

MESSAGE DU COMMODORE

Des hommes et des femmes d'énergie !

Le Yacht-Club de Québec, c'est avant tout une histoire d'hommes, de femmes, d'énergie et de volonté, qui, au fil des décennies, se sont battus afin de conserver et de maintenir la tradition maritime de Québec. Depuis plus de 144 ans, les membres de notre club se sont appliqués à atteindre l'excellence en navigation de plaisance et à se faire l'écho des grands moments du nautisme. Que ce soit dans la gestion de ports de plaisance, dans l'organisation de régates internationales et locales ou encore en tourisme fluvial, le YCQ demeure, de nos jours, un chef de file incontournable dans le développement du nautisme au Québec.

Bonjour à tous,

Si je débute le premier *Fil de l'eau* de la saison avec ces quelques mots, c'est que je considère qu'ils sont les plus adaptés pour décrire l'image que j'ai du YCQ depuis que j'y ai pris quai. « Une histoire d'hommes, de femmes, d'énergie et de volonté », c'est vous traduire l'importance du rôle des quelque trois cents vingt-cinq propriétaires que nous sommes et c'est vous traduire également, l'importance d'y développer un sentiment d'appartenance ainsi qu'une saine implication. Des préceptes sur lesquels sont basés les fondements d'un club, quel qu'il soit.

C'est donc avec un plaisir non dissimulé que j'aimerais féliciter publiquement les dix membres qui ont exprimé le désir de donner temps et connaissance au conseil d'administration du Yacht-Club de Québec pour les deux prochaines années. Nous devons exploiter avec doigté ces précieux collaborateurs et j'espère, que vous leur signifierez

vos assentiments. Les dossiers d'administration sont nombreux au club et croyez-moi, nous y mettrons du labeur, de la volonté et du temps.

Merci à :

François Aubé (Le Gislan),
François Dame (Vire-Vent),
Yves Dion (Éclipse),
Pierre Drolet,
Claude Gauvin (Coupe-Vent),
André Huot (Udluriaq),
Charles Mattar (Mine de rien),
Michel Pépin (Bénida),
Bruno Prémont (La Lulu) et
Jacques S. Roy (Grisard).

N'apparaissent pas sur la photo :
François Aubé et Pierre Bergeron

Bonne saison à tous,

Pierre Bergeron
commandeur du YCQ

Sommaire

Message du Commodore	1
Mine de rien l'hiver s'enfuit	2
Des nouvelles de Cap-à-l'aigle	2
Exposition à la Villa Bagatelle — Sillery au temps des grands voiliers	2
L'équipe des activités sociales et nautiques prend de l'expansion !	3
Finance, fond d'excellence et carte privilège	3
Le mot des immos... — Porte d'entrée	3
Championnat du Yacht-Club de Québec	4
Les femmes de vent	4
Un cours de rafraîchissement sur les règles de route	5
Carte de conducteur d'embarcation de plaisance	5
Du nouveau aux 6 à 8	5
Nouvelles de Cabarete	6
Rubrique à voile — Retour sur la terre et sur la course autour du monde «Le Vendée Globe»	7
Yoshioka Reiji	8
Camp de voile	8
Nouveauté au Yacht-Club de Québec	9
Heures d'ouverture restaurant et bar	9
Nouvelle tarification au YCQ	9
Calendriers 2005	10



Mine de rien l'hiver s'enfuit

Tout prend une allure différente dans le bassin. Le Yacht Club s'anime de monde, d'histoires et d'anecdotes, d'histoires à boire qu'on se raconte quand la mer est de son bord!

Enfin, avec la venue du printemps, voilà une excellente raison de commencer à préparer vos bateaux pour cette nouvelle saison 2005. Progressivement vous mettez vos bateaux à l'eau. Voici donc un rappel des CONSIGNES D'USAGE à respecter pour faire de ce début de saison un excellent présage pour les mois à venir.

Ainsi,

- Réservez votre place pour la mise à l'eau au bureau du club !
- Assurez-vous du bon état général de votre remorque;
- Vérifiez la condition de vos pneus. Ajoutez-y un peu d'air au besoin;
- Avant la mise à l'eau, enlevez tout objet flottant qui traîne sur votre remorque (ex. : morceaux de bois, échelle, etc.)
- Personne ne doit se trouver à bord du bateau pendant le transport terrestre.

Rappelez-vous que le Maître de Port, Monsieur Gilles Cauchon peut refuser la mise à l'eau s'il considère votre remorque en mauvais état.

Par ailleurs, pour éviter d'encombrer inutilement les terrains du Yacht Club et préserver la propreté du site, nous vous prions de ramasser vos ordures au fur et à mesure du progrès de vos travaux. Des conteneurs sont placés près des clôtures et garages. Pour ceux qui ne le savent pas encore, nous avons un réservoir pour les huiles usées à côté du garage près du Club de tennis. Utilisons le!

Merci de votre coopération et bonne saison à toutes et à tous!

Charles Mattar
Capitaine

Des nouvelles de Cap-à-l'Aigle

Bonjour à tous, les représentants du YCQ au Conseil d'administration du Port de refuge ont accepté de renouveler leur mandat pour une autre année. Il faut dire qu'ils forment une équipe formidable et je vous rappelle qu'elle est composée de Michel Blanchet (Indiana), Michel Tremblay (Brigen III) et Jacques S. Roy (Grisard).

Nous avons de très bonnes nouvelles à vous communiquer. D'abord le retour à la santé financière s'est confirmé puisque les états financiers au 30 novembre 2004 affichent un surplus de près de 25 k\$ et ce sans la collaboration de Dame nature au cours de la dernière saison. Deux nouvelles initiatives méritent d'être soulignées, soient le souper bénéfique qui a eu lieu à la fin juin 2004 et diverses activités organisées par les dames de certains de nos membres qui combinées ont généré un revenu de plus de 6k\$. Il va s'en dire qu'un autre souper bénéfique sera organisé et que vous serez conviés à y participer en grand nombre. Le groupe de dames nous a indiqué qu'elles comptaient poursuivre le développement d'activités bénéfiques au cours de la prochaine saison.

Lors de votre passage à Cap-à-l'Aigle l'été prochain, vous constaterez qu'un tout nouveau « serpent » sera en place. L'ancien ayant rendu l'âme après plus de trente ans de loyaux services, nous avons fait l'acquisition d'un ponton de 80 pieds de la firme Techno marine. Pour les plus anciens, je vous rappelle que le vieux serpent avait été construit à partir des pontons qui étaient attachés au quai avant la construction de la marina. C'est un investissement majeur en tenant compte des ressources financières du Port de refuge mais nous n'avions pas le choix car on ne peut lésiner sur des questions de sécurité. Avec le remplacement du ponton à essence, deux pièces majeures d'équipement auront donc été mises à niveau au cours des dernières années.

Un groupe de travail se penchera sur la situation du Havre Jacques Cartier car l'avenir du Port de refuge est lié à l'accès en tout temps au bassin du havre.

Au nom de l'équipe qui vous représente, je vous invite à venir nous visiter et profiter du plan d'eau le plus intéressant entre Québec et Tadoussac.

Jacques S. Roy
Grisard



Exposition à la Villa Bagatelle

Sillery au temps des grands voiliers

La Villa Bagatelle vous présente l'exposition **Sillery au temps des grands voiliers**. Vous pourrez découvrir les anses de Sillery à l'époque de leurs chantiers navals et des immenses quantités de bois qui y flottaient.

Sillery au temps des grands voiliers se veut un hommage à la mémoire des pionniers, raftmen, cageux, draveurs et barons du bois qui ont contribué à l'émergence de l'identité maritime de Sillery au 19^e siècle. Vous pourrez admirer des portraits de navires, des instruments de navigation, des cartes maritimes et plus encore!

La Villa Bagatelle est située au 1563, chemin Saint-Louis (entrée par la rue James-Lemoyne). L'exposition est ouverte de mardi au dimanche de 11 h à 17 h. L'entrée est libre.

L'équipe des activités sociales et nautiques prend de l'expansion !

Non, il n'y a pas de problème de poids aux activités sociales et nautiques. C'est plutôt que devant l'ampleur que prend le calendrier de course, et dans le but de mieux vous servir, notre commodore dans sa grande sagesse, a jugé bon d'affecter plus de monde à leur organisation. À titre de Vice-commodore aux activités sociales et nautiques, je pourrai donc compter sur un directeur de plus que par le passé. Nous avons convenu qu'il y aurait un directeur aux activités sociales et deux aux activités nautiques.

Aux activités sociales, je suis heureux de vous annoncer le retour de Michel Pépin (Bénida). Michel qui connaît bien les rouages de l'organisation et de toutes nos activités est une acquisition importante pour notre équipe de même que pour le club. Bref, il devrait y avoir de l'action au club cette année.

Claude Gauvin (Coupe Vent) a également accepté de se joindre à notre équipe à titre de directeur des courses de semaine. L'expérience et la crédibilité de Claude en

font un élément important pour notre équipe. Ainsi, il verra à la supervision des 12 courses prévues à notre calendrier pour notre réputé Championnat du Club et des 4 autres, hors championnat, qui seront tenus en juillet. Ici, je me dois souligner les succès de participation des dernières années de ces courses de semaine.

Pour ce qui est des courses de fin de semaine, Pierre Drolet, qui n'a plus besoin de présentation, en prendra le plus grand soin. L'expérience de Pierre à titre de régatier et d'organisateur parle par elle-même et nous laisse entrevoir là aussi, de belles journées en perspective.

Je laisse le soin à chacun des directeurs de vous entretenir de leurs départements, il va sans dire que de pouvoir compter sur une telle équipe me remplit d'aise et en attendant de pouvoir le faire en personne, je vous transmets par écrit mes salutations.

Bruno Prémont

Vice-commodore aux activités sociales et nautiques,
La Lulu

Finance, fond d'excellence et carte privilège

Bonjour à tous !

L'automne-hiver-printemps terminé, on peut maintenant passer à l'autre saison, celle du bateau. Voici donc quelques nouvelles du club.

CARTE PRIVILÈGE ET RESTAURATION

La restauration du club a connu une belle croissance ces dernières saisons. Le personnel en place ainsi que les nouvelles infrastructures en ont fait une recette gagnante et cela, à notre propre bénéfice. Ainsi, loin de nous reposer sur nos lauriers, nous aimerions encore que vous soyez la publicité du resto cette saison. Vous trouverez donc, ci-joint au Fil de l'eau, deux cartes de membre privilège invitant les non-membres à se rassasier au restaurant. N'hésitez pas à les distribuer à vos amis et relations d'affaires, il s'agit d'une promotion très efficace pour les affaires du club. À propos, vous avez une soirée, un 5 à 7 et que sais-je, un mariage, le deuxième étage du club vous est disponible pour vos réceptions. Contactez donc Mme Aimé Sévigny au 681-4617.

VERSEMENTS ÉGAUX

Le système de paiements égaux vous permet de payer toutes les cotisations du club et frais afférents en versement égaux répartis sur 12 mois. Il évite ainsi d'avoir à déboursier de bonnes sommes d'argent à des périodes de l'année qui ne conviennent pas nécessairement à tous. Les dépenses en restauration et bar ne peuvent cependant être incluses dans ces versements. Ces paiements effectués via prélèvements bancaires automatiques doivent faire l'objet d'une demande au service de secrétariat du club. Contacter Françoise au 681-4617.

François Aubé

Vice-commodore
administration et finance

Le mot des immos... Porte d'entrée

Dans l'optique de contrôler la circulation sur nos terrains, le conseil d'administration a décidé d'installer à l'entrée du YCQ une guérite de vérification. Certains événements passés et le maintien de la sécurité sur les terrains du club, nous obligeant à faire cet investissement.

Ce bâtiment qui servira de poste permanent pour le gardien, nous permettra d'exercer un contrôle sur les gens de plus en plus nombreux à circuler sur le terrain du YCQ et de les diriger vers les zones de stationnement réservées. Il servira également de poste de contrôle lors de la période hivernale.

Fait à noter, que serait un club sans bénévoles? C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je prends ces quelques lignes pour remercier Martin Gagné pour sa contribution au club concernant ce projet.

Pour terminer, plusieurs dossiers sont à l'agenda des immobilisations. Dans le prochain *Fil de l'eau*, je vous en ferai part.

**Bien à vous et
bon début de saison !**

François Dame

Vice-commodore aux immobilisations
Vire-Vent II



Championnat du Yacht-Club de Québec

Pour les adeptes de régates en semaine, il me fait plaisir de vous annoncer que le Championnat du Yacht-Club de Québec comptera un total de 12 courses réparties sur toute la saison, à l'exception du mois de juillet. Comme à l'habitude, les départs seront donnés vers 18 heures et les régatiers auront l'occasion de jaser de leur performance (et de celle des autres...) sur la terrasse tout en appréciant les qualités culinaires du Chef et du houblon qui peut l'accompagner.

Suite au succès des régates de l'an dernier en juillet, le comité organise cette année, quatre courses qui se dérouleront tous les mardis de juillet. Cette série hors championnat mènera à la conquête de la « Lorne Cup », l'instigateur de cette série l'an dernier, où une quinzaine de bateaux ont participé aux régates durant cette période.

Je vous invite donc à inscrire à votre agenda la cédule de course de la saison 2005. Vous remarquerez que plusieurs courses se tiennent le vendredi, permettant ainsi de relaxer plus longtemps après l'épreuve.

Bonne saison à tous!

Claude Gauvin
Coupe vent

	DATE	COURSE
Vendredi	27 mai 2005	n° 1
Vendredi	3 juin 2005	n° 2
Vendredi	10 juin 2005	n° 3
Lundi	20 juin 2005	n° 4
Mardi	5 juillet 2005	hors championnat
Mardi	12 juillet 2005	hors championnat
Mardi	19 juillet 2005	hors championnat
Mardi	26 juillet 2005	hors championnat
Mercredi	3 août 2005	n° 5
Mercredi	10 août 2005	n° 6
Mercredi	17 août 2005	n° 7
Mercredi	24 août 2005	n° 8
Mercredi	31 août 2005	n° 9
Vendredi	9 septembre 2005	n° 10
Jeudi	15 septembre 2005	n° 11
Vendredi	23 septembre 2005	n° 12

Les femmes de vent

Nous en sommes à l'aube d'une nouvelle saison et nous espérons, nous, femmes de vent, qu'elle sera empreinte d'un enthousiasme tout aussi grand que celui de l'an passé. Oui nous avons osé nous commettre à vraiment aimer la voile et parvenir à maîtriser « un peu » les soubresauts d'Éole. Nous avons trimé dur pour développer nos talents de navigatrices qui jusque là se limitaient aux hors d'œuvre et aux amarres pour plusieurs...

Nous avons exploré nos capacités à devenir tacticiennes ou barreuses au cours de la saison dernière et cela nous a permis de prendre du poil du marin (ou de la bête, c'est comme vous voulez). Nous avons mis à profit ce précieux enseignement et cette confiance en nous qui nous manquait un peu, il faut bien l'admettre.

Nous avons bénéficié de l'indulgence de quelques propriétaires de bateau pour nous prouver que nous en étions capable. Nous les remercions de la confiance qu'ils nous ont montrée et de laquelle nous avons été

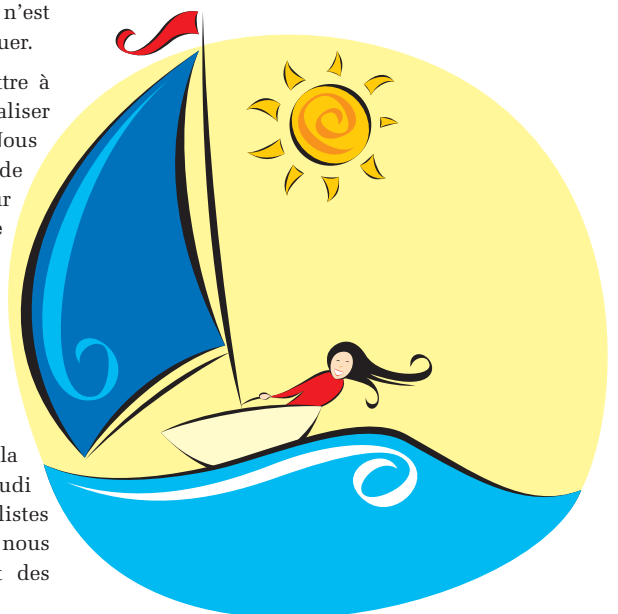
très dignes puisque qu'aucun incident n'est venu égratigner notre plaisir de naviguer.

Cette année nous espérons bien mettre à profit les expériences passées et rivaliser amicalement avec vous messieurs. Nous irons par la suite, nous, les femmes de vent, prendre l'embrun bien mérité sur notre belle terrasse avec vous juste pour nous remémorer bien humblement des aventures de chacun et partager notre passion avec vous.

Je vous souhaite à tous une excellente saison de voile et quelques régates enthousiastes. Bon vent!

Mais en attendant, je vous convie à la conférence qui aura lieu au YCQ le jeudi 28 avril 2005 dès 19h30. Deux spécialistes des courses de haut niveau viendront nous entretenir de parcours d'athlètes et des opportunités de régates.

Claude Émond
Membre « sociable et passionnée »



Un cours de rafraîchissement sur les règles de route

Suite au naufrage fort médiatisé du voilier Mundizi dans les eaux limitrophes du Port de Québec en août 2004, l'escadrille Québec des ECP a convenu d'offrir un programme gratuit de sensibilisation aux Règles de Route et à la réglementation portuaire aux membres du Yacht-Club de Québec.

Des restrictions particulières s'appliquent dans les eaux d'un port océanique et il semble évident qu'une bonne mise en situation pourra permettre aux utilisateurs d'embarcations de plaisance de mieux comprendre les procédures qui s'appliquent dans les eaux du Port de Québec.

À titre de renseignement, les limites du port s'étendent depuis une ligne reliant Cap-Rouge à St-Nicolas à l'ouest jusqu'au Pont de l'Île au nord-est et à la Rivière Maheu le long de l'Île d'Orléans à l'Est.

Ce programme d'une durée de 90 minutes sera offert le samedi 7 mai prochain au pavillon du Club à 10 heures 30 pour les gens qui veulent le suivre le matin et à 14 heures pour ceux qui préfèrent le suivre en après-midi.

Samedi le 30 avril au Yacht-Club de Québec

Carte de conducteur d'embarcation de plaisance

« Depuis le 15 septembre 2002, toute personne qui conduit un bateau à moteur de moins de 4 mètres de longueur doit détenir un permis de conducteur d'embarcation de plaisance » et ce, quelque soit l'âge ou l'expérience.

De plus, depuis ce même 15 septembre 2002, « toute personne née après le 1^{er} avril 1983 doit détenir un permis de conducteur d'embarcation de plaisance », quelque soit la taille de l'embarcation.

Ceci inclut le fameux zodiac ou annexe des voiliers, sea-doo et chaloupe de pêche. Sous peu, le permis sera obligatoire pour tous et pour tous les types d'embarcations à moteur quelque soit sa taille ou la puissance du moteur.

Si vous ne l'avez pas encore, n'attendez plus. La CYA, Association Canadienne de Yachting a mis en place avec l'aide de la Garde Côtière Canadienne, une formation

Les sujets abordés seront :

- a) un rappel général des « Règles de Route » avec les modifications canadiennes,
- b) les circonstances qui rendent un navire prioritaire,
- c) le rappel du gisement de collision
- d) les priorités dans les chenaux maritimes,
- e) les règles de croisement et de dépassement,
- f) le navire restreint dans sa manœuvre,
- g) la particularité canadienne du navire « avec le courant »,
- h) les signaux sonores conventionnels,
- i) les vitesses maximales dans les limites du port,
- j) les restrictions à l'approche des navires de croisière,
- k) autres particularités propres à Québec.

appelée « **Départ-Éclair** » qui permet l'obtention de la Carte de Conducteur d'Embarcation de Plaisance.

En temps qu'instructeur de voile accrédité par la CYA et instructeur « **Départ-Éclair** », je peux vous proposer un cours et vous faire passer l'examen pour l'obtention de votre Carte de Conducteur d'Embarcation de Plaisance.

Cours + examen

85 \$ (rabais pour couple ou famille)

Samedi 30 avril

de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

En tant qu'instructeur de la CYA-FVQ, le cours est reconnu par Transports Canada. **Les cartes de conducteur que je délivrerai seront étampées du sigle CYA, gage de professionnalisme et de sérieux.**

Emmanuelle Barea



Du nouveau aux 6 à 8

Bonjour à tous, j'aimerais profiter de cette occasion pour vous souhaiter une très belle saison 2005. Cette année, dans le cadre des 6 à 8 du Club, des soupers sur B-B-Q vous seront servis à la terrasse, accompagnés de musique feutrée, du genre Blues et Soul. Après une semaine de travail, quoi de mieux qu'un bon souper avec des amis(es) dans un ambiance fort agréable. Ces événements seront identifiés sur le calendrier des activités sociales et beau temps mauvais temps, ça commence le 10 juin. En espérant que cette nouvelle formule trouvera satisfaction auprès des membres, j'aimerais bien vous saluer lors du premier 6 à 8.

À bientôt.

Michel Pépin

Directeur aux activités sociales

Nouvelles de Cabarete

30 Mars 2005 – Cabarete, République Dominicaine.

Chers amis,

Le vent souffle au dessus de vingt nœuds (40km/h à 50km/h) depuis mon arrivée. Les vagues sont énormes, le soleil frappe. La température de l'eau rejoint celle de l'air. Les planchistes sortent, les kites surfers aussi. Il est 11h00. Ils sont par centaines à sauter, planer... laissant leur adrénaline inspirer l'instant du moment jusqu'au coucher du soleil. Des dizaines de Dominicains et Haïtiens nous talonnent pour nous vendre des babioles et des services. Certains ont 8 ans à peine. Les femmes transportent des bols de papayes et ananas sur leur tête. Les resto/bar donnant sur la plage sont tenus par des étrangers. Les serveurs viennent d'Europe et d'Amérique. Un vrai melting pot contrastant la richesse et la pauvreté, la culture haïtienne, dominicaine et celle de la société capitaliste.

Sept athlètes se démarquent du paysage. Trois d'entre eux sont canadiens; deux gars, une fille. On les apercevra vers midi, mettant à l'eau leur laser et vite ils disparaîtront à l'horizon. Membres de l'équipe canadienne de voile en solitaire, ces athlètes s'entraînent à Cabarete: l'un des spots les plus recherchés au monde pour les amateurs de vent fort.

Les Jeux Panaméricains se tenaient à Santo Domingo en 2003. Bilan : une dizaine de laser et laser radial se retrouvent sur l'île et seront en majorité rachetés par un centre de voile de Cabarete. Voilà un secret bien gardé qui permettra aux athlètes du monde entier de s'entraîner en ce lieu paradisiaque. Le changement de classe Olympique chez les femmes a fait état de critiques depuis son annonce en novembre dernier. Comme toute

médaille a son revers, l'un des attraits positifs de ce changement est la nouvelle dynamique suscitée : les athlètes hommes et femmes qui naviguent en solitaire peuvent dorénavant s'entraîner ensemble. De mon côté, malgré le fait que mes coéquipières de l'équipe canadienne étaient occupées aux études ou au boulot, je pouvais prendre l'avion et me retrouver pour une semaine en entraînement intensif avec des athlètes de haut calibre qui connaissent ce bateau comme le fond de leur poche; une opportunité en or qui me donne toute la motivation de repartir sur le circuit international.

L'entraînement commencé, j'apprends à apprivoiser cette bête, une vraie baleine. Massive et peu sensible, elle requiert une dose d'agressivité loin de la finesse que l'on retrouvait chez sa consoeur l'Europe, qui elle, avait plutôt le profil d'un dauphin. Je me mets donc à l'ouvrage. Une journée d'entraînement... mon dos est courbaturé, mes abdos aussi... puis deux, trois... mes quadriceps sont en feu; marcher dans le sable me demande toute mon énergie. Rendu au quatrième jour, j'arrive à tenir le coup. Je canalise toute mon énergie et ma technique s'améliore, rendant le travail plus efficace. Les gars vont vite, leur voilure est plus grande, je dois vraiment me pousser pour rester dans le jeu... cinq jours sont passés, les vagues sont encore plus grandes, un mât casse; trop de pression est exercée sur le grément. Bernard se laisse dériver vers le bord, les autres continuent. On pousse, le corps sorti à fond du bateau, les vagues déferlent sur nous. Tommy, coach de l'équipe du Canada, tente de nous suivre de son petit zodiac de 15 forces entre deux malaises. On se croirait dans un magazine de planche. Après une heure de près, on abat au vent arrière. Les vagues sont tellement grandes, je suis sur la limite entre la peur et l'exaltation. Le laser devient momentanément une planche de surf. C'est incroy-

able! Le feeling vaut tout le travail et la douleur ressentie au près. On arrive à quelques centaines de mètre de la plage où on installe un parcours. David chavire, son mât accroche un banc de corail; un deuxième grément casse, et sa barre (pour diriger) aussi. Trois heures plus tard, on est de retour à terre. Encore une journée à ce rythme et je reprendrai l'avion pour la côte ouest.

Je montais pour la première fois sur un *Laser* en janvier à Miami. Peu de vent, peu de familiarité côté technique avec cette nouvelle classe, je termine au milieu de la flotte (deuxième meilleur résultat canadien). En février, l'entraînement reprendra sur la côte Ouest alors que je recevrai mon nouveau bateau. On sera de 5 à 10 athlètes à s'entraîner ensemble dans la baie de Vancouver. Le contexte est favorable. Sur la côte Ouest se retrouvent d'excellents entraîneurs et la plupart des athlètes y résident.

Les prochains mois seront principalement centrés sur mon développement dans cette nouvelle classe en Amérique. Ceci dit, je compte passer par la Hollande et la Croatie, question de tester ma progression sur la scène internationale afin d'être prête pour le championnat du monde prévu en décembre prochain.

Un nouveau bateau, un nouveau défi Olympique, une classe qui risque d'amener bien des surprises en cette année post-olympique. Je suis heureuse de sentir à nouveau le vent, l'eau, le stress de la compétition, l'adrénaline qui me pousse toujours à aller à fond. C'est dans mes gènes. La drive est là, la structure aussi. Histoire à suivre...

Que le vent soit avec vous!

Magalie Bonneau-Marcil
Membre du Yacht-Club de Québec

Rubrique à voile

Retour sur la terre et sur la course autour du monde « Le Vendée Globe »

Les premiers pas sur terre sont un peu difficiles. Il lui faut retrouver ses repères sur un sol stable. Pas évident quand le système vestibulaire qui commande notre équilibre fonctionne depuis 3 mois avec un sol en perpétuel mouvement. Parfaitement adapté à cette mobilité après des débuts parfois difficiles, il faut un peu de temps pour que le système se déconditionne et comprenne que le sol peut aussi être stable. Ce mal de terre qui touche plus ou moins les skippers peut parfois se prolonger plusieurs heures voire plusieurs jours.

La sensation ébrieuse qu'ils ressentent peut se manifester par une démarche hésitante et instable attribuée bien souvent qu'à un abus de Champagne. Les jambes elles-mêmes ont du mal à les porter. Pendant ces 3 mois, les seules marches n'ont pas dépassé les 18 mètres de la coque. Vingt pas dans un sens et vingt dans l'autre, pas plus. La plupart des activités à bord se font en position assise que ce soit à la barre ou devant l'écran de l'ordinateur. Si l'on y ajoute les heures de sommeil allongé, le peu de temps qui reste se passe à piétiner, sans réellement marcher. Il en résulte une fonte musculaire relativement prononcée. L'apparent amaigrissement de la partie inférieure du corps est accentuée par le développement des épaules et des bras très sollicités par la barre et des manœuvres comme hisser les voiles ou border les écoutes. Que l'on se rassure, il suffit en général de quelques jours et d'un peu de marche pour retrouver des jambes fortifiées. Avant le départ, nous leur avons conseillé de faire des exercices musculaires pour limiter ce déficit qui peut devenir gênant quand, dans les derniers jours de course, il faut monter en haut du mât, à près de 30 mètres.

D'autres questions se posent après 3 mois seul en mer. En effet, à terre, notre vie au milieu d'autres êtres vivants nous oblige à vivre en confrontation permanente avec des microbes venus d'ailleurs. Notre système immunitaire fonctionne à plein régime pour assurer notre défense et tenter de vaincre toutes ces agressions, ce qu'il réussit à faire dans la plupart des cas. Seul en mer, dans ce milieu très pauvre en germes, l'organisme n'a plus à subir ces attaques extérieures et vit en bonne intelligence avec ses propres microbes. Il en résulte une relative mise au repos des différents systèmes de défense, par manque de sollicitations. Lors du retour à terre, confronté brutalement à la foule et à un intense bouillon de culture microbien et viral, le système de défense du coureur du Vendée-Globe peut parfois être « pris de court » avec pour conséquence l'apparition d'un problème infectieux dans les jours qui suivent l'arrivée.

Les réveils nocturnes et les coups de pompes dans la journée sont les troubles qui vont persister le plus longtemps. En effet, l'organisme s'est parfaitement habitué à dormir par tranches courtes réparties en fonction des conditions de navigation. Ce sommeil polyphasique est, comme on l'a vu, relativement facile à adopter car proche de la rythmicité originelle du sommeil. Le retour au sommeil monophasique nocturne en sera d'autant plus long. Il n'est pas rare que 2 mois après l'arrivée, un coureur se plaigne encore d'éveils nocturnes prolongés et de difficultés d'endormissement. Une aide à l'induction du sommeil pendant une courte période peut favoriser ce retour vers le sommeil de l'homme civilisé.

Sur le plan biologique, les tests effectués aux arrivées des éditions précédentes, n'ont jamais révélé de déficits patents. Chez l'homme, l'hormone mâle, la testostérone, est le seul indicateur qui présente un déficit transitoire que l'on a retrouvé à plusieurs reprises. Le régime alimentaire riche, bien équilibré, complété par des suppléments en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments suffit à compenser l'activité physique et les manques dus à l'utilisation des aliments lyophilisés et de l'eau dessalinisée. Certains coureurs reviennent même de ce tour du monde en ayant pris du poids.

Quant aux difficultés psychologiques du retour qui sont l'objet de beaucoup de questions, nous n'avons jamais constaté de trouble immédiat ou retardé chez aucun concurrent. Le cheminement intérieur d'un si long voyage solitaire peut entraîner des changements de comportement, des modifications dans les relations affectives, une autre approche des échelles de valeur, d'autres buts à sa vie, mais rien qui puisse être considéré comme pathologique. Car cette vie solitaire entraîne inmanquablement un retour sur soi-même, une sorte de psychanalyse active dont le sud porte toute la symbolique. Il faut une diagonale Atlantique pour y parvenir, et cette même diagonale pour en revenir, l'assimiler et s'en fortifier. Dans ce voyage mentalement très intense, les communications à distance ont beaucoup fait évoluer la perception de la solitude. Recevant et envoyant une multitude de messages, le coureur est en permanence en contact avec la terre, ce qui « cadre » fortement ses évolutions psychologiques.

Aux Sables d'Olonne, le vainqueur enfin délivré inaugure une fête qui va se poursuivre tout au long des arrivées. Il faudra pourtant observer avec encore plus d'acuité la santé et l'état psychologique des derniers qui vont vivre l'aventure un mois de plus.

Jean-Yves Chauve

En relation avec la course autour du monde du Vendée Globe



Les 5 premiers du Vendée Globe 08/02/05

Yoshioka Reiji

L'été dernier, à la fin de l'après-midi d'un beau dimanche de juillet, quelqu'un est venu me demander d'accorder la permission à un kayakiste de camper sur les terrains du club. Je revenais d'un bel après-midi de voile et franchement, je ne me sentais pas concerné plus qu'il ne fallait par les problèmes de logement du pagayer.

Dans un premier temps je me suis dit pour moi-même: ce n'est pas un camping ici, qu'il aille ailleurs. Mon interlocuteur eu alors la bonne idée d'insister, en substance il me dit: C'est qu'il vient de très loin...

Bon, que je me suis dit, la curiosité prenant le dessus, vais aller voir de quoi il en retourne. Tout en cheminant, j'entendais la voix de ma mère qui disait: *Bruno, qu'est-il devenu de tes qualités de cœur.* Bon bon... l'éducation familiale qui se charge de me faire avoir des remords maintenant.

Notre visiteur se trouvait au pied de la descente. Visiblement fatigué de sa journée, qu'il l'avait amené à pagayer, comme il me l'expliqua de Donacona jusqu'à notre Club. Il me raconta son projet, ses journées, tout en souriant. Il s'appelait Yoshioka Reiji, était japonais de la ville de Kamakura et arrivait de Donacona où il avait la veille, couché au poste de la Sûreté du Québec.

J'étais de moins en moins convaincu de la justesse de l'idée de lui dire de continuer sa route.

Il me raconta avoir fait le tour du Japon en Kayak pendant 10 ou 15 ans. Transportant tout ce qu'il avait besoin, tente, nourriture et vêtement dans son kayak de moins de 10 pieds.

Il avait maintenant un fils qui travaillait à Toronto et alors qu'il le visitait deux années auparavant, il était tombé sur une carte du Canada. L'envie de pagayer l'avait alors repris. En 2003, il était donc revenu au Canada et avait pagayé de Toronto à Kingston. S'arrêtant et campant à l'endroit où il était rendu. Cette année, il avait repris de Kingston le 18 juillet et comptait se rendre à Rimouski. L'année prochaine, il devrait repartir de Rimouski pour se rendre à Gaspé.

J'étais franchement impressionné par l'exploit physique que représentait ce voyage sur ce qui m'apparaissait être une coquille de noix et il m'apparut qu'il m'étais tout à fait impossible de lui dire qu'il devait continuer vers Beauport. Je lui indiquais un bon endroit sur nos terrains, près du kiosque, où il a installé sa tente pour la nuit.

Le lendemain, Reiji est repartit vers Rimouski. J'ignorais ce qu'il lui était advenu jusqu'à ce que je reçoive une carte postale du Japon en octobre où il m'apprenait avoir atteint Rimouski le 10 août. Il confirmait ainsi avoir fait 820 kilomètres en 24 jours. Franchement, pour avoir vu son embarcation, je suis encore impressionné.

L'année prochaine, Reiji projette toujours de repartir de Rimouski pour Gaspé.

Si vous l'apercevez, dites lui bonjour de ma part.

Bruno Prémont
La Lulu



Camp de voile

Bonjour, une fois de plus, le camp de jour Kéno offre le programme «Initiation à la voile» au jeunes de la région de Québec, un camp divertissant et qui saura plaire à plusieurs. Votre enfant aura non seulement la chance de vivre un séjour comprenant plusieurs activités présentées par un instructeur compétent, mais aussi d'être accompagné par un animateur dynamique avec lequel il pourra vraiment s'amuser sur le site du Yacht-Club de Québec.

Le programme «Initiation à la voile» est l'occasion pour votre jeune d'apprendre différentes techniques et pratiques nautiques en lien avec la voile. Les activités se déroulent entièrement sur le site du club et un service de garde est disponible pour vos enfants, sans frais supplémentaires, de 7h30 à 9h00 et de 16h00 à 17h45.

Pour communiquer avec nous:
(418) 872-9949

www.campkeno.com

Nouvelle tarification au Yacht-Club de Québec

À la dernière assemblée générale annuelle, des modifications à nos règlements de tarification ont été ratifiés par les membres. Ces changements se traduisent par une augmentation de \$50 de la cotisation annuelle et aussi par une nouvelle méthode de calcul de la tarification de quaiage à \$1,50 du pied carré.

En effet, les nouvelles embarcations ayant une tendance à être beaucoup plus larges qu'auparavant, la charte de tarification quaiage en pieds linéaires ne reflétait plus l'espace réel occupé par certaines embarcations. C'est donc par souci d'équité sur l'espace occupé que nous avons rectifié le mesurage en utilisant dorénavant la superficie en pieds carrés.

Tous les bateaux ont été mesurés cet hiver et votre facturation en fera état. Par ailleurs, si vous avez des doutes quant à la mesure obtenue pour votre embarcation, faites nous part de vos appréhensions et nous effectuerons un suivi.

Cet ajustement de nos frais représente la seule augmentation de cotisation depuis 2001 et la toute première hausse des frais de quaiage depuis 1994. Soyez assurés, que nous faisons, tout ce qui est possible afin de maintenir nos frais les plus bas possible et ce, en conservant la qualité d'installation et de services qui caractérise le Yacht-Club de Québec. Dans une édition subséquente du Fil de l'eau, je ferai paraître un tableau comparatif des coûts des marinas voisines en comparaison avec le YCQ.

Cordialement

François Aubé

Vice-commandore à l'administration

Nouveauté au Yacht-Club de Québec

L'équipe des activités sociales et nautiques a un amusant projet cette année et à notre connaissance, il s'agirait d'une première pour notre club. Cela tient à peu de chose même si cela demande une préparation longue et minutieuse.

En fait, nous produisons cette année un calendrier de poche des activités du YCQ. Pour vous donner une idée, ce calendrier prendra la forme d'un calendrier de type hockey ou baseball. Pensez à celui des défunts Nordiques ou encore des défunts Expos par exemple.

Ainsi, vous pourrez avoir en tout temps et en tous lieux une copie du calendrier des activités du club avec vous.

Pour nous aider dans ce projet, nous avons eu la chance de pouvoir compter sur l'as-

sistance de Michel Gouin (Maringouin) et de sa compagne Linda Moreau qui nous ont conseillé et supporté à chaque étape du projet.

Si tout ce passe bien, nous vous remettrons ces calendriers dès le début de la saison.

Bruno Prémont

La Lulu



Heures d'ouverture restaurant et bar

Mai 2005

RESTAURANT
du 2 au 15 mai

Lundi au jeudi
7h30 à 15h00

Vendredi et samedi
7h30 à 21h30

Dimanche
7h30 à 19h00

BAR

Lundi au jeudi
11h00 à 17h00

Vendredi et samedi
11h00 à 22h00

Dimanche
11h00 à 19h00

Si la température est clémente, du 16 mai à la fin du mois, le restaurant et le bar pourraient être ouverts plus tardivement en soirée.

Téléphonez en cas d'incertitude.

681-4617

**Ne ratez pas le brunch de la fête
des Mères dimanche le 8 mai,
prière de réserver.**



Calendriers 2005

ACTIVITÉS SOCIALES

MAI

- 7 Formation sur les règles de route dans le port de Québec
- 8 Brunch de la Fête des Mères
- 20 Soirée d'ouverture du YCQ
- 25 Formation sur les règles de courses « Équipe Navtech »
- 27 Soirée d'ouverture des courses — Inscription coupe du YCQ

JUIN

- 4 Marché aux puces du YCQ — Sortie des Centres Jeunes
- 9 Cocktail bénéfique de l'École de voile du YCQ
- 10 Réception des nouveaux membres — 6 à 8 BBQ
- 11 Salut au Commodore — Festin de homards
- 23 Inscription à la Coupe Ville de Québec
- 24 6 à 8 BBQ
- 25 Remise des résultats — TexMex sur la terrasse

JUILLET

- 1 Inscription à la croisière du Commodore vers Neuville
- 2 Croisière du Commodore vers Neuville — Activités sur place
- 3 Retour de la croisière

AOÛT

- 12 6 à 8 BBQ — Fiesta Mexicaine — Orchestre Mariachi
- 13 Course « Les Filles de l'eau »
- 19 6 à 8 BBQ — Inscription Course Endurance (Course Québec-Neuville-Berthier-Québec)
- 26 Festival des moules
- 27 Journée des moussaillons

SEPTEMBRE

- 2 Inscription à la course Triangle Cap-à-l'Aigle dans Charlevoix
- 3 Croisière (à suivre)
- 4 Croisière (à suivre)
- 30 Inscription à la course du Commodore

OCTOBRE

- 1 Soirée smoked-meat — Orchestre
- 7 Inscription au Défi Chien d'Or
- 8 Soirée du Défi — Orchestre

NOVEMBRE

- 4 Soirée de fermeture du YCQ

CHAMPIONNAT DU YACHT-CLUB

MAI

- 25 Formation course
- 27 Course championnat n° 1

JUIN

- 3 Course championnat n° 2
- 10 Course championnat n° 3
- 20 Course championnat n° 4

JUILLET

- 5 Course « Les mardis de juillet »
- 12 Course « Les mardis de juillet »
- 19 Course « Les mardis de juillet »
- 26 Course « Les mardis de juillet »

AOÛT

- 3 Course championnat n° 5
- 10 Course championnat n° 6
- 17 Course championnat n° 7
- 24 Course championnat n° 8
- 31 Course championnat n° 9

SEPTEMBRE

- 9 Course championnat n° 10
- 15 Course championnat n° 11
- 23 Course championnat n° 12

COURSES RÉCRÉATIVES

MAI

- 25 Formation course
- 27 Inscription
- 28 Coupe du YCQ

JUIN

- 23 Inscription
- 24-25 Coupe Ville de Québec

AOÛT

- 19 Inscription
- 20-21 Course Endurance

SEPTEMBRE

- 2 Inscription
- 3-4 Triangle de Cal
- 30 Inscription (Coupe du commodore)

OCTOBRE

- 1 Coupe du commodore
- 7 Inscription
- 8-9 Défi Chien d'Or
- 15 Bucket Cup
- 22 Bucket Cup
- 29 Bucket Cup

*N'oubliez pas de visiter le site Web
du Yacht-Club de Québec*

www.yachtclubdequebec.com