

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 DÉFERLANTE INTENSIF

- CROISIÈRE (équipier de navigation au large)
 - NIVEAU 4 voiles
 - Type : stage intensif
 - Public : Adultes
 - Périmètre : côtes de la Manche et Angleterre sud.
- Hébergement : à bord
 - Durée : 6,5 jours ou 13,5 jours
 - Flotte : Sun Fast 37

Informations pratiques

NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS : Le 1er jour de votre stage (voir mémoire de frais) à 15h30, au centre des Glénans de Paimpol, quai Pierre Loti (voir verso). Votre stage se terminera à Paimpol le dernier jour à 17 heures*.

LE PROGRAMME DE VOTRE STAGE : L'objectif de ce stage intensif est de renforcer sur un rythme soutenu votre expérience de la vie à bord sur des durées de navigations significatives et d'approfondir vos compétences pour devenir équipier de navigation au large autonome aux différents postes. 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 alternez les navigations côtières et au large pour travailler aux différents postes les techniques de navigations adaptées (gestion des quarts, estime, pilotage...). Suivant les situations de navigation, vous serez amené à coordonner différentes manœuvres, à prendre en charge les atterrissage, voire à gérer une petite étape. Le programme du stage s'affinera cependant en fonction de l'équipage, des attentes du groupe et de la météo. Les horaires de l'écluse déterminent le moment de retour du bateau au port de Paimpol. Les dernières heures du stage seront 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 15 ou 25 euros selon la durée), des chaussures et bottes de bateau, une paire de gants de mer, une lampe de poche étanche, une lampe "Flash Light", un couteau de poche et une pharmacie individuelle de premiers soins. Pour les papiers, documents et argent à emporter (prévoir 11 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-contre).
- **EN AVION :** Aéroport de Lannion puis bus ou taxi (contactez le centre de Paimpol pour en savoir plus : 02 96 20 84 33).
- **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).
- **EN CAR :** Les Glénans organisent en période estivale un service de cars (dont le prix n'est pas inclus dans le prix des stages) entre Paris et Paimpol. (voir ci-dessous)

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 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.

SERVICE DE CARS AVEC LES GLÉNANS

Pour réserver, contactez-nous au 01 53 92 86 00

- **ENTRE PARIS ET PAIMPOL :**
Les samedis du 26/06/2010 au 24/07/2010.
Trajet de jour en car avec sièges inclinables.
Le rendez-vous est fixé à 6h sur le parking du RER C Kennedy / Maison de Radio France.
Horaire de départ : 6h20
Horaire d'arrivée : 14h30
- **ENTRE PAIMPOL ET PARIS :**
Les mercredis du 07/07/2010 au 04/08/2010.
Trajet de nuit en car couchettes.
Horaire de départ : 18h15
Horaire d'arrivée : le car arrive à Paris le lendemain matin à 6h00 sur le parking du RER C Kennedy / Maison de Radio France.
- **TARIFS :**
> Aller/retour : 98 euros
> Aller ou retour simple : 58 euros
- **ÊTRE ACCOMPAGNATEUR** (transport gratuit) :
Si vous avez plus de 18 ans et que vous avez déjà fait un stage avec les Glénans avant celui-ci, contactez le Service Relations Adhérents au 01 53 92 86 00.



IMPORTANT

- La réglementation en vigueur interdit le transport d'enfants les samedis **31 juillet 2010 et 07 août 2010** de 0h00 à 24h00 (sont considérés comme enfants les mineurs jusqu'à 16 ans inclus). En conséquence, les cars suivants ne pourront être empruntés que par des stagiaires de 17 ans révolus minimum :
 - car au départ de Paimpol les vendredis **30 juillet et 06 août 2010**.
 - car au départ de Paris les samedis **31 juillet 2010 et 07 août 2010**.
- Les Glénans se réservent le droit d'annuler un trajet aller ou retour qui ne comporterait pas un nombre suffisant de participants. Cette annulation entraîne pour le stagiaire un droit au remboursement du prix du transport, mais pas de tout ou partie du prix de son stage.
- Aucun changement ou annulation de votre part d'un transport en car ne pourra donner lieu à un remboursement, sauf dans le cas où vous avez souscrit une assurance annulation.
- Frais à prévoir : repas matin et midi.
- Les Glénans n'assument les responsabilités qui leur incombent en tant qu'organisateur de centre de vacances que pendant le stage qui débute et se termine sur le centre nautique. Les Glénans ne sauraient voir leur responsabilité substituée à celle du transporteur. Les transports ne font pas partie intégrante du stage en centre de vacances.