



# CAP HARMONIE

CROISIÈRES ENTRE MAÎTRISE  
MARITIME ET ÉQUILIBRE INTÉRIEUR.

CATALYS  
SAILING

# SOMMAIRE

Introduction Cap Harmonie	1	p3
Nos thématiques de croisières	2	p4
Les bateaux	3	p5
Votre skipper	4	p7
Nos offres	5	p8
Formation & certifications	6	p13
Contact & tarifications	7	p15



# 1. CAP HARMONIE

## Des croisières 360° entre escales touristiques, introspection et navigation responsable.

Bien plus qu'un simple voyage en mer, nos croisières Cap Harmonie sont ouvertes à tous les niveaux et vous invitent à vivre une expérience pluridimensionnelle : formation à la navigation, introspection personnelle, sensibilisation environnementale, et découverte des plaisirs de la vie locale.

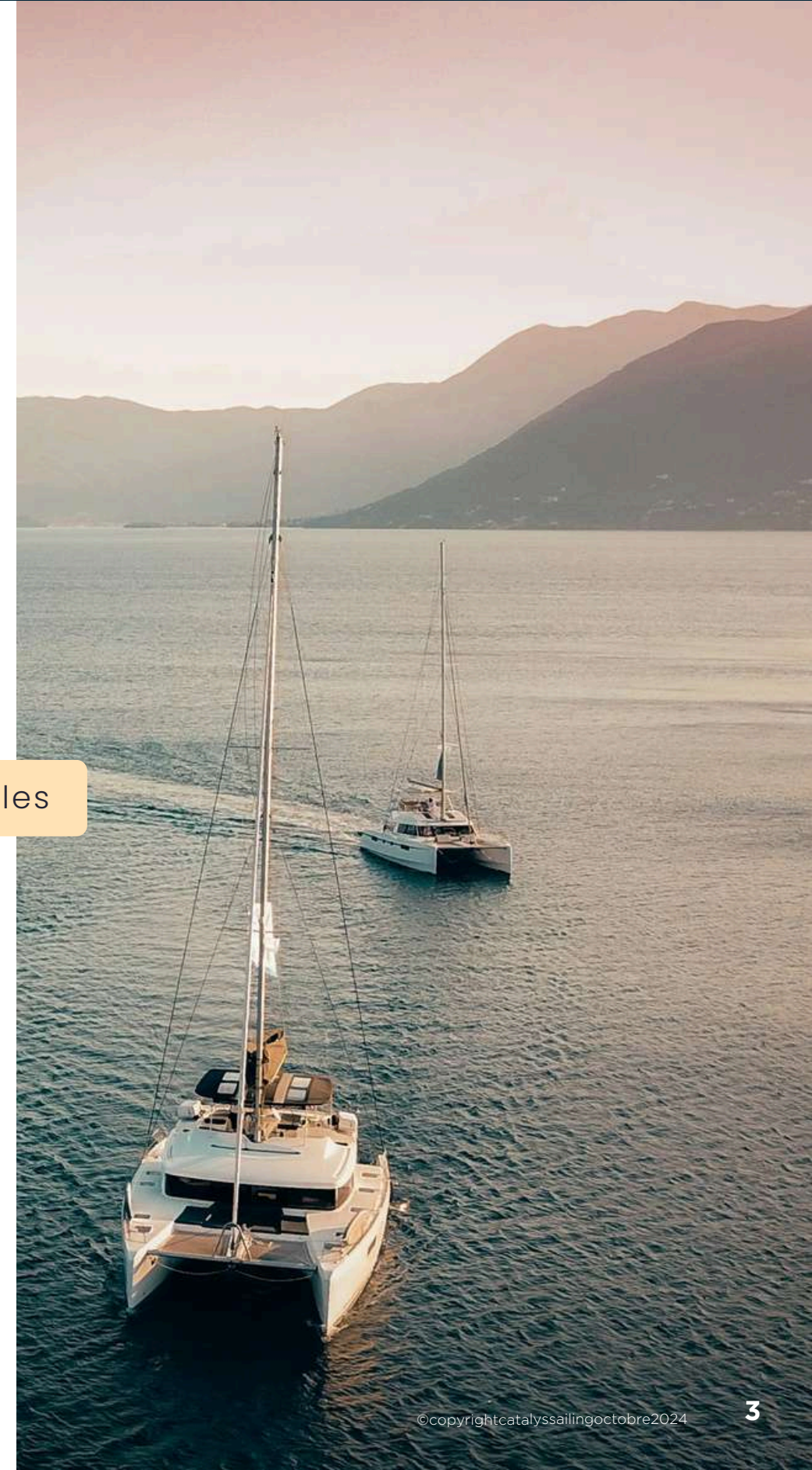
☞ De 2 à 9 jours de croisière

📍 Golfe de Saint-Tropez • Port-Cros • Le Frioul • Porquerolles

📍 Corse

📱 Cabine individuelle ou partagée

🛶 Croisières privées



## 2. Nos thématiques de croisière.



### Plaisirs de l'escale Méditerranéenne

La Méditerranée est un paradis pour les navigateurs. De baie en baie, entre ports pittoresques et marinas modernes, prenez le temps de vous émerveiller par la diversité des paysages. À terre ou au mouillage, en Corse ou sur la Côte d'Azur, chaque escale est une invitation à découvrir l'authenticité locale, qu'elle soit marine, gastronomique ou culturelle.



### Retour à soi et rencontre de l'autre

Au large, le temps s'étire. Apprenez à lâcher prise, à prendre soin de l'équipage et à vivre pleinement dans l'instant, loin des sur-sollicitations terrestres. En cabine individuelle ou partagée, vous redécouvrez des valeurs essentielles comme l'humilité, l'autonomie et la solidarité à bord, dans un cadre propice à l'introspection.



### Navigation responsable

Naviguer en mer, c'est prendre conscience de la fragilité de l'écosystème marin. Vous apprendrez à choisir des mouillages respectueux des herbiers de Posidonie, gérer les ressources avec soin, à vous adapter à une nature en constante évolution en intégrant la préservation de l'environnement marin dans votre pratique de la navigation.



### Formation à la navigation

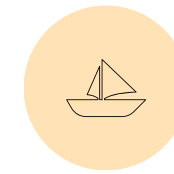
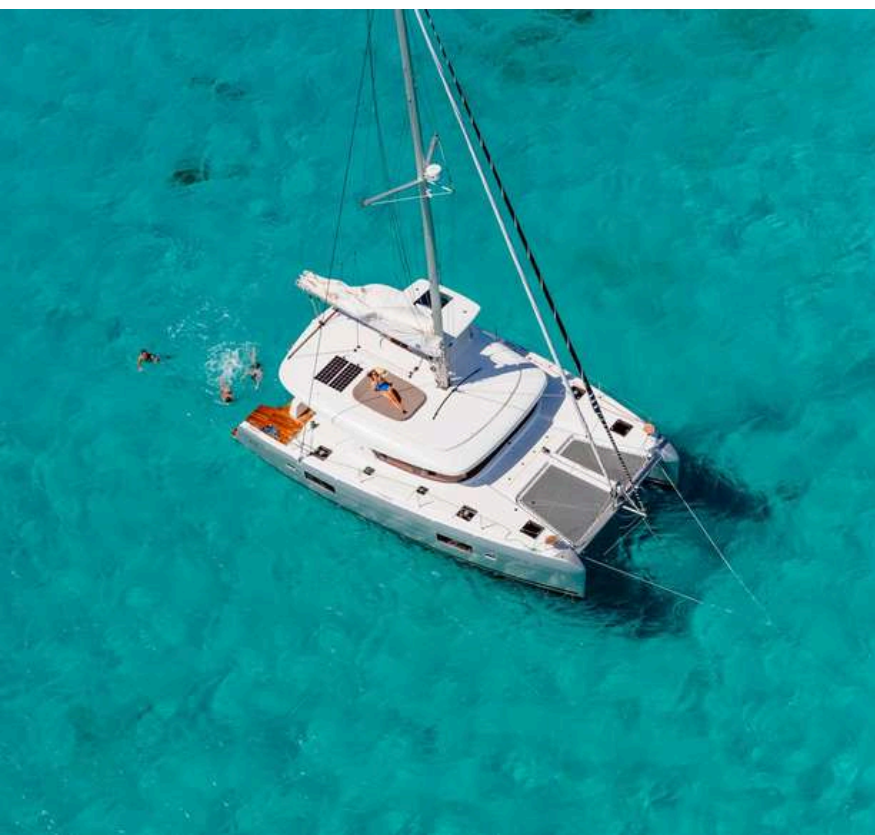
La mer nous ramène à l'essentiel. À bord de nos catamarans modernes, apprenez à maîtriser les défis de la navigation, tout en développant une autonomie technique et émotionnelle. De la gestion du vent et des vagues à l'optimisation des ressources, chaque étape vous enseigne à naviguer en toute confiance pour le bien-être de l'équipage et le vôtre.



## 3. Les bateaux.

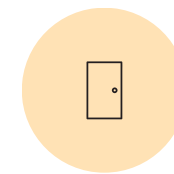
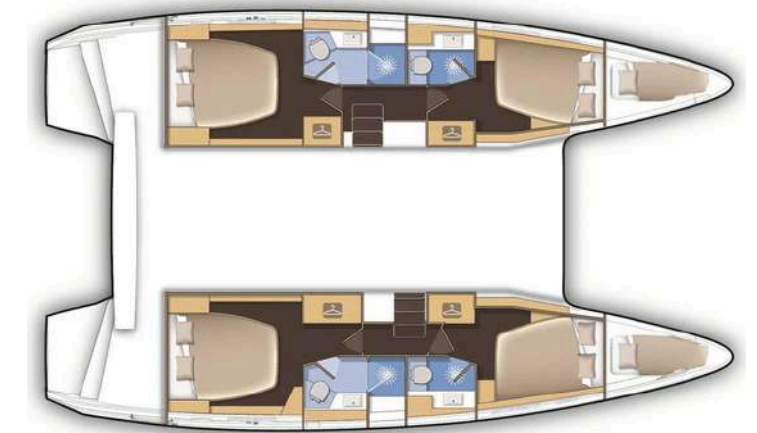
### 1 Le Lagoon 42

Ce catamaran allie qualité marine et confort pour une navigation en toute sérénité. Spacieux, moderne et parfaitement équipé, il offre une expérience de croisière haut de gamme, idéale pour profiter de la mer en toute sécurité tout en préservant un cadre convivial.



### Bateau multicoque

Ce catamaran séduit par son design audacieux et ses espaces généreux.  
**Longueur hors tout : 12,80 m**  
**Largeur maxi : 7,70 m**



### 4 cabines 6 à 8 personnes

Optez pour une expérience en **cabine individuelle ou partagée.**  
Possibilité également d'une privatisation complète des bateaux sur demande.

Seaways

**Distributeur**  
**Dufour • Fontaine Pajot**

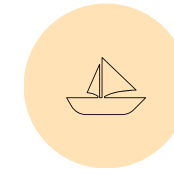
Tous les bateaux sont préparés par **Seaways Yachting**  
Location • Vente • Gestion de voiliers & catamarans  
Golfe Juan • Saint Raphaël



## 3. Les bateaux.

### 2 Le Dufour 32

Agile et performant, ce monocoque est parfait pour les amateurs de navigation authentique. Compact et fonctionnel, il offre un confort optimal tout en garantissant une expérience de voile dynamique et immersive.

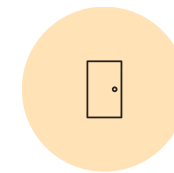


### Bateau monocoque

Conçu pour allier innovation et performance, ce voilier est à la fois sportif, réactif à la barre et facile à manœuvrer.

**Longueur hors tout** : 10,31 m

**Largeur maxi** : 3,31 m



### 2 cabines 3 à 4 personnes

Croisière en **cabine partagée uniquement**. Possibilité d'une privatisation complète des bateaux sur demande.

Seaways

### Distributeur Dufour • Fontaine Pajot

Tous les bateaux sont préparés par **Seaways Yachting**  
Location • Vente • Gestion de voiliers & catamarans  
Golfe Juan • Saint Raphaël

## 4. Votre skipper.

### Fabrice Martinez

Passionné de voile et formateur aguerri, votre skipper vous guidera à votre rythme, que vous soyez débutant ou à la recherche de perfectionnement. De vos premiers bords jusqu'à l'autonomie totale en mer, vous profiterez d'un accompagnement sur mesure pour une progression en douceur.

- Créateur en 1988 de la première École Française de Voile exclusivement sur catamaran.
- Skipper Professionnel Mer du Nord, Manche, Bretagne, Méditerranée
- Capitaine 200 Voile
- N°de Marin Marine Marchande TI 39084 BL
- Brevet d'État d'Éducateur Sportif Voile 2ème degré (Ministère Jeunesse & Sport)
- Yacht-Master Offshore (Royal Yachting Association)
- Entraîneur & Formateur de cadres FFV
- Compétiteur international catamaran formule 18 Raids longues distances
- Label Coach Plaisance Fédération Française de Voile





## 5. Nos croisières



### CAP ÉCHAPPÉE

⌚ 2 jours

📍 Côte d'Azur

📍 Départ de Golf Juan ou Saint Raphaël

👤 3 à 8 personnes max.

🛏 Cabine individuelle ou partagée

🚤 Dufour 32 ou Lagoon 42

↔ 40 à 80 milles nautiques par jour



### CAP HORIZON

⌚ 7 jours

📍 Côte d'Azur

📍 Départ de Golf Juan ou Saint Raphaël

👤 3 à 8 personnes max.

🛏 Cabine individuelle ou partagée

🚤 Dufour 32 ou Lagoon 42

↔ 40 à 80 milles nautiques par jour



### CAP ÉVASION

⌚ 9 jours

📍 Corse

📍 Départ Côte d'Azur à déterminer

👤 6 à 8 personnes max.

🛏 Cabine individuelle ou partagée

🚤 Lagoon 42

↔ 40 à 120 milles nautiques par jour

Chez CATALYS SAILING, **les croisières Cap Harmonie se déclinent en trois formules** pour répondre à vos envies et à votre emploi du temps. Chacune vous embarque dans une aventure immersive, adaptée à vos besoins. Pour toute demande de croisière personnalisée ou privative, vous pouvez contacter directement [catalys.fmartinez@gmail.com](mailto:catalys.fmartinez@gmail.com) ou le +33 6 87 70 46 86



## Jour 1

Accueil ponton Seaways • présentation  
 • rangement avitaillement • briefing  
 sécurité • météo • préparation du  
 bateau au départ • planification vers  
 Golfe de Saint-Tropez • Cap Taillat •  
 si météo favorable Port-Cros •  
 mouillage à Port Man

## Jour 2

Briefing sécurité • météo •  
 préparation du bateau au départ •  
 planification escales et route retour  
 vers Saint-Raphaël

# CAP ECHAPPÉE

## Itinéraire & planning plan prévisionnel (non contractuel)

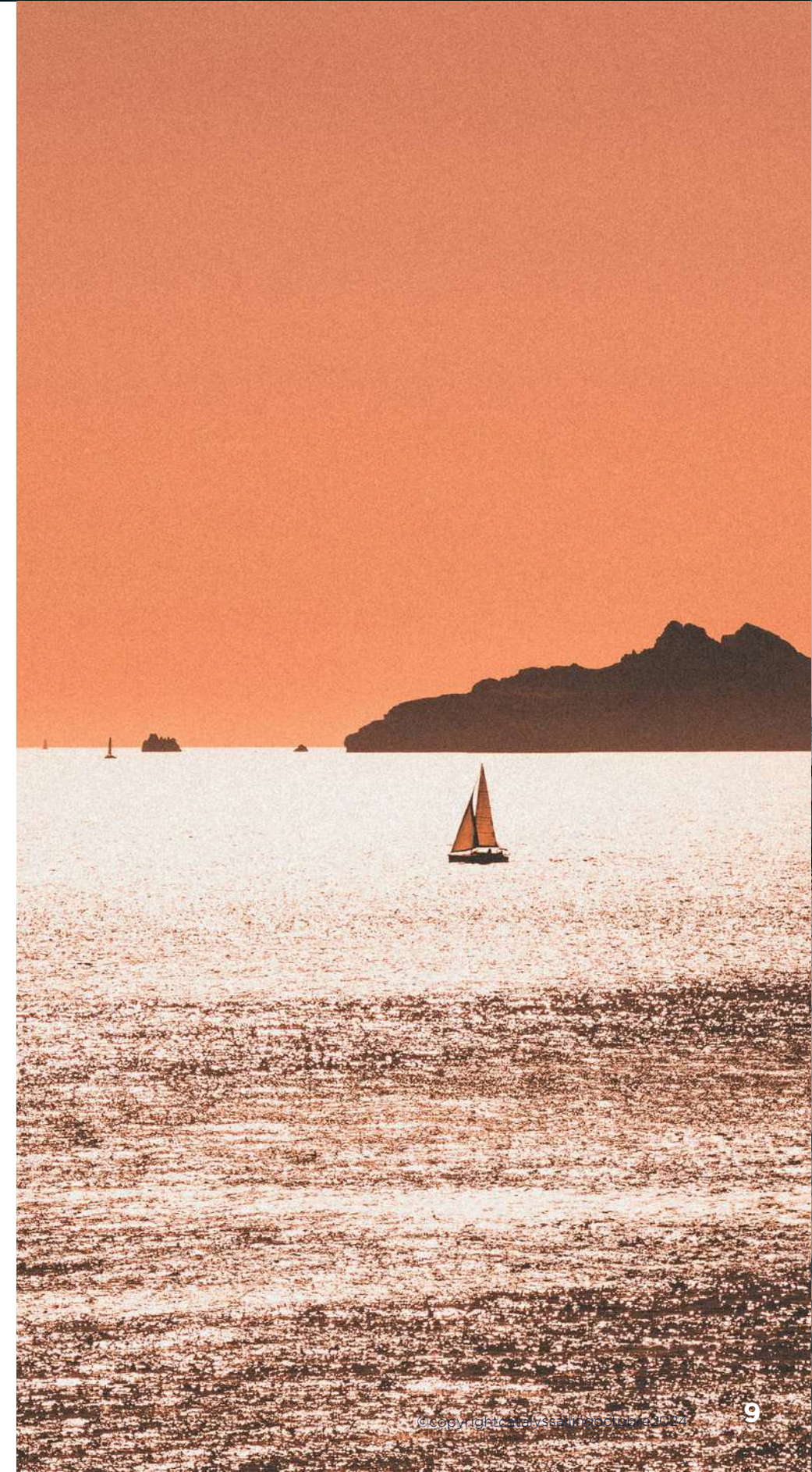
Embarquement samedi • 10H00  
 Débarquement dimanche • 20H00

⌂ 2 jours

📍 Côte d'Azur

↔ 40 à 80 milles nautiques par jour

📍 Départ de Golf Juan ou Saint Raphaël







# CAP HORIZON

## Itinéraire & planning plan prévisionnel (non contractuel)

Embarquement samedi • 15H30

Débarquement vendredi • 17H00

🕒 **7 jours**

📍 **Côte d'Azur**

↔️ 40 à 80 milles nautiques par jour

📍 Départ de Golf Juan ou Saint Raphaël

### Jour 1

Accueil ponton Seaways •  
présentation • rangement  
avitaillement • briefing sécurité,  
météo, préparation du bateau au  
départ • planification vers Golfe de  
Saint-Tropez • Cap Taillat • Port-  
Cros • mouillage à Port Man

### Jour 2

Briefing sécurité, météo,  
préparation au départ •  
planification route vers  
Iles des Embiez • départ  
• mouillage Ile de la  
Tour-Fondue

### Jour 3

Briefing sécurité, météo,  
préparation au départ •  
planification route vers  
Bandol (Calanques de  
Cassis, Port Miou) •  
mouillage baie de Cassis

### Jour 4

Briefing sécurité, météo,  
préparation au départ •  
planification route vers  
Port Miou • mouillage anse  
de l'Arène Baie de Cassis  
ou replis Port de Bandol

### Jour 5

Briefing sécurité,  
météo, préparation  
au départ •  
planification route  
vers Porquerolles ou  
Île du Levant

### Jour 6

Briefing sécurité,  
météo, préparation  
au départ •  
planification route  
vers Baie de  
Pampelonne

### Jour 7

Briefing sécurité,  
météo, préparation  
au départ •  
planification route  
retour vers Saint  
Raphaël





# CAP ÉVASION

## Itinéraire & planning plan prévisionnel (non contractuel)

Embarquement vendredi soir  
Débarquement dimanche

🕒 9 jours

📍 Corse

↔️ 40 à 120 milles nautiques par jour

📍 Départ Côte d'Azur à déterminer

### Jour 1

Accueil Port Santa Lucia Saint-Raphaël ponton Seaways • présentation • rangement avitaillement • briefing sécurité • météo • préparation du bateau au départ • route vers Calvi (102 miles) • arrivée Port Calvi

### Jour 2

Briefing sécurité • météo • préparation du bateau au départ vers île Rousse, golfe de Saint-Florent ou journée off • escale Calvi

### Jour 3

Briefing sécurité • météo • préparation du bateau au départ • planification route vers Golfe de Porto • Mouillage Réserve de Scandola

### Jour 4

Briefing sécurité • météo • préparation du bateau au départ • planification route vers Iles Sanguinaires • Port ou mouillage Golfe d'Ajaccio

### Jour 5

Briefing sécurité • météo • préparation du bateau au départ • planification route vers Golfe de Valinco • Port ou mouillage Propriano

### Jour 6


Briefing sécurité • météo • préparation du bateau au départ • planification route vers Golfe de Murtoli et plage d'Argent • mouillage Golfe de Roccapino

### Jour 7

Briefing sécurité • météo • sur la route choisie, préparation du bateau au départ • planification route vers Golfe de Valinco • Bonifacio • Port ou mouillage Iles Lavezzi

### Jour 8•9

Briefing sécurité • météo • planification route du retour vers le continent



# Croisières sur-mesure et coaching personnalisé : votre skipper, votre bateau.

---

**Propriétaires, naviguez en toute sérénité avec  
un skipper professionnel à bord de votre bateau.**

---

Que vous souhaitiez gagner en autonomie, perfectionner vos manœuvres, ou explorer de nouveaux itinéraires, je vous accompagne pour une navigation sur-mesure, adaptée à vos envies et objectifs.

Avec votre équipage ou vos proches, profitez d'une expérience personnalisée courte ou longue, pour développer vos compétences et partager le plaisir de naviguer.

Étudions votre projet maritime et planifions ensemble votre coaching plaisance lors d'un échange en visio !



## 6. Formation & certification

### Accompagné par des experts

Passionné de voile et formateur aguerri, votre skipper vous guidera à votre rythme, que vous soyez débutant ou à la recherche de perfectionnement. De vos premiers bords jusqu'à l'autonomie totale en mer, vous profiterez d'un accompagnement sur mesure pour une progression en douceur.

Certification des niveaux et expériences par le Passeport Voile de la Fédération Française de Voile



### Évaluations et validations possibles à l'issue de votre formation :

✓ Niveau 1 • Jaune • Premiers bords

✓ Niveau 2 • Orange • Perfectionnement

✓ Niveau 3 • Vert • Évolution

✓ Niveau 4 • Bleu • Autonomie

Évaluable uniquement sur la croisière Cap Évasion • 9 jours

# Planning de mise en pratique des notions de navigation

- Cap Échappée
- Cap Horizon
- Cap Évasion

j3

**Conduite & Manoeuvres** : conserver une trajectoire • réglage direct des voiles • notion de gain au vent, gain sous le vent  
**Pilotage** : repérage des dangers, évaluation du vent et de la mer • VHF • AIS organisation des secours en mer • plan de sécurité  
**Vie à bord** : prendre soin de son équipage • gestion des déchets à bord

j6

**Conduite & Manoeuvres** : perfectionner manoeuvres & préparation remorquage embarcation voile ou moteur  
**Pilotage** : maîtriser les différentes aides à la navigation hors électronique : cartes, relèvement, l'estime  
**Vie à bord** : rôle de second : les missions • la délégation • le contrôle

j1

**Conduite & Manoeuvres** : prise en main du bateau moteur/voiles • envoi & affalage  
 • se diriger à la voile, changer d'amures, gérer sa vitesse et les allures • mouillage  
**Vie à bord** : organiser les tâches collectives  
 • organiser les missions à bord • naviguer en équipage solidaire

j4

**Conduite & Manoeuvres** : l'autonomie en équipage • choisir & adapter les voiles en fonction des conditions de navigation • maîtrise des allures & réglages fin  
**Pilotage** : élaborer une planification & suivre une route (carte, traceur) • calcul de marée  
**Vie à bord** : appliquer les consignes de préservation des milieux maritimes, règles d'accès et de préservation des sites naturels

j7

**Conduite & Manoeuvres** : définir & critiquer sa route à l'estime • Maîtriser les aides à la navigation électroniques  
**Vie à bord** : rôle de chef de bord : les missions du chef du bord • la délégation • le contrôle

j2

**Conduite & Manoeuvres** : prise de ris en route • changement de voile d'avant • homme à la mer  
**Pilotage** : présentation de la carte & des instruments de navigation • liaisons carte, navigation, repères • approche des marées  
**Vie à bord** : gestion de l'incertitude • s'adapter et décider • planification et prise en compte de l'évolution des conditions météorologiques

j5

**Conduite & Manoeuvres** : manoeuvres en équipage réduit • débriefing Individuel •  
**Pilotage** : mettre en place sa planification de navigation • suivre son plan & réguler si besoin • débriefing individuel  
**Vie à bord** : gérer la maintenance technique du bateau • maintenir l'état du bateau • respect des autres usagers de l'espace maritime

j8•9

**Conduite & Manoeuvres** : préparation à la navigation de nuit • coordonner les actions barre, écoutes, charriot en équipage • optimiser la vitesse • adapter les réglages voile, la trajectoire, la conduite pour optimiser la route  
**Vie à bord** : organisation de la navigation de jour et de nuit • équipe quarts de veille



## 7. Contact & tarifs

Pour intégrer l'une de nos croisières, privatiser un bateau, ou encore personnaliser votre séjour maritime en Méditerranée, contactez [catalys.fmartinez@gmail.com](mailto:catalys.fmartinez@gmail.com) • **+33 (0)6 87 70 46 86**

	Lagoon 42 Cabine individuelle	Lagoon 42 Cabine partagée	Lagoon 42 Privatisation 8 pers.	Dufour 32 Cabine partagée	Dufour 32 Privatisation 4 pers.
CAP ÉCHAPPÉE 2 jours	790€	710€	5 390€	590€	2 120 €
CAP HORIZON 7 jours	1 810€	1 630€	12 800€	1 390€	4 800€
CAP ÉVASION 9 jours	2 940€	2 650€	19 800€		

### Le tarif comprend :

- Accueil par le skipper - nuit à bord la veille du départ possible sur réservation
- Avitaillement - les menus vous seront proposés lors de la réservation - prévoir le rangement des courses à bord pour connaître l'emplacement de denrées - la cuisine est réalisée par l'équipage - un réassort avitaillement est prévu lors de la croisière - hors boissons soft & alcools
- Les carburants bateau & annexe - Gaz
- Forfait nettoyage bateau inclus
- Assurance Fédération Française de Voile - garanties des contrats d'assurance FFV consultables sur le site internet [www.ffvoile.fr](http://www.ffvoile.fr) + Skippers-Liability Insurance for insurance yacht skippers HAMBURGER YACHTVERSICHERUNG SCHOMACKER - Policynumber : FSK005624-BA
- Passeport Catalys • Fédération Française de Voile - Validation de votre niveau et des acquisitions à la fin de la croisière - Expériences - nombre de miles

### Le tarif ne comprend pas :

- Literie (draps-taie d'oreillers-couverture&couette) 45€/cabine
- Frais de port en cas de replis : Lagoon 42 entre 20€&30€/pers /nuit Dufour 32 entre 10€&20€/pers/nuit
- Parking voiture proche du bateau au ponton Seaways - 25€/semaine - possibilité parking gratuit à 400 mètres du bateau

**Lien planning des stages + formulaire d'inscription par mail**





MERCI.

