



BIENVENUE À BORD DE L'OCEAN FIFTY

SOLIDAIRES EN PELOTON



BIENVENUE

Nous sommes très heureux de vous accueillir à bord de **l'OCEAN FIFTY SOLIDAIRES EN PELOTON** !

Vous allez embarquer à bord d'un véritable bateau de course au large.

Puissant, léger et extrêmement réactif, ce trimaran est **conçu pour repousser les limites**, aussi bien dans les conditions musclées de l'océan que lors des phases plus tactiques. Sa capacité à **voler au-dessus de l'eau**, à accélérer au moindre souffle et à maintenir des **moyennes élevées** en fait un outil de compétition redoutable, engagé sur les plus grandes épreuves océaniques.

Mais ce trimaran est **bien plus qu'un bateau de course**.

Solidaires En Peloton porte **un message d'espoir, de courage et de solidarité** à destination des personnes atteintes de sclérose en plaques, ainsi que de leurs proches. Chaque mille parcouru, chaque navigation partagée rappelle que le collectif, le dépassement de soi et la confiance permettent d'avancer, même face aux épreuves.

En embarquant avec nous, vous **devenez acteurs de cette aventure humaine et maritime**. Le temps d'une navigation, vous partagerez la vie à bord, les manœuvres, les sensations de vitesse, et surtout l'esprit d'équipe et de solidarité qui nous unit.

Nous espérons que cette navigation vous apportera de fortes émotions, de beaux souvenirs, et l'envie de prolonger cette aventure solidaire à nos côtés.

Thibaut VAUCHEL-CAMUS, skipper de Solidaires En Peloton.



LA TEAM DU DÉFI VOILE SOLIDAIRES EN PELOTON

Notre équipe sera là pour vous accueillir avec le sourire, vous guider et vous faire vivre pleinement l'esprit du projet. Elle vous fera découvrir le bateau, vous racontera le Défi, et vous accompagnera tout au long de la navigation pour que chacun trouve naturellement sa place à bord, en toute sécurité et dans la bonne humeur.



THIBAUT

LAURENT

MYRIAM

MARIE

ADAM

CHLOË

CLÉMENT

À QUI S'ADRESSE CETTE SORTIE EN MER ?

- Partenaires du Défi Voile
- Patients accompagné d'un aidants
- Acteurs médicaux autour de la SEP (neuro, kiné, infirmier, chercheurs etc)
- Les membres de l'association Défi Sports Solidaires

CETTE SORTIE EST ELLE FAITE POUR MOI ?

Le trimaran Solidaires en Peloton est **un bateau de course au large**, conçu pour la performance sportive.

Il ne propose aucun confort et n'est pas adapté à la PMR.

Cela implique :

- *un espace restreint,*
- *pas d'accès à l'intérieur,*
- *pas d'abris,*
- *zones assises parfois instables,*
- *à être assis "sur le sol" (cf photo),*
- *zone assise pouvant être exposées aux embruns et au vent,*
- *un environnement très différent d'un bateau de promenade ou de croisière.*



CE QUI VOUS ATTEND

- Embarquer, débarquer en mer.
- Marcher sur des filets (zones en cordage tendu),
- Subir des mouvements permanents du bateau.
- Faire quelques efforts physiques lors des déplacements.

Ces filets offrent peu de stabilité et demandent :

- *un certain équilibre,*
- *de la coordination,*
- *la capacité à se déplacer en sécurité sans appui fixe.*

Le bateau peut gîter (pencher), taper dans les vagues, subir des embruns, et les déplacements ne sont jamais totalement stables.

La sortie en mer est déconseillée si vous présentez :

- **des troubles de l'équilibre importants,**
- **un besoin d'aide pour les déplacements,**
- **une fatigabilité majeure**
- **une mobilité réduite**



UN TEST SIMPLE À FAIRE CHEZ VOUS

Etes-vous capable, sans aide extérieure, d'être debout sur un canapé depuis la position assise au sol en l'espace de 10 secondes.

- **Si oui, c'est généralement un bon indicateur pour envisager la sortie.**
- *Si non, cela ne signifie pas que vous ne pourrez jamais participer, mais que cette navigation risque d'être physiquement trop exigeante dans l'état actuel.*

AVANT D'EMBARQUER - LES INDISPENSABLES

Pour profiter pleinement de la navigation, voici quelques recommandations avant de monter à bord :

- 🧺 Gilet de sauvetage obligatoire à bord. Il vous sera fourni par l'équipe.
- 🧴 Crème solaire, indispensable, même quand le soleil joue à cache-cache ☀️☁️
- 🧥 Coupe-vent / veste imperméable. En mer, le vent est toujours de la partie, et les températures peuvent vite changer. Munissez vous d'un haut type polaire en sous-couche.
- 🦶 Chaussures plates type baskets - semelles propres et antidérapantes, pour se déplacer en toute sécurité à bord.
- Les chaussures types tongs, nus pied, etc sont interdites à bord.

Astuce : privilégiez des vêtements confortables, adaptés à la météo du jour, et évitez tout ce qui pourrait gêner vos mouvements.

👉 **L'équipe à terre se chargera de garder vos affaires pendant la navigation**

L'EMBARQUEMENT

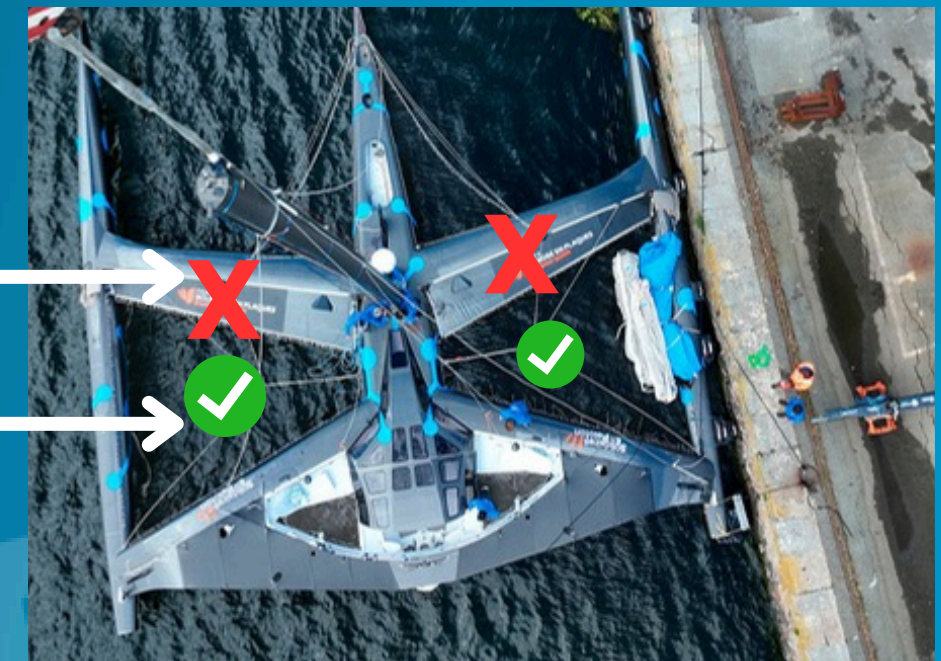
- L'aventure commence par un petit tour en semi-rigide pour rejoindre le trimaran. Pas de stress : la montée à bord se fait tranquillement sur instructions du skipper.
- Suivez les consignes du Thibaut et du pilote du zodiac. Ils sont là pour vous guider, vous dire quand y aller. Ne prenez pas d'initiative.
- Une fois à bord du trimaran, direction les filets : installez-vous confortablement à l'endroit que l'on vous désigne et profitez du moment . Veillez à ne pas marcher sur les bâches aérodynamiques. Thibaut vous fera ensuite un briefing pour tout vous expliquer.



Ne pas marcher sur les
bâches aérodynamiques



Filets



MESSAGE IMPORTANT

Votre sécurité est prioritaire. Participer doit rester un plaisir, pas une contrainte.

N'hésitez pas à :

- *poser des questions en amont,*
- *échanger avec l'équipe,*
- *renoncer si vous sentez que les conditions ne sont pas adaptées à votre état du moment.*
- *Il est tout à fait normal que ce type d'expérience ne convienne pas à tout le monde.*

Vous pouvez, si vous le désirez, **adhérer** à Solidaires en Peloton ou **faire un don** pour soutenir l'association.

FAITES UN DON



ADHÉREZ
À SOLIDAIRES EN PELOTON





<p>DÉFI VOILE Solidaires En Peloton</p> 	<p> FRANCE SCLÉROSE EN PLAQUES S'unir pour guérir</p>
---	--

EMBARQUEZ, PARTAGEZ, VIBREZ :

***WELCOME
ON BOARD !***

Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter
la **Fondation France Scléroses en Plaques.**