

# Fiche de stage



## Bienvenue à Concarneau / Archipel de Glénan



**Yann Le Lay**  
Chef de base

*Chère adhérente,  
cher adhérent...*

*Vous trouverez dans  
cette fiche toutes les  
informations néces-  
saires pour préparer*

*votre stage et votre transport. Nous vous remercions 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 Concarneau ou à l'archipel de Glénan, vous allez découvrir un très beau plan d'eau qui réunit des conditions exceptionnelles pour l'apprentissage de la croisière et de la voile légère, entre vents, marées et courant de la Bretagne sud. Ici, tout est réuni pour un apprentissage technique en toute sécurité, et pour passer des moments inoubliables à bord des bateaux ou sur les îles de l'archipel. Toute l'équipe de la base vous souhaite un excellent stage et reste dans l'attente du plaisir de vous accueillir. À très bientôt...*



### Votre stage :

#### Stage DJEMBÉ 15-17 ans

- CROISIÈRE (navigation côtière)
- Niveau : 1 voile

- Hébergement : île de Bananec la 1ère semaine, à bord la 2ème
- Durée : 11,5 jours
- Flotte : Glénans 5.7 la 1ère partie, Sun Odyssey 30 la 2ème

- Périmètre : archipel de Glénan la 1ère semaine, de Groix à Loctudy la 2ème

### Informations pratiques

**NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS :** Le 1er jour de votre stage (voir mémoire de frais) à 15h00 sur le port de pêche de Concarneau, à l'embarcadère des vedettes Glenn à destination de Saint-Nicolas (voir verso). Vous rejoindrez ensuite l'île de Bananec. Votre stage se terminera à Concarneau 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 manœuvre 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 lors de la 1ère semaine les manœuvres de base (virement de bord, virement lof pour lof, prise de coffre, mouillage, arrêt...), les manœuvres 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 seront abordés : vocabulaire maritime, nœuds marins, balisage, courants et calcul 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. La 2ème semaine est consacrée à l'initiation à la vie à bord et à la mise en application et au renforcement technique de tous les éléments vus la 1ère semaine dans le cadre de petites étapes côtières. Les dernières heures du stage sont consacrées à la restitution du bateau (inventaire de fin, rangement, nettoyage) et aux bilans individuels et collectifs.

**N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER :** Un sac de couchage, 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 25 euros), un maillot de bain, des chaussures et bottes de bateau, une paire de gants de mer, une lampe de poche étanche, un couteau de poche et une pharmacie individuelle de premiers soins. Pour les papiers, documents et argent à emporter (prévoir 12 euros/jour pour la caisse de bord pour la 2ème semaine, dépenses personnelles), reportez-vous au Guide du stagiaire JUNIOR ci-joint (rubrique "Infos pratiques").

**HÉBERGEMENT :** Durant la 1ère semaine de votre stage, vous serez hébergé(e) à Bananec en dortoir collectif ou sous tente. Le site est équipé de sanitaires avec douches et point d'eau chaude, 2 wc sanivertes et "Cunégondes". Les animations hors voile : badminton, volley-ball, ping-pong, jeux de société, sono (n'hésitez pas à amener de la musique). À marée basse, l'île est reliée à l'île voisine habitée de Saint-Nicolas. La nourriture est comprise dans le prix de votre stage pour cette période. Durant la 2ème semaine, vous serez hébergé(e) à bord du bateau. La nourriture n'est pas comprise dans le prix de votre stage pour cette période. Une caisse de bord sera constituée (voir ci-dessus).

\*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).

# Archipel de Glénan

Concarneau Bretagne - Finistère

Les Glénans - Place Philippe Viannay BP 504  
29185 Concarneau Cedex  
Tél. 02 98 97 14 84 - Fax 02 98 50 63 89  
E-mail : [concarneau@glenans.asso.fr](mailto:concarneau@glenans.asso.fr)

En cas d'urgence seulement :  
Île de Penfret : 02 98 97 12 29  
Île de Dréneq : 02 98 50 02 20  
Île de Cigogne : 02 98 97 12 30  
Île de Bananec : 02 98 50 06 41



## COMMENT NOUS REJOINDRE

**EN TRAIN :** - La gare SNCF d'arrivée est Rosporden, située à 13 km de Concarneau. Puis, à la gare, prendre la liaison pour Concarneau en car (Prix : 2 euros aller simple) et descendre à l'arrêt "Le port" à Concarneau, ou par taxi (environ 25 euros en journée et 35 euros de 19h00 à 7h00 et le dimanche) - tél. : 06 80 75 36 26.

- Il est aussi possible de descendre à la gare SNCF de Quimper. A la gare routière SNCF prendre la ligne 43 direction Trégunc (1 car toutes les heures environ - Durée du trajet 35 minutes environ - Prix : 2 euros aller simple) et descendre à l'arrêt "Le port" à Concarneau.

Horaires des liaisons Gare SNCF de Rosporden ou Quimper -> Concarneau sur : [www.viaoo29.fr/](http://www.viaoo29.fr/)

**EN AVION :** Aéroport de Quimper ou de Lorient puis taxi (Quimper-Concarneau environ 50 euros en journée / Lorient-Concarneau environ 70 euros en journée).

**EN VOITURE :** Par l'autoroute Océane Paris/Rennes, puis prendre la N24 direction Quimper jusqu'à Lorient. Enfin, prendre la N165 direction Quimper sortie Concarneau. À Concarneau, prendre la direction centre ville (parking payant).

**POUR REJOINDRE LES ÎLES :** Liaison par les vedettes "Glenn" au départ du port de pêche de Concarneau face à l'Office de tourisme (prix 19 euros aller-retour).

## 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 : Quai Aiguillon, tél. 02 98 97 01 44 - [www.tourismeconcarneau.fr](http://www.tourismeconcarneau.fr)

Cas particulier : les stagiaires qui effectuent un stage week-end 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.

