

OHANA

• agence de voile •

Quoi apporter
pour le stage

Les eaux du fleuve en bas de Québec sont relativement froides. En route, il faut s'habiller chaudement alors qu'aux escales c'est l'été. Sous la pluie, c'est froid et cru. Il faut avoir du linge d'été mais aussi des vêtements qui nous gardent au sec et à la chaleur.

- Vêtements d'été, chapeau;
- Soulier de pont antidérapant et non marquant (2 paires dont une à utiliser sur terre);
- Gant de voile (si désiré);
- Laine polaire, tuque bas de laine;
- **Ciré (veste et salopette) * Bottes;**
- Coupe-vent;
- Serviette ,micro-fibre et débarbouillette;
- Oreiller et sac de couchage (un grand drap pourrait être aussi apporté pour mettre sous le sac de couchage);

Fournitures et autres objets:

- Médicaments personnels (diarrhée, constipation, mal de mer ou autres prescrits);
- Trousse de toilette personnelle;
- Bouteille d'eau personnelle format 500 ml (gourde);
- Lunettes de soleil polarisées;
- Jumelles compactes (pour ceux qui le désirent);
- Votre livret de voile croisière;
- Le manuel correspondant à votre niveau de stage;

Argent:

- Prévoir cotiser environ 45\$ par jour de stage à la cagnotte du bord;
- La cagnotte sert à payer les marinas (autres que celles de l'embarquement et débarquement), les repas pris à bord, breuvages et boissons, et les fournitures usuelles nécessaires à la vie à bord. La première et principale épicerie est habituellement payée et partagée par carte de crédit;

Le tout dans un ou des sacs souples (non rigide)

Ciré (imperméable)

- Le choix est vaste et les prix varient de 160\$ à 2000\$ selon la marque et la qualité;
- Pour une personne qui désire investir dans un bon ciré parce qu'elle projette de naviguer sur une base régulière, une somme de 600\$ est souvent requise;
- Grosso modo ça prend: capuchon intégré, bandes réfléchissantes, poignets avec velcro, renfort aux genoux et fesses, fermeture éclair avec rabat;
- WetSkin à 160\$ chez Canadian Tire. Helly Hansen Pier 3.0 à 590\$ chez Boulet Lemelin (veste 320\$ et salopette à 270\$);



OHANA

• agence de voile •

Comment se
préparer au stage

Afin de favoriser la réussite de votre stage et éventuellement obtenir le brevet de Voile Québec/ Voile Canada, il importe de se préparer adéquatement avant l'embarquement.

- Pour chacun des niveaux de stage il y a des préalables. Il est donc conseillé de réviser les contenus de ces préalables et d'avoir pratiqué les manoeuvres relevant de ces derniers.
- Étudier le livre correspondant au niveau du stage: Niveau élémentaire: Initiation à la croisière, Voile Canada; Niveau intermédiaire: Voile croisière intermédiaire, Voile Québec; Niveau avancé: Voile croisière avancée par Normand Corbeil

Les stages se déroulent sur des voiliers qui font route. Cela implique certaines exigences physiques.

Les exigences physiques requises

- Être à l'aise à naviguer sous diverses conditions : soleil, vent, embruns, pluie et températures typiques de la période de l'année à laquelle se déroulent les activités;
- Être à l'aise avec le fait que le voilier peut connaître des mouvements irréguliers en raison du vent et des vagues;
- Être à l'aise à participer aux manoeuvres, que le bateau soit amarré au quai ou en mouvement.

Conditions médicales

- À l'embarquement tout stagiaire doit, le cas échéant, informer l'instructeur de toute condition médicale pouvant mettre en danger sa santé et indirectement celle des autres personnes à bord.
- Il faut considérer que le voilier pourra naviguer loin des côtes et que le stagiaire ne pourra bénéficier du service d'urgence habituellement disponible sur terre. De plus, le temps requis pour s'accoster peut prendre plusieurs heures.
- Nous vous conseillons de remplir la section "info médicales" dans la section appel d'urgence de votre téléphone. Vous pourrez y entrer toutes infos relatives à des allergies ou des problèmes de santé. Nos instructeurs savent où aller chercher cette information le cas échéant. Si vous ne savez pas comment faire, demandez à votre instructeur avant le départ.

