

# STAGE GOUREN

détente  
à PLOUARZEL



Du mercredi 15  
au dimanche 19  
juillet 2026



14-17 ans



200 €

LUTTE, DÉTENTE & VAGUES !  
MER - NATURE - PARTAGE

Camping de Porsevigné



# Stage Gouren détente à Plouarzel - Camping de Porsevigné

## Du mercredi 15 au dimanche 19 juillet 2026

### Responsables de stage (animateurs de gouren diplômés) :

Jean Luc Raguennes ; 06 83 64 14 20, raguennes.jean-luc@orange.fr

Erwan Puillandre 06 79 70 38 12, [erwanpuillandre@orange.fr](mailto:erwanpuillandre@orange.fr)

**Au sein d'un site exceptionnel situé entre terre et mer à Plouarzel, le comité du Finistère de Gouren propose aux jeunes de 14 à 17 ans un stage Gouren détente. Ils seront accueillis sous tente au camping de Porsevigné face à la mer.**

Ce stage, dont le nombre de places est limité à 17 personnes, est l'occasion de se retrouver entre lutteurs de différents skolioù de toute la Bretagne, de faire connaissance sur le pallen et de partager des moments conviviaux. Si la pratique du **Gouren** reste centrale, d'autres activités sportives sont proposées en fonction de la météo et des envies de chacun : **Escalade, tir à l'arc, course d'orientation, surf.**

Pour le surf, un **test d'aisance aquatique** doit être renseigné.

Pour les sorties **vélos**, les jeunes doivent maîtriser leur engin, savoir passer les vitesses, rester bien à droite et savoir indiquer leur changement de direction. **Ne pas oublier son vélo, son casque et son gilet jaune.**

La vie en collectivité permet de tisser du lien et souvent de belles rencontres. Des soirées à thèmes (jeux de cartes, de société) seront également proposées pour le plaisir de tous (les jeunes peuvent se munir des leurs).

**Début :** mercredi 15 juillet – 10h30 – Camping de Porsevigné à Plouarzel

**Tranche d'âge :** 14-17 ans

**Coût :** 200 €

**Fin :** Dimanche 19 juillet – 17h00 – Saint Renan

**Nombre de places :** 17

**Lieu :** camping de Porsevigné, Plouarzel

**Hébergement :** sous tente. Si vous avez des tentes à 2 ou 3 places, nous sommes preneurs. Merci de joindre Jean-Luc et de l'indiquer au formulaire prévu à cet effet.

**Repas :** les repas seront préparés par des parents bénévoles. Si vous habitez en Finistère nord et que vous souhaitez en être, manifestez-vous auprès de Jean-Luc.

### Programme provisoire :

	Mercredi 15/07	Jeudi 16/07	Vendredi 17/07	Samedi 18/07	Dimanche 19/07
Matin	RDV au camping à 10h30 Installation <b>Chacun apporte son Pique-nique</b>	Gouren	Gouren	Gouren	Rangement tentes et barnum
Après midi	Découverte du Pays d'Iroise : Phare de Trézien, randonnée.	Activités diverses : Escalade, Tir à l'Arc ou course d'orientation.	Activités sur la plage dont Surf	Activités diverses : Escalade, Tir à l'Arc ou course d'orientation.	Fête des lacs à Saint Renan  Lieu : Lac de Ty Colo Objectif : Démonstration/initiation de gouren au public par les stagiaires ; Participation du collectif à cette fête populaire.  Fin du stage à 17h.



# STAGE JEUNES GOUREN / DÉTENTE

Du 15 au 19 juillet 2026

Plouarzel , camping de Porsevigné

---

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Skol Gouren : .....

J'amène une tente :  Non  Oui, nbr de places : .....

Tarif : 200 € pension complète

Modalités de paiement :

Virement (solliciter l'IBAN du Comité du Finistère de gouren)

Chèque à l'ordre du comité du Finistère de Gouren

---

## AUTORISATION PARENTALE

Je, soussigné(e) Monsieur, Madame .....

Responsable légal de l'enfant .....

• Autorise mon enfant à participer au stage Gouren détente qui se déroulera du **15 juillet à 10h30 au 19 juillet 2026 à 17h00** au camping de Porsévigné à Plouarzel

• Autorise les responsables du stage à faire pratiquer toute intervention médicale jugée nécessaire.

**Personne à contacter en cas d'urgence (Prénom-Nom) :** .....

Numéro de téléphone : .....

Courriel : .....

Traitement .....

*(Joindre impérativement une ordonnance)*

Fait, le ..... Signature :

à .....

Une fois les documents complétés, merci d'adresser votre demande d'inscription à :

**Jean Luc Raguennes**

☎ **06 83 64 14 20,**

✉ [raguennes.jean-luc@orange.fr](mailto:raguennes.jean-luc@orange.fr)

✉ **515, route de Kerven**

**29810 PLOUARZEL**





**INDIQUEZ CI-APRÈS :**

LES DIFFICULTÉS DE SANTÉ (MALADIE, ACCIDENT, CRISES CONVULSIVES, HOSPITALISATION, OPÉRATION, RÉÉDUCATION) EN PRÉCISANT LES DATES ET LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**4 - RECOMMANDATIONS UTILES DES PARENTS**

VOTRE ENFANT PORTE-T-IL DES LENTILLES, DES LUNETTES, DES PROTHÈSES AUDITIVES, DES PROTHÈSES DENTAIRES, ETC... PRÉCISEZ.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5 - RESPONSABLE DE L'ENFANT**

NOM ..... PRÉNOM .....  
ADRESSE (PENDANT LE SÉJOUR).....  
.....  
.....  
TÉL. FIXE (ET PORTABLE), DOMICILE : ..... BUREAU : .....  
NOM ET TÉL. DU MÉDECIN TRAITANT (FACULTATIF).....

*Je soussigné, ..... responsable légal de l'enfant , déclare exacts les renseignements portés sur cette fiche et autorise le responsable du séjour à prendre, le cas échéant, toutes mesures (traitement médical, hospitalisation, intervention chirurgicale) rendues nécessaires par l'état de l'enfant.*

Date : Signature :

**A REMPLIR PAR LE DIRECTEUR A L'ATTENTION DES FAMILLES**

**COORDONNÉES DE L'ORGANISATEUR DU SÉJOUR OU DU CENTRE DE VACANCES**

[Comité départemental du Finistère de Gouren - Maison des Sports](#)  
[4 rue AnneJacques Robert Turgot 29000 QUIMPER](#)

[Erwan PUILLANDRE - Animateur Gouren - 06 79 70 38 12 - \[erwanpuillandre@orange.fr\]\(mailto:erwanpuillandre@orange.fr\)](#)

**OBSERVATIONS**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## **LE TEST « PASS-NAUTIQUE »** **PRÉALABLE A LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS NAUTIQUES ET AQUATIQUES DANS LES** **ACCUEILS COLLECTIFS DE MINEURS**

(Accueils relevant des articles L. 227-4 et R. 227-1 du code de l'action sociale et des familles)

*Références : Code de l'action sociale et des familles : article R. 227-13 et article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012 modifié par l'arrêté du 28 février 2022 ; Circulaire du 30 mai 2012 (Fiche n°3) ; Code du sport : A322-3 (1-2-3)*

**Le test « Pass-Nautique »** prévu à l'article 3 de l'arrêté du 25 avril 2012 modifié a pour objet de vérifier l'aisance aquatique d'un mineur avant de participer à une activité des activités suivantes :

- canoë, kayak et activités assimilées ;
- radeau et activités de navigation assimilées ;
- certaines activités de voile.

La réussite au même test est requise mais la capacité à nager est obligatoirement vérifiée (**test est réalisé sans brassière de sécurité**), pour les activités suivantes :

- canoë, kayak et activités assimilées : activité de perfectionnement du canoë, du kayak, du raft et de la navigation à l'aide de toute autre embarcation propulsée à la pagaie (fiche 3.2) ;
- canyonisme (fiche 4) ;
- nage en eau vive (fiches 10.1 et 10.2) ;
- surf (fiche 18) ;
- navigation à la voile au-delà de 2 milles nautiques d'un abri (fiche 20.3) ;
- navigation dans le cadre du scoutisme marin (fiche 20.4) ;
- vol libre : activités de glisse aérotractée nautique (fiche 21.4).

Pour les activités de découverte du canoë, du kayak, du raft et d'autres embarcations propulsées à la pagaie (fiche 3.1), ainsi que pour la navigation diurne en planche à voile, dériveur léger et multicoque léger ou autre embarcation à moins de 2 milles nautiques d'un abri (fiches 20.1 et 20.2), le test peut être réalisé avec brassière de sécurité.

### **Liste des personnes habilitées à faire passer le test :**

- Les personnes ayant le titre de maître-nageur-sauveteur (MNS)
- Les titulaires du brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA)
- Les détenteurs des diplômes suivants :
  - BEES option canoë-kayak et disciplines associées
  - BEES option voile
  - BEES option surf
  - BPJEPS spécialité activités nautiques avec mention canoë-kayak et disciplines associées, ou voile ou surf
  - BPJEPS spécialité activités nautiques avec UCC canoë-kayak ou planche à voile
  - DE JEPS spécialité perfectionnement sportif avec CS canoë-kayak et disciplines associées en mer ou CS natation en eau libre ou CS sauvetage et sécurité en milieu aquatique
  - DES JEPS spécialité performance sportive mention canoë-kayak et disciplines associées en eau vive
  - DES JEPS spécialité performance sportive mention natation course et CS natation en eau libre ou CS sauvetage et sécurité en milieu aquatique
  - DES JEPS spécialité performance sportive mention natation synchronisée avec CS sauvetage et sécurité en milieu aquatique
  - DES JEPS spécialité performance sportive mention water-polo avec CS sauvetage et sécurité en milieu aquatique
  - DES JEPS spécialité performance sportive mention plongeon avec CS sauvetage et sécurité en milieu aquatique



**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**ATTESTATION DE TEST « PASS-NAUTIQUE »**

*Le test Pass-nautique peut être réalisé en piscine ou sur le lieu de l'activité.  
Il peut être réalisé avec ou sans brassière de sécurité selon l'activité concernée*

**Date du test :**

**Nom et prénom du mineur :**

**Aptitudes vérifiées et acquises** (mettre une croix dans les cases correspondantes)

- Effectuer un saut dans l'eau
- Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes
- Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes
- Nager sur le ventre pendant 25 mètres
- Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant

**Test réalisé :**  **avec brassière**  **sans brassière**

**Résultat du test :**  **satisfaisant**  **non satisfaisant**

**Personne ayant fait passer le test :**

Nom et prénom :

Qualification :

Etablissement d'appartenance :

Signature :

Cachet de l'établissement :

**\* Tests admis en équivalence :**

- **L'Attestation du Savoir Nager en Sécurité**

Arrêté du 28/02/2022

Article A 322-3-3 du Code du sport

- **Le Sauv'Nage (amené à disparaître au profit de l'attestation du Savoir Nager en Sécurité)**

L'attestation de réussite au test commun des fédérations ayant la natation en partage répondant au moins aux exigences définies par le décret est équivalente au test défini par l'arrêté

## TROUSSEAU (fourni à titre indicatif)

- Plusieurs visites en plein air, donc il faut impérativement prévoir des vêtements adaptés En cas de pluie : bottes, vêtement avec capuche ... *ou à l'inverse* , En cas de soleil : chapeaux, lunettes, crème solaire ...

	Quantité	Trousseau Classes de découverte	Dans sa valise	Au départ du centre
Linge de corps	4	Paires de chaussettes		
	4	Slips		
DANS LA JOURNÉE	4	T-shirt ou polos		
	1	Tenue de gouren		
	1	Ton vélo en bon état, casque et un gilet jaune !!		
	1	Blouson ou manteau		
	1	Hauts à manches longues		
	4	Pull ou sweat-shirt		
	3	Pantalons		
	1	Jogging		
	1	k-way ou ciré		
A TABLE	1	Serviette de table		
POUR LA TOILETTE	1	Serviette de toilette, Serviette de plage		
	1	Trousse de toilette : Shampoing, Gel douche ou savon, Brosse à dent, Dentifrice, Brosse à cheveux ou peigne		
LA NUIT	1	Pyjama		
	1	Oreiller si besoin		
	1	Sac de couchage		
	1	Matelas de camping		
CHAUSSURES	1	Chaussures (baskets)		
	1	Claquettes		
DIVERS		Mouchoirs en papier		
	1	Petit sac à dos		
	1	Sac pour linge sale		
	1	Gourde		
	1	Livres, jeux de société, 1 lampe torche		
	1	Sac poubelle pour mettre le linge sale		

• Le sac de voyage, ou valise à roulettes, doit être adapté à la taille du jeune, et marqué le cas échéant à ses noms, prénoms et

coordonnées. **Et pour l'activité nautique :**

<i>Activité nautique</i>	<i>1</i>	<i>serviette</i>
	<i>1</i>	<i>vieille paire de basket ou chaussons pour la mer</i>
	<i>1</i>	<i>coupe vent</i>
	<i>1</i>	<i>maillot de bain</i>
	<i>1</i>	<i>T-shirt LYCRA à manche longue ou courte selon la saison</i>
	<i>1</i>	<i>casquette</i>
	<i>1</i>	<i>Short ou legging en synthétique</i>
	<i>1</i>	<i>sac à dos</i>