes d'inscriptions). La délivrance du brevet du module Voile du Capitaine 200 permet le commandement des navires à voile d'un tonnage inférieur à 200 UMS.

Pour être admis à suivre cette formation permettant d'acquérir le module voile, tout candidat doit :

- suivre les formations menant à l'acquisition des modules requis dans l'objectif à court terme de l'obtention du diplôme de capitaine 200 ;
- ou être titulaire du diplôme de capitaine 200.

Il faut aussi être âgé d'au moins 20 ans au 31 décembre de l'année de l'examen.

Pour pouvoir prétendre à cette formation continue et être admis en formation du module voile, il faut passer différentes étapes :

- une présélection à partir d'un dossier de demande de participation à cette formation, et
- des tests constitués d'une épreuve pratique effectuée à bord d'un navire à voile (les candidats ayant obtenu une note supérieure ou égale à 10/20 sont admis à suivre la formation du module voile).

Cette épreuve réalisée en équipage permet d'évaluer les capacités physiques et les acquis pratiques d'un candidat en qualité de chef de bord d'un navire de plaisance (se déplacer en toute sécurité, régler les voiles convenablement en fonction de l'allure, trouver ses repères sur le plan d'eau, tenir un cap imposé sous différentes allures, virer de bord et arrêter le navire sous voile).

Sa durée est d'au moins 45 minutes par candidat.

Suite à cette évaluation et si le candidat est admis, il démarre sa formation continue avec Macif Centre de Voile à la Pointe Rouge à Marseille :

- **formation théorique** : 160 heures + examen 2 heures en salle ;
- **formation pratique embarquée** : 120 heures sur Dufour (voilier récent, appartenant à l'Association - 5 stagiaires maximum par bateau pour une formation optimale).

■ **TOTAL**  
282 heures.

■ **LIEU DE LA FORMATION**  
Port de la Pointe Rouge à Marseille.

■ **COÛT**  
3 950 €.



*Pour plus de renseignements sur cette formation diplômante, contactez Macif Centre de Voile au 05 49 09 44 41 ou par mail à [macif\\_centre\\_voile@macif.f](mailto:macif_centre_voile@macif.f)*

# LA PRIVATISATION ( )

Privatiser sa formation avec un bateau complet en groupe, en famille ou en couple !

**Vous pouvez réserver un bateau MCV** (sous réserve de faisabilité) si vous êtes déjà en équipage constitué et que vous connaissez suffisamment à l'avance vos dates et bien sûr dans la limite des disponibilités.

Le coût sera celui d'un stage complet (6 personnes sur les 45 pieds et 5 personnes sur les 40 pieds) pour la saison concernée que vous soyez 2, 3, 4, 5 ou 6 avec une remise de 10% sur le prix du stage.



Tous nos stages  
sur notre site internet  
[www.macifcentredevoile.fr](http://www.macifcentredevoile.fr)



# Infos pratiques



## CONDITIONS GÉNÉRALES

### ■ RÉSERVATION/PAIEMENT

Nos stages sont réservés aux adhérents. Toute inscription est réputée ferme au paiement d'un acompte de 20% du coût du stage majorée du montant de l'adhésion et de la licence FFVoile. Le deuxième acompte de 30% doit être versé au plus tard 3 mois avant le début du stage, le solde de 50% 1 mois avant l'embarquement (possibilité d'échéancier de paiement sur demande).

### ■ ANNULATION PAR MCV

En cas d'annulation de stage avant le départ (ex : avaries, manque de participants,...) et à défaut d'une formule de substitution, il sera procédé au remboursement du stage (hors prestations) et sans autre indemnité. **Les montants de l'adhésion, de l'assurance annulation et de la licence restent acquis à MCV et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement. Si l'annulation se produit durant le stage (interruption pour avaries, Covid...), il sera procédé au remboursement des jours non réalisés (hors prestations).**

### ■ ANNULATION PAR L'ADHÉRENT

Une assurance annulation pour cause de force majeure peut être souscrite par l'adhérent à l'inscription pour un montant de 10€. En cas de force majeure (raison médicale, accident, décès, licenciement économique notamment) et après validation par l'assureur de MCV au cas par cas, l'adhérent ayant souscrit une assurance annulation sera remboursé dans la limite des acomptes versés (hors prestations). Dans les autres cas d'annulations, non prises en charge par l'assurance annulation ou pour les adhérents n'ayant pas souscrit cette option de 10€ à l'inscription, les sommes versées au titre des acomptes ou solde, restent acquises en totalité à MCV. **Dans tous les cas les montants de l'adhésion, de l'assurance annulation et de la licence restent acquis et ne peuvent faire l'objet d'aucun remboursement.**

### ■ CAS DE FORCES MAJEURES ET ÉVÈNEMENTS EXCEPTIONNELS

Macif Centre de Voile se dégage de toutes responsabilités concernant les cas de forces majeures (grèves, intempérie, guerre ou état d'urgence) qui perturberaient le déroulement normal d'un stage. Les demandes de remboursements de jours de stages liées à un ou des événements indépendants de notre volonté (cas de forces majeures ou autres) qui entraîneraient une réduction de la durée d'un stage ne seront pas pris en compte, sauf cas exceptionnels. Les frais éventuels engagés à titre personnel pour régulariser une situation ne seront en aucun cas pris en charge.

### ■ DÉFECTION OU DÉBARQUEMENT EN COURS DE STAGE

Toute défection ou abandon en cours de stage ne donnent droit ni à remboursement, ni à dédommagement. Il en est de même en cas de débarquement justifié par des attitudes ou agissements susceptibles de compromettre la sécurité de l'équipage ou de perturber le bon déroulement du stage et cela, sur décision du Chef de Bord.

**■ APTITUDE À LA PRATIQUE DE LA VOILE**  
*L'adhérent atteste sur l'honneur savoir nager 25 m, être capable de s'immerger, être médicalement apte à la pra-*

*tique de la voile* et s'engage à informer le formateur de toute pathologie ou allergie dont les conséquences peuvent se trouver aggravées par un recours médical rendu plus difficile en mer. Si cette pathologie ne contre indique pas le stage, il est impératif d'apporter avec soi les médicaments correspondant au traitement en cours. MCV se dégage de toute responsabilité relevant d'un cas médical. Pour les stagiaires de 75 ans et plus, un certificat médical devra être transmis à MCV avant le stage.

### ■ DURÉE DU STAGE

Pour tous nos stages d'une durée supérieure à 6 jours et itinérants, une journée est laissée libre et sans navigation, ce qui permet au formateur de profiter de son repos réglementaire. Macif Centre de Voile favorisera un lieu d'escale pour la découverte de sites à terre, sans toutefois prendre en charge les frais éventuels correspondants.

### ■ PASSEPORT OU CARTE D'IDENTITÉ

Un passeport valide est indispensable et obligatoire pour **tous les stages à l'étranger hors Europe** (si MCV était contraint de se dérouter vers un autre pays pour des raisons d'avaries techniques, de météo défavorable, ou d'évacuations sanitaires d'un des membres de l'équipage...). **Pour tous les stages en Europe** le passeport n'est pas obligatoire (seule une carte d'identité valide à la date du stage et valable les 6 mois suivants au moins) excepté les stages qui partent de France vers l'Angleterre (Cornouailles, Scilly, Angleterre sud, les îles Anglo-Normandes...).

### ■ SÉCURITÉ

Certaines circonstances exceptionnelles non maîtrisables par MCV (avaries, météo, entrée de port inaccessible), peuvent contraindre à modifier le cours du stage (lieux ou horaires de début ou fin de stage, programme, voilier de substitution). Dans ce cas, MCV n'est tenue ni à remboursement ni à indemnité. Toute activité en dehors de la pratique de la voile s'effectue sous votre responsabilité (baignade, plongée et notamment apnée, sorties à terre...). En conséquence le non respect des consignes du formateur pour des raisons de sécurité doit faire l'objet d'une décharge de responsabilité sur le livre de bord.

### ■ ACCORD DE VOLONTARIAT DANS LE CADRE DES HÉLITREUILLAGES

Le stagiaire donne son accord individuel, pour la possibilité de participer à des exercices d'Hélitreuilage, auprès du commandant du navire et du partenaire MCV.

### ■ EMBARQUEMENT

Dans le cas où un stagiaire ne peut embarquer le 1<sup>er</sup> ou le 2<sup>e</sup> jour du stage (ex : s'il a un imprévu majeur de dernière minute) il faut prévenir le formateur MCV qui fera en sorte de le récupérer à ce moment-là. Cela s'applique seulement sur les stages d'une semaine et non itinérants. Pour tous les autres cas de figure, l'embarquement se fait uniquement le premier jour du stage.

### ■ DROIT À L'IMAGE

Le stagiaire autorise l'association Macif Centre de Voile à utiliser son image. Toutes les photos pourront être éditées sans qu'il s'y oppose et l'association pourra aussi utiliser les photos prises pendant le stage qui deviennent ainsi libres de droit.

### ■ OFFRES PROMOTIONNELLES

Le stagiaire autorise MCV à lui communiquer des offres sur des stages de formation à la bonne pratique de la navigation et sur la prévention des risques en mer.

## LES DÉTAILS PRATIQUES

### LES BATEAUX

Basés au Port des Minimes (La Rochelle), Vannes, Pointe Rouge (Marseille) et Toulon entre autres, les voiliers de MCV se retrouvent aussi en escales itinérantes, ponton visiteurs.

### VOTRE ARRIVÉE

- Par la route : possibilité de parking face au ponton.
- Par le train.
- **La Rochelle** : des bus urbains assurent la liaison Gare TGV/Port des Minimes toutes les 20 minutes.
- **Vannes** : gare TGV à 1200 m du port, des bus assurent la liaison avec le Port.
- **Marseille** : bus ou métro de la gare TGV à Pointe Rouge.
- **Toulon** : gare TGV à 1500 m, bus assurant la liaison avec le port.

### L'EMBARQUEMENT

Rendez-vous au ponton de départ, le 1<sup>er</sup> jour du stage, à 9h pour les derniers préparatifs avant le départ (instructions adressées aux équipiers en général 3 semaines avant l'embarquement). Embarquement la veille autorisé et gratuit à partir de 18h mais sans possibilité de cuisiner, ni de se servir des sanitaires et autres, uniquement pour le couchage en cabine sauf imprévu de dernière minute (retard du voilier, grutage, pandémie...), sinon vous avez des possibilités d'hôtels sur le port à votre charge (liste des structures avec prix MCV sur demande). Les stagiaires se répartissent les différents couchages, le formateur disposant de la cabine skipper. Le dernier jour du stage, équipiers et formateur procèdent au rangement et nettoyage du bateau, ce dernier devant être ensuite libéré de tout occupant (sauf continuité immédiate ou stages à l'étranger).

### L'ÉQUIPEMENT

Prévoir dans un sac souple : bottes et chaussures antidérapantes (chaussures de pont ou de sport), nécessaire de toilette, serviette éponge, linge de rechange en fonction de la durée du stage, duvet (sac de couchage), drap double, coussin-oreiller (pour les amateurs), vêtements chauds suivant la saison, bonnet, lunettes de soleil (cordon de retenue pour les lunettes), crème haute protection, stick à lèvres, gants coupés (protection des paumes en manœuvre pour les cordages) et chargeur pour téléphone ou appareil photo. À défaut de posséder le vôtre, un pantalon de ciré peut vous être prêté (sauf sur les voiliers de location). MCV n'est pas responsable des effets personnels des stagiaires.

### LA CAISSE DE BORD (REPAS FORMATEUR INCLUS)

La caisse de bord constituée dès le départ, est gérée par les stagiaires (compter environ 17 €/jour/personne, 22 € pour les Antilles). Elle couvre les seules dépenses de nourriture, formateur compris, lequel se charge généralement de l'avitaillement du premier repas (il peut arriver néanmoins exceptionnellement que ce dernier soit dans l'impossibilité de le faire, notamment dans les ports autres que ceux de nos départs habituels). Pour le restant des courses alimentaires, cela se fait de manière collective en dehors des heures de navigation.

Les autres frais (le gaz, le fuel et les frais d'escales) sont à la charge de MCV (intendance du bord confiée aux équipiers). Pendant quelques jours, vous allez vivre hors de votre cadre habituel avec pour seul souci, la pratique de la voile et l'inten-

dance du bord. Votre passion "raisonnée" pour la MER, et un minimum de tolérance, devraient dissiper les petits inconvénients nés de la promiscuité de courte durée.

### DES STAGES PROGRESSIFS BASÉS SUR LA PRATIQUE

- De la première journée du niveau Premiers bords à MCV, jusqu'au niveau Autonomie, vous allez suivre une formation concrète, au travers d'une réelle navigation, dispensée par une équipe de vrais professionnels qui ont choisis de vous transmettre leur savoir et leur sens marin.
- Vous embarquerez sur des voiliers récents sélectionnés pour leur qualité maritime, dotés de tous les équipements demandés par la croisière moderne (enrouleurs de génois, grand-voile full batten, étai largable, pilote automatique, traceur de cartes). Ils sont constamment entretenus et révisés par l'équipe technique MCV.
- D'étape en étape, 5 ou 6 équipiers au maximum vont se partager pratique et théorie du niveau Premiers bords (jaune), du Perfectionnement (orange), de l'Évolution (vert) et de l'Autonomie (bleu), en intégrant des modules précis correspondant à l'objectif que vous vous serez fixé.
- Équipier précieux grâce à votre niveau Évolution, la location est à votre portée et vous apprécierez de pouvoir prendre la responsabilité de la navigation dans des conditions de mer et de météo adaptées à votre savoir faire.
- Objectif final, le niveau Autonomie qui vous permet d'envisager enfin l'acquisition de votre voilier, ou la location sous d'autres latitudes.



# Pour nous joindre :



Contactez-nous sur  
**macif\_centre\_voile@macif.fr**



Nous vous répondons  
du lundi au vendredi de 9h à 18h  
au **05 49 09 44 41**



Rendez-vous sur  
**<http://www.macifcentredevoile.fr>**



Suivez-nous sur **les réseaux sociaux**  
**Facebook et Instagram**



1 rue Jacques Vandier  
79037 Niort Cedex 9



Conception : Agence Charivari&com | Niort - Impression : Les Impressions Dumas | Niort - Photos : Alexandre Bergevin, Alexis Courcoux, Vincent Curutchet/ALeA/Macif, William Moureaux, Louen Pinault, J-M Rieupeyrout, Alain Vivet, Planet Obserber/Hoa-Qui, Sébastien Richard, Macif Centre de Voile, ©Shutterstock, DR. Document imprimé sur papier certifié PEFC issu de forêts gérées durablement et par une entreprise Imprim'Vert. Sous réserve d'erreurs typographiques.

