

LE CANARD-VAPEUR

BULLETIN DE L'ASSOCIATION DES CAP-HORNIERS DE PLAISANCE

Siège : J. Rey,
Villa Costecalde, Impasse
Massilia
83120 Sainte-Maxime
Tel : 06.12.61.67.72



<http://www.caphorniers-de-plaisance.com>



Numéro 58 - janvier 2016

HELLO LES CAP-HORNIERS DE PLAISANCE !

Très bonne année !
In the spirit of Cape Horn,

JACQUES REY

In the Cape Horn, ... white, ... pisco, etc. spirit... douce, joyeuse et venteuse année !

LA CANETTE VAPOREUSE

COIN-COIN

Bons vœux des cap-horniers : Margaret et John Planken. Anna et Jan Grönstrand de Åland. Peter et Lisa, Homburg

Ricardo Kompatzki, Président des Cap-Horniers chiliens depuis 2010 et organisateur de la grande rencontre internationale de 2017 au Chili qui lui tenait tant à cœur, est décédé fin décembre, nous apprend tristement Eduardo Barison R., président intérimaire. Ceux qui ont participé aux meetings internationaux l'avaient beaucoup apprécié.

Bernard Illien : notre correspondant depuis Pontrieux pour le suivi des voiliers navigants

« Mes navigations à la voile :

France – anglos – sud Angleterre – Bretagne Nord et Sud

Baléares – Saint Cyprien

Canaries – Mauritanie – Sénégal – Bijagos – Casamance

Rio de Janeiro – Patagonie argentine – Ushuaïa – Antarctique (péninsule de Ross) – Patagonie chilienne jusqu'à Puerto Mont – Équateur – Galapagos – Marquises – Tuamotus

En professionnel Marine Marchande : un peu tout le reste du monde et 3 tours du monde complets par l'équateur.

J'ai en ma possession pas mal de cartes papiers et une petite banque de renseignements numérique sur l'Antarctique et le Beagle.

Mes salutations maritimes »

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 6 DÉCEMBRE 2015

Lieu : Fiap, 30 rue Cabanis, 75014 Paris

Membres présents : 30

Nombre de pouvoirs : 10

Effectifs de l'association : 70 membres

À 11 heures, le président Jacques Rey ouvre l'assemblée générale :

Tout d'abord, dans les circonstances dramatiques que nous vivons et que malheureusement nous allons encore vivre, nous ne pouvons pas ne pas penser à toutes les victimes de ces terribles attentats du 13 novembre et surtout à leurs familles. Nous avons tous des amis ou des enfants d'amis qui sont morts sous les tirs meurtriers des fanatiques de ce pseudo état islamique.

Après le rapport moral, notre célèbre trésorier et gardien du temple, Patrick, présentera l'état de nos finances ; je vous rappellerai la composition du Conseil d'administration qui voit la fin de mandat de deux membres et l'arrivée d'un membre éminent, l'ami Guy Martin.

Je vous parlerai de la réunion internationale en Hollande, en août 2015, et de la célébration du 20^e anniversaire de la création de l'association, qui s'est déroulée du 8 au 12 octobre 2015 à la Cité de la Voile Éric Tabarly à Lorient et à l'île de Groix.

1. Rapport moral

Cette année 2015 a été marquée tout d'abord par cette chaleureuse caphornade qui s'est déroulée chez l'ami Guy Martin. Nous le remercions de nous avoir reçus avec son épouse le samedi 6 juin dans son très agréable pavillon de Vauresson. Je crois savoir que Guy, tout à l'heure, va nous proposer de nous y retrouver en 2016.

Ensuite il y a eu le meeting international organisé par nos amis hollandais à Hoorn et Amsterdam du 21 au 25 août 2015. Certes, un certain nombre d'entre nous étaient déjà allés à Hoorn en 2005, mais ce meeting était de nature différente avec son aspect international. Six d'entre nous, menés par notre doyen Michel Barboux, y ont participé.

Enfin, nous avons célébré le 20^e anniversaire de la création de l'association à Lorient. Je suis toujours frappé des liens qui nous unissent depuis maintenant si longtemps, comme si le Horn était un fédérateur. L'expression *in the spirit of Cape Horn*, employée par toutes les associations ou fondations de cap-horniers, a peut-être un sens profond.

Le rapport moral est voté à l'unanimité.

2. Rapport financier

Patrick Touzet nous présente le rapport financier, la gestion est saine et le résultat reste positif.

AG 2015

CHARGES		au 31/08/2015
60000 Frais généraux		80,40
Frais bancaires	80,40	
60100 Canard vapeur		108,74
Impression		
Expédition	108,74	
60150 Site internet		53,40
nom de domaine	53,40	
hébergement du site		
60200 Assemblée générale 2014		1 939,57
Location de la salle + repas	1 939,57	
60501 Stocks produits dérivés		-
Guidons et drapeaux		
Total		2 182,11

PRODUITS		au 31/08/2015
70000 Recettes non affectables		173,00
Reprise sur exercice antérieur	173,00	
70200 Assemblée générale 2014		1 465,00
Versement des présents	1 460,00	
Divers	5,00	
70700 Ventes d'objets		100,00
Objets du stock	100,00	
75600 Cotisations		870,00
Total		2 708,00

Solde Produits - Charges		525,89
---------------------------------	--	---------------

Trésorerie finale 31/08/2015		7 443,54
Banque	7 416,08	
Caisse	27,46	

Quitus est donné, le rapport financier est voté à l'unanimité.

Attention, la trésorerie est celle au 31 août 2015, elle ne tient pas compte des factures de septembre concernant la Caphornade 2015, qui l'ont abaissée à 3500 €.

3. Renouvellement et élections au Conseil d'Administration

Le Conseil d'Administration actuel est composé de :

→Bureau :

- Jacques Rey, président jusqu'en 2015
- Polo Auburtin, vice-président chargé des relations intérieures, mandat jusqu'en 2017
- Patrick Touzet, trésorier jusqu'en 2015
- Sabine Garnier, secrétaire générale, rédactrice du Canard-Vapeur, jusqu'en 2017
- Brigitte Eude, secrétaire adjointe en charge du site internet jusqu'en 2016

→Autres membres :

- Lolo Auburtin, mandat jusqu'en 2017
- Yvonnick Le Coat, mandat jusqu'en 2016
- Christian Martino, mandat jusqu'en 2017

Jacques Rey et Patrick Touzet arrivent donc en fin de mandat.

Patrick a accepté de se représenter pour 3 ans, et je l'en remercie. Guy Martin, avec qui j'ai passé le Horn, accepte aussi de se présenter au Conseil d'administration. Reste le cas du Président. Mes amis, j'arrive à 78 ans et j'aimerais passer la main. Je n'ai pas trouvé parmi vous de volontaires ; alors je ne vais pas faire des manières. Je suis prêt à prendre encore jusqu'en 2018 la présidence, si le physique et la tête suivent. Je suis très attaché à vous toutes et tous, aux amis qui nous ont quitté, et j'aimerais tant que cette association continue à vivre, mais en 2018 j'arrêterai définitivement ma place à la tête de l'ACHP.

Je demande un vote à main levée pour chacun d'entre eux :

Patrick Touzet, Guy Martin, Jacques Rey,

À l'unanimité, les trois membres, chacun à son tour, sont élus à main levée.

Le Conseil d'Administration est donc composé de :

→Bureau :

- Jacques Rey, président jusqu'en 2018
- Polo Auburtin, vice-président chargé des relations intérieures, mandat jusqu'en 2017
- Patrick Touzet, trésorier jusqu'en 2018
- Sabine Garnier, secrétaire générale, rédactrice du Canard-Vapeur, jusqu'en 2017
- Brigitte Eude, secrétaire adjointe en charge du site internet jusqu'en 2016

→Autres membres :

- Lolo Auburtin, mandat jusqu'en 2017
- Yvonnick Le Coat, mandat jusqu'en 2016
- Christian Martino, mandat jusqu'en 2017
- Guy Martin, mandat jusqu'en 2018

Merci pour votre confiance.

4. Les Projets

Pour l'instant, rien de particulier n'est programmé hors de la réunion chez Guy le samedi 4 juin.

Nous verrons avec le Bureau, si une réunion pourrait se faire lors d'une visite du Musée de la Marine.

Par ailleurs, il y a le grand meeting international organisé par nos amis chiliens en avril 2017 et déjà 11 d'entre nous se sont inscrits.

5. Programme de l'après-midi

Projection d'un diaporama sur l'historique de l'association.

Présentation par Guy d'une navigation au Spitzberg.

6. Tour de table

Aucune question n'étant posée, le Président clôture la séance et fixe la date de la prochaine Assemblée Générale au dimanche 4 décembre 2016 à la Fiap.

JACQUES REY

Bien dormir tout en naviguant est sans doute une des difficultés majeures de la vie en mer. Les coureurs connaissent bien ces difficultés. En croisière, le problème est moins crucial, même s'il faut un courage indéniable pour se lever à trois heures du matin et prendre la barre, dans le froid et sous les paquets de mer.

Ces quarts de nuit, en opposition avec les rythmes chrono biologiques qui font de la nuit une période de repos, resteront de toute façon toujours difficiles.

Les études menées avec les coureurs au large ont montré qu'il existe 2 périodicités principales de sommeil fractionné. Les périodes de sommeil de 15 à 30 minutes qui sont de véritables "concentrés de sommeil" et des périodes d'1h30 à 2 heures qui correspondent à la durée moyenne d'un cycle de sommeil.

Selon les conditions, les coureurs utilisent l'une ou l'autre des durées.

- Le sommeil ultra-court de 15 à 30 minutes n'est possible que si l'on présente une dette importante de sommeil lié à un stress consécutif à une situation inhabituelle. C'est l'exemple classique de l'automobiliste qui à 3 heures du matin, sentant qu'il ne peut plus résister au sommeil, s'arrête sur l'aire de repos la plus proche. Appuyé sur le volant ou allongé, il va tomber dans le sommeil tout en subissant le stress persistant de la conduite, les bruits des camions, les reflets des phares et l'inconfort du siège. Généralement, le sommeil ne va pas dépasser une demi-heure, avec au réveil la sensation d'avoir bien dormi. Ce sommeil flash est possible et efficace si l'on est très fatigué, si l'on s'endort au moment où on a le plus sommeil et si l'on arrive à se détendre.

- Le sommeil fractionné d'1h30 à 2 heures est plus classique. Il peut d'ailleurs se doubler en sommeil de 3 à 4 heures qui correspond à la durée classique d'un quart. Pour s'endormir facilement et avoir un sommeil de qualité, il faut, quand c'est possible, tenter de conserver son rythme circadien. Nous ressentons souvent, dans la journée, des moments de fatigue avec des bâillements, une léthargie et un manque de concentration. Ces moments correspondent à des "portes d'entrée du sommeil", véritables demandes de repos de l'organisme. Ce sont des moments privilégiés qu'il faut détecter pour s'engouffrer dans le sommeil. Mais ces moments varient selon les individus. Les personnes dites "du soir", qui restent en forme loin dans la nuit, subissent ces demandes de sommeil beaucoup plus tard que "celles du matin" qui ont besoin de se coucher tôt.

En mer, il faut tenter de garder ces rythmes en attribuant les quarts de début de nuit aux personnes "du soir" et les quarts de fin de nuit à ceux "du matin".

Le début d'après-midi est également une période très propice au sommeil.

En croisière, le sommeil ultra-court est réservé aux conditions difficiles : navigation en équipage réduit, mauvais temps, zone de trafic intense. Ce sommeil de l'extrême ne peut se prolonger au-delà de quelques jours. Le sommeil fractionné avec des périodes de sommeil de 3 heures est le plus souvent pratiqué.

En respectant les principes énoncés plus haut, on peut s'assurer de six heures de sommeil de qualité. C'est une durée quotidienne toute suffisante pour récupérer.

L'idéal sur une croisière assez longue est d'organiser des quarts à heures fixes, bien préférables aux quarts dits "tournants" pratiqués dans la marine nationale.

Pour s'adapter à ce rythme, il est essentiel d'éviter les excitants comme le café et l'alcool. La barre énergétique riche en sucres rapides que l'on prend pour se donner un "coup de fouet" est une hérésie. Les sucres rapides favorisent en effet l'endormissement. Un sandwich jambon-beurre est bien préférable.

Enfin, il faut prendre le temps de bien se réveiller avant de monter sur le pont. Un manque de vigilance peut avoir parfois des conséquences dramatiques.

DR JEAN-YVES CHAUVE

