



LORIENT GRAND LARGE
pôle course & événements

**BASEZ VOTRE PROJET DE COURSE AU LARGE
A LORIENT LA BASE**



LORIENT GRAND LARGE
EST L'ASSOCIATION
CRÉÉE PAR LORIENT
AGGLOMÉRATION EN
CHARGE D'ANIMER
LE PÔLE COURSE AU
LARGE LORIENTAIS.

Nous accompagnons les skippers
basés sur le territoire en Mini 6.50,
Figaro, Class40, IRC (préparation
Transquadra) et IMOCA.





QUE FAIT LORIENT GRAND LARGE ?

Mise en place des formations en fonction des besoins exprimés par les coureurs



Préparation physique (natation, renforcement musculaire, course à pied, stretching)

Constitution de groupes pour permettre la mutualisation de formations



Relais communication pour les projets des skippers adhérents :

- Articles
- Réseaux sociaux (+ de 3600 fans sur Facebook, portée des publications à près de 10 000 personnes et + de 4600 followers sur Twitter)
- Newsletter envoyée à plus de 3500 contacts tous les vendredis

Interface avec les professionnels locaux



Le but ? Permettre à tous de bien préparer sa saison, même avec des budgets réduits



UN OUTIL POUR TOUTES LES CLASSES

UNE ADHÉSION A L'ANNEE

○ Mini	45 €
○ Figaro	70 €
○ Class40	70 €
○ IRC	70 €
○ IMOCA	150 €
○ ULTIM	200 €

- En 2017 : **81 adhérents** comme Tanguy de Lamotte, Bertrand Delesne, Justine Mettraux, Adrien Hardy, Team Absolute Dreamer, Thomas Ruyant...

-
- Lorient Grand Large est une association subventionnée par Lorient Agglomération, ces tarifs s'appliquent aux bateaux basés sur le territoire.
 - Pour un projet basé en dehors du territoire lorientais, il est possible d'adhérer et de bénéficier de formations à tarifs raisonnables, sous certaines conditions et dans la mesure des places disponibles.
 - Pour adhérer, rendez-vous sur notre [site internet](#). Pas de sélection, mais la signature d'une charte de l'adhérent et l'engagement de s'impliquer dans la vie de l'association.



EN PRATIQUE



- L'adhésion à Lorient Grand Large se fait directement via notre [site internet](#)
- Le calendrier des formations est disponible dans l'espace [Formations](#) du site internet



EN ADHÉRANT, VOUS BÉNÉFICIEZ

- **D'un entraînement hebdomadaire** de natation, course à pied, renforcement musculaire, stretching.
- **De formations à tarifs réduits** (environ 40€ par formation) en électronique, météo, matelotage, routage, réparations en mer...
- **De facilités et tarifs privilégiés** auprès de nos partenaires et structures amies : le Centre Nautique de Lorient, le Centre Médico-Sportif du Scorff ou la Cité de la Voile Eric Tabarly.



DES PROFESSIONNELS AUTOUR DE VOUS

Exemple du programme de formations 2017

- Suivi météo du Vendée Globe avec **C.Dumard**
 - Recherche de sponsors et stratégies de communication avec **P.Y. Lautrou**
 - Préparation et réparations à bord avec **B. Delesne**
 - Sommeil et course au large avec **R. Hurdiel**
 - Matelotage et gréement avec **Iroise Rigging et Tonnerre Gréement**
 - Préparation météo de la Solitaire du Figaro, Mini-Transat, Transat Jacques Vabre avec **D. Vittet et C. Dumard**
 - Installation, calibrage, réparations pilote avec **Teem Electronique et ROM**
- Arrangé**
- Adrena avec **P. Brasseur**
 - Météo générale et locale avec **l'ENSVN**
 - Analyse de la performance avec **O. Douillard**
 - Nutrition en course avec **V. Auffret**



UN COACH RECONNU : TANGUY LEGLATIN

**Entraîneur : Mini 6.50, Figaro, Class40,
IMOCA**

Axes de travail :

- Prendre en compte les marins, les sensations à bord
- Gérer les priorités
- Réglages
- Choix de voiles...

**Conseils pour optimiser sa performance : entre 30 et 50
journées / an**

Pour toute question ou demande : tanguy.leglatin@orange.fr



CONTACTS UTILES

Vous souhaitez baser votre bateau à Lorient La Base, avoir un box et / ou un stockage à terre, contactez la SELLOR :

Gildas Gallic

gildas.gallic@sellor.com

06 44 27 17 00

Pour contacter la capitainerie du port de Lorient La Base :

port-lorientlabase@sellor.com

02 97 87 00 46

Centre de Médecine du Sport de Bretagne Sud :

c.medecinedusport@ch-bretagne-sud.fr

02 97 06 98 95

Magasins d'accastillage dans un rayon de 500m :

- [USHIP Lorient](#)
- [Accastillage Diffusion Lorient](#)
- [Tonnerre Gréement](#)
- [Intership](#)
- [Plastimo](#)

Voileries

- [Europ'Sails](#)
- [Incidences Lorient](#)

Réparations

- [Gepeto Composite](#)
- [Colle, Carbone et Cie](#)



UNE IDÉE DE BUDGET MINI

LOGISTIQUE

Abonnement 1 an SELLOR*	2 200 €
Entraînements (10 / an)	1 000 €
Adhésion et formations Lorient Grand Large 2 ans	300 €
Retour cargo Mini Transat	5 000 €

INSCRIPTION COURSES

Lorient Bretagne Sud Mini (double)	200 €
Select Pornichet 300 milles (solitaire)	340 €
Trophée MAP 220 milles (solitaire)	250 €
Mini Fastnet 600 milles (double)	450 €
Transgascogne (solitaire ou double)	470 €
Les Sables – Les Açores – Les Sables (solitaire)	1 300 €
Mini Transat	2 000 €
Adhésion Classe Mini : skipper + co-skipper + bateau	325 €

SÉCURITÉ

Stages sécurité ISSAF + CGO + sécurité générale	1 300 €
Sécu entretien, Kannad, bib + petit matériel sécurité	370 €

VOILES

1 jeu de voiles complet + label Classe Mini	15 000 €
---	----------

MATÉRIEL DIVERS

Equipement mer	900 €
Electronique	5 000 €
Energie (pile à combustible / panneaux solaires)	4 000 €
Petit équipement divers (accastillage, peinture, outils)	4 000 €
Vêtements travail (gants, lunettes etc...)	300 €
Avitaillement courses + lyophilisés	2 700 €
Frais liés à la navigation sur 1 an (imprim nav, Tanguy, etc.)	500 €
Frais de déplacements	3 500 €
Communication et stickers	5 500 €
Administratif - comptabilité	2 500 €
Amortissement bateau 24 mois	10 000 €
Assurance	3 500 €
Rémunération Skipper	0 €

Estimation de budget pour un projet
Mini 6,50 sur 2 ans

77 960 €

* Ce tarif comprend : la place au port, une quarantaine de manutentions, et un espace sur le terre-plein



LORIENT GRAND LARGE
pôle course & événements

DIRECTION

Christophe BAUDRY
06 63 84 60 31
christophe@lorientgrandlarge.org

COMMUNICATION / PRESSE

Eve BOUGAULT
07 60 02 85 56
eve@lorientgrandlarge.org

6 bis rue François Toullec
56100 LORIENT
02 97 32 80 05
www.lorientgrandlarge.org
contact@lorientgrandlarge.org

