

Edito

Le mot du Président

L'arrivée des beaux jours donne l'envie d'accélérer le rythme de notre vie.

Comme d'autres clubs c'est l'occasion de redonner un nouvel élan à nos activités pour ne pas sombrer dans l'immobilisme et grandir de surcroît.

Fixons alors un objectif de progrès : *bouger* !

C'est-à-dire agir en participant à l'animation des activités souhaitées et proposées en fonction de nos moyens ; c'est aussi vouloir rencontrer et attirer d'autres personnes curieuses de partager l'expérience nautique de chacun.

Prenez note de l'agenda ci-contre en complémentarité à vos projets de l'année et répondez de toute façon pour nous faciliter les tâches d'organisation.

Avant d'aller plus loin, un bref retour sur les effets dévastateurs de la tempête Xynthia en vous signalant toute l'aide apportée par quelques-uns d'entre nous aux sinistrés : plaisanciers, pêcheurs, professionnels du nautisme.

N'était-ce pas là un geste naturel de solidarité des « gens de la mer » qui mérite d'être signalé ?

Gageons que vous saurez répondre à nos sollicitations, vous les passionnés désireux de faire rayonner l'art de bien vivre.

Comptant sur vous tous : alors bon vent et à bientôt

Jean Guillemot
Président

Au sommaire

- Edito
- Actualités
- Calendrier 2010
- Agenda 2010
- Licences FFV
- SEA PLANET
- Marins Malins
- Derniers récits de croisières
- Mouillages payants en Corse ?
- Challenge de la Croisière UPF 2009
- Colloque Jean Yves Chauve
- Carnets de voyage : Felouques sur le Nil

Page

- 1
- 1
- 1
- 2
- 3
- 3
- 3
- 3
- 3
- 4
- 5
- 6

Actualités

Gérard MERY vient de nous quitter au soir d'une longue convalescence emportant dans son sillage le souvenir d'un homme de mer, grand marin au tempérament affirmé, dévoué, prodige en conseils pour naviguer en toute sécurité sans se laisser surprendre par les pièges de la météo.

Mais c'était avant tout un ami de cœur, courtois, chaleureux affichant parfois un petit sourire malicieux et sans facétie.

Il laisse un grand vide parmi ses « compères » et amis de l'Union des Plaisanciers Français où il se sentait bien.

A Jacqueline, à ses enfants et petits enfants, nous tous qui l'avons côtoyé, adressons nos biens vives et sincères condoléances.

Jean Guillemot



Calendrier 2010

Voir détails rub.
« AGENDA »

● **Avril :**

10/11 : Cité de la Voile - Lorient

24/25 : Croisière sur l'Yonne

● **Mai :**

13/16 : Trophée SNSM - Cote varoise

22/23 : Challenge Feuillatte, Porquerolle's Cup.

● **Juin :**

14/24 : Rallye Méditerranée - Gérard MERY (Hyerès/Impéria)

● **Septembre :**

25/26 : Régates Royales Cannes - St Tropez

26/09-03/10 : UPF - Accomp. Voiles de St Tropez

● **Mars/Octobre :**

31/03 - 15/10 : Challenge de la Croisière UPF

Expositions virtuelles :

-
-

Ces manifestations seront confirmées sur notre site web.



Agenda 2010

10 et 11 avril : Excursion UPF à Lorient.

Excursion organisée en pays breton, ouverte à tous :

Samedi : visites guidées de la cité de la Voile Tabarly ,de la base sous-marine Kéroman

Dimanche : visite guidée en autocar de La Thalassa, du port de pêche avec déjeuner de la Mer et du chantier de la Compagnie des Indes.

S'inscrire d'urgence : tél 01 30 24 04 62, upf@hotmail.fr

24 et 25 avril : L'Yonne en péniche.

Organisation d'une croisière sur l'Yonne en 2 équipes de 12 personnes, ouverte à tous :

Samedi : équipe 1 descente de l'Yonne de Montereau-Fault-Yonne à Sens, dîner, Echange de voitures à Sens

Dimanche : équipe 2 remontée de l'Yonne de Sens à Montereau-Fault-Yonne, Récupération des voitures laissées sur place au départ.

Réservation auprès de D.Romain 68 av des fusillés de Chateaubriant 94100 Saint-Maur
upf@hotmail.fr

13 au 16 mai : Trophée SNSM en côte varoise.

Rassemblement organisé par la SNSM ouvert à tous les bateaux de la méditerranée :

13 au 16 mai : parcours côtier de Bandol à La Seyne avec escales à Porquerolles, Hyères, la Seyne sur Mer.

Accueil, places au port, réception par les communes visitées, démonstration de la SNSM

S'inscrire avant le 2 mai : 04 94 30 17 87 ou 06 12 44 11 31

22 et 23 mai : Challenge Feuillatte. Porquerolle's Cup.

Organisation du challenge et de la Porquerolle's Cup avec le YCF

Samedi 22 mai : régates en baie de Hyères, dîner des équipages à Porquerolles

Dimanche 23 mai : tour de l'île de Porquerolles dans un sens choisi la veille., réception au fort Saint- Agathe sur l'île de Porquerolles.

Inscription avant le 10 mai au 01 30 24 04 62 (J.Guillemot) .

14 au 24 juin : Rallye Méditerranée – Gérard MERY.

Organisation UPF avec des clubs méditerranéens, ouvert à tous :

Du 14 au 24 juin : parcours côtier de Hyères à Impéria (Italie) avec escales en étapes de moins de 20 milles avec animations, démonstration de la SNSM, visites touristiques, activités épicuriennes..

Réservations : upf@hotmail.fr , www.union-des-plaisanciers.fr avant le 30 avril.

25 septembre au 3 octobre : Régates Royales, Voiles de St.Tropez .

25 et 26 septembre : spectacle des Régates Royales de Cannes à Saint-Tropez

27 septembre au 3 octobre : rassemblement des bateaux UPF pour suivre la manifestation des Voiles de Saint-Tropez depuis Port Grimaud. Réception au YCI de Port Grimaud le mercredi et dîner de clôture le vendredi.

Réservation des places de port avant le 15/06 Tél/fax : 01 43 86 09 60,.
upf@hotmail.fr

Du 31 mars au 15 octobre : Challenge de la Croisière UPF

Croisières de moins de 15 jours à plus de 60 jours avec concours de récits, photos, événements vécus, renseignements météo...

Règlement consultable sur la site : www.union-des-plaisanciers.fr



LICENCES FFV

Il vous est possible d'obtenir une licence de la Fédération Française de Voile par l'intermédiaire de l'Union des Plaisanciers Français (club affilié FFV n° 75005, ligue 20.) Cette licence assure les personnes physiques au titre de « Responsabilité Civile » et au titre du contrat « Accidents Corporels » pour l'ensemble des activités couvertes quelque que soit le statut du bénéficiaire (équipier, skipper, locataire, utilisateur à titre gratuit, ...)

Activités couvertes ; activité voile, activités sportives annexes, activités extra sportives à titre récréatif et le fonctionnement à terre.

La demande comportant : Nom, Prénom Adresse postale, date de naissance (ou numéro de l'ancienne licence), accompagnée d'un chèque de 49 € établi à l'ordre de l'UPF, devra être adressée à :

UPF / trésorier 41 avenue Foch 75116 PARIS pour recevoir la licence en retour.

SEA PLANET

GLOBE AVENTURE organise sous forme de challenge une aventure maritime transatlantique, écologique et internationale ouverte aux amateurs dans laquelle la vitesse ne sera pas reconnue.

- Départ de La Rochelle le 28 août et de Port -Camargue le 4 septembre pour regroupement à Cadix (Espagne).
- Départ de Cadix le 28 septembre pour Rabat (Maroc),
- Départ pour Mindelo (Cap Vert) le 11 octobre .
- Départ pour Marie Galante le 22 novembre avec une arrivée aux Antilles le 10 décembre 2010.

Contact : Bernard Decre, Renseignements : www.seaplanet.fr

MARINS MALINS

Une adresse indiquée par un « bricoleur » à l'affût de solutions pour réparer et faire fabriquer des panneaux en Plexiglass, soudures polyéthylène, thermo formage...

A-Plastic 94 76 rue Etienne Dolet 94230 Cachan

RECITS DE CROISIERES : (à voir sur le site, dans l'espace adhérents)

- Dominique DEBOUT : Traversée Canarie/Martinique & blog.
- Christian DEROZIER : Les Sables d'Olonnes/Les Acores/ile d'Yeu
- Denis MORTIER : Blog
- Patricia et Patrick PILLIAS : Tour de la mer Baltique
- Rose-May & Alain ROBERT : Croatie

MOUILLAGES PAYANTS EN CORSE ? (Paru dans l'un des derniers numéros de VOILE et Voiliers)

« Du 1^{er} juin au 30 septembre, jeter l'ancre au Sud de la Corse sera désormais...payant ! Votée par l'Assemblée territoriale, cette mesure applicable à l'immense réserve naturelle des Bouches de Bonifacio est inspirée de ce qui se fait déjà au nord de la Sardaigne depuis 2006. Elle pourrait se généraliser ».

On ne connaît pas encore le tarif. Mais ce système de taxe de mouillage s'est largement répandu sur la côte dalmate.

En 2002 on ne payait rien nulle part. En 2004, on payait dans les réserves naturelles ou parcs nationaux, exemple les Kornati. En 2006, lorsque j'ai quitté la Croatie, on commençait de payer dans les petits mouillages.

Compte tenu de l'affluence dans certaines zones, il n'est pas exclu que le système se développe sur nos côtes habituelles.

Jean Pierre Barbot



CHALLENGE DE LA CROISIERE UPF 2009 :

Nom du Bateau		Skipper	Nb de points	Nb jours	Parcours
Inf ou égal à 15 jours					
	Izenha	Nicolas Blagojevic	137	12	Martinique, Ste Lucie, Bequia, Union, Martinique (313 miles)
	Maloya	Michel Entat	124	14	Martinique, Dominique, Les Saintes, Marie Galante, Martinique (317 miles)
	Whisper	Jean-Jacques Dayries 1	116	11	Cyclades (116 miles)
	Koriwen IV	Alain Armengaud	115	6	Bretagne Sud (115 miles)
	Hiss Hé Ho	Denis Mortier	105	15	Villefranche, Italie, Villefranche (105 miles)
	Prahu-Indah	André Geneste	79	13	Les Embiez, Hyères, Porquerolles, les Embiez (79 miles)
De 16 à 30 jours					
	Jade	Dominique Debout 1	417	30	Transat : Canaries, Martinique (3 015 miles)
	Cham III	Francis Lanaverre	231	19	Arcachon, Espagne, Portugal, Baléares, Corse (1 868 miles)
	Nérée VI	Christian Lafargue	109	26	Les Embiez, Baléares, les Embiez (915 miles)
De 31 à 60 jours					
	Kerilos	Christian Derozier	300	55	Les Sables d'Olonnes, Açores, Ile d'Yeu (4 035 miles)
	Whisper	Jean-Jacques Dayries 2	95	48	Olympic Marina, Cyclades, Dodécanèse, Turquie, Olympic Marina (1 118 miles)
Plus de 60 jours					
	Hiss Hé Ho	Sébastien Mortier 1	267	67	Transat : Villefranche, Espagne, Gibraltar, Madère, St Martin (4 301 miles)
	Anisa II	Patrick Pillias	122	73	Allemagne, Dannemark, Pologne, Pays Baltes, Finlande, Suède (1 925 miles)
	Jade	Dominique Debout 2	115	73	Martiniques, Petites Antilles, Bahamas, Floride (1 616 miles)
	Epicure VII	Gérard Brunfaut	91	67	Cogolin, Corse, Sardaigne, Sicile, Corse, Cogolin (1 701 miles)
	Mandraki	Alain Robert	81	85	Grèce, Croatie, Monténégro, Grèce (1 092 miles)
	Hiss Hé Ho	Sébastien Mortier 2	81	207	St Martin, BVI, USVI, Puerto Rico, Bahamas, USA Cote Est, Floride -> Rhode Island (3 050 miles)
Hors catégorie					
	Ratafia	Marc-Etienne Lucas	NS	191	Polynésie (2 726 miles)
Trophée Y.C.F. 2009					
	ANISA II	Patrick Pillias et Patricia Lefebvre			Allemagne, Danemark, Pologne, Pays Baltes, Finlande, Suède



COLLOQUE Jean Yves CHAUVE

Adapter la vie à bord aux contraintes de la croisière

Tel fut le sujet du colloque du Dr Jean Yves Chauve, médecin de la Fédération Française de Voile et plus particulièrement du dernier Vendée Globe, le mercredi 27 janvier 2010. La santé en mer est un de ses thèmes de prédilection après 35 ans d'aventures maritimes et de travail sur la santé, la sécurité et le sommeil en mer.

Naviguer en mer, c'est être au service du bateau, en accepter ses exigences et y soumettre sa physiologie : la désynchronisation du sommeil naît avec le bruit, les mouvements et l'instabilité permanente, une alimentation désynchronisée et parfois avec un mal de mer persistant.

Naviguer en mer c'est se transformer de « terrien » en « merrien », c'est intégrer le sommeil à la performance. Sans se comparer aux coureurs du Vendée Globe, le croiseur hauturier doit avoir des compétences en tout : météorologie, mécanique, électricité, électronique, informatique, santé, nutrition. Sommeil-vigilance, nutrition, forme physique, ergonomie sont les facteurs d'accident et de maladie en mer.

Le sommeil correspond à une succession de cycles de 90 à 100 minutes environ, entrecoupés d'un stade d'éveil ; chaque cycle est une plongée progressive vers un sommeil de plus en plus profond ; sommeil paradoxal d'abord puis sommeil lent profond qui est le plus réparateur.

Chaque cycle est entrecoupé de phases d'éveil d'1/4 d'heures environ.

Les besoins en sommeil varient avec la personne de 5 heures à 10 heures et diminuent avec l'âge.

La privation de sommeil provoque des altérations sérieuses et mesurées de vigilance auditive et de performances cognitives, l'apparition d'hallucinations visuelles avec perturbation du champ visuel, sensibilité à l'éblouissement, perturbation de la vision des contrastes ; il en est de même des performances psychiques.

L'utilisation d'excitants comme le café va masquer pendant une courte durée les sensations d'endormissement avec des temps de réaction perturbés (perte de vigilance brutale, phase de somnolence incontrôlable). Les aliments sucrés augmentent l'endormissement. Un produit dopant, la Modafiline permet de tenir sans dormir.

Quant au mal de mer, c'est un problème de cerveau qui met du temps à s'habituer à la navigation. L'équilibre est un système complexe de récepteurs vestibulaires, visuels, ligamentaires et abdominaux soumis à trois capteurs par oreille ; il ne faut pas plus de 2 jours pour contredire les informations reçues à terre et à contrario le même temps lorsque l'on met pied à terre. Le mal de mer est accru à l'intérieur de la cabine car l'horizon n'est plus visible ; la faim, le froid, les odeurs, le stress et l'inactivité sont des facteurs aggravants.

S'allonger en fermant les yeux diminue les mouvements verticaux œil-oreille.

Le meilleur médicament contre le mal de mer, c'est le Sureptil (Cinnarizine) de Synthélabo mais il n'est pas vendu en France. Les antihistaminiques entraînent plus de somnolence comme : Dramamine, Nausicalm, Nautamine, Mercalm.

Ajoutons que les apports réguliers en eau préviennent le mal de mer

Relation du colloque sur www.union-des-plaisanciers.fr .

V.Delmas



Carnets de voyages

FELOUQUE SUR LE NIL –Jean Pierre BARBOT

Un récent voyage en Egypte m'a permis d'admirer les felouques, bateaux sur lesquels peu d'entre nous auront le plaisir de naviguer mais qui n'en n'ont pas moins été le bateau traditionnel de transport sur le Nil. Pour ajouter à la vérité, ils ne servent plus aujourd'hui qu'à la promenade des touristes.



Leur gréement est assez particulier pour les habitués que nous sommes des gréements marconi mais le maniement n'en semble pas très complexe.

La voile est en permanence endraillée sur la partie basse de la vergue et en dehors de la période de navigation, la partie haute de la voile est affalée et pend le long du mât comme une sorte de « torchon », de façon peu élégante. La partie basse de la vergue est ramenée le long du mât ainsi que la bôme et le tout est plus ou moins cargué pour diminuer la prise au vent.

A l'appareillage, on libère la bôme dont on fixe l'avant sur l'avant du felouque par une sorte de vit de mulot de cordage. Elle repose alors dans le cockpit du bateau. Le bas de la vergue est de ce fait entraîné sur l'avant du bateau. La voile, qui est tenue sur la partie haute de la vergue par des pommes de ragage est hissée par une drisse classique avec poulie en bout de vergue. Il n'y a plus qu'à reprendre la grande écoute et border.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, cela vire comme un catboat. Et cela remonte assez correctement au vent. Reste qu'un bord est meilleur que l'autre, puisque sur l'un des bords la voile est appuyée contre le mât donc en partie déformée.

Noter la largeur de la felouque qui assure une stabilité de forme et la longueur du safran, qui est plus long que la barre, ceci à cause du peu de profondeur du Nil en général et en période de basse eaux en particulier.

N'oubliez pas !....

⇒ De nous adresser, par mail, vos récits de croisière, vos impressions, des nouvelles du monde entier pour enrichir le **JOURNAL DE BORD**.

⇒ De demander la nouvelle plaquette de l'Association qui est disponible en nous écrivant à :UPF@hotmail.fr

⇒ De télécharger le bulletin d'adhésion pour les nouveaux adhérents sur notre site

Toutes nos informations sont accessibles en nous écrivant à : UPF@hotmail.fr ou en consultant le site : <http://www.union-des-plaisanciers.fr>.

Rédaction (d'après les courriers des adhérents UPF) : Patrick PILLOT - UPF, 41 av Foch 75116 Paris.