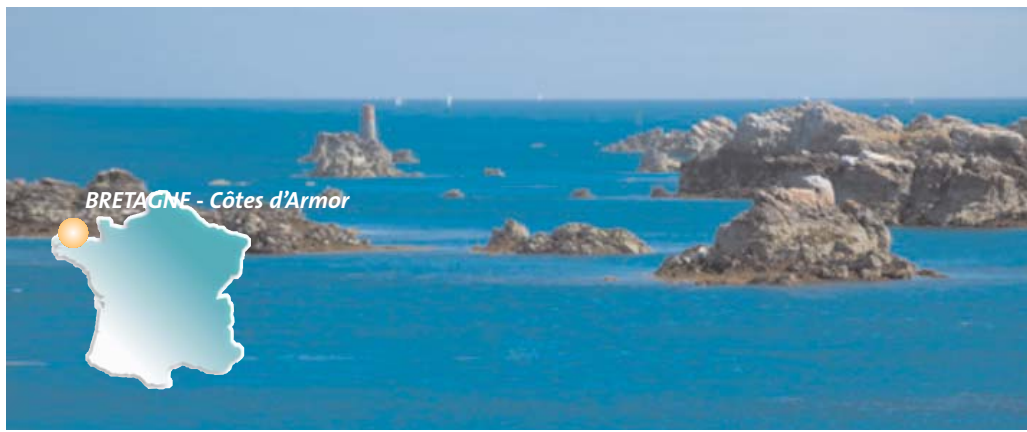


Fiche de stage



Bienvenue à Paimpol



Olivier Daures
Chef de base

*Chère adhérente,
cher adhérent...*

*Vous trouverez
dans cette fiche
toutes les infor-*

*mations nécessaires pour pré-
parer votre stage et votre
transport. Nous vous remer-
cions de la lire attentivement
ainsi que le Guide du stagiaire
et le mémoire de frais qui vous
sont adressés. Tous les sites des
Glénans ont été choisis pour
leurs qualités nautiques et la
beauté de leurs paysages.*

*À Paimpol, vous allez découvrir
un très beau bassin de naviga-
tion qui réunit des conditions
exceptionnelles pour acquérir
l'art de la navigation.*

*Passionnant de technicité, le
périmètre est idéal pour pro-
gresser et passer des moments
inoubliables. Toute l'équipe de
la base vous souhaite un excel-
lent stage et reste dans l'at-
tente du plaisir de vous accueil-
lir.*

À très bientôt...



Votre stage

Stage AZUR

- CROISIÈRE (navigation sur site)
- Niveau : 1 voile
- Public : Adultes

- Hébergement : à Coz Castel ou à l'île verte pour les séjours de 3 jours de juin à septembre.

- Durée : 3 ou 4 ou 5 ou 6,5 jours
- Flotte : Glénans 5.7

- Périmètre : estuaire du Trieux et archipel de Bréhat

Informations pratiques

NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS : Le 1er jour de votre stage (voir mémoire de frais) au centre des Glénans de Paimpol, quai Pierre Loti (voir verso).

■ À 14h00, pour les stages de 6,5 jours.

■ À 8h30, pour les stages de 3 ou 4 ou 5 jours.

Vous rejoindrez ensuite (co-voiturage, taxi...) le site de Coz Castel qui se trouve à 5 kms. Votre stage se terminera à Paimpol le dernier jour à 17 heures*.

LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE : L'objectif de ce stage est d'apprendre les bases de la navigation et de se familiariser avec la conduite et la manoeuvre d'un voilier. Après les premières heures consacrées à l'accueil des stagiaires, à l'inventaire, à la préparation du bateau et aux principales notions de sécurité, vous commencez à naviguer et verrez les manoeuvres de base (virement de bord, virement lof pour lof, prise de coffre, mouillage...), les manoeuvres de sécurité (prise de ris, changement de voile, homme à la mer...), la conduite à toutes les allures ainsi que les règles de priorité. En parallèle, des éléments essentiels du milieu marin et de la navigation seront abordés : vocabulaire maritime, nœuds marins, balisage, courants et calculs de marées, météorologie de base, bases de lecture d'une carte marine... Le programme de navigation de la journée est complété de retour à la base le soir par des topos théoriques. Les dernières heures du stage sont consacrées à la restitution du bateau (inventaire de fin, rangement, nettoyage), au rangement et nettoyage du site, et aux bilans individuels et collectifs.

N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER : Des vêtements de rechange, le nécessaire pour vous protéger du soleil (des lunettes de soleil avec attache, une casquette, tee-shirt à manche longue, un pantalon, une crème solaire), un ciré complet (pantalon et veste - La location d'un ciré est possible sur place pour 8 ou 15 euros selon la durée), des bottes et chaussures de bateau, une paire de gants de mer, une lampe de poche (étanche conseillée), un couteau de poche et une pharmacie individuelle de premiers soins. Pour les papiers, documents et argent à emporter, reportez-vous au Guide du stagiaire ci-joint (rubrique "Infos pratiques").

HÉBERGEMENT : Durant toute la durée de votre stage, vous serez hébergé(e) à Coz Castel, une ancienne ferme bretonne au bord de la rivière du Trieux, en dortoirs de 7 à 10 places. Le site dispose d'un foyer avec cheminée pour les moments de détente et d'une connexion wifi. Les animations : musique, baby-foot, jeux de société, bibliothèque, ping-pong, fléchettes, volley ball. La nourriture est comprise dans le prix de votre stage.

Pour les séjours de 3 jours de juin à septembre, vous serez hébergé(e) à l'île Verte sous tentes collectives de 8 à 12 places. Le site est équipé de sanitaires avec douches, point d'eau chaude et de "Cunégondes" (toilettes de plein air). Les animations : jeux de société, bibliothèque, ping-pong, fléchettes, volley ball, mini foot. La nourriture est comprise dans le prix de votre stage.

*Les conditions météo étant très variables, les horaires de fin de stage sont communiqués à titre indicatif. Pensez-y lors de la réservation de votre transport (attention aux billets non remboursables).

Paimpol

Bretagne - Côtes d'Armor

Les Glénans - Quai Pierre Loti
22504 Paimpol Cedex

Tél. 02 96 20 84 33 - Fax 02 96 20 42 49

E-mail : paimpol@glenans.asso.fr

Autres N° de tél en cas d'urgence après 20h

Coz Castel : 02 96 20 84 89

L'Île Verte : 02 96 20 03 24



COMMENT NOUS REJOINDRE

EN TRAIN :

TGV jusqu'à Guingamp (direction Brest), puis TER pour Paimpol. De la gare, se rendre à pied à la base (10 à 15 mn): prendre l'avenue du Général de Gaulle, direction rond point du Goélo, puis prendre à gauche vers la place de la République. Suivre le quai Morand qui longe le bassin n°1 jusqu'au bassin n°2. Puis prendre à droite quai Pierre Loti jusqu'à la base (voir plan ci-dessous).

EN AVION :

Aéroport de Lannion puis bus ou taxi (contactez le centre de Paimpol pour en savoir plus : Tél : 02 96 20 84 33).

Agence Armorique de taxis : 02 96 20 89 23

EN VOITURE :

Par l'autoroute Océane Paris/Rennes puis prendre direction St-Brieuc par la N12, puis direction Lanvollon par la D6 puis la D7 jusqu'à Paimpol (37 km). Une fois à Paimpol, prendre la direction du port de plaisance, bassin n°2. La base est située près de l'écluse (possibilité de parking).

HÉBERGEMENT AVANT / APRÈS LE STAGE

Les Glénans n'assurent pas l'hébergement avant et après le stage. Pour toute recherche d'hébergement, contactez l'office de Tourisme.

Tél. 02 96 20 83 16 - www.paimpol-goelo.com

Cas particulier : les stagiaires qui effectuent un stage de 2 à 5 jours commençant à 8 h 30 ou enchaînent deux stages ainsi que tous les moniteurs ont la possibilité d'être hébergés gratuitement (selon les places disponibles) la veille du début de leur stage, s'ils préviennent la base une semaine avant leur arrivée.

