



RESTART



NAVIGUER

Respirer, partager



Après la maladie, vient le temps de se retrouver, de retrouver de l'énergie, de la confiance, du lien. C'est dans cet esprit que l'association Restart propose des sorties et formations en voilier habitable à des personnes touchées par le cancer, en rémission ou en phase de reconstruction.

Venez comme vous êtes !

La voile sur des voiliers habitables est une activité douce, en plein air, qui aide à se remettre en mouvement. Mais c'est aussi un moment de détente, de lien, de conversations simples au milieu de la nature. On respire, on bouge, on s'émerveille, on se sent vivant.

Fatigué, curieux, discret, bavard, sportif ou pas du tout : venez comme vous êtes. Pas besoin d'avoir de l'expérience. Nous proposons trois types de sorties pour s'adapter à tous (programme au verso).

Zone de navigation

Au départ du Vieux-Port de Marseille, nous embarquerons pour quelques heures de navigation vers les îles du Frioul ou les calanques. Des endroits magnifiques, entre falaises blanches, criques turquoise et lumière du large.

Pour participer

Pour qui ? Les patients atteints de cancers stabilisés ou après les traitements avec l'accord de son médecin référent. Ils peuvent être accompagnés par un proche aidant. .

Combien ça coûte ? Ce programme est offert par l'association Restart qui organise ces sorties avec l'école de voile de la Société Nautique de Marseille.



ECOLE DE VOILE
WWW.LANAUTIQUE.COM



Tél : 04 88 60 34 58

<http://naviguer.associationrestart.fr>

NAVIGUER

Respirer, partager



LES SORTIES

Soirée coucher de soleil

Navigation vers les îles du Frioul • Mouillage dans une crique ou calanque • Partage d'une collation avec le soleil déclinant • Participation à la conduite du voilier • Pour une première expérience en voilier ou une reprise douce

Vendredi 20 Juin • Jeudi 10 Juillet • 18h00-21h30

Matinée voile & Sensations

Pour s'initier ou se perfectionner à la voile ou tout simplement ressentir le plaisir de glisser • Formation adaptée au niveau de chacun • L'équipage mène le bateau, guidé par le moniteur

Vendredi 6 Juin • Lundi 7 Juillet • 09h45-13h00

Journée calanques

Navigation vers le parc national des Calanques • Mouillage dans un cadre naturel exceptionnel • Repas du soir tiré du sac • Retour avec le soleil couchant • Participation et formation à la conduite du voilier • Le temps de navigation est d'environ 5h

Dimanche 1 Juin • Vendredi 11 Juillet • 14h30-21h30



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Nous organisons deux **réunions d'information** :

- le **Mercredi 21 Mai à 19h30** en visio-conférence
- le **Mardi 27 Mai à 18h30** à l'école de voile avec visite des bateaux

Inscription aux réunions et aux sorties

- en ligne sur naviguer.associationrestart.fr
- par téléphone au **04 88 60 34 58**

Scanne-moi



Association d'aide et de soutien aux patients greffés de moelle osseuse ou en attente de greffe et leurs accompagnants, créée par des anciens greffés. Restart est basée à l'Institut Paoli-Calmettes à Marseille.