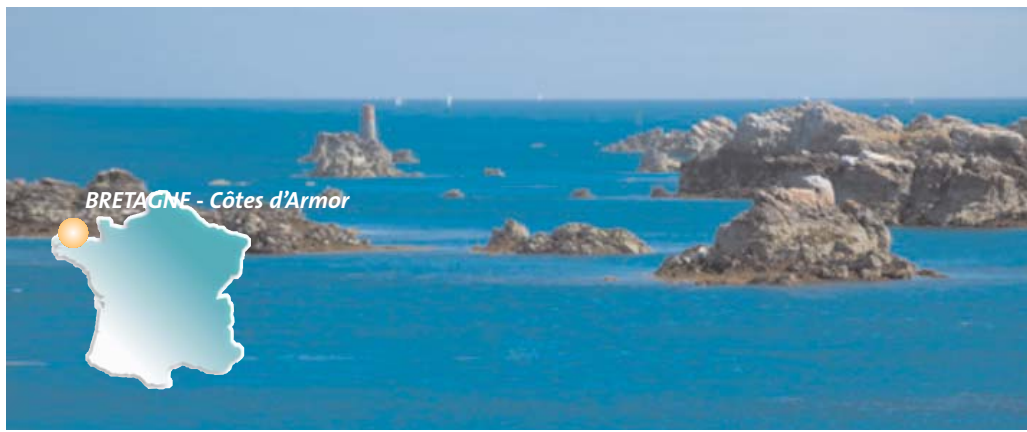


Fiche de stage



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 ADONNANTE

- CROISIÈRE (navigation côtière)
- Niveau : 2 voiles
- Type : stage à thème manœuvres
- Public : Adultes
- Périmètre : entre Ploumanac'h et Saint Malo

- Hébergement : à bord
- Durée : 3 ou 4 ou 6,5 jours
- Flotte : Dufour 325

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 jours.

Votre stage se terminera à Paimpol le dernier jour à 17 heures*.

LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE : L'objectif de ce stage est de vous perfectionner à la manoeuvre et à la conduite du bateau. Le début du stage est consacré à l'accueil des stagiaires, à l'avitaillement et à l'inventaire du bateau. Les premiers bords sont consacrés à la prise en main du voilier sur l'eau, à l'évaluation des compétences des stagiaires, et à la révision des manœuvres de base et de sécurité dans un souci de coordination d'équipage. Par la suite, vous mettez l'accent particulièrement sur le perfectionnement de la conduite aux différentes allures et des manœuvres aux différents postes (réduction de voilure, virement de bord et lof pour lof, manœuvres d'arrêt, manœuvres de sécurité). Vous utilisez également les techniques fondamentales de navigation : lecture de cartes, alignements de route et de garde, faire le point par relèvements et donner un cap au barreur, étude des bulletins météo, etc. Les horaires de l'écluse déterminent le moment de retour du bateau au port de Paimpol. 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 8 ou 15 euros selon la durée), 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 plus dépenses personnelles), reportez-vous au Guide du stagiaire ci-joint (rubrique "Infos pratiques").

HÉBERGEMENT : Durant toute la durée de votre stage, vous serez hébergé(e) à bord du bateau. La nourriture n'est pas comprise dans le prix de votre stage. Une caisse de bord sera constituée pour faire face aux dépenses de nourriture, de frais de port, de gazole... (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).

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.

