

Fiche de stage



Bienvenue à Baltimore



Tom Daune

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 Baltimore, vous allez décou-
vrir un très beau bassin de
navigation qui réunit des
conditions exceptionnelles
pour acquérir l'art de la navi-
gation. Passionnant de techni-
cité, le périmètre est idéal pour
progresser et passer des
moments inoubliables. 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 MAÎTRESSE DE MAISON
ou MAÎTRE DE MAISON**

- Hébergement : à Baltimore
- Durée : de 7 jours

- BÉNEVOLAT
- Public : Adultes

Informations pratiques :

NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS :

le 1er jour de votre stage (voir mémoire de frais) au centre des Glénans de Baltimore à 09h00.

Votre stage se terminera à Baltimore le dernier jour à 09h00.

LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE :

Sous la responsabilité du responsable de site, vous êtes amené(e) à :

- Accueillir les stagiaires,
 - Animer le séjour,
 - Aménager les locaux,
 - Coordonner les équipes de services (bordées) et assister les stagiaires pour la préparation des repas ainsi que pour le maintien de la propreté et l'hygiène du site.
- Votre programme de navigation (non systématique et sous réserve de temps disponible), est organisé par la responsable administrative en accord avec le responsable de site, en fonction de votre investissement et des places disponibles.

N'oubliez pas d'emporter :

Un sac de couchage, des vêtements de rechange, un coupe-vent, une combinaison isotherme ou un ciré complet avec bottes (location possible de la combinaison ou du ciré sur place pour 15 euros), 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), une lampe de poche, un couteau de poche, un petit cadenas et une pharmacie individuelle de premiers soins (il n'y a pas de pharmacie à Baltimore). Pour les papiers, documents et argent à emporter, reportez-vous au Guide du stagiaire ci-joint (attention, distributeur automatique de billets disponible que de 9h00 à 20h00).

HÉBERGEMENT :

Durant toute la durée de votre stage, vous serez hébergé(e) au centre des Glénans de Baltimore, en chambres de 4 à 6 lits avec chauffage, équipées de sanitaires avec douches chaudes et wc. Les animations hors voile : volley-ball, jeux de société, bibliothèque, sono. La nourriture est comprise dans le prix de votre stage.

Baltimore

Irlande - Comté de Cork

Les Glénans - Old Station House
Baltimore, Co. Cork
Republic Of Ireland

Tél. +353 (0)28 20630 - Fax +353 (0)28 20312
E-mail : baltimore@glenans.asso.fr



COMMENT NOUS REJOINDRE

*(horaires donnés à titre indicatif - peuvent varier selon les dates)

-AVION JUSQU'À CORK :

-Vol quotidien de Paris CDG via Aer Lingus. Arrivée 16h00 à Cork.

-Du 14/05 au 03/09 : vols tous les samedi entre Rennes et Cork : Arrivée à Cork à 14h05*. Départ de Cork le samedi suivant à 14h35* via Air Arann.

-Vols réguliers en provenance de Nice, Lisbonne, Barcelone, Rome, Genève, Munich et Londres via Aer Lingus. Locations de voitures possibles à l'aéroport de Cork. Réservations internet : www.budget.ie / hertz.ie / avis.ie

-DE CORK À BALTIMORE :

En bus :

-Bus 226 ou Taxi de l'aéroport à la gare routière de Cork (Parnell Place)

puis,

-Bus 237 de la gare routière de Cork à Skibbereen. Départs à 16h30* puis 18h00* pour des arrivées à 18h10* puis 19h45* (16 euros)

Pour consulter les horaires ou acheter son billet de bus en ligne : www.buseirann.ie

puis,

-Taxi de Skibbereen à Baltimore (15 euros) (à commander dans le premier pub venu ou à réserver : Taxi Michael O'Reilly au 00353 871317313).

-RETOUR :

Bus 237 de Baltimore à 08h45*. Arrivée à Cork (gare routière) à 10h45*.

Avion retour : Vols quotidien de Cork à Paris CDG, départ 13h10*.

-FERRY :

-Ligne Roscoff-Cork via Brittany ferries : www.brittany-ferries.fr

Départ tous les vendredis de mars à Octobre à 21h15* de Roscoff ; Arrivée le samedi matin à 09h30*.

Retour tous les samedis de mars à octobre à 16h00* de Cork. Arrivée le dimanche matin à 07h00* à Roscoff.

-Ligne Cherbourg Rosslare via Irish Ferries : www.irishferries.com

Départs tous les vendredi à 21h30* de Cherbourg; arrivée le samedi à 14h00*.

Départ le dimanche de Rosslare à 18h00*; arrivée à cherbourg à 14h00* le lundi.

INFORMATIONS PRATIQUES

■ Monnaie : Euros

■ Pour téléphoner :

353 sans le 0 de l'indicatif.

■ Norme électrique :

220 volts en 50 hertz - Prévoir un adaptateur type prise anglaise.

■ Heures :

moins 1 heure avec la France.

■ Pour préparer votre voyage :

-site irlandais de tourisme :

www.discoverireland.com/fr/

-site de la ville de Baltimore pour avant ou après votre stage :

www.baltimore.ie



Course programme



Welcome to Baltimore



Tom Daune
Centre Manager

Dear member,

You will find in this document all the information needed to get ready for your course and transportation.

Please read it carefully, as well as the trainee's guide and the bill "mémoire de frais" enclosed.

All Glenans settings have been chosen as convenient sailing spots in beautiful landscapes.

In Baltimore you will discover a beautiful sailing area with perfect conditions to learn how to sail. This very technical area, will help you progress and make you spend a wonderful time.

The whole team in Baltimore wishes you an excellent course and is looking forward to welcome you.

See you soon...

Your course :

**MAITRE DE MAISON OU
MAITRESSE DE MAISON
(host / hostess)**

- Benevolat
- Public : Adults - **Particularity : bilingual English - French**

- Accommodation : at Baltimore
- Duration : 3 or 7 or 14 days

Practical details :

WE WILL MEET YOU : **On the first day** of your course (see your bill or « mémoire de frais »), at the Glenans centre in Baltimore at 9:00 AM. Your course will end on the last day (mentioned on the bill) at 8:00 AM.

COURSE PROGRAMME : Under the supervision of the centre manager, you are expected to:

- welcome the trainees,
- supervise their stay,
- lay out the premises,
- organize the cooking teams according to the planning (watches), help the trainees with the cooking and make sure the premises are kept clean and tidy.

Your sailing programme will depend on your commitment and your availability outside your working hours as well as on the availability of training courses and is therefore non-systematic. It will be organized by the administration manager with the agreement of the centre manager.

DON'T FORGET TO BRING : Sleeping bag, clothes, sun protection (sun glasses, trousers, long-sleeved T-shirt, sun cream), oilskins (jacket and trousers- you can rent one at the centre for 8, 15 or 25 euros according to duration), waterproof boots, sailing shoes, sailing gloves, waterproof torch, pocket knife, a small padlock and an individual first aid box. Please notice that Baltimore has no chemists shops. Regarding money and passport/ID, please go to the trainee's guide or « Guide du stagiaire » pages. Once again, please notice that the cash delivery machine is open 9:00 AM to 20:00 PM only

ACCOMMODATION : During all the training course, you will sleep at Les Glenans Centre in Baltimore. The rooms have 4 to 6 beds, heating, bathrooms with showers (warm water) and WC. After sailing, you will enjoy volley ball, ping-pong, indoor games, music and reading at the library.

Food is included in the price of your course.



Baltimore

Ireland - County Cork

Les Glénans - Old Station House
Baltimore, Co. Cork
Republic Of Ireland

Tél. +353 (0)28 20630 - Fax +353 (0)28 20312
E-mail : baltimore@glenans.asso.fr



HOW TO GET THERE

*(Please note timetables are subject to change)

● -BY PLANE TO CORK :

-Via Aer Lingus: daily flight from Paris CDG to Cork. Arrival at 4 pm*.

-Via Air Arann: from 14/05 to 03/09: flights every Saturday from Rennes to Cork. Arrival at 2.05 pm*. Departure from Cork the Saturday following at 2.35 pm*.

-Regular flights from Nice, Lisbon, Barcelona, Roma, Geneva, Munich and London via Aer Lingus.

Car hire at Cork airport : www.budget.ie / hertz.ie / avis.ie

● -FROM CORK TO BALTIMORE :

By bus :

-Bus 226 or taxi from airport to Cork bus station (Parnell Place)

then,

-Bus 237 from Cork bus station to Skibbereen. Departure at 4 pm* arriving at 6.10pm* or 6 pm* arriving at 7.45 pm*. Fare : 16 euros

Timetables and online booking : www.buseirann.ie

then,

-Taxi from Skibbereen to Baltimore (fare 15 euros)

To book : Taxi Michael O'Reilly : 00353 871317313)

● -RETURN :

-Bus 237 from Baltimore leaving at 8.45 am*, arriving at Cork bus Station at 10.45am*.

Daily flight to Paris CDG, departure at 1.10 pm*.

● -FERRY :

-Via Brittany Ferries : Roscoff-Cork line : www.brittany-ferries.fr

From France : Departure every Friday from March until October at 9.15 pm* - Arrival on Saturday morning at 9.30 am*.

From Ireland : Return every Saturday from March to October at 4 pm* from Cork - Arrival on Sunday morning at 7 am* at Roscoff.

-Via Irish Ferries : Cherbourg Rosslare line : www.irishferries.com

From France : Departure every Friday at 9.30 pm* from Cherbourg - Arrival on Saturday at 2 pm*.

From Ireland : Return every Sunday at 6 pm* from Rosslare - Arrival on Monday at 2 pm*.

INFORMATIONS PRATIQUES

■ Change : Euros.

■ To phone :

353 without 0 of the area code.

■ Standard électrique :

220 volts in 50 hertz - Plan an adapter typifies taken English.

■ Hours : Less the 1 hour with Continental European time.

■ To prepare your journey :

- Irish site of tourism :

www.discoverireland.com

-Site of the city of Baltimore for before or after your training course :

www.baltimore.ie



Fiche de stage



IRLANDE - île de Collanmore

Bienvenue à Collanmore



Tom Daune

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 Collanmore, vous allez
découvrir un très beau bassin
de navigation qui réunit des
conditions exceptionnelles
pour acquérir l'art de la navi-
gation. Passionnant de techni-
cité, le périmètre est idéal pour
progresser et passer des
moments inoubliables. 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 MAÎTRESSE DE MAISON ou MAÎTRE DE MAISON

- BÉNEVOLAT
- Public : Adultes

- Hébergement : sur l'île de Collanmore
- Durée : de 3, 7 ou 14 jours

Informations pratiques :

NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS : le 1er jour de votre stage (voir mémoire de frais) au centre des Glénans de Collanmore à 08h30. Votre stage se terminera sur l'île de Collanmore le dernier jour à 08 heures.

LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE : Sous la responsabilité du responsable de site, vous êtes amené(e) à :

- Accueillir les stagiaires,
- Animer le séjour,
- Aménager les locaux,
- Coordonner les équipes de services (bordées) et assister les stagiaires pour la préparation des repas ainsi que pour le maintien de la propreté et l'hygiène du site.

Votre programme de navigation (non systématique et sous réserve de temps disponible), est organisé par la responsable administrative en accord avec le responsable de site, en fonction de votre investissement et des places disponibles.

N'OUBLIEZ PAS D'EMPORTER : Un sac de couchage, des vêtements de rechange, un coupe-vent, une combinaison isotherme (location possible sur place pour 8, 15 ou 25 euros selon la durée), 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, un petit cadenas et une pharmacie individuelle de premiers soins comprenant un anti-moustiques (il n'y a pas de pharmacie sur l'île de Collanmore). Pour les papiers, documents et argent à emporter, reportez-vous au Guide du stagiaire ci-joint (attention, il n'y a pas de distributeur automatique de billets sur l'île).

HÉBERGEMENT : Durant toute la durée de votre stage, vous serez hébergé(e) au centre des Glénans de l'île de Collanmore, en chambre de 2 à 8 lits avec eau chaude, douches et chauffage. Les animations hors voile : jeux de société, bibliothèque, sono, foot. La nourriture est comprise dans le prix de votre stage.

Collanmore

Irlande - Comté de Mayo

Les Glénans, Collanmore Island, Rosmoney
Westport, Co. Mayo
Republic of Ireland
Tél. +353 (0)98 26 046 Fax +353 (0)98 25 513
E-mail : collanmore@glenans.asso.fr



COMMENT NOUS REJOINDRE :

*(horaires donnés à titre indicatif - peuvent varier selon les dates)

-EN AVION JUSQU'À DUBLIN :

- via Aer lingus de Paris CDG, Lyon, Nice, Marseille, Bordeaux, Rennes, Toulouse, Perpignan pour la France.
- via Air France de Paris CDG : 5 vols par jour de 7h20* à 18h45*.
- Vols quotidiens de toutes les capitales européennes.

-DE L'AÉROPORT DE DUBLIN A WESTPORT :

- Bus ou taxi de l'aéroport à la gare ferroviaire (Dublin Heuston Rail Station). Bus DublinBus, ligne 747. Départs toutes les 15 minutes. Durée du trajet : environ 1h00. Prix : adulte 6 euros / enfant 3 euros. www.dublinbus.ie
- Train de La gare ferroviaire (Dublin Heuston Rail Station) à Westport. 4 trains par jours. Nous vous conseillons celui de 12h30* pour une arrivée à Westport à 16h00* ou celui de 15h30* pour une arrivée à 19h00. www.irishrail.ie

-DE WESTPORT A L'EMBARCADAIRE DE ROSEMONEY :

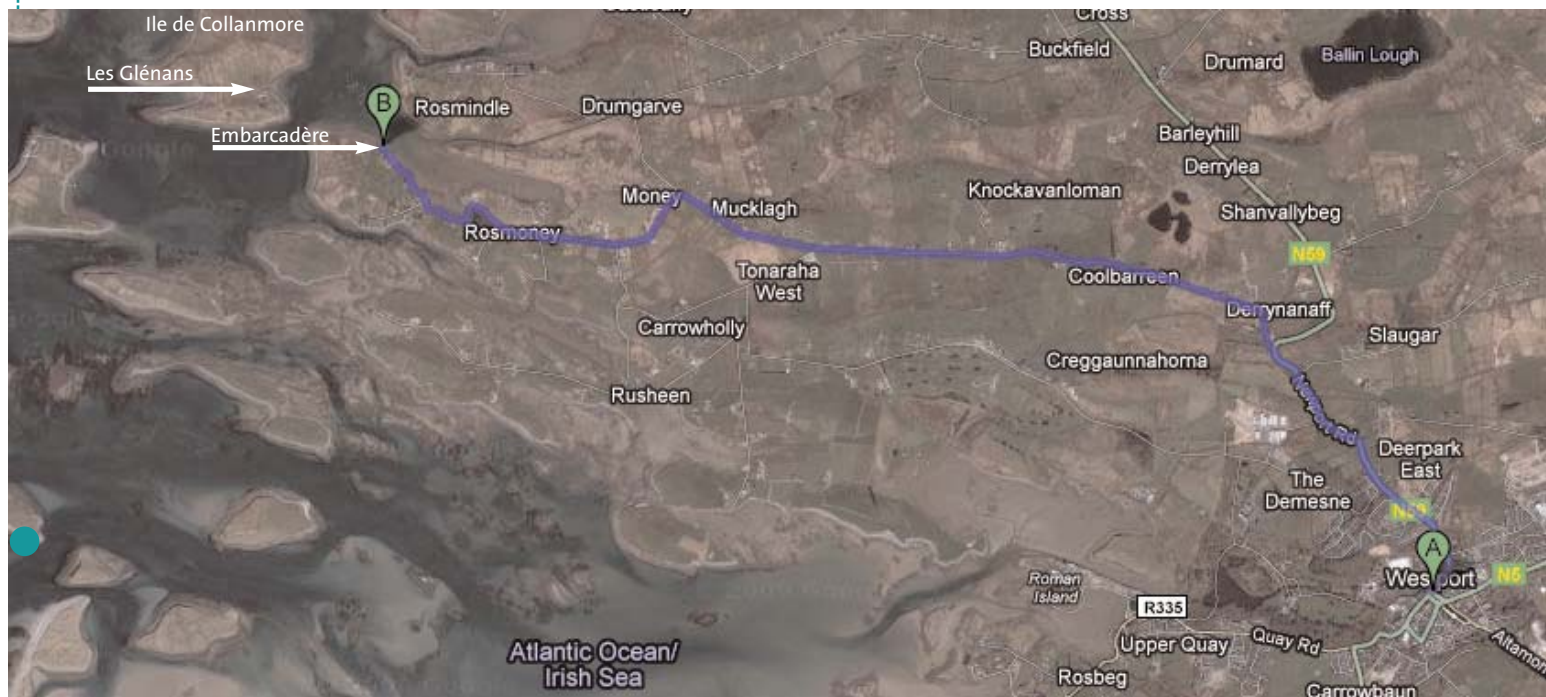
- Taxi de Westport à Rosemoney Pier pour prendre le Ferry (Taxi Mc Ging's 00353 9825529). Durée du trajet : 10 minutes.

-DE L'EMBARCADAIRE DE ROSEMONEY A L'ÎLE DE COLLANMORE :

- Ferry de Rosemoney à l'île de Collanmore. Durée : 5 minutes/ Prix : 4 euros A/R. Remarque : le ferry ne fait qu'une traversée à notre demande à 19h30*.

-RETOUR :

- Train de Westport à Dublin à 7h15* ou 13h00*. Arrivée à 10h40 ou 16h30 à Dublin pour le vol retour. Attention, comptez au moins une heure de transfert de la gare routière à l'aéroport.



INFORMATIONS PRATIQUES :

- Monnaie : Euros
- Pour téléphoner : 353 sans le 0 de l'indicatif.
- Norme électrique : 220 volts en 50 hertz - Prévoir un adaptateur type prise anglaise.
- Heures : moins 1 heure avec la France.
- Pour préparer votre voyage : site irlandais de tourisme : www.discoverireland.com/fr/

course programme



Welcome to Collanmore Island



Tom Daune
Centre Manager

Dear member,

You will find in this document all the information needed to get ready for your course and transportation.

Please read it carefully, as well as the trainee's guide and the bill "mémoire de frais" enclosed.

All Glenans settings have been chosen as convenient sailing spots in beautiful landscapes.

In Collanmore You will discover a beautiful sailing area with perfect conditions to learn how to sail. This very technical area, will help you progress and make you spend a wonderful time.

The whole team in Collanmore wishes you an excellent course and is looking forward to welcoming you.

See you soon...



Your course :

**MAITRE DE MAISON OU
MAITRESSE DE MAISON
(host / hostess)**

- Benevolat
- Public : Adults - **Particularity : bilingual English - French**

- Accommodation : on Collanmore Island
- Duration : 3 or 7 or 14 days

Practical details :

WE WILL MEET YOU : at the Glenans centre in Collanmore Island at **8:30 AM**. You may arrive on the previous day, in which case please inform the centre early enough.

Your course will end on the last day (mentioned on the «*mémoire de frais*») at 8:00 AM.

COURSE PROGRAMME : Under the supervision of the centre manager, you are expected to:

- welcome the trainees,
- supervise their stay,
- lay out the premises,
- organize the cooking teams according to the planning (watches), help the trainees with the cooking and make sure the premises are kept clean and tidy.

Your sailing programme will depend on your commitment and your availability outside your working hours as well as on the availability of training courses and is therefore non-systematic. It will be organized by the administration manager with the agreement of the centre manager.

DON'T FORGET TO BRING : A sleeping bag, clothes to change after sailing, a wet suit, (you can rent one at the centre for 8, 15 or 25 euros according to duration), a pair of shorts (to protect the wet suit), neoprene booties or sneakers, a pair of sailing gloves, all you need to protect yourself from the sun (sunglasses with fastener, sunscreen, hat, long-sleeved T-shirt, trousers), a bathing suit, a flashlight, a pocket knife, a small padlock and a personal first aid kit including anti-mosquito treatment (there is no drugstore or chemist on Collanmore island).

For personal documents (ID,...) and money, please read the Trainee's guide or "guide du stagiaire" enclosed (please note that there is no cash machine on the island).

ACCOMMODATION : You will be hosted during the whole course at Les Glenans centre on Collanmore Island, in rooms of 2 to 8 individual beds with hot water, showers and heating. Apart from sailing, the other activities are board games, reading, music and football.

Food is included in the course price.

Collanmore

Irlande - County Mayo

Les Glénans, Collanmore Island, Rosmoney
Westport, Co. Mayo
Republic of Ireland
Tél. +353 (0)98 26 046 Fax +353 (0)98 25 513
E-mail : collanmore@glenans.asso.fr



HOW TO GET THERE :

*(Please note timetables are subject to change)

-BY PLANE TO DUBLIN :

- Via Aer Lingus from Paris CDG, Lyon, Nice, Marseille, Bordeaux, Rennes, Toulouse, Perpignan.
- Via Air France from Paris CDG : 5 flights per day from 7.20 am* until 6.45 pm*.
- Daily flights from all capital cities in Europe.

-FROM DUBLIN AIRPORT TO WESTPORT :

- Bus or taxi from airport to Dublin Railway station (Heuston Station) : DublinBus 747. Departure every 15 minutes. Travel time : 1 hour. Fare : adult 6 euros / child 3 euros. www.dublinbus.ie
- Train from Heuston Station to Westport : 4 departures per day. We recommend the train leaving at 12.30* pm for an arrival at 4 pm* at Westport or the one leaving at 3.30 pm* for an arrival at 7 pm*. www.irishrail.ie

-FROM WESTPORT TO ROSEMONEY PIER :

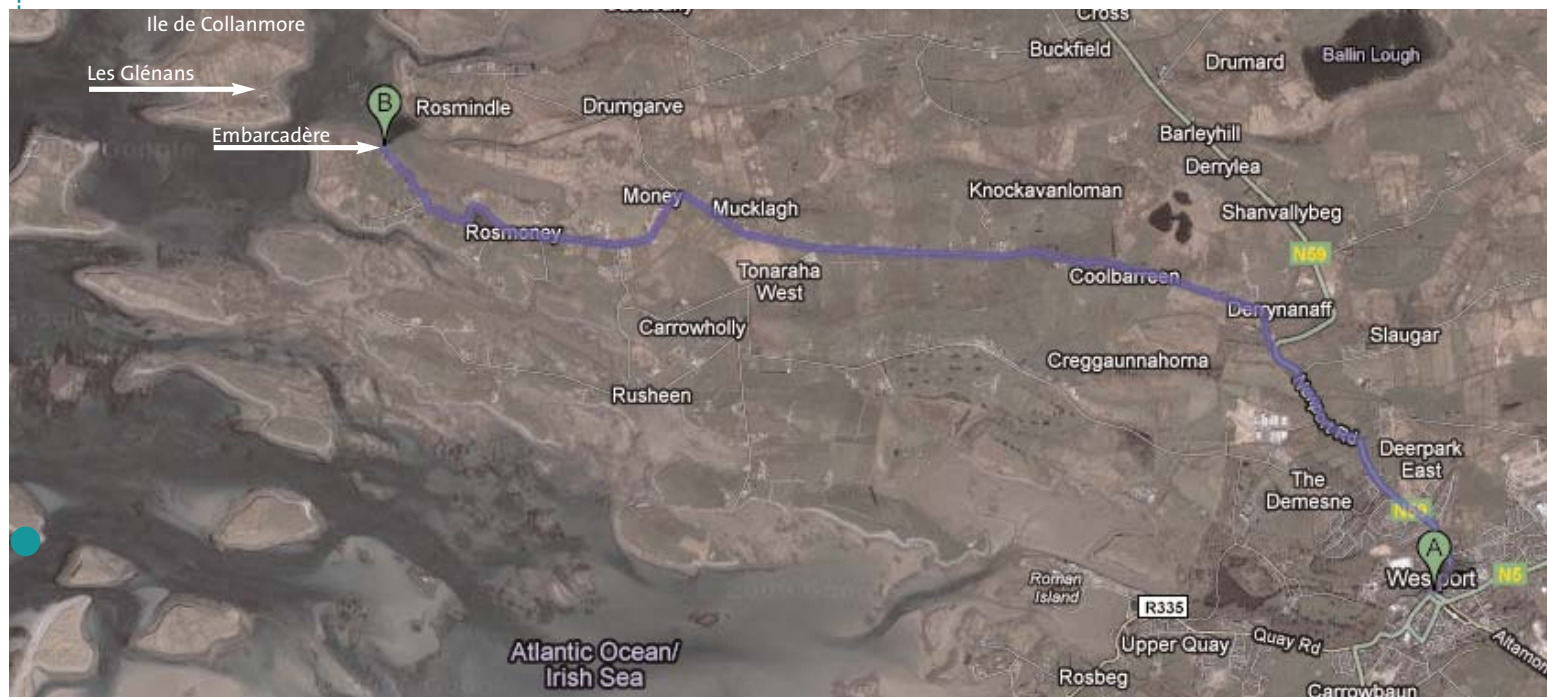
- Taxi from Westport to Rosemoney pier to take a ferry (Taxi Mc Ging's 00353 9825529). Travel time : 10 minutes.

-FROM ROSEMONEY PIER TO COLLANMORE ISLAND :

- Ferry from Rosemoney pier to Collanmore island. Time : 5 minutes. Return fare : 4 euros. Please note there is only one departure on our request at 7.30 pm*.

-RETURN :

- Train from Westport to Dublin at 7.15 am* or 1 pm*. Arrival at 10.40 am* or 4.30 pm* at Heuston station. Please note there is at least one hour transfer from the railway station to the airport.



INFORMATIONS PRATIQUES :

- Change : Euros.
- To phone : 353 without 0 of the area code.
- Voltage : Type G plug – 220 V – 50 Hz.
- Time Zone : No UTC/GMT offset – Continental European time - 1hour.
- Plan your visit on <http://www.discoverireland.com/gb/>