

PROFITER **DE LA MER ET DU LITTORAL** **DANS** **LE PAYS DE SAINT-MALO**

GUIDE À L'INTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
ET DE LEURS AIDANTS



ÉDITION 2020

PROFITER

DE LA MER ET DU LITTORAL

DANS

LE PAYS DE SAINT-MALO

Guide à l'intention des personnes en situation de handicap et de leurs aidants

Sources de plaisir, espaces de liberté, lieux de rencontres et de convivialité, la mer et le littoral doivent être accessibles aux personnes en situation de handicap et à leurs famille, amis et aidants. La ville de Saint-Malo a souhaité, avec ce nouveau guide, encourager chaque personne en situation de handicap à profiter pleinement de son exceptionnel environnement marin, et à en faciliter l'accès. Ce guide, préparé avec l'association HandiSolidarités, présente 25 programmes et structures qui proposent des activités "nautisme, mer et littoral" adaptées à telle ou telle situation de handicap, d'abord à partir de Saint-Malo, puis à proximité. Chaque programme est référencé sur le plan en fin de guide, par son numéro.

L'Office de Tourisme, partie prenante du projet, a reçu le Trophée d'Or du Tourisme Accessible en 2017. Il propose différents outils et services destinés à vous aider dans votre découverte de la ville ; le site internet (www.saint-malo-tourisme.com/sejourner/tourisme-accessible) ainsi qu'un livret d'accueil détaillent les activités, visites et infrastructures proposées sur Saint-Malo et sa région.

SOMMAIRE

SORTIR EN MER	P. 04
SORTIR EN MER SUR UN VOILIER OU UN SEMI-RIGIDE	P. 05
NAVIGUER EN RANCE	P. 13
PRATIQUER LE KAYAK DE MER	P. 16
PRATIQUER L'AVIRON DE MER	P. 17
 PROFITER DE LA MER ET DE LA PLAGE	 P. 18
PRATIQUER LE LONGE CÔTE	P. 19
FAIRE DU SURF OU DU PADDLE	P. 20
PILOTER UN CHAR À VOILE	P. 21
SE PROMENER, VISITER SAINT-MALO ET SES ALENTOURS, SES PLAGES, SON PATRIMOINE	P. 24
 DÉCOUVRIR LE LITTORAL DEPUIS LA CÔTE	 P. 26
DÉCOUVRIR LES CHEMINS DE PROMENADE ACCESSIBLES	P. 27
SE PROMENER, VISITER SITES ET MUSÉES EN JOËLETTE, SWINCAR...	P. 31
 FAIRE DE LA PLONGÉE ET APPRENDRE À NAGER	 P. 34
 CARTE DES PROGRAMMES	 P. 38
 CONTACTS UTILES	

SORTIR EN MER



SORTIR EN MER

SUR UN VOILIER OU UN SEMI-RIGIDE

#01 Journée en mer en baie de Saint-Malo, ou plusieurs journées pour découvrir le milieu et l'environnement maritimes.



Sortie Cap Vrai avec "l'Arche l'Olivier" de Bruz en juin 2019

POÙ ? #01

Saint-Malo, port de plaisance des Sablons, ou cale de Dinard selon marée et bateau.

AVEC QUI ?

Association CAP VRAI. Association de propriétaires de bateaux passionnés de mer et qui désirent partager un moment de détente convivial sur l'eau, plus particulièrement avec des blessés de la vie, en difficulté physique ou morale. Association chrétienne créée en 1976 et à Saint-Malo en 2018.

Site à découvrir : www.capvrai.com

POUR QUI ?

Toute personne capable de monter sur un voilier.

! Conditions : signature d'une convention entre l'association Cap Vrai et l'association à laquelle est rattachée la personne en situation de handicap.

Encadrement défini entre la personne concernée, ses aidants et le personnel autorisé de Cap Vrai formé à ces sorties.

Équipement : équipement personnel à charge de la personne, équipement maritime prêté par l'association. Chaque bateau est sous la responsabilité d'un skipper et d'un co-skipper.

.....
€ Gratuit. L'association qui accompagne les personnes en situation de handicap s'inscrit à Cap Vrai pour 70 €/an et fournit les repas des passagers et des membres d'équipage.

📅 De fin-mars à septembre / octobre.

Contact **ÉRIC DE LA GRAND'RIVE,**
PRÉSIDENT DE CAP VRAI SAINT-MALO
 ☎ 06 19 48 10 31 @eric.delagranderive@gmail.com



#02 Découvrir les forts, phares et îles de la Côte d'Émeraude à bord du catamaran "l'Intouchable".



POÙ ? #02

Embarquement sur demande, à Saint-Malo (cale Solidor) ou Dinard (cale de la Vallée), selon marée et programme.

AVEC QUI ?

Association MER'LIB

Sortie en mer avec le catamaran "L'Intouchable".

Site à consulter :

<http://merlib.fr/le-bateau>

POUR QUI ?

Personnes à mobilité réduite et personnes en fauteuil roulant (y compris en fauteuil électrique).

! Conditions : navigation assurée par deux skippers. Le bateau peut accueillir 15 personnes dont 8 en fauteuil roulant. Aidants recommandés.

Équipement : prévoir un équipement adapté qui sera rappelé lors de l'inscription : vêtements chauds, coupe-vent, lunettes, protection solaire, etc.

€ *Selon les sorties, sur réservation, à partir de 20 € par personne (adhésion minimale), sur la base de 15 participants.*

📅 Sorties de juin à septembre (environ 15 sorties mensuelles).

Contact LUC L'HOTELLIER

☎ 06 10 24 11 77 @ llho@orange.fr

Association MERLIB

Mairie de Dinard, 47 boulevard Féart
35800 DINARD

merlib

#03 Promenades en mer commentées et personnalisées à bord d'un semi-rigide Bombard "L'Albatros - Esprit de la Liberté".



POÙ ? #03

Sorties de 1 h 15 à la carte. Visite de la Côte d'Émeraude (Saint-Malo -Solidor, Petit et Grand Bé, île de Cézembre, fort Harbour, Dinard...) et de la Rance.

AVEC QUI ?

ALBATROS HERMINE souhaite sensibiliser et changer le regard sur le handicap à travers la pratique de la navigation, en rendant possible les sorties familiales et collectives.

POUR QUI ?

Personnes présentant tout type de handicap, hormis le handicap moteur et le polyhandicap pour des raisons de sécurité.

! Conditions : embarquement cale de la Bourse à Saint-Malo, Dinard, Saint-Suliac, île de Cézembre, Saint-Cast. Sorties avec 2 personnes minimum. En individuel ou en groupe de 6 personnes

+ 2 accompagnateurs. Les participants peuvent s'asseoir sur les bords du bateau. Les sorties se font en fonction des conditions de mer et de météo.

Équipement : prévoir un équipement adapté qui sera rappelé lors de l'inscription : vêtements chauds, coupe-vent, lunettes, protection solaire, etc.

.....
€ Adultes 20 € et enfants 10 €.

Tarif de 10 € par personne pour les groupes de personnes handicapées.

📅 Fonctionnement toute l'année
Saison idéale d'avril à octobre.

Contact HERVÉ DE LA MOTTE

☎ 07 82 18 31 15

@ albatroslinesnavigation@gmail.com



#04 Sorties à la journée en Rance

à la demande et sur réservation, et deux grandes sorties annuelles.



📍 OÙ ? #04

En septembre,
port des Sablons
à Saint-Malo puis
Granville et
Plouër-sur-Rance.

AVEC QUI ?

ASLAB - Association Sports et Loisirs Adaptés de Bretagne. L'association, qui regroupe des bateaux de propriétaires engagés depuis longtemps dans l'accès à la mer pour les personnes en situation de handicap, agit en partenariat avec l'Association Sports et Loisirs de la Manche (ASLAM) et l'Association des Pêcheurs Plaisanciers de Pleurtuit (APPP).

Site à consulter :
www.aslam.fr/aslab

POUR QUI ?

Toute personne en situation de handicap capable de monter sur un bateau pour les sorties en Rance et le weekend en baie de Saint-Malo. La grande sortie de 4-5 jours peut être ouverte aux personnes tétraplégiques.

❗ **Conditions :** participation aux manœuvres et à la vie à bord, encadrement défini par la personne en situation de handicap avec ses aidants et avec l'association qui assure l'ensemble de l'encadrement maritime.

🛠 **Équipement :** équipement personnel à la charge de la personne (coupe-vent, bottes...)

💶 **Sortie à la journée : 45 € repas compris.**
Sortie deux jours : 80 € repas compris

📅 **De mai à octobre pour les sorties à la journée en Rance, événements annuels mi-juin et début septembre.**

Contact MICHEL LEBLANC, PRÉSIDENT ☎ 06 86 42 15 03
MICHEL BINET, SECRÉTAIRE ☎ 07 63 48 57 60



#05 Demi-journée de découverte de la navigation sur des voiliers traditionnels en baie de Saint-Malo.



OÙ ? #05

Saint-Malo, départ du port des Sablons, de la cale de Solidor ou de la cale de la Bourse.

AVEC QUI ?

Association SENSATIONS LITTORAL.

L'association dispose de 2 voiliers traditionnels pouvant recevoir 7 et 8 personnes. Elle accueille tout au long de l'année des particuliers, des scolaires et des groupes de personnes valides ou handicapées pour des séjours de découverte du milieu marin et des actions éducatives. 2 skippers professionnels / enseignants de la voile et 2 animateurs naturalistes diplômés accompagnent au travers d'approches pédagogiques adaptées à chaque public. Ces sorties permettent à chacun de s'initier à la manœuvre en équipage des voiliers. Les voiliers peuvent embarquer 1 fauteuil à bord. Ils sont sûrs (francs-bords importants) et confortable (bancs).

Site à consulter :

www.sensationslittoral.com

POUR QUI ?

Toute personne présentant la tonicité nécessaire pour se maintenir en position assise.

! Conditions : un contact préalable avec l'association est nécessaire pour les groupes de personnes handicapées afin de définir le programme et la démarche adaptés au groupe.

Équipement : les participants veilleront à avoir des vêtements adaptés aux activités de plein air et à la température.

.....
€ individuel : 42 € la ½ journée pour les adultes, 25 € pour les moins de 15 ans (weekends et vacances).
Groupe : 310 € par bateau (tous les jours de l'année).

Contact YANN PERRAUD

☎ 06 62 54 38 98 @ contact@sensationslittoral.com



#06 Voile légère ou voile habitable. S'initier ou se perfectionner.



📍 OÙ ? #06

Saint-Malo, plage de Bon Secours ou Havre de Rothéneuf pour la voile légère, port des Sablons pour la voile habitable (3 bateaux J 80, à partir de 15ans).

AVEC QUI ?

SNBSM - Société Nautique de la Baie de St Malo, bureau au port Vauban et plage de Bon Secours.

Types de bateaux : navigation voile légère sur Optimist (enfants 7 à 11 ans), catamaran Topaz 12 et 14 , Hobie Cat 15, voile habitable J80.

POUR QUI ?

Individuels ou groupes.

❗ **Conditions d'accès** : en fonction du handicap suite à une évaluation préalable avec l'équipe d'encadrement. Encadrement spécifique si besoin à la charge de la personne.

Équipement : combinaison et gilet prêtés par le club.

€ *À évaluer selon le type de bateau et les prestations.*

Pour les groupes, séance à partir de 25 € par personne. En individuel à partir de 40 €.

📅 *De mars à novembre.*

Contact Secrétariat voile légère et école de voile

☎ 02 99 40 11 45 (mars à novembre)

@ voilelegere@snbsm.com

et siège SNBSM quai du Bajoyer bassin Vauban

☎ 02 23 18 20 30 @ siege@snbsm.com



#07 | Journée en mer entre le Cap Fréhel et Cancale.



POÙ ? #07

Dinard, cale du
Bec de la Vallée.
Rendez-vous :
10 avenue Georges V.

AVEC QUI ?

Association ÉMERAUDE VOILE SOLIDAIRE. Association reconnue d'utilité publique créée pour cette activité. Navigation sur un catamaran de 18 m spécialement conçu pour accueillir en toute sécurité et confortablement des personnes en situation de handicap et en difficulté. Bateau opéré par un skipper professionnel assisté d'un équipage bénévole.

Site à consulter :

www.emeraudevoilesolidaire.org

POUR QUI ?

Groupes et individuels, tous handicaps, bateau accessible pour 5 fauteuils manuels. Groupes jusqu'à 20 personnes hors équipage assuré par l'association.

! Conditions : sorties à la journée, de 9 h 30 à 17 h. Encadrement à la charge et sous la responsabilité des aidants. Réservation obligatoire : formulaire à remplir sur le site de l'association pour faire une demande de sortie.

Équipement : ciré et gilet de sauvetage prêtés par l'association.

€ 3 € par personne embarquée.

📅 D'avril à octobre.

Contact FRÉDÉRIQUE DYÈVRE BERGERAULT

☎ 09 51 16 43 11

@ contact@emeraudesolidaire.org

10 avenue George V - 35800 DINARD



#08 Découverte des richesses du patrimoine naturel des baies du Mont Saint-Michel et de Saint-Malo à bord de semi-rigides.



📍 OÙ ? #08

En baie de Cancale,
du Mont Saint-Michel
et autour de
Saint-Malo, au
départ de la cale
de Port-Mer.

AVEC QUI ?

Association AL-LARK. Basée à Cancale, elle a pour but premier de faire découvrir à ses adhérents les richesses du patrimoine naturel de la baie du Mont Saint-Michel et de la Côte d'Émeraude. Spécialisée dans l'observation et l'étude des cétacés, l'association aborde aussi les marées, la faune et flore du rivage, la météorologie... Les 3 semi-rigides de l'association peuvent embarquer de 10 à 14 personnes avec un pilote animateur.

Site à consulter : www.al-lark.org

POUR QUI ?

Adultes et enfants de + de 4 ans. Personnes en situation de handicap mental, psychique, sensoriel, moteur. Un Hippocampe permet de rouler sur le sable jusqu'au bateau. Monter dans le bateau demande une capacité motrice. Une rencontre préalable permettra d'évaluer la capacité d'autonomie des personnes qui se présenteront.

❗ **Conditions :** embarquement plage de Port-Mer à Cancale. Réservation par téléphone ou en ligne. Encadrement à la charge et sous la responsabilité des aidants.

Équipement : prévoir un équipement adapté : vêtements chauds, coupe-vent, lunettes, protection solaire, etc.

€ Cotisation annuelle 2019

Adulte : 43 €

Demandeur d'emploi, étudiant, ado : 21 €

Enfant de moins de 16 ans : 8 €

Adhésion famille (2 adultes et 2 enfants) : 92 €

Pour chaque sortie, il est demandé une participation de 12 € par personne.

Pour les groupes, associations, scolaires, centres de loisirs, contacter l'association.

📅 **Du 15 mars au 15 novembre.**

Contact GAËL GAUTIER

☎ 02 57 64 04 40 et 06 78 71 41 09

@ contact@al-lark.org



NAVIGUER EN RANCE

#09 | Sorties en Rance à bord d'un vieux gréement



📍 OÙ ? #09

Remontée en Rance jusqu'à Saint-Suliac dans un but touristique et culturel : châteaux, malouinières, chantiers navals, moulins à marée, cale traditionnelle, etc.

AVEC QUI ?

Association RIGEL qui a pour objectif de restaurer et faire naviguer des bateaux traditionnels. L'association est engagée dans la sauvegarde du patrimoine maritime. Les sorties ont lieu à bord du vieux gréement "La Licorne" au départ du port des Sablons ou de la cale Solidor.

Site à consulter :

www.rigelsaintmalo.fr

POUR QUI ?

La prestation peut accueillir au minimum 4 personnes et au maximum 6, accompagnateurs compris. Activité ouverte à toute personne en situation de handicap accompagnée, en capacité de se déplacer, hormis les personnes en fauteuil roulant.

⚠ Conditions : ces activités sont encadrées par des bénévoles, titulaires du permis hauturier, qui se chargent de la navigation.

Équipement : prévoir un équipement adapté qui sera rappelé lors de l'inscription : vêtements chauds, coupe-vent, lunettes, protection solaire, etc.

.....
€ Environ 35 € par personne embarquée. Adhésion annuelle obligatoire (20 €).

📅 De mai à septembre.

Contact MIC CHICHERIE

☎ 06 32 29 94 77

@ contact@rigelsaintmalo.fr



#10 | Sorties en Rance en trimaran ou en quillard de sport Miniji.



POÙ ? #10

En Rance au
départ de la cale de
Plouër-sur-Rance.

AVEC QUI ?

CJF - Association du
Cercle Jules Ferry

Section Handisport, en partenariat avec
le Centre nautique Rance Frémur de
Plouër-sur-Rance.

POUR QUI ?

Adultes et enfants à partir de 12 ans,
valides, et les personnes en situation de
handicap physique ou sensoriel (visuel
et auditif).

! **Conditions :** accompagnement
par des éducateurs sportifs agréés
handisport.

- Navigation sur trimaran de sport
Windrider 17' : les mercredis et samedis.
- Navigation sur quillard de sport Miniji :
compétitions le samedi en fonction des
régates.

Équipement : prévoir un équipement
adapté qui sera rappelé lors de
l'inscription : vêtements chauds, coupe-
vent, lunettes, protection solaire, etc.

€ **Adhésion annuelle de 80 €**
*(comprend la licence handisport, la mise
à disposition privative du bateau).*

📅 **De fin mars à la Toussaint.**

Contact JÉRÔME BOUGEARD (PRÉSIDENT) ☎ 06 77 84 71 57
GILDAS LE STUM ☎ 06 78 01 75 50
@cjfhandisportlecercle@gmail.com



#11 Sorties fluviales avec passage d'écluses à la journée ou en mini-croisières de 2 à 3 jours.



OÙ ? #11

Embarquement sur divers sites selon l'emplacement du bateau : port des Sablons à Saint-Malo, Taden, Dinan...
Objectif : faire découvrir la navigation à des personnes qui n'en auraient pas la possibilité.

AVEC QUI ?

Association LA PÉNICHE de SAINT-MALO

Sorties avec "La Bienveillante", un bateau électrique silencieux*.

**Possibilité de coupler navigation et marche*

Site à consulter :

www.peniche35.wixsite.com/peniche35

POUR QUI ?

Les groupes exclusivement, par le biais d'une association. Personnes valides et/ou en situation de handicap mental, psychique, sensoriel ou moteur à condition d'être autonome et en capacité de déambuler sur le bateau. Pas de possibilité d'accueil des personnes en fauteuil roulant.

! Conditions : navigation assurée par un pilote et un copilote de l'association La Péniche de Saint-Malo. Signature d'une convention entre La Péniche de Saint-Malo et l'association organisatrice.

Équipement : prévoir un équipement adapté qui sera rappelé lors de l'inscription : vêtements chauds, coupe-vent, lunettes, protection solaire et chaussures à semelle souple, etc.

.....
€ Le coût de la journée est de 300€.

L'association concernée apporte les déjeuners pour l'ensemble des participants, y compris les 2 pilotes.

Capacités : 8 à 10 personnes maximum y compris les encadrants de l'association concernée.

📅 D'avril à fin juin et en septembre.

Contact GEORGES FRINAULT ☎ 06 08 46 26 55

@ peniche35@gmail.com

CHRISTOPHE GALLAIS ☎ 06 40 12 81 04

@ cgmer@orange.fr



PRATIQUER LE KAYAK DE MER

#12 Découvrir le kayak en groupe, en baie de Saint-Malo ou en Rance



POÙ ? #12

Saint-Malo, 7 rue de la Clouterie, près de la Porte Saint-Pierre. Bâtiment accessible, douche et toilettes adaptées, départ de la plage de Bon Secours ou de la Rance.

AVEC QUI ?

Les Corsaires Malouins, association créée il a 30 ans, animée par des moniteurs diplômés. Découvrez la baie de Saint-Malo, ses forts, les oiseaux marins, les dauphins...

Site à consulter :

www.kayakdemer35.fr

POUR QUI ?

Toute personne à partir de 10 ans capable de rentrer dans un kayak (ouvert), de se tenir assise sans véritable dossier et de manipuler la double pagaie.

Jeunes : école de pagaie pour les 10-14 ans les mercredis de 14 h à 17 h de septembre à juin, stages en été.

Adultes : à partir de 15 ans, les samedis et lundis de 14 h à 17 h de septembre à juin.

Activités touristiques : sorties découverte autour des forts de Vauban.

Conditions : encadrement et programme définis avec les moniteurs. Échange téléphonique préalable afin de définir les besoins et l'accessibilité nécessaire.

Équipement : équipement personnel à la charge de la personne, gilet prêté par l'association.

.....
Adhésion à l'année : jeunes : 170 €, adultes : 220 €.

Prestations touristiques uniquement l'été, sorties découverte de 2 h : 25 €, randonnée d'une demi-journée 3h : 32 €, sortie au coucher du soleil 2 h 30 : 30 €.

Toute l'année.

Contact NICOLAS IMBERTI ET GILDAS LEDAN

☎ 02 99 40 92 04

@ contact@kayakdemer35.fr



PRATIQUER L'AVIRON DE MER

#13 Découvrir et pratiquer en équipe l'aviron de mer en baie de Saint-Malo.



OÙ ? #13

Saint-Malo, derrière la piscine du Naye, départ de la Cale du Naye.

AVEC QUI ?

SNBSM, Société Nautique de la Baie de Saint-Malo, bureau Quai du Bajoyer (bassin Vauban).

Type de bateaux : yole de mer solo et double. 4 barrés.

POUR QUI ?

Individuels et groupes.

! Conditions d'accès : en fonction du handicap suite à une évaluation préalable avec l'équipe d'encadrement. Encadrement spécifique si besoin à la charge de la personne. 2 moniteurs diplômés. Le club assure l'encadrement sportif.

Équipement : équipement personnel à la charge de la personne (tenue sportive), gilet fourni par le club.

€ *Pour les groupes, séance à partir de 25 € par personne.
En individuel à partir de 40 €.*

 *Toute l'année.*

Contact JEAN-FRANÇOIS MALVAL

☎ 02 23 18 20 30 @aviron@snbsm.com

et siège SNBSM quai du Bajoyer bassin Vauban

☎ 02 23 18 20 30 @siege@snbsm.com



PROFITER DE LA PLAGE ET DE LA MER



LE LONGE CÔTE

#14 Découvrir et pratiquer le longe-côte en groupe.



📍 OÙ ? #14

Principalement le long de la plage du Sillon au départ du Surf School situé juste à côté des Thermes Marins, mais aussi selon les programmes plages de Saint-Lunaire ou de Cancale. Le rendez-vous se fait 30' avant la sortie.

AVEC QUI ?

SPORTS MER SANTÉ, association créée en 2009 (370 adhérents). Convention avec le service de rééducation fonctionnelle du centre hospitalier de Saint-Malo. L'association labellisée Sports Mer Santé propose aussi de l'aquagym en mer, des cours de sauvetage et de natation.

Site à consulter : www.sportsmersante.fr

POUR QUI ?

Toute personne capable de marcher avec de l'eau à la taille ou mi-poitrine et pouvant enfiler, avec de l'aide, une combinaison isotherme. La personne peut être véhiculée jusqu'au bord de l'eau soit avec un quad soit avec un fauteuil Hippocampe.

❗ **Conditions** : encadrement et adaptation du programme définis avec le moniteur.

🧥 **Équipement** : combinaison isotherme et chaussons prêtés par l'association.

💶 **Séance baptême** : 15 € + 3 € si prêt d'une combinaison, 3 séances : 30 € + 3 € par séance si prêt de combinaison, 5 séances : 48 € + 3 € par séance si prêt d'une combinaison. Abonnement annuel possible : 120 € + 3 € par sortie, ou 300 €.

📅 **Toute l'année**, en fonction de la météo, en particulier des vagues et de la houle.

Contact CORENTIN ROUSSEAU

☎ 06 30 49 31 23

@ contact@sportsmersante.fr



FAIRE

DU SURF OU DU PADDLE

#15 S'initier ou pratiquer le surf debout ou allongé, découvrir le plaisir de la glisse, surf-thérapie.



OÙ ? #15

Saint-Malo, à partir de la cale de Rochebonne (plage de Rochebonne au bout de la plage du Sillon). À 40 mètres sur la gauche, prendre l'escalier pour arriver sur l'esplanade des Mouettes. Horaires dépendants des marées et de la houle.

AVEC QUI ?

HINA SURF

Site à consulter :

www.ecoledesurfstmalo-hinasurf.com

POUR QUI ?

Toute personne capable de descendre sur la plage et de monter, le petit escalier qui mène à la salle de préparation et de douche. Pas d'accès pour les personnes en fauteuil.

! Conditions : encadrement par Hina Surf dans le cadre du surf thérapie. Encadrement spécifique à la charge de la personne ou du groupe pour les autres activités.

Équipement : combinaison, surf et paddle prêtés par Hina Surf.

.....
€ *Après une première séance à Hina Surf (35 € - séance d'1 h 30), possibilité de formule 2 cours (65 €) ou 5 cours (140 €). Pour les stages de vacances, du lundi au vendredi, formule 5 cours à 140 €.*
Se présenter 15 à 20' avant le début de la séance.

📅 D'avril à octobre.

Contact HÉLÈNE ROUAULT

☎ 06 83 84 41 70

@ helenesurfstmalo@gmail.com

7 rue docteur Christian Paul 35400 SAINT-MALO



PILOTER UN CHAR À VOILE

#16 Char à voile sur la plage du Sillon, apprentissage et perfectionnement.



OÙ ? #16

Saint -Malo, sur la plage du Sillon, près des Thermes Marins. Bâtiment, douches et WC adaptés.

AVEC QUI ?

SURF SCHOOL, club de chars à voile plusieurs fois champion de France, encadrement par des moniteurs diplômés. Labels École Française de Char à Voile et Centre Régional d'Entraînement.

Site à consulter : www.surfschool.org

POUR QUI ?

Néophytes ou confirmés, adultes et enfants. Toute personne capable de se tenir assise dans un char à voile. La personne peut être véhiculée jusqu'au char à voile, par un quad ou un fauteuil Hippocampe.

! Conditions : encadrement et programme définis avec le moniteur, se présenter 30 min avant le début de la

séance. Contact nécessaire en amont de la séance pour vérifier la disponibilité du matériel et la faisabilité de la pratique en fonction du handicap.

Équipement : équipement personnel à la charge de la personne, casques prêtés par l'association, chars biplaces et chars adaptés.

.....
€ Char simple : 35 € la séance, 175 € les 5 séances. Char double : 60 € la séance, tarif groupe possible.

📅 À marée basse, tous les jours, toute l'année (hors weekend du 15/06 au 15/09)

Contact **PIERRE ETIENNE BEYSSAC**
☎ **02 99 40 07 47**
@ **contact@surfschool.org**



#17 Séances dans la baie du Mont Saint-Michel, découverte et initiation, sensations, vitesse et liberté.



OÙ ? #17

À Hirel, à 20' de Saint-Malo. L'accueil se fait sur la plage en face du club (parking). Il est possible de circuler en fauteuil sur la grève. Depuis juillet 2019, Club labellisé Tourisme & Handicap pour les 4 handicaps (auditif, mental, moteur et visuel) ; il est le 1^{er} club de char à voile français à avoir obtenu la marque.

AVEC QUI ?

AVEL CHAR À VOILE, association sportive.

Site à consulter :

www.avelchars-a-voile.com

POUR QUI ?

Néophytes ou confirmés, adultes et enfants. Toute personne capable de se tenir assise dans un char à voile.

! Conditions : encadrement à définir avec les 4 moniteurs diplômés d'État pour évoluer soit sur un char biplace soit sur un monoplace. L'aire d'évolution de 5km n'est pas impactée par les marées, notre activité est possible tous les jours

entre 10 h et 19 h. Chars à voile biplaces (12) et chars à voile adaptés (5), grande salle capable d'accueillir les groupes, aire de pique-nique, toilettes et douches adaptées.

Équipement : prévoir des vêtements adaptés. Casque fourni par le club.

.....
€ 20 €/ heure par personne pour un monoplace, 40 € pour un biplace, tarifs dégressifs à partir de 5 personnes ou de 5 heures.

📅 Toute l'année sauf décembre et janvier, de 13 h à 19 h, et selon météo (force du vent).

Contact Réservation téléphonique de 10h à 12h

JOHANN FAVÉ ☎ 06 03 27 18 76

AURÉLIEN FAVRON ☎ 06 81 24 52 33

📧 @avelchar@laposte.net



#18 Seul ou à deux, découverte des plaisirs de la glisse et de la vitesse en char à voile sur une plage exceptionnelle.



POÙ ? #18

Sur la plage de Cherrueix.

AVEC QUI ?

CHAR EN BAIE, club de char à voile de Cherrueix. Centre de ressources nationales du char à voile. Club sportif de compétition ou de loisirs (NOROIT Club).

Site à consulter :

www.charenbaie.fr

POUR QUI ?

Les personnes présentant tout type de handicap y compris le handicap moteur sans autonomie.

! Conditions : réserver puis appeler la veille afin de voir si les conditions météo sont favorables. Pour les personnes à mobilité réduite dépendantes, il suffit d'avoir un binôme qui accompagne à bord d'un char à

voile biplace afin de connaître le plaisir du milieu aquatique, de la glisse et de la vitesse. Parking à proximité, salle d'accueil avec sanitaires et douches.

Équipement : venir avec des coussins ou des gilets de sauvetage pour plus de confort dans les chars à voile et amortir les éventuels chocs. Prévoir des vêtements chauds, coupe-vent, lunettes...

.....
€ 30 € pour 1 h 30. Pas de licence ou d'adhésion, l'assurance fédérale jour est comprise dans le coût de l'heure de pratique. Le char à voile biplace est réservé en priorité aux personnes handicapées.

📅 D'avril à novembre.

Contact GAËL QUEMERAIS ☎ 02 99 48 83 01

Réservation en ligne : www.charenbaie.fr

ou par @ charenbaie@crncv.org



SE PROMENER, VISITER SAINT-MALO ET SES ALENTOURS, SES PLAGES, SON PATRIMOINE

#19 Accéder aux 8 plages accessibles de Saint-Malo grâce à la mise à disposition de 11 fauteuils Hippocampe.



© Ville de Saint-Malo

AVEC QUI ? Mairie de Saint-Malo

Site à consulter :

www.saint-malo-tourisme.com

(Tourisme accessible/Détente sports et loisirs).

POUR QUI ?

Toute personne ayant besoin d'un fauteuil pour se déplacer et nécessitant d'être accompagnée pour manipuler le fauteuil.

! Conditions : le fauteuil doit être demandé soit auprès des postes de secours l'été, soit auprès de la Direction des Sports de la Ville de Saint-Malo.

POÙ ? #19

8 plages l'été :

plage de Bon Secours à partir de la Porte Saint-Pierre, plage de l'Éventail à partir de la Porte Saint-Thomas ou de l'esplanade Saint-Vincent, plage du Sillon, plage de la Hoguette, plage de Rochebonne, plage du Pont et plage du Val à Rothéneuf, plage des Bas-Sablons.

Toute l'année, 3 fauteuils sont disponibles aux écoles de voile suivantes :

- Surf School, plage de la Hoguette
- SNBSM, plage de Bon Secours
- SNBSM, Havre de Rothéneuf (plage non surveillée)

Quelques places de parking réservées Handicap sont situées à proximité de ces plages.

Équipement : pas d'équipement particulier.

€ Gratuit.

📅 Toute l'année dans les écoles de voile (Surf School et SNBSM) ; l'été aux postes de secours.

Contact Direction des Sports ☎ 02 99 56 90 16 @ dsp@saint-malo.fr
Office de tourisme

0 825 135 200 Service 0,15 € / min + prix appel

Esplanade Saint Vincent - Saint-Malo
saint-malo-tourisme.com/sejourner/tourisme-accessible/balades-accessibles-a-saint-malo



DÉCOUVRIR LE LITTORAL DEPUIS LA CÔTE



5 BALADES ACCESSIBLES À SAINT-MALO

#20 | SAINT-MALO ACCESSIBLE : A | DIGUE DE PARAMÉ



📍 OÙ ? #20A

Balade sur la digue de Paramé en longeant les plages du Sillon et de Rochebonne.

Vue panoramique sur la baie de Saint-Malo, du Fort National à la Pointe de la Varde.

Promenade à la découverte de l'architecture balnéaire de la fin 19^e et du début 20^e siècles.

POUR QUI ?

Toute public y compris en fauteuil manuel. La digue n'étant pas sécurisée par des garde-corps, les personnes non et malvoyantes devront être accompagnées

! Conditions :

3,350 km (3.62 km avec variante), en accès libre.

Commencer la balade à partir du début de la digue à la hauteur du restaurant "La Brasserie du Sillon" (on peut aussi la commencer à partir de la porte Saint-

Vincent mais il y a d'abord 500 mètres de trottoir avec des pavés très peu roulants). Bancs répartis tout le long de la digue.

Pour le retour, une variante est proposée en passant par les rues parallèles à la digue.

🏠 *Toute l'année.*

Attention aux coefficients de marée supérieurs à 90 par grand vent.

Contact Office de tourisme

0 825 135 200 Service 0,15 € / min + prix appel

Esplanade Saint Vincent - Saint-Malo
saint-malo-tourisme.com/sejourner/tourisme-accessible/balades-accessibles-a-saint-malo



#20 | LES BAS SABLONS B | PORT SOLIDOR



📍 OÙ ? #20B

Aux portes de la vieille ville, Saint-Servan fut le site de la première agglomération malouine. Le parcours dans le quartier de Solidor est une invitation à la découverte d'un lieu propice à la promenade et à la contemplation !

POUR QUI ?

Toute personne y compris en fauteuil manuel.

❗ Conditions :

1.750 km en accès libre.

À partir du Fort du Naye, situé près de la piscine du Naye.

Équipement : prévoir un équipement personnel : vêtements chauds, coupe-vent, lunettes, protection solaire, etc.

📅 *Toute l'année*

Contact Office de tourisme

0 825 135 200 Service 0,15 € / min + prix appel

Esplanade Saint Vincent - Saint-Malo
saint-malo-tourisme.com/sejourner/tourisme-accessible/
balades-accessibles-a-saint-malo



#20 | LA CITÉ D'ALET C



📍 OÙ ? #20C

Surplombant la Rance, la balade sur la presqu'île de la cité d'Alet, dans une ambiance de verdure, offre des panoramas exceptionnels sur la baie de Saint-Malo, ses forts et îlots, jusqu'au Cap Fréhel.

Vue sur Dinard, l'estuaire de la Rance et l'usine marémotrice.

POUR QUI ?

Toute personne valide ou en fauteuil manuel avec un aidant ou en fauteuil électrique un peu performant.

! Conditions : à partir du parking rue Saint-Pierre, situé face au mur gallo-romain.

1.260 km en accès libre.

Équipement : prévoir un équipement personnel : vêtements chauds, coupe-vent, lunettes, protection solaire, etc.

📅 *Toute l'année*

Contact Office de tourisme

0 825 135 200 Service 0,15 € / min + prix appel

Esplanade Saint Vincent - Saint-Malo
saint-malo-tourisme.com/sejourner/tourisme-accessible/balades-accessibles-a-saint-malo



#20 VISITE PANORAMIQUE SUR LES REMPARTS D D E VISITE PANORAMIQUE SUR LES REMPARTS E



POÙ ? #20D #20E

Vaisseau de pierre sur l'embouchure de la Rance, Saint-Malo dresse fièrement ses remparts au-dessus de ses plages et de son port.

Pour aborder la cité malouine, le circuit des remparts offre des vues imprenables. Suite à de nombreux travaux engagés par la Ville de Saint-Malo, les remparts sont accessibles dans leur quasi-totalité : deux rampes d'accès vous permettent d'éviter les escaliers qui se trouvent dans chaque tour et chaque porte de la ville, d'accéder en toute sécurité aux remparts, et de vous y promener. Les 2 parcours proposés offrent les plus beaux points de vue sur la baie de Saint-Malo.

Site à consulter :
www.saint-malo-tourisme.com

POUR QUI ?

Toute personne valide ou en fauteuil manuel avec un aidant, ou en fauteuil électrique un peu performant.

! Conditions :

Parcours D : départ et arrivée : rampe de Moulin Colin. 1.6 km aller-retour. Accès libre.

Parcours E : départ et arrivée : rampe du Bastion Saint-Philippe. 1.5 km aller-retour. Accès libre.

Équipement : prévoir un équipement personnel : vêtements chauds, coupe-vent, lunettes, protection solaire, etc.

 *Toute l'année*

Contact Office de tourisme

0 825 135 200 Service 0,15 € / min + prix appel

Esplanade Saint Vincent - Saint-Malo
saint-malo-tourisme.com/sejourner/tourisme-accessible/balades-accessibles-a-saint-malo



SE PROMENER, VISITER SITES ET MUSÉES EN JOËLETTE, SWINCAR...

#21 Balade en bordure du littoral, visite de monuments.



POÙ ? #21

Sites escarpés,
sentiers, visite du
Mont Saint-Michel, etc.

AVEC QUI ?

CJF JULES FERRY - Cercle Jules Ferry
Section Handisport Saint-Malo.

POUR QUI ? Personnes en situation
de handicap moteur. Programme à définir
avec l'association.

! Conditions : individuellement ou
en groupe. 4 bénévoles par Joëlette.
Encadrement par Philippe DUGUE et
son équipe.

Équipement : venir avec un
équipement personnel : bonnes
chaussures, vêtements chauds, coupe-
vent, lunettes, protection solaire, etc...
(en fonction de la météo et du circuit).

€ *Coût de la sortie, selon programme*

📅 *De mars à septembre principalement,
mais peut fonctionner toute l'année.*

Contact Philippe DUGUE ☎ 06 74 91 03 53
@ cjf.copresident@gmail.com
f www.facebook.com/cjfsansfrontieres/

Jérôme BOUGEARD ☎ 06 77 84 71 57
@ cjfhandisportlecercle@gmail.com
www.cjf-saintmalo.com



#22 Randonner en toute liberté en Vallée de Rance, grâce au Swincar.



POÙ ? #22

Principalement au départ du port de la Vicomté-sur-Rance. Possibilité de circuits sur et autour de Saint-Malo.

AVEC QUI ?

Association RANCE AVENTURE

Organisateur de randonnées guidées en pleine nature.

POUR QUI ?

Toute personne limitée dans ses déplacements du fait d'un handicap, d'une fragilité temporaire ou définitive (personnes en fauteuil roulant, maladies invalidantes, personnes âgées, etc.). Sorties familiales possibles en complément avec des trottinettes électriques tout-terrain, maximum 5 personnes par sorties.

! Conditions : être en possession du permis B pour les circuits empruntant les

routes. Possibilité de se déplacer sur des chemins de randonnées privés (dans ce cas, pas besoin de permis).

Équipement : deux véhicules 4 roues motrices pour randonnées, électriques, adaptés à tous.

.....
€ Pour le Swincar : à partir de 30 € les 45 minutes pour une initiation, étendues à une heure pour les personnes à mobilité réduite. Puis 60 € pour 2 heures de randonnée découverte. Pour les trottinettes électriques : 25 € pour 45 minutes et 45 € pour 2 heures.

📅 Activité possible toute l'année sur rendez-vous.

Contact JEAN-PIERRE BELUITE

☎ 06 30 16 51 98

@ ranceaventure@gmail.com

Jean-Pierre Beluite
RANCE AVENTURE
Randonnées tout électrique et adaptées à tous
0630 165 198 - ranceaventure@gmail.com

#23 Animation découverte naturaliste sur la Côte d'Émeraude.



POÙ ? #23

Sur le littoral de
Saint-Malo.

AVEC QUI ?

Association SENSATIONS LITTORAL

Sensations Littoral accueille tout au long de l'année des particuliers, des scolaires et des groupes de personnes valides ou handicapées pour des séjours de découverte du milieu marin. Son équipe d'animateurs naturalistes diplômés vous accompagne au travers d'animations découverte de l'environnement marin. Pour les individuels, un programme est proposé tout au long de l'année à l'occasion des grandes marées ou pour des contenus identifiés.

Pour les groupes spécifiques, des parcours et approches éducatives seront élaborés en concertation avec les référents des groupes.

Site à consulter :

www.sensationslittoral.com

POUR QUI

Tout public.

! Conditions : un contact préalable avec l'association est nécessaire afin de définir le programme et la démarche adaptés à chaque groupe.

Équipement : vêtements adaptés aux activités de plein air et à la température.

.....
€ Tarif Individuel : 12,5 € la ½ journée, par personne.

Tarif groupe : 220 € par groupe de 25.

Contact YANN PERRAUD

☎ 06 62 54 38 98

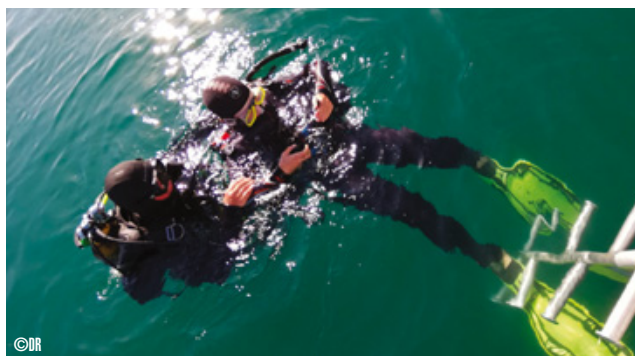
@ contact@sensationslittoral.com



A full-page background image of a diver underwater. The diver is seen from below, silhouetted against the bright blue water. They are wearing a wetsuit, a scuba tank, and fins, and are surrounded by many bubbles. A white rectangular box with a thin black border is positioned in the upper half of the image, containing the title text.

FAIRE DE LA PLONGÉE ET APPRENDRE À NAGER

#24 Découverte, initiation et formation à la plongée en mer pour découvrir la flore et la faune ou en fosse.



📍 OÙ ? #24

À Saint-Malo, à côté de la piscine du Naye. Entrée sur le bord du bassin, côté Saint-Servan.

AVEC QUI ?

SMPE-Saint-Malo Plongée Émeraude.

L'encadrement est assuré par des moniteurs professionnels dont plusieurs sont formés à l'encadrement de personnes en situation de handicap (label HandiSub). SMPE travaille en coordination avec le Club Subaquatique Club Émeraude (CSCE), en coordination avec la section Handisport du Cercle Jules Ferry.

Site à consulter :

www.saintmaloplongee.com

POUR QUI ?

Toute personne capable de garder en bouche l'embout du détendeur. L'équipe de moniteurs adaptera les moyens d'encadrement et le programme de plongée.

❗ **Conditions :** certificat médical obligatoire de non contre-indication à la pratique de la plongée, et validation de la pratique et du programme avec le moniteur. Douche et toilettes adaptées, matériel de mise à l'eau adapté.

Équipement : équipement prêté par le club (combinaison, bouteille...)

€ 45 € pour une plongée en fosse, 65 € pour une plongée en mer, formation de plongeur sur demande.

📅 Toute l'année en fosse, entre avril et octobre en mer.

Contact DIDIER PELISSE, MONITEUR HANDISUB

☎ 06 45 18 87 89 @ didier.pelisse@gmail.com

☎ 02 99 19 90 36 @ jonathan@saintmaloplongee.com

@ info@saintmaloplongee.com

Centre Jules Ferry - CJF : 9 rue Lemarié - 35400 SAINT-MALO

Bernard SAMSON ☎ 06 48 94 81 16 @ samson.b@wanadoo.fr



#25 | Se familiariser avec le milieu aquatique et apprendre à nager



📍 OÙ ? #25

Piscine municipale du Naye, à Saint-Malo et centre aqualudique AquaMalo à partir d'avril 2020.

AVEC QUI ?

CJF - Association Cercle Jules Ferry
Saint-Malo section Handisport.

POUR QUI ?

Personnes en situation de handicap moteur ou visuel.

! Conditions : mercredi de 18 à 19 heures : 1 encadrant. 2 lignes d'eau sont disponibles, ludique et sportive (loisirs initiation, entraînement, compétiteurs).

*samedi de 11 à 12 heures, pas d'encadrant, surveillance des personnes sachant nager uniquement. 1/5^{ème} du bassin est réservé.

Équipement : piscine 100% accessible.

€ *Cotisation annuelle à partir de 80 €.*

📅 *Toute l'année hors vacances scolaires.*

Contact ANTOINE BRUNE

☎ 06 69 73 29 19 @ brune.antoine@sfr.fr

Association : JÉRÔME BOUGEARD (PRÉSIDENT)

☎ 06 77 84 71 57 @ cjfhandisportle Cercle@gmail.com





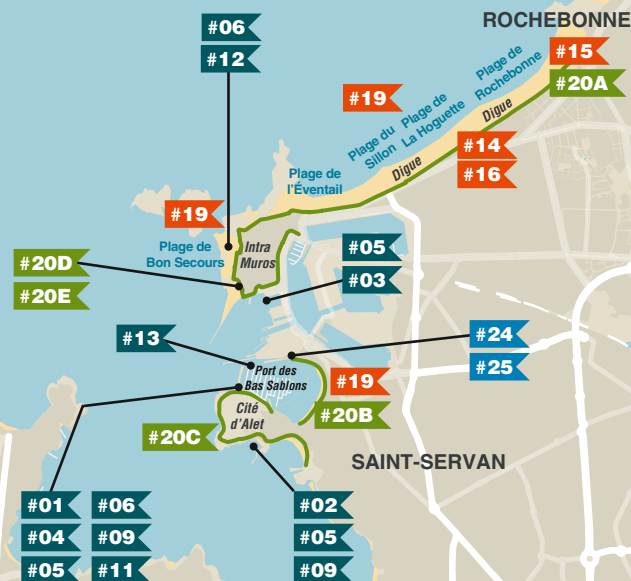
SAINT-MALO & SES ALENTOURS



- #01 ASSOCIATION CAP VRAI
- #02 ASSOCIATION MER'LIB
- #03 ALBATROS HERMINE
- #04 ASLAB - Association Sports et Loisirs
- #06 SNBSM
- #07 ASSOCIATION ÉMERAUDE VOILE SOLIDAIRE
- #08 ASSOCIATION AL-LARK
- #10 CJF - Association du Cercle Jules Ferry
- #11 ASSOCIATION LA PÉNICHE DE SAINT-MALO

- #14 SPORTS MER SANTÉ
- #17 AVEL CHAR À VOILE
- #18 CHAR EN BAIE
- #21 CJF JULES FERRY
(sur tout le littoral)
- #23 ASSOCIATION SENSATIONS LITTORAL (sur tout le littoral)

SAINT-MALO



- #01 ASSOCIATION CAP VRAI
- #02 ASSOCIATION MER'LIB
- #03 ALBATROS HERMINE
- #04 ASLAB - Association Sports et Loisirs
- #05 ASSOCIATION SENSATIONS LITTORAL
- #06 SNBSM
- #09 ASSOCIATION RIGEL
- #11 ASSOCIATION LA PÉNICHE DE SAINT-MALO
- #13 SNBSM
- #14 SPORTS MER SANTÉ
- #15 HINA SURF
- #16 SURF SCHOOL
- #19 PLAGES ÉQUIPÉES DE

FAUTEUILS HIPPOCAMPE

- #20A SAINT-MALO ACCESSIBLE : DIGUE DE PARAMÉ
- #20B LES BAS SABLONS PORT SOLIDOR
- #20C LA CITÉ D'ALET
- #20D VISITE PANORAMIQUE SUR LES REMPARTS
- #20E CJF JULES FERRY (sur tout le littoral)
- #21 ASSOCIATION SENSATIONS LITTORAL (sur tout le littoral)
- #23 SMPE Saint-Malo Plongée Émeraude
- #24 CJF Association du Cercle Jules Ferry
- #25

CONTACTS UTILES

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) de Saint-Malo

1 place Anne de Bretagne - Saint-Malo

☎ 02 23 18 58 00

@ccas.clic@saint-malo.fr

Office de tourisme

0 825 135 200 Service 0,15 € / min + prix appel

Esplanade Saint Vincent - Saint-Malo

[www.saint-malo-tourisme.com/sejourner/tourisme-accessible/
balades-accessibles-a-saint-malo](http://www.saint-malo-tourisme.com/sejourner/tourisme-accessible/balades-accessibles-a-saint-malo)

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) :

0 800 353 505 Service & appel gratuits

www.mdp35.fr (onglet "culture et loisirs adaptés")

Direction des sports :

☎ 02 99 56 90 16

@dsp@saint-malo.fr

Tarifs indicatifs susceptibles de varier.