



CENTRE NAUTIQUE

MOULIN MER BY LMD.



2025



La Route des PINGOUINS
hôtels, restaurants & gîtes d'étapes

     www.moulin-mer.fr



C'est l'occasion de sortir
des sentiers battus et de
renforcer les liens entre vos
collaborateurs, de **partager**
votre cap et votre stratégie.





**CENTRE
NAUTIQUE**
MOULIN MER by LMD

Loin du stress quotidien, le milieu marin offre un cadre unique pour développer l'esprit d'équipe, la communication, la confiance et initier la prise de décision.

Pourquoi choisir un séminaire nautique ?

- Pour son originalité : Sortez du cadre traditionnel des salles de réunion et proposez à vos équipes une expérience inoubliable.
- Pour la Cohésion : profitez d'un temps de pause avec des activités nautiques qui favorisent le travail en équipe, la coopération et la solidarité, l'idéation.
- Pour le dépassement de soi : Les défis proposés permettent de révéler de nouvelles compétences et de renforcer la confiance en soi et aux autres.
- Pour être en phase avec ses collaborateurs : Profitez d'un moment de convivialité pour renforcer les relations entre les collaborateurs.

Les possibilités sont multiples et s'adaptent à tous les niveaux et à tous les budgets.



SITUATION GÉOGRAPHIQUE

I ♥ BzH



Le Centre de Moulin-Mer, premier centre historique des classes de mer, est un domaine littoral de 3 hectares, blotti dans le sud de la rade de Brest (l'une des plus grandes d'Europe). Accès immédiat à la mer par son centre nautique et son port privatif.

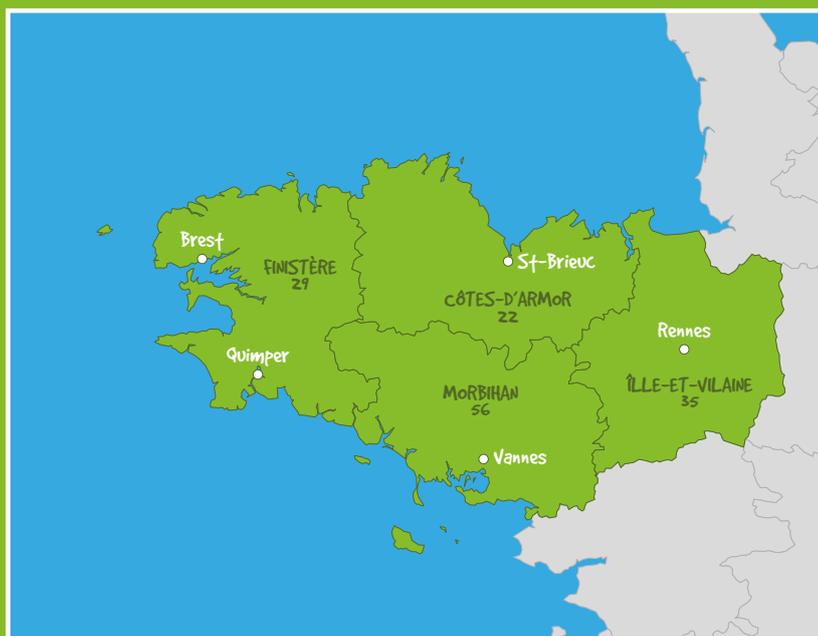
20 minutes de la gare de Landerneau.

30 minutes de l'aéroport de Brest

3h30 de Nantes en voiture ou en train.

4 heures de Paris en TGV

Transfert en voiture ou minibus possible de la gare de Brest ou de Landerneau



La distance entre **PARIS** et **MOULIN MER** est de **569 kilomètres**.

RÉGATE CONVIVIALE



Embarquez pour une après-midi de voile où collaboration et stratégie seront essentielles pour remporter la course par équipe en équipage.

Un temps d'apprentissage suivi d'une régata avec une course par équipe avec deux ou trois équipiers.

Une compétition amicale pour mettre à l'épreuve l'esprit d'équipe et la coordination. Remise de prix et apéro gourmand.

Matériel :

Catamaran RS CAT 16

Durée : 2 h à 2h30 (15 places).

Période de pratique :

de Mars à Octobre

Encadrement :

Équipe Brevetée d'Etat Moulin Mer.

Équipement fourni.

Niveau de difficulté

Débutant : Nécessite de prendre deux séances. Une pour les bases et l'autre pour la régata.



BALADE EN VOILIER



Imaginez-vous glissant gracieusement sur les eaux de la rade de Brest, porté par la brise marine. Nous vous offrons non seulement l'occasion de découvrir la beauté de la navigation, mais aussi de vivre des moments de convivialité et de partage avec vos collaborateurs.

Notre voilier est équipé pour vous offrir le maximum de confort et de sécurité. Que vous soyez un marin aguerri ou un novice en quête de nouvelles sensations. Notre équipe expérimentée sera là pour vous guider et vous accompagner tout au long de cette aventure. Vous aurez l'occasion de :

- Découvrir les joyaux cachés de la côte et ses paysages à couper le souffle.
- Participer à la navigation pour les plus curieux et aventureux.
- Déguster des spécialités locales lors de notre pause sur le plan d'eau.
- Partager des moments de détente et d'amusement avec vos amis, famille ou collègues.

Une occasion de se détendre et de découvrir la rade de Brest, le cimetière des bateaux de la Marine à Landévennec dans un cadre d'exception.

Matériel :

Fillao - Bateau de 10 mètres
Durée : 2 h à 2h30 (10 places).

Période de pratique :

de Mars à Octobre

Encadrement :

Équipe Brevetée d'Etat Moulin Mer.

Niveau de difficulté

Pas de prérequis



DÉFI PADDLE



Envie de relever un challenge sportif et ludique tout en profitant de la beauté naturelle de Moulin Mer Participez à au Défi Stand Up Paddle, une expérience inoubliable pour les amateurs de sport et de nature. Ce qui vous attend :

- Initiation et perfectionnement** : Des séances encadrées par des professionnels pour tous les niveaux.
- Parcours variés** : Des parcours adaptés pour les débutants comme pour les experts, incluant des défis techniques.
- Prix et récompenses** : Des trophées pour les meilleurs et des souvenirs pour tous les participants.

Course en relais – parcours avec épreuves – remise des prix.

Matériel :

Paddle simple
Durée: 2h (30 places)

Période de pratique :

de Mars à Octobre

Encadrement :

Équipe Brevetée d'Etat Moulin Mer.
Équipement fourni.

Niveau de difficulté

Pas de prérequis
Être à l'aise dans l'eau



RANDO SPORT **PADDLE**



Explorez la Nature en Randonnée Stand Up Paddle ! Partez à l'aventure et découvrez des paysages époustouflants depuis l'eau avec notre randonnée en Stand Up Paddle. Une expérience unique alliant sport, nature et détente. **Pourquoi rejoindre notre randonnée ?**

- Immersion naturelle** : Naviguez sur des eaux cristallines et explorez des coins cachés inaccessibles par la terre.
- Sport et bien-être** : Profitez des bienfaits physiques du Stand Up Paddle tout en vous ressourçant en pleine nature.
- Encadrement professionnel** : Nos guides expérimentés vous accompagnent pour une expérience sécurisée et enrichissante.

Au programme :

- Initiation et conseils** : Séance d'introduction pour les débutants et astuces pour les pratiquants confirmés.
- Parcours pittoresques** : itinéraires choisis pour leur beauté et leur diversité, adaptés à tous les niveaux.
- Envie d'une Pause nature** : Moments de détente et pique-nique en pleine nature pour savourer l'instant présent.

Balade sportive de moyenne à longue distance
(entre 5 et 8 km. Découverte de la rade et de l'environnement).

Matériel :

Paddle simple
Durée: 2h (15 places)

Période de pratique :
de Mars à Octobre

Encadrement :

Équipe Brevetée d'Etat Moulin Mer.
Équipement fourni.

Niveau de difficulté

Pas de prérequis
Être à l'aise dans l'eau



DÉFI FIT PADDLE



Une activité pour travailler la proprioception, le renforcement musculaire et le cardio avec des exercices qui solliciteront abdos, cuisses et fessiers.

Echauffement, balade de courte durée, gainage et relaxation

Matériel :

Paddle simple 12'
Durée: 1h (12 places)

Période de pratique :

de Mars à Octobre

Encadrement :

Équipe Brevetée d'Etat Moulin Mer.
Équipement fourni.

Niveau de difficulté

Pas de prérequis
Être à l'aise dans l'eau



RALLYE PHOTOS NAUTIQUE



Amateurs de photographie et d'aventure, rejoignez-nous pour une journée inoubliable sur l'eau avec notre Rallye Photo Nautique. Alliez votre passion pour l'image à l'exploration des paysages marins les plus pittoresques.

- Aventure photographique** : Capturez des vues imprenables et des moments magiques tout en défiant votre créativité.
- Exploration nautique** : Naviguez à travers des sites emblématiques et des trésors cachés accessibles uniquement par la mer.
- Esprit d'équipe** : Formez des équipes et travaillez ensemble pour accomplir des défis photo tout en profitant de la convivialité.

Au programme :

- Briefing et instructions : Début de la journée avec une présentation des règles du rallye et des conseils photo.
- Parcours découvertes : Itinéraires spécialement conçus pour offrir des opportunités photographiques uniques.
- Concours photo : Soumettez vos meilleures photos pour avoir une chance de gagner le défi.
- Cérémonie de clôture : Partagez vos impressions, échangez avec les autres participants et célébrez les gagnants autour d'un cocktail.

Une occasion de se détendre et de découvrir la rade de Brest, le cimetière des bateaux de la Marine à Landévennec dans un cadre d'exception.

Matériel :

Bateau à moteur
Durée : 2 h (8 places)

Période de pratique :
de Mars à Octobre

Encadrement :

Équipe Brevetée d'Etat Moulin Mer.

Niveau de difficulté
Pas de prérequis



COURSE D'ORIENTATION



Aventuriers et amateurs de défis, venez découvrir la nature autrement avec nos courses d'orientation ! Alliez sport, stratégie et exploration pour une expérience inoubliable.

Pourquoi participer ?

- Défi sportif** : Testez vos compétences en navigation et en orientation tout en parcourant des paysages variés.
 - Esprit d'équipe** : Coopérez avec vos coéquipiers pour résoudre des énigmes et trouver les balises cachées.
 - Découverte et aventure** : Explorez des zones naturelles magnifiques et découvrez des lieux insolites.
- Ce qui vous attend :**
- Accueil et briefing** : Présentation des règles, du parcours et distribution des cartes et boussoles.
 - Parcours diversifiés** : Itinéraires adaptés à tous les niveaux, des débutants aux experts, avec des défis stimulants.
 - Pause ravitaillement** : Points de ravitaillement pour se ressourcer et reprendre des forces.
 - Récompenses et Célébration** : Remise des prix pour les meilleures équipes et moment convivial pour clôturer l'événement.

Munis d'une carte et d'une boussole, les participants doivent retrouver des balises cachées dans la nature.

Période de pratique :
de Janvier à Décembre

Encadrement :
Équipe animation Moulin Mer.
Équipement fourni.

Niveau de difficulté
Pas de prérequis



TIR À L'ARC



Venez Défier vos Limites avec notre Activité de Biathlon avec Tir ! Amateurs de sport et de précision, rejoignez-nous pour une expérience intense et captivante avec notre activité de biathlon avec challenge Tir à l'Arc. Une occasion unique d'allier effort physique et concentration.

Pourquoi y participer ?

- Défi physique et mental : Combinez la rigueur du tir avec l'endurance de la course, pour un challenge complet.
- Sensations fortes : Ressentez l'adrénaline de la compétition dans un cadre sécurisé et convivial.
- Esprit d'équipe : Participez en solo ou en équipe, et vivez une expérience de cohésion et de dépassement de soi.

Ce qui vous attend :

- Séance d'initiation : Introduction aux techniques de tir et conseils.
- Parcours variés : Adaptés à tous les niveaux,
- Matériel fourni : Mise à disposition de carabines et équipements pour assurer votre sécurité et votre confort.
- Pause et ravitaillement conviviaux : Des points de ravitaillement pour vous ressourcer et rester performant tout au long du parcours.
- Récompenses et célébration : Remise des prix pour les meilleurs participants et moment convivial pour clôturer l'événement

Cette activité, à la fois sportive et contemplative, offre de nombreux bienfaits.

Matériel :

Arcs

Durée : 2 h à 2h30 (10 places)

Période de pratique :

de Janvier à Décembre

Encadrement :

Équipe animation Moulin Mer.

Équipement fourni.

Niveau de difficulté

Pas de contre indications spécifiques à la pratique sportive.



PRÉPARATION AU PERMIS BATEAU



Une thématique de séminaire exceptionnel combinant formation professionnelle et acquisition du permis bateau. Une opportunité unique pour allier apprentissage, détente et plaisir sur l'eau.

Pourquoi y participer ?

- Une aide à votre apprentissage des règles de navigation : Participez à des ateliers qui renforcent vos chances de réussite.
- Permis bateau inclus : Passez permis bateau encadré par des instructeurs qualifiés et repartez avec votre certification pratique
- Expérience conviviale : Profitez de moments de détente et de partage en mer avec vos collègues.

Ce qui vous attend :

- Séances de formation : Ateliers interactifs sur des thématiques variées, animés par des experts de renom.
- Cours de navigation : Sessions pratiques pour apprendre les bases de la navigation et préparer votre examen du permis bateau.
- Activités nautiques : Moments de loisir en mer pour renforcer la cohésion d'équipe et se détendre.
- Pause-déjeuner en bord de mer : Dégustez des plats locaux tout en admirant la vue sur l'océan.
- Examen et certification : Passez votre examen du permis bateau et repartez avec votre permis en poche.

Pour des petits groupes (2 jours) de 4 personnes. Temps théorique en salle + @learning. Temps de navigation et contrôle continu

Support :

Bateau école semi-rigide 5m89.

Période de pratique :

de Janvier à Décembre

Encadrement :

Formateur qualifié et habilité.
Équipement fourni.

Niveau de difficulté

Pas de prérequis



DÉFI KAYAK



Une expérience unique qui combine apprentissage, aventure et esprit d'équipe. Préparez-vous à vivre des moments intenses et inoubliables sur l'eau !

Pourquoi y participer ?

- Formation enrichissante : Assistez à des ateliers et conférences qui vous permettront de développer vos compétences professionnelles.
- Défi sportif : Relevez le défi en kayak et testez votre endurance, votre coordination et votre esprit d'équipe.
- Cohésion d'équipe : Renforcez les liens avec vos collègues à travers des activités collaboratives et ludiques.

Ce qui vous attend :

- Initiation au kayak : Séance d'apprentissage pour les débutants et perfectionnement pour les plus expérimentés.
- Course en kayak : Participez à une course palpitante en équipe, où stratégie et coopération seront essentielles pour remporter la victoire.
- Cérémonie de clôture : Remise des prix et célébration des performances de chacun autour d'un verre.

Course en relais – parcours avec épreuves – remise des prix.

Support :

Kayak simple
Durée : 2h (30 places)

Période de pratique :

de Avril à Octobre

Encadrement :

Équipe animation Moulin Mer.
Équipement fourni.

Niveau de difficulté

Pas de prérequis mais
être à l'aise dans l'eau



MARCHE AQUATIQUE



Une expérience revitalisante qui combine activité physique, bien-être et cohésion d'équipe. Plongez dans l'aventure et découvrez les bienfaits de la marche aquatique dans un cadre exceptionnel.

Pourquoi faire ce choix ?

- Bien-être physique : Profitez des bienfaits de la marche aquatique, une activité douce et tonique qui renforce muscles et articulations tout en préservant les articulations.
- Cohésion d'équipe : Renforcez les liens avec vos collègues à travers des activités collaboratives et ludiques dans l'eau.
- Expérience unique : Vivez une expérience sensorielle et revitalisante au contact de l'eau et de la nature.

Au programme :

- Séances de formation : Ateliers interactifs pour développer vos compétences professionnelles et personnelles.
- Initiation à la marche aquatique : Séances d'apprentissage et de perfectionnement encadrées par un brevet d'Etat.
- Randonnée aquatique : Parcours adapté à tous les niveaux, des débutants aux pratiquants confirmés.
- Moments de détente : Pauses relaxation et bien-être pour se ressourcer et profiter de l'instant présent.

Mélange de marche et d'aquagym. profitez des bienfaits du milieu marin et de l'activité physique dans un lieu naturel privilégié.

Période de pratique :
de Janvier à Décembre

Support :
Combinaison fournie - 1h en mer
Variante AQUAGYM.

Niveau de difficulté
Pas de prérequis mais
être à l'aise dans l'eau



BALADE GOURMANDE EN **KAYAK**



Une opportunité unique pour combiner découverte de la nature, dégustation de délices locaux et renforcement des liens professionnels.

Pourquoi y participer ?

- Expérience sensorielle : Explorez des paysages magnifiques en kayak et dégustez des spécialités locales au fil de l'eau.
- Bien-être et détente : Profitez d'une activité physique douce et apaisante tout en vous ressourçant au contact de la nature.
- Cohésion d'équipe : Renforcez les liens avec vos collègues à travers des moments de partage et de convivialité.

Ce qui vous attend :

- Accueil et briefing : Présentation du parcours et des règles de sécurité par nos guides et moniteurs expérimentés.
- Balade en kayak : Parcours adaptés à tous les niveaux, avec des arrêts gourmands pour savourer des produits locaux.
- Dégustation de produits régionaux : Découvrez les saveurs du terroir à chaque étape de la balade.
- Moments de détente : Pauses relaxation et contemplation des paysages pour profiter pleinement de l'expérience.
- Déjeuner convivial : Partagez un repas gourmand au bord de l'eau, préparé avec des ingrédients frais et locaux.
- Cérémonie de clôture : Remise de souvenirs et partage des impressions autour d'un verre.

Embarquement pour une balade dans la Rade de Brest.
Découverte de la richesse de son patrimoine, puis abordage sur une plage, une grève pour déguster des spécialités !

Support :

Kayak simple ou double non ponté
Durée : 2h (30 places).

Période de pratique :

de Avril à Octobre

Encadrement :

Équipe animation Moulin Mer.
Équipement fourni.

Niveau de difficulté

Pas de prérequis mais
être à l'aise dans l'eau



ATELIER GOURMAND



Découvrez nos ateliers gourmands et créez des souvenirs inoubliables avec vos équipes

Nos Prestations :

Cours de Cuisine :

Apprenez les techniques de cuisine de chefs professionnels à base d'Algues et autres produits de la mer que vous récoltez sur site.

Dégustations :

Plongez des saveurs en équipe.

Team Building :

Renforcez l'esprit d'équipe avec des activités culinaires.

Découvrez nos ateliers gourmands et créez des souvenirs inoubliables avec vos équipes

Support :

de Janvier à Décembre

Encadrement :

Équipe animation Moulin Mer.

Niveau de difficulté

Pas de prérequis



MARCHE NORDIQUE



Découvrez les bienfaits de la marche nordique lors de notre séminaire exclusif. Cette discipline sportive, accessible à tous, combine l'effort physique et le plaisir de la nature. Que vous soyez débutant ou pratiquant confirmé, notre programme s'adapte à vos besoins.

Objectifs du Séminaire :

- Apprendre les techniques de base de la marche nordique
- Améliorer la condition physique et le bien-être général
- Rencontrer des passionnés et partager des expériences
- Explorer des paysages naturels magnifiques

Matériel :

Nous fournissons les bâtons de marche nordique. Merci de venir en tenue de sport adaptée et avec une bouteille d'eau

Avant une journée de travail, le midi ou le soir pour décompresser, la marche nordique vous apportera une sensation de bien-être.

Durée :

1h30 - 2h00 (25 places).

Support :

Bâtons de marche fournis

Niveau de difficulté

Pas de prérequis



RÉVEIL MUSCULAIRE



Commencez votre journée de séminaire du bon pied avec notre séance de réveil musculaire ! Cette activité matinale est conçue pour préparer votre corps et votre esprit à une journée productive et énergique. Adaptée à tous les niveaux de forme physique, notre séance combine des étirements, des exercices de mobilité et des techniques de respiration.

Objectifs de la Séance :

- Activer les muscles et articulations pour prévenir les douleurs
- Stimuler la circulation sanguine et l'oxygénation du cerveau
- Favoriser la concentration et la vigilance
- Apporter une dose de bien-être et de bonne humeur

Programme :

- Séance d'échauffement et étirements dynamiques
- Exercices de mobilité et de renforcement musculaire
- Techniques de relaxation et de respiration
- Conseils pour bien débiter la journée

Séance au choix et adaptée à tous les niveaux.

Horaire :

A partir de 7h30 (25 places)

Niveau de difficulté

Pas de prérequis



SAUVETAGE CÔTIER



Plongez au cœur de l'action avec notre activité de sauvetage côtier ! Cette activité unique est conçue pour vous initier aux techniques de sauvetage en milieu marin, alliant théorie et pratique. Que vous soyez novice ou que vous ayez déjà une expérience en sauvetage, cette activité enrichissante vous apportera des compétences vitales et une expérience inoubliable.

Objectifs de l'Activité :

- Apprendre les techniques de base du sauvetage côtier
 - Renforcer la sécurité et la réactivité en milieu aquatique
 - Développer l'esprit d'équipe et la cohésion
 - Sensibiliser aux risques et aux mesures de prévention en milieu côtier
- Introduction aux techniques de sauvetage et démonstrations

Ateliers pratiques de sauvetage

Pause déjeuner

Simulation de situations d'urgence et exercices de sauvetage

Une partie aquatique + secourisme

Durée :

2 heures (20 places)

Période de pratique :

de Avril à Octobre

Encadrement :

Équipe animation Moulin Mer.
Équipement fourni.

Niveau de difficulté

Pas de prérequis mais
être à l'aise dans l'eau.



SÉANCE ENVIRONNEMENT



Rejoignez-nous en Finistère pour un séminaire unique dédié à l'intervention environnementale. Profitez de ce cadre exceptionnel pour découvrir et apprendre des techniques essentielles de protection et de préservation de notre environnement. Ce séminaire s'adresse à tous, que vous soyez passionné par la nature ou novice en matière de développement durable.

Objectifs du Séminaire :

- Comprendre les enjeux environnementaux spécifiques à la région du Finistère
- Apprendre les techniques de base pour intervenir efficacement sur le terrain
- Développer des stratégies de sensibilisation et d'éducation
- Encourager la coopération et la mobilisation citoyenne

Pêche à pied sur l'estran
Séance ornithologie

Niveau de difficulté
Pas de prérequis



FORMULE SUR MESURE

Une formule sur mesure qui mixe au choix des activités du catalogue.

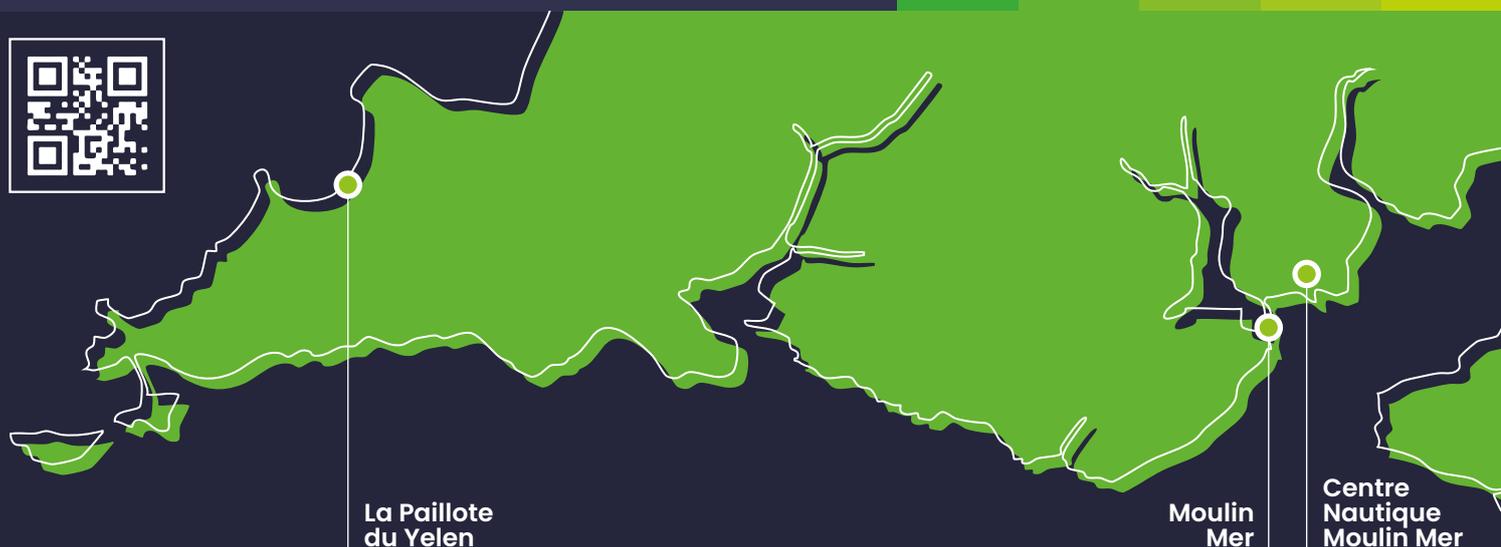


**CENTRE
NAUTIQUE**
MOULIN MER By LMD.

LES PRESTATIONS







La Paillote
du Yelen

Moulin
Mer

Centre
Nautique
Moulin Mer



**CENTRE
NAUTIQUE**
MOULIN MER *By LMD.*

COORDONNÉES
ET CONTACT

Juliette Le Gendre

juliette@laroutedespingouins.fr
Téléphone : +33 06 89 65 09 86
www.moulin-mer.fr



