

Fiche de stage



BRETAGNE - FINISTÈRE

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 attentive-
ment 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 pay-
sages.*

*À Concarneau ou à l'archipel de
Glénan, vous allez découvrir un très
beau plan d'eau qui réunit des condi-
tions exceptionnelles pour l'appren-
tissage 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 sou-
haite un excellent stage et reste dans
l'attente du plaisir de vous accueillir.
À très bientôt...*



Votre stage :

Stage FREE

- PLANCHE À VOILE
- Niveau : 3/4 voiles
- Public : Adultes
- Périmètre : spot de l'archipel de Glénan

- Hébergement : à Drénec (Penfret en avril)
- Durée : 7 jours
- Flotte : Kona one ou Bic Techno Core Stand-up paddel board.

Informations pratiques

NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS : Le 1er jour de votre stage (voir mémoire de frais) sur le port de pêche de Concarneau, à l'embarcadère des vedettes Glenn à destination de Saint-Nicolas (voir verso) :

- À 10h pour les stages du mois d'avril.
 - À 15h pour tous les autres stages (juin, juillet, août, septembre).
- Vous rejoindrez ensuite l'île de Drénec (ou Penfret pour les stages du mois d'avril). Le dernier jour de votre stage, vous reviendrez à Concarneau aux environs de 13 heures*.

LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE : Le début du stage est consacré à l'accueil des stagiaires, à l'inventaire et à la préparation de la planche. Les premiers bords sont consacrés à la prise en main de la planche sur l'eau et à l'évaluation des compétences des stagiaires. Au programme : pratique intensive d'exercices techniques, initiation à la régates et au raid, perfectionnement des techniques de navigation avec harnais, du waterstart et du jibe. Une initiation au "stand-up paddel board", complément à la planche à voile pour un apprentissage ludique de l'équilibre et une découverte différente du milieu est mise en place pendant les périodes de vent calme. Les dernières heures du stage sont consacrées à la restitution de la planche (inventaire de fin, rangement, nettoyage), au rangement et nettoyage du site, et aux bilans individuels et collectifs.

N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER : Un sac de couchage, des vêtements de rechange, un coupe-vent, une combinaison isotherme (location possible sur place - 15 euros), un short (pour la protection de la combinaison), des chaussons néoprène ou des tennis, une paire de gants**, 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 maillot de bain, une lampe de poche, 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").

**La planche à voile étant une activité sollicitante pour les mains, prévoyez une bonne protection ainsi que le nécessaire pour traiter "les petits bobos" (ampoules...).

HÉBERGEMENT : Durant toute la durée de votre stage, vous serez hébergé(e) :

- À Drénec sous tente collective pour tous les stages (sauf avril). Le site est équipé de sanitaires avec douches chaudes solaires et de wc "Cunégondes" (cabanes en bois). Les animations hors voile : volley-ball, foyer avec buvette, jeux de société, sono.
- À Penfret en dortoir collectif ou sous tente pour les stages du mois d'avril. Le site est équipé de sanitaires avec douches et point d'eau chaude, wc sanivertes et "Cunégondes". Les animations hors voile : volley-ball, basket-ball, ping-pong, jeux de société, sono.

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).

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

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/

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

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.

